

**TC  
BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DEPRESYONUN YORDAYICILARI OLARAK  
DUYGUSAL ZEKÂ VE DUYGULARI İFADE ETME**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**SEDA ARIĞ**

**Danışman  
Prof. Dr. MEHMET ENGİN DENİZ**

**İstanbul,  
Haziran, 2019**



**TC  
BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK ANABİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DEPRESYONUN YORDAYICILARI OLARAK  
DUYGUSAL ZEKÂ VE DUYGULARI İFADE ETME**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**SEDA ARIĞ**

**Danışman  
Prof. Dr. MEHMET ENGİN DENİZ**

**İstanbul,  
Haziran, 2019**

T.C.  
**BİRÜNİ ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**ONAY SAYFASI**

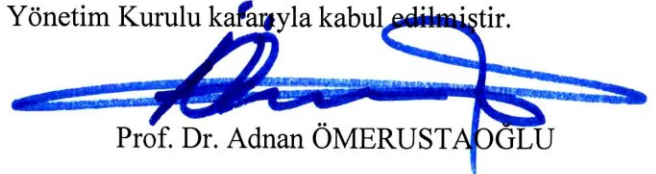
**Anabilim Dalı** : PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK  
**Program Adı** : PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK  
**Öğrencinin Adı - Soyadı** : SEDA ARIĞ  
**Danışman** : Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ

Biruni Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık Ve Rehberlik Anabilim Dalında Seda ARIĞ tarafından hazırlanan "Üniversite Öğrencilerinde Depresyonun Yordayıcıları Olarak Duygusal Zekâ Ve Duyguları İfade Etme" adlı tez çalışması jüri tarafından YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 24.06.2019

JÜRİ ÜYESİNİN;		
Unvanı / Adı - Soyadı	Kurumu	İmza
Prof. Dr. Mehmet Engin DENİZ	Yıldız Teknik Üniversitesi	
Prof. Dr. Adnan KULAKSIZOĞLU	Biruni Üniversitesi	
Dr. Öğr. Üyesi Ebru ÖZTÜRK	Biruni Üniversitesi	

Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca bu tez jüri tarafından onaylanmış ve Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu kararıyla kabul edilmiştir.



Prof. Dr. Adnan ÖMERUSTAOĞLU

Eğitim Bilimleri Enstitü Müdürü V.

## TEZ BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını bildiririm.

Seda ARIĞ

## ÖZET

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DEPRESYONUN YORDAYICILARI OLARAK DUYGUSAL ZEKA VE DUYGULARI İFADE ETME

Seda Arıĝ

Yüksek Lisans Tezi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Anabilim Dalı  
Danışman: Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz

Haziran 2019

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerinin ve duyguları ifade etme düzeylerinin depresyon düzeylerini yordama derecesi incelenmiştir. Bunun için araştırmanın alt boyutları olarak, depresyon düzeyinin bazı demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı ve depresyon düzeyi ile duygusal zeka ve duyguları ifade etme arasında ilişki olup olmadığı da incelenmiştir.

Çalışmanın katılımcılarını Biruni Üniversitesi'nde okuyan 370 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Katılımcılara, araştırmacı tarafından hazırlanan ve cinsiyet, kardeş sayısı, anne babanın birlikte veya ayrı olma durumu, fakülte ve sınıf düzeyinin sorulduğu Kişisel Bilgi Formu uygulanmıştır. Ayrıca, Hisli (1989) tarafından üniversite öğrencileri ile geçerliği ve güvenilirliği yapılan Beck Depresyon Ölçeği, Deniz ve arkadaşları (2013) tarafından Türkçe adaptasyonu yapılan Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği (TEIQue-SF) Kısa Formu ve Kuzucu (2006) tarafından Türkçe adaptasyonu yapılan Duyguları İfade Etme Ölçeği uygulanmıştır.

Araştırmanın sonuçlarında depresyonun, cinsiyet, kardeş sayısı, anne babanın birlikte veya ayrı olma durumu, fakülte ve sınıf düzeyi ile anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Depresyon ve duygusal zeka ile ilgili analiz sonuçları, öğrencilerin toplam duygusal zeka düzeylerinin ve duygusal zekanın alt boyutları olan iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik düzeylerinin, depresyon düzeyleri ile istatistiksel açıdan negatif yönde anlamlı olarak ilişkili olduğunu göstermiştir. Ayrıca öğrencilerin toplam duygusal zeka puanlarının ve duygusal zekanın alt boyutlarından öznel iyi oluş ile özkontrol puanlarının, depresyon düzeylerini istatistiksel açıdan negatif yönde anlamlı olarak yordadığı bulgusu elde edilmiştir. Duygusal zekanın duygusallık alt

boyutu depresyonu yordamazken, sosyallik alt boyutunun ise depresyon düzeyini istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir.

Depresyon ve duyguları ifade etme ile ilgili analiz sonuçlarında ise öğrencilerin duyguları ifade etmenin alt boyutlarından olan olumlu duygu ifade düzeyleri ve yakınlık ifade düzeylerinin, depresyon düzeyleri ile istatistiksel açıdan negatif yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, öğrencilerin duyguları ifade etmenin alt boyutlarından olumsuz duygu ifade düzeyleri ile depresyon düzeylerinin istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda öğrencilerin duyguları ifade etmenin alt boyutu olan yakınlık ifade düzeylerinin ve olumlu duygu ifade düzeylerinin depresyon düzeylerini istatistiksel açıdan negatif yönde anlamlı olarak yordadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin duyguları ifade etme düzeylerinin, depresyonu istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı görülürken, duyguları ifade etmenin alt boyutu olan olumsuz duygu ifade düzeylerinin depresyonu istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamadığı bulgusu elde edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Depresyon, duygu, duygusal zeka, duyguları ifade etme

## SUMMARY

### EMOTIONAL INTELLIGENCE AND EMOTIONAL EXPRESSION AS PREDICTORS OF DEPRESSION IN UNIVERSITY STUDENTS

Seda Ariğ

Master Thesis Department of Psychological Counseling and Guidance  
Supervisor: Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz

June 2019

The purpose of this study is to determine whether the level of depression in university students as predicted by emotional intelligence and emotional expression. For this reason, whether the depression level differs according to some demographic variables and whether there is a relationship between depression level, emotional intelligence and emotional expression is examined.

The participants of the study consisted of 370 university students studying at Biruni University. The Personal Information Form, which was prepared by the researcher and asked the gender, number of siblings, the status of the parents together or separately, the level of the faculty and the class was applied to the participants. Also, Beck Depression Scale, Emotional Intelligence Scale (TEIQue-SF) Short Form and Emotional Expression Scale was applied.

In the results of the study, it was determined that depression, gender, number of siblings, parental status or separation were not significantly different between faculty and class levels. The results of the analysis of depression and emotional intelligence showed that the levels of emotional well-being, self-control, sentimentality and sociability, which are the sub-dimensions of emotional intelligence, were significantly correlated with depression levels. In addition, it was found that total emotional intelligence scores of the students and subjective well-being from the sub-dimensions of emotional intelligence and self-control scores significantly predicted depression levels in a negative direction. While emotional sub-dimension of emotional intelligence could not predict depression, it was found that sociability subscale significantly predicted depression level statistically.



In the results of the analysis of depression and emotion expression, it was concluded that positive emotion expression levels and proximity expression levels which are sub-dimensions of emotion expression were significantly related to depression levels and statistically negative negatively. In addition, it was found that there was a statistically significant positive relationship between depression levels and negative emotion levels. At the same time, it was determined that the level of affinity, which is the sub-dimension of expressing emotions, and the levels of positive emotion expression significantly predict depression levels in terms of statistical significance. While the students' levels of expressing emotions significantly predicted depression significantly in terms of depression, it was found that negative emotion expression levels which are sub-dimensions of emotion expression did not predict depression statistically significant.

**Key words:** Depression, emotion, emotional intelligence, emotional expression

## ÖNSÖZ

Yüksek lisans sürecimde hep yanımda olan, bilgi birikimini ve tecrübelerini eğitimim ve tez yazım sürecim boyunca benimle paylaşan ve tezimin her aşamasında beni destekleyen tez danışmanım Prof. Dr. Mehmet Engin Deniz Hocam'a katkılarından dolayı minnet ve teşekkürlerimi sunarım.

Biruni Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Programı'nda öğrenciliğim süresince ders alma imkanı bulduğum değerli hocalarım Prof. Dr. Adnan Ömerustaoğlu, Doç. Dr. Ebru Öztürk, Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Zeki Ilgar, Dr. Öğr. Üyesi Fatih Usta'ya eğitimime sundukları katkılardan dolayı minnet ve teşekkürlerimi sunarım.

Değerli hocalarım Prof. Dr. Adnan Kulaksızoğlu ve Doç. Dr. Ebru Öztürk'e tez jürimde sağlamış oldukları katkılarından ve desteklerinden dolayı minnet ve teşekkürlerimi sunarım.

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik alanında ve yüksek lisans eğitimim sırasında bana yol gösteren ve tezimi yazarken alan hakkındaki bilgi birikimiyle, katkılarını benden esirgemeyen değerli iş arkadaşım Arş. Gör. Tuba Kalay Usta'ya minnet ve teşekkürlerimi sunarım.

Değerli hocalarım Dr. Öğr. Üyesi Atlas Bogenç ve Dr. Öğr. Üyesi Işıl Taş'a bu süreçte alan bilgisi veya tez yazımı hakkında sorduğum her soruya usanmadan cevap verdikleri ve desteklerini benden esirgemedikleri için minnet ve teşekkürlerimi sunarım.

Değerli iş arkadaşlarım Arş. Gör. Aslıhan Şeyda Çetinsoy, Öğr. Gör. İlayda Erdoğan'a yardımlarını ve katkılarını benden esirgemedikleri ve bana her zaman destek oldukları için minnet ve teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak beni yetiştiren ve bu günlere gelmemi sağlayan, kendi ayaklarım üzerinde durabilmem için beni destekleyen ve lisansüstü öğrenime devam etme konusunda her zaman beni teşvik eden annem Afet Arıç'a, babam Etem Arıç'a ve ağabeyim Samet Arıç'a minnet ve teşekkürlerimi sunarım.

## İÇİNDEKİLER

	<b>Sayfa</b>
ONAY.....	ii
TEZ BİLDİRİMİ .....	iii
ÖZET .....	iv
SUMMARY .....	vi
ÖNSÖZ.....	viii
İÇİNDEKİLER.....	ix
ÇİZELGELER DİZİNİ.....	xiii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu .....	5
1.2. Amaç.....	5
1.2.1. Alt Amaçlar .....	5
1.3. Önem .....	6
1.4. Sayıtlar .....	7
1.5. Sınırlılıklar.....	7
1.6. Tanımlar .....	7
1.7. Kısaltmalar Veya Semboller.....	8
2. KURAMSAL TEMEL .....	9
2.1. Depresyon.....	9
2.1.1. Depresyonun Tarihçesi .....	9
2.1.2. Kuramsal Yaklaşımlara Göre Depresyon .....	11
2.1.2.1. Psikanalitik Kuramlar ve Depresyon .....	11
2.1.2.2. Davranışsal Kuramlar ve Depresyon .....	14
2.1.2.3. Bilişsel Kuramlar ve Depresyon .....	15
2.1.2.4. Kişilerarası Kuramlar ve Depresyon.....	18
2.1.2.5. Varoluşçu Kuramlar ve Depresyon.....	20
2.1.3. Depresyonun Belirtileri .....	21
2.1.4. Depresyonun Nedenleri .....	23
2.1.4.1. Biyolojik Nedenler.....	23
2.1.4.2. Fizyolojik Nedenler .....	23

2.1.4.3. Bilişsel Nedenler .....	24
2.1.4.4. Sosyal Nedenler .....	24
2.1.4.5. Kişilik Faktörleri .....	25
2.2. Duygu .....	26
2.2.1. Duygunun Tanımı .....	27
2.2.2. Duyguların Evrenselliği .....	29
2.2.3. Duyguların İfadesi .....	30
2.2.4. Duyguların İşlevi .....	31
2.2.5. Duygu Teorileri .....	33
2.2.5.1. James-Lange .....	34
2.2.5.2. Cannon-Bard .....	35
2.2.5.3. Bilişsel Değerleme (Lazarus) .....	36
2.3. Duygusal Zeka .....	38
2.3.1. Duygusal Zeka Modelleri .....	41
2.3.1.1. Salovey-Mayer Duygusal Zeka Modeli .....	41
2.3.1.2. Bar-On Duygusal-Sosyal Zeka Modeli .....	43
2.3.1.3. Goleman Duygusal Zeka Modeli .....	47
2.3.2. Duygusal Zeka ve Depresyon ile İlgili Yapılmış Çalışmalar .....	51
2.4. Duyguları İfade Etme .....	57
2.4.1. Duyguları İfade Etme ve Depresyon ile İlgili Yapılmış Çalışmalar .....	64
3. Yöntem .....	68
3.1. Araştırma Modeli .....	68
3.2. Evren ve Örneklem .....	68
3.3. Veriler ve Toplanması .....	69
3.4. Veri Toplama Araçları .....	69
3.5. Verilerin Analizi .....	71
4. BULGULAR VE YORUMLAR .....	73
4.1. Alt Amaçlar .....	73
4.1.1. Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına Ait Bulgular .....	73
4.1.2. Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeyleri Anne Babanın Ayrılmış Olmasına Göre Anlamlı Olarak Farklılaşp Farklılaşmadığına Ait Bulgular .....	73

4.1.3. Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeyleri Kardeşlerinin Sayısına Göre Anlamlı Olarak Farklılaşp Farklılaşmadığına Ait Bulgular.....	74
4.1.4. Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Anlamlı Olarak Farklılaşp Farklılaşmadığına Ait Bulgular.....	75
4.1.5. Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeyi ile Anlamlı Olarak Farklılaşp Farklılaşmadığına Ait Bulgular.....	76
4.1.6. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekanın Alt Boyutları Olan Sosyallik, Duygusallık, Öz Kontrol, Öznel İyi Oluş Düzeyleri ve Duygusal Zeka Toplam Puanları ile Depresyon Düzeyleri Arasında Anlamlı Düzeyde İlişki Olup Olmadığına Ait Bulgular .....	77
4.1.7. Üniversite Öğrencilerinin Duygularını İfade Etmenin Alt Boyutları Olan Olumlu İfade, Olumsuz İfade, Yakınlık İfadesi Düzeyleri ve Duyguları İfade Etme Düzeyleri ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular .....	78
4.1.8. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeylerinin ve Duyguları İfade Etme Düzeylerinin, Depresyon Düzeylerini Yordama Derecesine Ait Bulgular .....	80
5. SONUÇ VE ÖNERİLER .....	81
5.1. Sonuç.....	81
5.1.1. Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin, Cinsiyet Değişkenine Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşmasına İlişkin Bulgulara Ait Sonuçlar.....	81
5.1.2. Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin, Anne Babanın Ayrılmış Olmasına Göre Anlamlı Olarak Farklılaşmasına İlişkin Bulgulara Ait Sonuçlar.....	82
5.1.3. Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin, Kardeşlerinin Sayısına Göre Anlamlı Olarak Farklılaşmasına İlişkin Bulgulara Ait Sonuçlar .....	82
5.1.4. Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin, Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Anlamlı Olarak Farklılaşmasına İlişkin Sonuçlar.....	82

5.1.5. Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin, Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeyine Göre Anlamlı Olarak Farklılaşmasına Ait Sonuçlar .....	83
5.1.6. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekanın Alt Boyutları Olan Sosyallik, Duygusallık, Öz Kontrol, Öznel İyi Oluş Düzeyleri ve Duygusal Zeka Toplam Puanları ile Depresyon Düzeyleri Arasında Anlamlı Bir İlişki Olup Olmamasına Ait Sonuçlar .....	83
5.1.7. Üniversite Öğrencilerinin Duygularını İfade Etmenin Alt Boyutları Olan Olumlu İfade, Olumsuz İfade, Yakınlık İfadesi Düzeyleri ve Duyguları İfade Etme Toplam Puanları ile Depresyon Düzeyleri Arasında Anlamlı Düzeyde İlişki Olup Olmamasına Ait Sonuçlar .....	84
5.1.8. Üniversite Öğrencilerinin Duyguları İfade Etme Düzeylerinin ve Duygusal Zeka Düzeylerinin, Depresyon Düzeylerini Anlamlı Olarak Yordamasına İlişkin Sonuçlar .....	86
5.2. Öneriler .....	88
KAYNAKÇA .....	90
EKLER .....	105
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu .....	105
Ek 2. Beck Depresyon Envanteri .....	106
Ek 3. Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği(Teıque-Sf)Kısa Form .....	109
Ek 4. Duyguları İfade Ölçeği .....	110
İNTİHAL RAPORU .....	111
ETİK KURUL ONAYI .....	112
ÖZGEÇMİŞ .....	113

## ÇİZELGELER DİZİNİ

	<b>Sayfa</b>
Çizelge 1 Katılımcılara Ait Diğer Demografik Bilgiler .....	69
Çizelge 2 Cinsiyet ile Depresyon Puanlarına İlişkin Ortalamalar, Standart Sapma, Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları .....	73
Çizelge 3 Anne Babanın Birliktelik Durumu ile Depresyon Puanlarına İlişkin Ortalamalar, Standart Sapma, Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları .....	74
Çizelge 4 Kardeş Sayısı ile Depresyon Puanlarına İlişkin Ortalamalar ve Standart Sapma Sonuçları .....	74
Çizelge 5 Kardeş Sayısı ile Depresyon Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları .....	75
Çizelge 6 Fakülte ile Depresyon Puanlarına İlişkin Ortalamalar ve Standart Sapma Sonuçları .....	75
Çizelge 7 Kardeş Sayısı ile Depresyon Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları .....	76
Çizelge 8 Sınıf Düzeyi ile Depresyon Puanlarına İlişkin Ortalamalar ve Standart Sapma Sonuçları .....	76
Çizelge 9 Sınıf Düzeyi ile Depresyon Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları .....	77
Çizelge 10 Depresyon ve Duygusal Zeka İlişkisine Ait Puan Ortalamalar ve Standart Sapma Sonuçları .....	77
Çizelge 11 Depresyon Düzeyleri ve Duygusal Zeka İlişkisine Ait Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analiz Sonuçları .....	78
Çizelge 12 Depresyon ve Duyguları İfade Etme İlişkisine Ait Puan Ortalamalar ve Standart Sapma Sonuçları .....	79
Çizelge 13 Depresyon Düzeyleri ve Duyguları İfade Etme İlişkisine Ait Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analiz Sonuçları .....	79
Çizelge 14 Duygusal Zekanın ve Duyguları İfade Etmenin Depresyonu Yordama Derecesine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları .....	80

## 1. GİRİŞ

Yaklaşık 350 milyon insanı ya da başka bir ifadeyle, dünya nüfusunun yaklaşık olarak %5'ini etkileyen majör depresif bozukluk (majör depresyon, MD), insanın yaşam kalitesini de düşüren ve performansında azalmaya yol açan ikinci büyük sorun olarak bildirilmektedir (Ergüler, 2017). Bir çalışmada belirtildiğine göre ruh sağlığı ile ilgili vakaların %54'üne yakın bir oranı depresyonla doğrudan ilişkili nedenlere bağlı olarak ortaya çıkan rahatsızlıklar sebebiyle psikiyatriye yönlendirilmektedir (Durisko, Mulsant ve Andrews, 2015). Bununla birlikte, aynı çalışmada depresyonun genetik boyutuna da değinilmekte ve bu rahatsızlığın nesiller arası genetik aktarımının %37 oranına kadar çıkabildiği vurgulanmaktadır. Bu oranlardan anlaşılacağı gibi depresyon, insan hayatını olumsuz yönde fazlasıyla etkileyen ve dikkate alınması gereken bir rahatsızlıktır.

Literatüre bakıldığında, depresyonun birey üzerindeki olumsuz etkilerine yer veren araştırmalar oldukça fazladır. Bir araştırmada depresyonda olan kişide iki hafta süresince görülen etkiler şöyle belirtilmiştir; 1. Sürekli bitkin ruh 2. Bitkin ruh halinin kişi farkında olabilir ve etrafında bulunan insanlar da fark edebilir. 3. İsteksizlik ve hiçbir şey yapmak istememe ve hiçbir şeyden tat alamama durumu söz konusudur. 4. Diyet yapmazken çok fazla kilo verilebilir ya da alınabilir. 5. Sürekli yemek yemek ya da hiç yemek yemek istememek söz konusudur. 6. Uykusuzluk ya da sürekli uyku hali görülür. 7. Enerjide her gün azalma görülür. 8. Değersizlik hissi çok fazla yaşar. 9. Dikkat toplayamaz veya düşünmede zorluk çeker. 10. Ölümü, intiharı düşünür ve intihar girişiminde bulunabilir. Depresyonda olan kişide sayılan bu belirtilerden beşi ya da daha fazlası bulunur ve bu dönemden önceki işlevsellik düzeyinde bir negatif yönde değişiklik görülür. Ayrıca görülen belirtilerden en az bir tanesi ya çökkün ruh hali ya ilgi kaybı ya da zevk almamadır. Sayılan belirtiler klinik açıdan sıkıntıya ya da toplumsal alanlarda ve işle ilgili yerlerde işlevsellikte azalmaya neden olur (Oğuz, 2018).

Başka bir araştırmada etkiler, duygulanım alanında çökkünlük, ilgisizlik, isteksizlik, zevk alamama, davranışlarda yavaşlama, karamsarlık, değersizlik, suçluluk, pişmanlık düşünceleri, uyku, iştah gibi psiko-fizyolojik işlevlerde bozulma ve cinsel isteksizlik olarak belirtilmiştir (Küey 1998; Akt. Kaya ve Kaya, 2007). Bu etkilerin



kişinin günlük hayattaki verimliliğini, fonksiyonel anlamda oldukça fazla düşüreceğini söylemek mümkündür.

Yine bir çalışmada, depresyonun öğrenciler üzerindeki etkilerinden bahsedilmiş, rahatsızlığın öğrencilerin motivasyonunu, konsantrasyonunu, özdeğer algılarını ve duygu durumlarını olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir (Sokratous ve diğerleri, 2013). Deniz ve Sümer (2010) de araştırmalarında üniversite öğrencilerinde depresyonun, öğrenmelerini, ders çalışma tutum ve alışkanlıklarını anlamlı olarak etkilediğini, bilişsel performansını düşürdüğünü, kendini kabul düzeylerini etkilediğini vurgulamışlardır. Başka bir çalışmada da depresyonun öğrenciler üzerindeki olumsuz etkileri, alkol ya da uyuşturucu kullanımı, toplum dışı davranışlar, yetenek azalması, okula devamsızlıklarda artışlar, motivasyon bozukluğu ve başarının azalması şeklinde belirtilmektedir (Cai, 2000). Rahatsızlığın günlük yaşamdaki olumsuz etkileri oldukça fazla olduğu gibi bir de motivasyonda düşme, konsantrasyonda eksilme gibi etkileri düşünüldüğünde öğrencilerin akademik hayatlarındaki negatif etkileri de bu rahatsızlık ile ilgili yadsınamaz bir gerçeklik olarak karşımıza çıkmaktadır.

Depresyon ile ilgili çalışmalara bakıldığında, genel anlamıyla hastalık tanısının en sık görüldüğü yaşlar, 15 ile 29 aralığı olarak belirmektedir (Richards, 2011). Türk toplumunda da yaygınlığın % 20'ye yaklaştığı, kadınların erkeklere oranla belirgin bir şekilde daha fazla risk altında olduğu ve depresyonun üniversite öğrencilerinde en sık görülen psikiyatrik tanılar arasında yer aldığı belirtilmektedir (Özdel, Bostancı, Özdel ve Oğuzhanoglu, 2002). Depresyonun en hafif düzey seyrinin bile bireyin yaşam kalitesinde belirgin düşüslere sebebiyet verebileceği ve verimliliğini azaltabileceği düşünüldüğünde (Richards, 2011), erken yaşlarda beliren depresyonun, bireylerin yaşam doyumlarını, iş memnuniyetlerini, genel anlamıyla hayata olan bakış açılarını ve gerek sosyal gerekse profesyonel yetkinliklerini belirgin bir şekilde etkileyebileceği görülmektedir (Ergüler, 2017). Anlaşılacağı üzere, geç ergenlik ve beliren yetişkinlik dönemlerinde hastalığa karşı önlemlerin alınması ve hastalığın tedavisi ile ilgili gerekli bilimsel çalışmaların yapılması oldukça önemlidir.

Bilimsel kanıtlar depresyonun, 1950'lerden bu yana fark edilir biçimde arttığını göstermektedir (Williams ve Neighbors 2007). Kaya (2007) da, gerçekleştirmiş olduğu depresyonu sosyal ve kültürel açıdan inceleyen çalışmasında, önemli olumsuz ve kalıcı etkileri olan depresyonun nedenlerini anlamının gerekliliğini vurgulamıştır. Yine bu çalışmada, hangi etkenlerin depresyonun ortaya çıkmasını kolaylaştırdığının ya da koruyucu etki gösterdiğinin, bu konunun ilgi çeken noktaları olduğu vurgulanmaktadır.

Bu araştırmalar ışığında son yıllarda depresyonun yayılmasını önlemek adına yapılan yurtiçi ve yurt dışı yayınlar incelendiğinde, bu rahatsızlıkla birlikte çalışılan değişkenlerin bazılarının kaygı (Bozkurt, 2004), stres (Çeliksular, 2018), motivasyon (Demirci, Acar ve Erdoğan, 2017), empati (Kışlak ve Göztepe, 2017), öfke (Şahin, Batıgün ve Koç, 2011), fiziksel aktivite (Yıldırım ve arkadaşları, 2016), internet kullanımı (Odacı ve Çıkrıkçı, 2017) ve duygusal zeka olduğu görülmektedir. Bu araştırmanın değişkenlerinden biri olan duygusal zekanın depresyon ile birlikte çalışıldığı araştırmalara, çalışmada ayrıntılı olarak yer verilmiştir.

Depresyon ve duygusal zeka ile ilgili yurt dışında yapılan araştırmalara bakıldığında, duygusal zeka ve depresyonu birlikte inceleyen çalışmalara rastlanmaktadır. Örneğin bir çalışmada Lombas, Albo ve Salas (2014), duygusal zeka, stres ve depresyon değişkenlerine yer vermişlerdir. Katılımcılarını İspanya'daki 5 okuldan ortalama yaşın 14 olduğu 661 lise öğrencisi oluşturmuştur. Katılımcılara duygusal zeka, depresyon ve algılanan stres ölçekleri uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, duygusal zekanın depresyonu öngörebildiği tespit edilmiştir. Araştırma bulgularından yola çıkarak, depresyon önleme ve tedavi programlarının duygusal becerileri geliştirmek üzere hazırlanmasının faydalı olabileceği önerilmiştir. Bir çalışmada Umman Sultanlığı'nda yapılmış ve duygusal zeka, depresyon ve psikolojik uyumun araştırıldığı bu çalışmada örneklem grubu olarak Sultan Qaboos Üniversitesi öğrencilerinden oluşan 323 katılımcıya ulaşılmıştır. Katılımcılara duygusal zeka, depresyon ve psikolojik uyum ölçekleri uygulanmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen bulgular duygusal zekanın psikolojik uyumla olumlu yönde, depresyonla olumsuz yönde ilişkili olduğunu göstermiştir (Sulaiman, 2013). Başka bir çalışmada ise Kemp ve arkadaşları (2005) tarafından klinik olmayan bir grupta depresyon belirtileri üzerine kapsamlı bir araştırma yapılmıştır. Yaşları 20-88 arasındaki 1226 katılımcı ile çalışılan araştırmanın bulgularına göre yüksek duygusal zeka puanının, düşük depresyon belirtileriyle ilişkili olduğu saptanmıştır. Araştırmacılar, duygusal zekanın etkisinin depresyonun gelişiminde incinebilirlik faktörü ile açıklanabileceğini belirtmişlerdir.

Depresyon ve duygusal zeka ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalara bakıldığında ise bu konu ile ilgili az sayıda çalışmanın mevcut olduğu görülmektedir. Depresyon ve duygusal zekanın doğrudan ele alındığı çalışmalardan biri olan Gürdere (2015)'in yapmış olduğu tez çalışmasında, üniversite öğrencilerinde duygusal zeka düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları, kaygı ve depresyon belirtileri araştırılmıştır. Çalışmanın örneklemi, yaşları 17-35 arasında değişen 300 adet üniversite öğrencisinden

oluşturulmuştur. Araştırmanın bulgularında duygusal zeka ölçeğinden yüksek puan alan katılımcıların depresyon ölçeğinden aldıkları puanların düşük olduğu, yani düşük depresyon belirtileri taşıdıkları saptanmıştır. Başka bir çalışmada depresyonda hazırlayıcı, ortaya çıkarıcı, koruyucu etkenler ele alınmış olup, bireyin güç durumlarla başa çıkma yetisinin de bireyin sağlıklı olmasında önemli bir etken olduğu vurgulanmış ve soruna yönelik etkin başa çıkma yöntemlerine başvurarak duyguları üzerinde denetim sağlayan bireylerin ruhsal açıdan daha sağlıklı olabileceği belirtilmiştir (Ünal ve Özcan, 2000). Bu durumun, duygusal zekanın alt boyutlarından duygularını kontrol etme ile doğrudan ilişkili olduğu söylenebilir. Bu durumda duygusal zeka depresyon üzerinde önemli bir role sahiptir diyebiliriz. Ancak duygusal zekanın depresyonu yordama derecesini ölçen bir çalışma ise literatürde mevcut görünmemektedir. Buna göre depresyon ve duygusal zekanın birlikte ele alındığı çalışmaların ve bilhassa yordama çalışmalarının önemli olduğu söylenebilir.

Duyguları ifade etmemenin ruh sağlığına olan olumsuz etkilerine 1606 yılında yazıldığı tahmin edilen Macbeth eserinde Shakespeare, “acı kelimelerini söyle; konuşulmayan keder fısıldayarak ateş eder ve kalbi kırar” diyerek vurgu yapmıştır. Kişinin duygularını ifade etmesinin biyolojik ve psikolojik açıdan olumlu etkileri günümüzde de bilinmektedir (Pennebaker, 1995; King ve Emmons, 1990). Stroebe, Schut ve Stroebe (2005) çalışmalarında bireyin duygularını yazarak ya da konuşarak ifade etmesinin pozitif bir etkisinin olduğunu vurgulamışlardır. Ayrıca, ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkilerinin yanında, duyguları ifade etmenin kişiler arası ilişkileri sağlıklı bir biçimde sürdürmek için de oldukça önemli olduğu anlaşılmıştır (Camras, Kolmodin ve Chen, 2008). Aynı zamanda duyguları ifade etme, bireyin sıkıntılı düşüncelerini bilişsel olarak daha anlaşılabilir ve çözülebilir hale getirmekte, soyut problemlerin somut hale gelmesini sağlamaktadır. Bunlar göz önünde bulundurularak, duyguları ifade etmenin, kişinin ruhsal dengesini sağlaması için etkili bir yol olduğu söylenebilir (Wegner, 1997).

Alanyazın incelendiğinde, yurt içinde yapılan çalışmalarda, depresyonun duygusal zeka ile birlikte ele alındığı az sayıda araştırma bulmak mümkünken, depresyon ve duyguları ifade etmenin daha önce birlikte çalışıldığı araştırma bulunmamaktadır. Ancak depresyonun duygu dışavurumu ile ilişkisini inceleyen ve katılımcılara duygu dışavurumu ile ilgili psiko-eğitim programının uygulandığı bir araştırma mevcuttur. Bu çalışma sonucunda duygu dışavurum programının depresyon düzeyini düşürdüğü tespit edilmiştir (Çutuk, 2017). Yabancı literatürde ise depresyonun duyguları ifade etme ile

beraber çalışılmış olduğu araştırmalar mevcuttur. Kuzucu (2011), Duyguları İfade Etme Ölçeği'nin adaptasyonunu yaptığı çalışmasında, duyguları ifade etmede yaşanan kararsızlığın, depresyon ile ilişkili olduğunu belirleyen çalışmaların olduğunu (Collins ve Miller, 1994; Katz ve Campbell, 1994) belirtmiştir. Aynı zamanda duyguları bastırmanın ise insanların duygulandıkları konuyla ilgili sürekli düşünmelerine yol açarak, olumsuz duyguların ve depresyon belirtilerinin uzun süreli yaşanması riskini arttırdığını belirleyen çalışmaların olduğundan da (Nolen-Hoeksama ve arkadaşları, 1993) bahsetmiştir. Yabancı literatürde yer alan kaynaklarda, duyguları ifade etmenin depresyon ile ilgili olduğunu ve depresyonun duyguları ifade etme üzerinde etkisinin bulunduğunu gösteren bulguların yer alması, bu çalışmaların yurt içinde de yapılması gerektiğini işaret etmektedir.

### **1.1. Problem Durumu**

Depresyonun nesiller arası genetik aktarımının %37 oranına kadar çıkabildiği, rahatsızlığın toplumda görülme oranındaki hızlı artış ve kişi üzerindeki olumsuz etkileri göz önünde bulundurulduğunda, tedavi edilmesine yoğunlaşmanın yanı sıra, rahatsızlığı önleyici çalışmalara odaklanmanın da gerekli olduğunu söylemek mümkündür. Buna göre depresyonun etkenlerini ve bu etkenlere karşı alınabilecek önlemleri araştıran çalışmalar yapmak oldukça önemli olacaktır. Ayrıca depresyonun en çok 15-29 yaş aralığı kişilerde görüldüğü ve öğrenciler üzerindeki olumsuz etkileri göz önünde bulundurularak, bu çalışma üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve duygularını ifade etmenin, depresyonu ne derece açıkladığını ortaya koymak amacı ile yapılmıştır.

### **1.2. Amaç**

Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ve duygularını ifade etme düzeyleri, öğrencilerin depresyon düzeylerini istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordamakta mıdır?

#### *1.2.1. Alt Amaçlar*

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

1. Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri anne babanın ayrılmış olmasına göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri kardeşlerinin sayısına göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri öğrenim gördükleri fakülteye göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekanın alt boyutları olan sosyallik, duygusallık, öz kontrol, öznel iyi oluş düzeyleri ve duygusal zeka toplam puanları ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade etmenin alt boyutları olan olumlu ifade, olumsuz ifade, yakınlık ifadesi düzeyleri ve duyguları ifade etme toplam puanları ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
8. Üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etme düzeyleri ve duygusal zeka düzeyleri, depresyon düzeylerini anlamlı olarak yordamakta mıdır?

### 1.3. Önem

Majör Depresyon çağımızda oldukça yaygın olarak görülen, çok ciddi zararları olan ve tekrar etme olasılığı bulunan bir hastalıktır. Bu hastalık özellikle üniversite çağındaki gençlerde görülmekte ve hem akademik hem sosyal anlamda gençlere ciddi zararlar vermektedir. Bu bağlamda, hastalığın tedavisi ile ilgili yapılan çalışmaların yanı sıra, önlenmesine yönelik alınabilecek tedbirlerin araştırıldığı çalışmaların da oldukça önemli olduğu söylenebilir. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin depresyon ile başa çıkabilmelerini sağlayıcı etkenleri araştırmanın yanı sıra, depresyon hastalığının önlenmesine yönelik alınabilecek tedbirlerin ortaya konması da ön planda tutulmuştur. Bunun için depresyonun yordayıcısı olarak duygusal zeka ve duyguları ifade etme kavramları çalışılmıştır. Alanyazın incelendiğinde, duygusal zekanın depresyonu öngörebilirliğine dair yapılmış çalışmaların sayısı yurt içinde oldukça azdır. Ancak yurt dışı çalışmalarına bakıldığında konu ile ilgili geniş kapsamlı bir literatür olduğu görülmektedir. Yine duyguları ifade etmenin depresyonu öngörebilirliği ile ilgili yurt içi

çalışmalarına bakıldığında, konu ile ilgili çalışmaya rastlanmazken, yurt dışında yapılan çalışmalar incelendiğinde, bu konuda yapılmış araştırmalara rastlanmaktadır. Bu çalışmanın, literatürde yer alan konu ile ilgili kaynakların azlığı da göz önünde bulundurularak, alanyazına önemli ölçüde katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

#### **1.4. Sayıtlar**

1. Araştırma örnekleminin evreni temsil ettiği düşünülmektedir.
2. Katılımcıların ölçekleri doğru cevapladığı düşünülmektedir. Ölçeklerin uygulanması sırasında her katılımcıyla temas kurulmuş ve ölçeklerle ilgili tüm soruları ayrıntılı olarak cevaplanmıştır. Bunun, katılımcıların ölçekleri samimi düşünceleri ile doldurmalarına katkı sağladığı düşünülmektedir.

#### **1.5. Sınırlılıklar**

Bu çalışmanın örneklemini bir vakıf üniversitesinde okuyan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmanın örnekleminin daha geniş tutularak, bir devlet üniversitesinde okuyan öğrencilerinde çalışmaya katılmamış olması araştırmanın sınırlılığdır.

#### **1.6. Tanımlar**

**Majör Depresyon:** Kişiler arası ilişkilerde sorunlara, verimlilikte bozulmalara ve günlük yaşamdaki işlevsellikte önemli ölçüde kayıplara neden olan ruhsal bir bozukluktur (Andreasen ve Black, 2001).

**Duygu:** Psikolojik tepkileri, algıyı ve bilinçli farkındalığı içeren birçok psikolojik alt sistemleri koordine eden içsel olaylardır ve insanın içsel ve dışsal süreçlerinden gelen uyarıların, üzüntü veya zevk şeklinde izlenimler uyandırmasıdır (Başaran, 2000)

**Duygusal Zeka:** Bireyin kendisinin duygularını tanıyabilme ve yönetebilme, çevresindeki insanların duygularını anlayabilme ve onları motive edebilme ve diğerleri ile olan ilişkilerini başarılı bir şekilde idare edebilme becerisidir (Petrides ve Furnham, 2000).

**Duyguları İfade Etme:** Kişinin fark etmiş olduğu duygularını kendi istediği biçimde, sözel ya da sözel olmayan dille açığa vurmasıdır (Lane ve ark. 1990).

Yakınlık: Latince'deki kökeni intimus sözcüğü, en derindeki, en içerdeki anlamına gelir ve aşk, cinsellik, paylaşma, sevgi, ilgi, kendini açma, mahremiyet, aşinalık, yakın olma ve bağlanma gibi bir grup kavramı bir araya getirir (Sarıoğlu, 2018).

### 1.7. Kısaltmalar Veya Semboller

- EF : Eğitim Fakültesi  
TP : Tıp Fakültesi  
ECF : Eczacılık Fakültesi  
DHF : Diş Hekimliği Fakültesi  
SBF : Sağlık Bilimleri Fakültesi



## 2. KURAMSAL TEMEL

### 2.1. Depresyon

Majör Depresyon tüm nüfusu etkileyen yaygın psikiyatrik bozukluklardan biridir. Hastalık tedavi edilmediğinde erken ölüm, genel sağlık durumunda bozulma gibi önemli ölçüde olumsuz sonuçlar yaratabilirken, doğru tanınıp uygun bir şekilde tedavi edilmesi ile hastanın yaşam kalitesini ve verimliliğini arttırmak mümkün olabilmektedir (Çelik ve Hocoğlu, 2016). Hastalığın tedavisinde etkili faktörleri incelemenin yanında, depresyona neden olan faktörlerinde incelenmesi ve doğru tanınması sayesinde ortaya çıkmasını engellemek mümkün olabilir. Depresyon ile ilgili araştırmalar eski zamanlara dayanmaktadır. İnsanları çok eski zamanlardan beri etkisi altına almış bir hastalık olan ve tarihte ilk olarak melankoli adıyla araştırılmaya başlanan depresyonun kavram olarak ortaya çıkması ise 20. yüzyılı bulmuştur.

#### 2.1.1. Depresyonun Tarihçesi

Depresyonun milattan önceki dönemlerden itibaren ruhsal bozukluk olarak hayatın içinde yer aldığı çeşitli kaynaklarca görülmektedir. Antik çağlardan itibaren depresyon örneklerine ait kayıtlar bulunmaktadır. Örneğin tarih öncesi dönemlerde geçen bir hikayede Niobe ağlayan bir taşla sembolleştirilirken, bu taş depresyonun ilk göstergesi olarak ele alınabilir. Manisa'nın Sipil Dağı'nda yer alan Niobe'nin taş yüzü tarihte belki de ilk bildirilen depresyon olgusudur. Altı erkek ve altı kız çocuğu ile Leto'dan daha fazla çocuğu olduğundan övünen Niobe'nin gururuna karşı duyulan kızgınlık sonucu, Apollo ve Artemis (Leto'nun çocukları) tüm çocuklarını öldürür. Bu trajik olay sonucu Niobe'nin yoğun üzüntüsüne karşı tanrılar onu taşa çevirir ve ağlayan taş yüz olarak depresyonu sembolize eder. Yaklaşık 3000 yıl öncesinde yazılan Homeros'un İlyada destanında, kral Ajax'ın depresyon belirtilerinde görülen aşırı hareketli durumu ile düş kırıklığı, çökkünlükleri, hızlı döngüsel geçişleri ve intihar etmesi konu edilmiştir.

Tarihte 19. yüzyılın sonlarına kadar depresyon belirtileri, melankoli kelimesi ile kavramsallaştırılmıştır. Kapadokyalı Aretaeus (M.S. 150'lerde) "Kronik Hastalıkların Nedenleri ve Semptomları Üzerine" adlı kitabında, melankoliklerde sadece kızgınlık, üzüntü ve aklın keder biçiminde hüznü olduğu, bunların ruhsal durumlarında değişmeler



olduğunu belirtmiştir. Neşeli, kızgın, gururlu bir yaşam biçiminden, yaşamdan yakınma ve ölmek isteme gibi durumlara geçiş olduğunu söylemiş ve depresyonun bireyde yarattığı çatışmaları melankoli olarak ele almıştır. 17. yüzyılda Robert Burton, bir kütüphanedeki melankoli ile ilgili tüm kitapları inceleyerek Melankolinin Anatomisi adlı bir kitap yazmıştır. Bu kitapta belirtilen melankoli özellikleri de depresyonda görülen birçok özellekle örtüşmektedir.

Kitapta melankolinin insan aklında kaygılı düşünceler ve hülyalar yarattığı, unutkanlığa sebep olduğu ve insanları sabırsız, dizginsiz bir deliliğe meylettirdiği belirtilmektedir (Burton, 2018). 19. yüzyılın sonuna doğru depresyon kavramı ortaya çıkmıştır. Delasiauve (1860), William Gull (1868) ve Savage (1898) ile ruhsal bir düşkünlük hali, cesaret ve inisiyatif eksikliği, karamsar düşüncelere eğilim, heyecansal fonksiyonda düşüklük, genel hareketlerde azalma anlamında mental depresyon kelimesi melankoli yerine kullanılmaya başlanmıştır (Yetkin ve Özgen, 2007). Alman psikiyatrist Emil Kraepelin (1856-1926) depresyonu ilk defa melankolinin bir semptomu olarak değil depresif durumlar başlığı içinde bir kategori olarak kullanmıştır. Kraepelin klinik depresyonda ana patolojinin duygudurumda çökkünlük ve fiziksel, zihinsel süreçlerde yavaşlama olduğunu belirtmiştir. Ayrıca dualistik bir yaklaşımla depresyonu psikolojik ve biyolojik nedenlere bağlı olarak ortaya çıkan bir rahatsızlık olarak tanımlamıştır. 20. yüzyılın başlarından sonra depresyon kavramı tamamen melankoliden ayrı olarak kullanılmaya başlanmıştır.

Depresyonun yaygınlığı ile ilgili ilk çalışmalar ise 20. yüzyılın ortalarında ikinci dünya savaşının gerek askerler gerekse toplum üzerindeki olumsuz etkilerinden dolayı Massachusetts'te yapılmaya başlanmıştır. Amerika Birleşik Devletleri'ndeki araştırmalar, İskandinav ülkeleri ve İngiltere'de de devam etmiştir. Bu çalışmaların bir bölümünde ruhsal bozukluklarının psikolojik ve sosyal nedenleri ele alınırken, diğerlerinde daha çok genetik etkenler, tanı, izlem, ruh sağlığı ile ilgili hayati istatistikler ve çeşitli tedavi süreçleri üzerine odaklanıldığı aktarılmaktadır (Kaya ve Kaya, 2007). "Birinci Kuşak Araştırmalar" olarak adlandırılan bu çalışmalarda, ruhsal bozukluk ya da belirtiler sadece bireysel görüşmelere dayandırılmış, standart tanı ölçütleri kullanılmamıştır (Öztürk 2001). Bu araştırmalardan sonra ölçekli, gelişkin ölçeklerle, etiyolojik risk etkenlerini daha iyi saptamaya olanak veren toplum taramaları yapılabilmeye başlanmıştır. Kaya ve Kaya, (2007)'nin aktardığına göre 1980'li yıllarda ABD'de Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü 20'nin üzerinde ruhsal bozukluğun toplumdaki yaygınlığının ve bazı sosyo-demografik değişkenlerle ilişkisini araştıran kapsamlı

çalışmalar (ECA-Epidemiologic Catchment Area) gerçekleştirmiştir. Bu dönemden 1990'lı yılların sonuna dek ulusal eşanı çalışmaları (NCS-National Comorbidity Survey) yapılmıştır. İzleyen yıllarda ise depresyon ile ilgili ölçeklerin yapılandırılması geniş ölçekli araştırmalara ivme kazandırmış, araştırma sayısı giderek artmıştır. Bu sayede 1980 sonrası dönemde dünyada yapılan depresyon ile ilgili epidemiyolojik alan araştırmalarının hızla arttığı ve yurt içinde de bu araştırmaların ivme kazandığı görülmektedir.

### *2.1.2. Kuramsal Yaklaşımlara Göre Depresyon*

Ruh sağlığına çok büyük ölçüde zarar veren bir rahatsızlık olarak depresyon, tüm kuramlarda önemli bir yer tutmaktadır.

#### *2.1.2.1. Psikanalitik Kuramlar ve Depresyon*

Psikanalitik kurama göre depresyon yaşanan kayıp hissine karşı bir tepkidir ve etkenleri diğer tüm ruhsal rahatsızlıklar gibi çocukluk dönemine kadar uzanmaktadır. Kişinin kayba karşı gösterdiği tepki kaybın niteliğine göre değişimsiz yoğun olarak yaşanmaktadır. Çünkü o an yaşanan durumun kişide yaratacağı gerileme dolayısı ile çocuklukta ortaya çıkan bir kaybın bütün korkularını geri getirecektir. Bu durum kişiye ikili duygular yaşatır ve sevgiye karşı nefret gelişir. Zamanla kişi üstbenliği dolayısı ile bu nefreti kendisine yöneltir ve özsaygı yitimi ortaya çıkar. Kişi kendini değersiz ve suçlu görmeye başlar. Ölümü dahi hak ettiğini düşünür. Yaşam anlamını yitirecek, kişide ruhsal çökkünlük meydana gelecektir (Öztürk ve Uluşahin, 2005; akt. Kesen, 2014). Psikanalitik kuramcılar bu çerçevede içerisinde depresyonu farklı kavramlar ile ele almışlardır.

Bu kurama göre birey, çaresiz kaldığı kayıplarına karşı sergilediği davranışlarla sevgi, sevecenlik ve güven aramaktadır. Depresyonda temel olarak bu kayıplar karşısında sevgi ve güven arayışına karşılık ortaya çıkan öz saygı yitimi ve geleceğe dair umutsuzluk ile birlikte ele alınır. Buna göre özsaygı yitimi kişiyi gelecek ile ilgili karamsar bir bakış açısına yöneltmektedir. Psikanalitik kurama ait depresyon adına bilgilere Freud (1957), "Yas ve Melankoli" adlı eserinde değinmektedir. Freud bu eserinde yas ve melankoli arasındaki farkı yasta bir nesnenin yitimi söz konusu iken melankolide böyle bir kayıp olmayabileceğini belirterek açıklamaktadır. Bununla birlikte depresyonda birey için gerçek ya da bilinç dışı sevgi nesnesi yitimi söz

konusudur. Bu yitim kişi için terk edilme, sevilme, işe yaramama, kendini yetersiz hissetme olarak içe yansıtılır ve böylece bireyin özsaygısı zedelenmiş olur. Bundan sonra üstbenliğin katılaşması ve özel savunma mekanizmaları depresyonun görünümünü belirler. Kişinin kayıp ile ilgili yaşadığı duyguları içine yansıtıktan sonra bu duygularını değersizlik, kötümserlik gibi olumsuz duygulara çevirmesi intihara neden olabilir.

Freud aynı zamanda depresyonla ilgili çalışmalarında bazen gerçek deneyimler bazen de daha fizyolojik, psikolojik nedenler sonucu ortaya çıkan ambivalans çatışmanın önemini vurgulamaktadır. Freud'a göre kişi kaybına dayanamayacağı nesneyi ego içine aktarır ve korur. Bu nesnenin içe aktarımına introjeksiyon adı verilmektedir. Bu nesneye karşı kişinin geliştirmiş olduğu duygulara ambivalans denilmektedir. Bu duygu bazen sevgi bazen ise nefret şeklinde kişide görülür ve Freud bu iki uç duygunun birbiri ile çatışmasının da depresyona neden olabileceğini belirtmiştir.

Depresyon ile ilgili önemli çalışmalar yapan Karl Abraham, depresyon hastalarını tedavi etmesi sonucu bu çalışmaları ortaya koymuştur. Her bir vakada Abraham, Freud'un görüşlerini destekler nitelikte, sevgi kaybının söz konusu olduğunu ve bunun sonucunda ortaya çıkan nefret duygusu ile birlikte depresyonun ilerlediğini görmüştür. Abraham, nefret edilenin bastırılması yüzünden kişide suçluluk duygusunun ortaya çıktığını savunur ve bunun sonucunda depresyon ve/veya anksiyetenin ortaya çıktığını savunur.

Karl Abraham'a göre depresyon psikoseksüel sorunlardan kaynaklanmaktadır. Sevilen nesnenin kaybı ile birlikte hastada, engellemelerden dolayı gerileme meydana gelmektedir. Buna bağlı olarak altbenliğin istekleri doğrultusunda bireyin saplantı gösterdiğini ve bunun sonucu olarak da depresyon davranışı gösterdiğini savunmaktadır. Yani saplantılı davranışlar kendilerini sadist duygular ve kırgınlık olarak göstermekte ve bu duygular ile birlikte depresyona bağlı belirtiler kendisini göstermektedir.

Abraham'ın depresyonun ortaya çıkmasında sorumlu bulunduğu bazı noktalar şu şekilde sıralamaktadır;

- Oral erotizme fazla vurgu,
- Libidonun özellikle oral evrede takılıp kalması,
- Sevilen nesnenin kaybına artan bir ambivalansla cevap vermesi,

- Hastanın oral sadistik dürtülerinin güçlü olduğu narsistik evrede hayal kırıklığı yaşaması.

Psikanalitik kuramın önemli temsilcilerinden birisi olan Carl Jung'a göre; depresyon nedeni ile hastanın libidosu bloke edilmiş olur. Libidonun bloke edilmesi ile birlikte enerji ve eğlence kaybı ortaya çıkmaktadır. Jung, bu bakış açısına yeni bir bakış açısı daha eklemiştir. Jung'a göre depresyonda yaşanan gerilemenin sebebi depresyonun kişinin geçmişini tekrar yaşamasını kolaylaştırmaktadır. Buna göre nesne yitimi ile kişinin geçmişteki bakış açıları tekrar bilinç yüzüne çıkmaktadır.

Fenichel (1945) de, depresyon ile ilgili olarak özsaygı kavramı üzerinde durmuş, kişinin yaşadığı kayıptan dolayı özsaygı yitimi yaşayacağını belirtmiştir. Bununla birlikte kişide kendini sevmenin zedelenmesinin söz konusu olacağına ve depresyonun ortaya çıkmasında önemli olduğuna dikkat çekmiştir (Kaplan ve Saddock 1985).

Bibring (1953) ise depresyonun psikopatolojisini ego (ben) kavramı ile birlikte açıklamıştır. Buna göre her bireyin güçlü ve özsever nitelikte uyumlu ve değerli olması için gerçekleştirmeye çalıştığı beklentileri vardır. Depresyon ise bu beklentilerin kesintiye uğrayarak güçsüz ve çaresiz olma durumudur (Dilbaz ve Seber, 1993). Bu beklentileri aşağıdaki basamaklar oluşturmaktadır;

1. Değerli, sevilen, istenen birey olmak; değersiz olmamak,
2. Güçlü, üstün, güvenli olmak; güçsüz ve güvensiz olmamak,
3. İyi ve seven olmak; saldırgan ve yıkıcı olmamak ister.

Bu beklentiler başlangıçta dürtüsel gereksinimleri karşılamak üzerine ortaya çıkmışken giderek bireyin özerk emelleri oluşarak ben gelişmiş ve bu gereksinimler bireyde benlik tarafından benimsenmiştir. Normal olarak birey benliğinin beklentilerini gerçekleştirerek yaşamını sürdürmek ister. Ancak güçlü ve sarsıcı bir yaşam olayı, düş kırıklıkları ve örselenmeler bireyin bu isteği ile çatışma yaratır. Bu çatışma benliği güçsüz hale getirerek özsaygıda zedelenmeye neden olmaktadır. Bu durum bireyde umutsuzluk yaratır (Öztürk 1985). Bibring (1953)' göre tek başına özsaygı zedelenmesi depresyonun ortaya çıkmasında yeterli bir etken değildir. Ancak bireyde özsaygı zedelenmesinin yanında çaresizlik ve umutsuzluğun da görülmesi ile depresyondan söz edilebileceğini öne sürmüştür.

### 2.1.2.2. Davranışsal Kuramlar ve Depresyon

Davranış kuramcılarının göre depresyon; tekrarlayan çaresiz yaşantılar sonucu kişide yetersizlik ve baş edememe duygularının gelişmesi ve bunun sonucunda strateji olarak kişinin uyumsuz davranışlar geliştirmesi olarak tanımlanmaya çalışılmıştır (Ainsworth ve ark., 1978). Buna göre bu uyumsuz davranışlara gösterilen en küçük çevresel ve sosyal pekiştireç adaptif yani uyumlu davranışların sönmesine ve kişinin memnuniyetsiz, rahatsız bir duyguduruma geçmesine sebep olarak depresyonla sonuçlanabilir. Depresyon kişinin sosyal pekiştireçleri algılamasında azalmaya neden olur ve kişiler arası ödüllendirici davranışlara karşı kişiyi duyarsızlaştırabilir. Böylece azalmış olan pekiştireç etkisi nedeni ile kişinin olumsuz duyguları daha da artabilir. (Beck, 1967). Kişinin sosyal pekiştireçleri algılamakta sorun yaşaması ve ödüllendirici davranışları anlamlandırılmaması sonucu olumsuz duygularının artması depresyonunun da tetiklenmesine sebep olacaktır.

Davranışçı teorilerde depresyon, bir kişinin çevresindeki olumlu koşulların azalması, olumsuz koşulların çoğalmasından kaynaklanır. Skinner (1957), sosyal çevrenin olumlu olarak pekiştirdiği davranışların devam etmemesinin bireyin davranışında oluşturduğu zayıflamayı, depresyon olarak tanımlamıştır. Fester (1966) ise depresyona sebep olan etkenin ani çevre değişiklikleri, cezalandırılma, itici denetleme ve pekiştirmedeki değişiklikler olduğunu belirtir. Buna göre ani çevre değişiklikleri, cezalandırılmalar, itici denetlemeler ve pekiştirmedeki değişiklikler depresyona neden olmaktadır (Littauer, 2000).

Lewinsohn (1982) depresyona neden olan pekiştirme süreçlerinin; tepkiye yönelik düşük oranlı olumlu pekiştirme, yetersiz pekiştireçler ve yüksek oranlı cezalandırıcı yaşantılar olduğunu belirtmektedir. Lewinsohn'a göre olumlu cinsel yaşantılar, ödüllendirici toplumsal etkileşimler, eğlendirici etkinlikler olumlu pekiştirici olaylar; evlilikteki uyuşmazlıklar, işyerindeki zorluklar ve çevredeki diğer kişilerden olumsuz tepkiler almak ise cezalandırıcı olaylar olarak değerlendirilmektedir (Littauer, 2000).

Öğrenme kuramcılarının göre de bireyin pekiştirme eksikliğinin depresyonda önemli bir rolü bulunmaktadır. Depresif ruh hali kişiyi dış uyaranlara karşı duyarsızlaştıracağından dolayı kişinin pekiştireçlerin farkına varmasına engel olacaktır. Depresif kişiler, olumlu pekiştirmeyi sağlayacak yada olumsuz olaylarla etkin bir biçimde mücadele edecek sosyal beceri kapasitesine sahip olmayabilirler (Young ve ark., 2008).

Diğer yandan, kişi için bir zamanlar ödüllendirici olan bazı davranışlar artık ödüllendirici etkisini kaybetmiş olabilir. Bu davranışların ortaya çıkması toplumun beklentilerinin artması ya da toplumsal ölçütlerin değişmesi olarak görülebilir (Koroğlu, 2009). Bunun sonucu olarak kişi daha önceleri ödüllendirici olan davranışların miktarını artırmak zorunda kalabilir. Ayrıca, birey bu durumda ödüllendirici davranışları kendi bulamıyorsa kişiye yeni ödüllendirici kaynaklarını bulmasına yönelik çalışmalar yapılmalıdır (Young ve ark., 2008).

Kişiler depresyona girdiklerinde başlıca pekiştirme kaynakları olarak başkalarından (yakın dostlar ve akrabalar) güvence ve ilgi beklerler. İlk başlarda, kişiler çevresindekilerden olumlu bir şekilde karşılık görürler ve onlar için dayanak olurlar. Ancak zamanla kişinin artan yakınmaları ve sürekli kendisiyle uğraşması artık başkaları tarafından çekilmez hale gelir. Dolayısıyla neşelenmeyi reddeden birinin varlığı yorucu olduğu için, depresyondaki kişinin davranışı, sonunda en yakınlarına bile yabancılaşır (Atkinson ve diğ., 1996). Bu da pekiştirmenin azalmasına, kişinin sosyal soyutlanmışlık ve mutsuzluğunun ise artmasına neden olur.

Depresyondaki bireylerin kendilerine özgü bir yükleme biçimleri vardır. Yükleme, bireyin kendi davranışına yaptığı açıklamadır. Depresif kişiler mevcut başarılarını dışsal, başarısızlıklarını ise içsel süreçlere yüklerler (Abramson ve diğerleri, 1978). Bu kişilerin olumsuz durumlarda zaten hiçbir şeyi doğru yapamam veya arkadaşlarım kadar iyi yapamam gibi davranışlarına kendilerini suçlar şekilde genel yüklemeler yapmaları depresyona girmelerine sebep olabilir. Depresyona yatkın bireyler bu şekilde “depresif yükleme tarzı” gösterirler. (Davison ve Neale, 2004). Bu yükleme tarzı kişinin depresyonunda girmesinde etken olacaktır.

### 2.1.2.3. Bilişsel Kuramlar ve Depresyon

Bilişsel Kuram içinde depresyon ile ilgili geliştirilen kuramlardan bir kısmı depresyonda olumsuz düşünce, beklenti ve yanlış öğrenmenin etkin olduğunu gösterip umutsuzluk ile ilişki kurmuşlardır. Albert Ellis'in Akılcı Duygusal Terapi Kuramına göre depresyona mantıksız düşünceler, duygular, düşünceler ve davranışlar neden olmaktadır. Mantıksız düşünceler genelde kişinin temel inançlarından kaynaklanır. Kişinin ruhsal rahatsızlıklarının temel sebeplerinin kaynağı bu mantıksız düşünceleridir ve genellikle bu düşüncelerini değiştirmek istemezler. Ancak aslında bu temel inançlar değiştirilirse rahatsızlıkların üstesinden gelmek mümkün olacaktır (Bozkurt, 2003).

Seligman'ın öğrenilmiş çaresizlik modeline göre kişi çocukluktan itibaren çaresizliği ve çaresizlik duygularını kontrol çabalarının işe yaramadığını öğrenmiş ise olumsuz durumlara karşı üstesinden gelemeyeceğine dair çekirdek inanç geliştirecektir. Bunun sonucunda olumsuz bir durumla karşılaştığında başa çıkamayacağını düşünerek kendisini bırakacak ve kişide depresyon oluşacaktır. Bu tanımlama günümüze gelene kadar değişiklikler göstermiştir. Çünkü depresyonda dengeyi bozan uyarının sadece kendisi ya da niceliği değil, aynı zamanda bunu kişinin nasıl algıladığının yanında ne şekilde genelleştirdiği gibi noktalar önem kazanmaktadır (Işık ve ark., 2013).

Bilişsel kuramlardan birisi de Aaron Beck'e aittir. Beck'in kuramına göre depresyonda olan kişilerin düşünce içeriği kendileri, dünya ve gelecek hakkındaki kötümser ya da kaygı uyandırıcı düşüncelerden oluşmaktadır (Yalom, 2006). Bu düşünce içeriğini bilişsel üçlü olarak adlandırmıştır. Beck'in depresyon için oluşturduğu şema bu bilişsel üçlüyü de içine alacak şekilde aşağıdaki gibidir;

*A. Bilişsel üçlü:* Kişinin kendisi, çevresi ve geleceği ile ilintili inançları kapsar. Bu üçlünün biliş durumları aşağıdaki şekildedir;

- 1) Hasta kendini yetersiz, değersiz bulur. Yaşamı onun için hayal kırıklığıdır.
- 2) Çevresi ona yardım etmemektedir, yaşantısı yetersizdir.
- 3) Geleceğinden umutsuzdur, uzun dönemli amaç edinmemektedir. Bununla birlikte olumlu bir davranışta başlatamayacaktır.

*B. Sessiz kabullenişler (şemalar):* Depresif kişi kendisinin de açıklayamadığı bazı gerçek dışı inanç ve kurallara sahiptir. Bu inanç ve kurallar çocukluk yaşantılarından itibaren oluşmaktadır. Hasta coşkularını, bilgilerini ve davranışlarını bu kurallara dayandırır. Örneğin öğretmeninden takdir görmez ise "ben başarılı bir öğrenci değilim, hiçbir şeyi başaramıyorum, değersizim" düşüncesi oluşur.

*C. Bilişsel hatalar:* Kişi gerçek olayı, bu olayla ilgili geçmiş yaşantı algılarından kaynaklanabilen olumsuz otomatik düşünceleri ile yorumlayarak mantık hataları yapacaktır. Depresyona neden olan, duygusal bir olay yaşandığında kişinin kendi denetimi dışında ortaya çıkan rahatsız edici bilişsel çarpıtmalar şunlardır;

- 1) *Aşırı Genelleme:* Kişinin tek bir olaydan yola çıkarak hayatındaki bütün olaylar hakkında yargıya varmasıdır. Örneğin, bir öğrencinin tek bir dersin sınavında uğradığı başarısızlığı tüm akademik başarısına "ne kadar aptal, tembel ve başarısız" bir öğrenci olduğu biçimindeki düşüncelere genellemesidir (Köroğlu, 2011).

- 2) *Küçültme*: Kişinin olumlu bir durumu olumsuz olarak değerlendirmesi ve bu durumu küçümsemesidir. Kişi “benim başarılarım çok önemli başarılar değil ve hepsi bir rastlantı” şeklinde kendini küçük görmektedir (Köroğlu, 2011).
- 3) *Felaketleştirme*: Kişinin olmuş ya da olacak olan olayların sonuçlarının baş edilemez, dayanılmaz olacağına inanmasıdır. Örneğin “olaylar istediğim gibi gitmezse bu korkunç olur” şeklinde düşüncelerdir (Leahy, 2010).
- 4) *Kişiselleştirme*: Kişinin kendi elinde olmayan olaylardan kendisini sorumlu tutmasıdır. Aylık kar marjı düşen bir işletmede çalışan personelin bu durumdan kendisini sorumlu tutmasıdır (Köroğlu, 2011).
- 5) *Olumsuz odaklanma*: Kişinin tek bir olumsuz ayrıntıya odaklanarak bu ayrıntıyı bütüne genellemesidir. İlk iş görüşmesinden olumlu cevap alamayan bir kişinin yaptığı hiçbir başvuruya olumlu cevap alamayacağını düşünmesi olumsuz odaklanmaya örnektir (Yalom, 2006).
- 6) *Etiketleme*: Birey olumsuz bir olay ya da olumsuz bir kişisel özellik ile ilgili kişi ya da olaylara dair yargıda bulunur. Örneğin bireyin yüksek puan aldığı bir dersin sınavından düşük puan alan arkadaşlarını tembel ya da aptal olarak nitelendirmesidir (Yalom, 2006).
- 7) *Zihin okuma*: Birey elinde yeterli kanıt bulunmadığı halde diğer insanların kendisi hakkındaki düşüncelerini bildiğini farz eder. Örneğin, “insanlar bana baktıklarında benim zavallı olduğumu düşünüyorlar” şeklinde düşünür (Leahy, 2010).
- 8) *Meli, -malılar*: Birey kendisi için katı ve değişmez kurallar koyar ve bu kurallar çerçevesinde kendisini değerlendirir. Örneğin “ her zaman en iyi olmalıyım”, “çok çalışmalı ve çok başarılı olmalıyım” (Yalom, 2006).
- 9) *Seçici negatif odak*: Birey kendisi ve çevresine dair olumlu bilgi ve olaylardan ziyade olumsuz bilgilere, olaylara ve anılara odaklanır (Yalom, 2006).

Beck bu şemayı geliştirirken kendi depresyon hastalarından yola çıkarak depresyon belirtilerinden birisi karamsarlık için önemli bir kavram olan umutsuzluk üzerinde durmuş ve umutsuzluğun ölçümü konusunda yoğun çalışmalar yapmıştır. 1963'de Beck depresyonda olan kişilerin psikoterapisi sırasındaki gözlemleri temelinde intihar eğilimi gösteren hastaların durumlarını umutsuzluk olarak kavramlaştırdığını belirtmiştir. Bu hastalar tedavi sırasında umutsuzluklarının o anki bilişsel çarpıtmadan ya da hatalı ve gerçekçi olmayan ön yargılardan köken alabileceğinin farkına



varmışlardır. Genellikle depresyonla ilgili araştırma yapanların çoğu depresif hastalardaki umutsuzluk duygusunun, depresyonun şiddeti ve intihar riskinin belirleyicisi olduğu görüşünü benimsemektedirler (Kaplan ve Saddok, 1985). Buna göre bu hastaların umutsuzluk düzeyi arttıkça gelecek ile ilgili diğer seçenekleri kabullenemez ve iyileşme kararlılığı gösteremezler ki bu durumda onlar için öznel olan tek seçim intihardır.

Olumsuz düşüncelerin yaygınlığı, bilişsel yaklaşıma göre, depresif kişiliğin en önemli ayırt edici özelliğidir. Depresif bir kişi, dünyanın kötü bir yer olduğunu ve geleceğin ümitsiz olduğunu düşünür. Hayata karşı olan bu olumsuz tavrın başka bir yönü olarak kendine karşı da olumsuz tavırlar alır. Buna göre depresyonun düşük benlik saygısına sebep olacağı söylenebilir (Blackburn, 1992; Öztürk ve Uluşahin, 2008).

Bilişsel kuramlar depresyonu bilişsel hatalar dolayısı ile otomatik düşünceler ile ilişkilendirmiştir. Bilişsel hatalar bilginin hatalı işlenmesi neticesinde duruma ve olaylara uygun olmayan ve duygusal sıkıntıya yol açan otomatik düşüncelere yol açarlar. Çocukluğumuzdan itibaren yaşantılarımız sonucu oluşan temel şemalar olaylara ve durumlara nasıl tepki vereceğimizi belirler (Leahy, 2010). Asıl olarak bilişsel kurama göre olaylar karşısında küçüklükten itibaren edinilen yaşam tecrübelerinden kaynaklanan, gerçek dışı ve mantıksız otomatik düşünceler kişide depresyon ortaya çıkarmaktadır.

#### 2.1.2.4. *Kişilerarası Kuramlar ve Depresyon*

Kişilerarası kuramlara göre depresyon üç bileşene sahiptir. Birincisi, depresyon belirtilerinin ortaya çıkmaya başladığı dönem olan rahatsızlık oluşumudur. İkinci bileşen, diğerleri ile iletişim kurmayı içeren sosyal ilişkileri yürütmedir. Sonuncu bileşen ise bireyin bireysel özelliklerini kapsayan kişiliktir. (Mufson ve ark., 2004).

Kişiler arası kuramda depresyona kişilerarası kayıplar, rol uyumsuzlukları, toplumsal beceri eksikliği gibi sorunlar yol açmaktadır. Sullivan (1953), kişilerarası ihtiyaçları; yakınlık, sevgi, güven, eşit ilişki gibi ihtiyaç örüntüleri olarak tanımlamıştır ve bu ihtiyaçların doyurulması gerekliliği üzerinde durmuştur. Ayrıca insanların her şeyden çok aradıkları şeyin güven olduğunu belirtmiş ve güven ihtiyacını “kaygıdan kurtulma gereksimi” olarak tanımlamıştır.

Sullivan’a göre kişi kaygı kişide bebeklikte ve umutsuzluk ise ergenlik döneminde gelişmeye başlar. Sullivan (1953), kaygının kişilerarası ilişkiler sonucu ortaya çıktığını

belirtmiştir. Bebeklik döneminde kaygı, bebeğin bağımlılık ve çaresizliği ile birlikte oluşmaya başlar. Bebek hayatta kalabilmek yani fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamak için başkaları ile iletişim kurmak zorundadır ve bu nedenle bebeğin fizyolojik ihtiyaçları kişilerarası ihtiyaçlara dönüşür. Böylece bebek davranışlarını başkalarından gelecek olan tepkilere göre ayarlamayı öğrenir. Bebeğin geliştirdiği davranışlara annenin aynı tepkileri vermemesi, farklı tepkilerle karşılık vermesi bebekte kaygı yaratır. Bebek annenin olumsuz tepkilerinden kaçınmak için uyumlu davranış göstermeyi öğrenir. Daha sonra ergenlik döneminde aldığı kişinin davranışları karşısında başkalarının verdiği olumsuz tepkiler de kişide kaygıya sebep olarak depresyon düzeyini artırabilir.

Sullivan (1953), ergenlik dönemini kişilerarası ilişkilerdeki değişikliklere göre üç döneme ayırır. Bunlardan bir tanesi ön ergenliktir ve bu dönemde bireyin kendi cinsinden özel bir kişiye, yakın bir arkadaş-sırdaşa duyduğu ilgi belirginleşmektedir. Kısa sürmesine karşın bu dönem diğer insanlarla gerçek ve yakın ilişkiler kurulması anlamında büyük önem taşır. Kişi sırlarını paylaşabileceği ve karşılaştığı sorunlar konusunda destek alabileceği kendi cinsinden arkadaşlar edinir. Ergen yakın arkadaşlıktan kendisinin diğer insanlarca nasıl görüldüğüne dair fikir edinir. Kişi bu dönemde sosyal beceriler edinebilir ve organizasyonlara ilişkin ilk deneyimlerini kazanır. Ancak bu dönemde ergen yakın ilişkiler kurmayı beceremez ise umutsuzluk gelişecek ve yalnızlık hissedecektir. Bu durum ergenin depresyon düzeyinin artmasına sebep olabilir.

Bowlby (1998), bağlanma ve nesne ilişkileri ile ilgili yaptığı çalışmada, bağlanma ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelerken iki olası durum olduğundan bahseder. Bunlardan ilkinde, Kayıptan kaynaklanan sıkıntıya değinir ve bebeğin kendisine bakım veren kişiyi kaybetmesi sonucu yaşadığı çaresizlik ile depresyonu ilişkilendirir. İkinci olası durumda ise, depresyonu değersizlik hissi ile özdeşleştirerek bebeğin kendisine bakım veren kişi ile güvenli bir bağlanma ilişkisi kuramaması sonucu yaşayacağı değersiz ve sevilmezlik hislerine vurgu yapmıştır. Ayrıca, bu ikinci durumda bebek bu hislerle birlikte değersizlik, yetersizlik ve öfke hislerini de duyumsar ve depresyon bu bağlamda ortaya çıkmaktadır. Yine Bowlby (1998)'e göre depresyon bir duygudurum bozukluğudur ve depresyon rahatsızlığı olan kişide görülen özelliklerden biri duygulanım düzenleme (affect regulation) sistemi ve stratejileri ile ilgili sorunlardır. (Çalışır, 2009). Buna göre kişi depresyondaiken kendi duygularını tanıyamaz ve duygularını uygun bir şekilde düzenleyemez.

Kişilerarası kuramda depresyon açıklanırken, diğer rahatsızlıklarla birleştiğinde kişilerin başkaları ile olan ilişkilerinde bir takım sıkıntılara yol açabileceğine de değinilmiştir. Örneğin sınır durum seviyesinde örgütlenen kişiliğin özellikleri ile depresif semptomlar birbirini tekrarlayan biçimde işleyerek birbiriyle özdeşleşmektedir. Sınırdurum kişide yoğun dürtüsellik, duygu durumdaki ve kişilerarası ilişkilerdeki dengesizlik, yoğun öfke ve intihar davranışı, benlik karmaşası şeklinde semptomlara yol açan bir rahatsızlıktır. Bu semptomlar ile depresif semptomların birlikte işleyiş hali de kişilerde yalnızlık, izole olma, boşluk hisleri, terk edilme korkusu, öfke ve nefret gibi olumsuz duyguların oluşmasına neden olabilmektedir (Beatson ve Rao, 2012). Gunderson (1996) da sınır durum seviyede görülen depresif semptomlar sonucunda en çok kişilerarası ilişkilerin bozulduğunu belirtmiştir. Bu kişilerin önem verdikleri bir ötekinin yokluğunda çok kırılğanlaştıkları ve yoğun bir şekilde yalnız, terk edilmiş ve boşlukta kalmış hissettikleri görülmektedir (Gunderson ve ark., 2004).

#### 2.1.2.5. Varoluşçu Kuramlar ve Depresyon

Varoluşçu kurama göre depresyon insanın anlam arayışından kaynaklanan olumsuz duygularının sonucunda ortaya çıkan bir rahatsızlıktır. Varoluşçulukta kişinin kendi duyguları, nesnel dünyaları ve başkaları ile olan ilişkileri önem taşımaktadır. Bireylerin kendi farkındalıkları ve varoluş çatışmalarına yönelik farkındalıkları, gündelik yaşantılarından daha fazla önemsenebilir (Sharf, 2014). Bu yaklaşımda bireyin anlam arayışı ve önemli olma duygusu en önemli duygudur. Yalom, anlamsızlık kavramını hayattaki hakikat olarak ifade etmektedir. Bireyin anlamsızlıkla karşı karşıya gelmesi ise anksiyeteye ve çatışmaya neden olmaktadır (Yalom, 2001).

Varoluşçu kuramcılar hayatın kendi içinde bir anlamı olmadığını ve dünyada kendi varoluşunun anlamını arayan tek canlının insan olduğunu savunurlar. İnsan, insanlığının sınırlarını kendisi çizer ve bu sınırlar ile var olur, değerlerini var eder, yolunu belirler. İnsan yaşamaya başlamadan önce hayatta yoktur, öz varlıktan önce gelmelidir ve hayata anlam katan yaşayan insandır (Corey, 1990). Buna göre İnsanın anlam arayışı var olduğundan itibaren başlar ve kendisinin ve evrenin var oluşuna bir anlam katma çabası içine girer.

Varoluşçu yaklaşıma göre bireyin en çok önem verdiği özelliği önemli olma duygusu ve yaşamda anlam arayışıdır. Yalom için anlamsızlık olgusu, yani hayatın anlamını yitirmesini, yaşamın temel esası olarak tanımlamaktadır. Bununla birlikte

varoluşçu yaklaşım kişinin hayatın anlamını yitirmesi ile depresyonu birlikte ele alır ve kişinin depresyona girme sebebinin yaşadığı anlamsızlık duygusundan kaynaklandığını söyler. Kişiyi hayatında anlam bulması için yol göstermenin depresyon oluşumunu önlemek için faydalı olacağını belirtir. Bireyin yaşamın anlamını kaybetmesi sonucunda kaygı ve çatışma ortaya çıkmak ve bu bireyin depresyona girmesine yol açmaktadır (Yalom, 2011).

Varoluşçu yaklaşımın önemli yazarlarından olan M. Boss'a göre, depresyon kişide yaşam sorumluluklarını üstlenme anlamında zorluk yaşama, varlık ve yaşam olanaklarına karşı kendini kapatma belirtilerine yol açar. Dolayısı ile kişi doğaya, dünyaya, başkalarına ve kendisine karşı kapalı olur. Bağımsız ve özgür olamaz. Bu yüzden de birey başkalarının istek ve beklentilerini yerine getirmeye çalışarak sevgilerini kazanmak zorunluluğu hissetmektedir.

Younger, varoluşsal yalnızlık üzerinde de durmuş ve ölümünü ve sonrasını düşünmeye başladığında kişide hayatın bir parçası olarak varoluşsal yalnızlığın ortaya çıkacağını belirtmiştir. Varoluşsal yalnızlık, insanın kendisiyle diğerleri arasındaki boşluktur ve ayrıca bu boşluk Yalom'a göre derin ve doyurucu ilişkilerde bile kaybolmaz. Ruhsal açıdan bakıldığında da bu duygunun sürekliliği kişide zamanla depresyon ve kalıcı özgüven azlığı ortaya çıkaracaktır.

İnsan için yaşamın anlamını bulmak, pozitif duygudurumları ile ilişkilendirilirken; yaşamdaki anlam arayışı ve anlamsızlık ise olumsuz duygudurumları ile ilişkilendirilmektedir. Yaşamın anlamını aramak kişide kaygı (Steger vd., 2006), sosyal izolasyon (Steger vd., 2008) gibi olumsuz durumlara sebep olurken, anlamsızlık duygusu madde bağımlılığı (Yalom, 2001), depresif belirtiler (Steger vd., 2011), intihar eğilimi ve umutsuzluk (Harlow vd., 1986) gibi durumları ortaya çıkarmaktadır.

### *2.1.3. Depresyonun Belirtileri*

Depresyon belirtileri her çalışmada hemen hemen aynı olmak üzere aşağıdaki gibidir;

A. En az iki hafta süreyle, aşağıdaki belirtilerden en az 5'inin görülmesi gerekir. Bu belirtiler kişinin önceki işlevselliğinden bir değişmeyi temsil etmeli ve belirtilerden en az birinin depresif duygudurum ya da ilgi kaybı veya zevk alamama olması gerekir.

- 1) Hemen her gün gün boyu süren; depresif duygudurum (üzgün, boşlukta hissetme, ağlamaklı görünüm).

- 2) Hemen her gün ve gün boyu süren etkinliklere ilgide azalma, eskisi kadar zevk alamama.
- 3) Diyet yapmazken önemli derecede kilo kaybı ya da kilo alımı ya da hemen her gün devam eden iştahta belirgin azalma ya da artma.
- 4) Uykusuzluk ya da aşırı uyuma.
- 5) Başkalarının gözlenebilir olan bir psikomotor retardasyon (unutkanlık, anlam-kavrama-algılama-konsantrasyon ve karar verme güçlüğü) ya da ajitasyonun (sürekli kıpırdanma, yerinde duramama, bir aşağı bir yukarı yürüme) olması.
- 6) Yorgunluk, bitkinlik ve enerji kaybının olması.
- 7) Değersizlik, aşırı ya da uygun olmayan suçluluk duyguları.
- 8) Düşünme ya da konsantrasyon veya karar verme güçlüğü.
- 9) Yineleyici ölüm ve intihar düşünceleri, intihar plan ya da girişimleri.

B. Bu semptomlar karışık tekrarlamamanın tanı ölçütlerini karşılamamaktadır.

C. Bu semptomlar madde kullanımına/ genel tıbbi duruma bağlı değildir.

D. Yakın birinin ölümünü takip eden 2 aydan fazla süren semptomlar yas ile açıklanamaz (Sarigül, 2014).

Depresyon belirtileri, APA'nın açıklamasına göre psikomotor belirtiler ve bedensel belirtiler olmak üzere iki türlü görülmektedir;

*1) Depresyonun Psikomotor Belirtileri;*

Kişinin günlük yaşamında hareketlerinde yavaşlama ve azalma görülür. Eskisi kadar konuşma isteği göstermez. Bireyde reterdasyon, yani unutkanlık, anlam-kavrama-algılama-konsantrasyon ve karar vermede zorlanma ortaya çıkar. Başka bir durumda da tam tersi olarak bireyde ajitasyon, yani sürekli kıpırdanma, yerinde duramama ve sürekli hareket etme belirtileri görülebilmektedir (APA, 2001).

*2) Depresyonun Bedensel Belirtileri;*

Bireyin uyku problemleri ortaya çıkar. Uyuyamama, sürekli uyanma veya tam tersi olarak sürekli uyuma isteği görülebilir. Bununla birlikte aşırı yeme isteği veya yemek yemek istememe durumu olabilir. Aynı zamanda haz duygusunda azalma gözlemlenebilir (APA, 2001).

#### 2.1.4. Depresyonun Nedenleri

Depresyona neden olan etkenleri depresyonun oluşmasına yatkınlık hazırlayan etkenler ve kişinin depresyonunu tetikleyen, ortaya çıkaran etkenler şeklinde belirtmek mümkündür(Aktay, 2014). Depresyonun oluşmasına yatkınlık hazırlayan ve depresyonu tetikleyen nedenler bu çalışmada, biyolojik nedenler, fizyolojik nedenler, bilişsel nedenler, sosyal nedenler ve kişilik faktörleri olarak ayrı ayrı dört başlık halinde ele alınmıştır.

##### 2.1.4.1. Biyolojik Nedenler

Duygulanım bozukluklarında ve depresyonda en önemli etkenlerinden biri kalıtım olarak görülmektedir. İnsan yaşamında kalıtımın önemi, rolü ve bununla ilgili araştırmaları gerçekleştiren Mendel, kalıtım yasalarını bulmuş ve daha sonra Kraepelin duygulanım bozukluklarında, depresyon ve manide kalıtımın önemini vurgulamıştır. Kraepelin'e göre sadece depresyonun ya da hem depresyon hem maninin nöbetleriyle ortaya çıkan hastalıkların çoğunda temel etken kalıtımla gelen bozukluklardır. Ruh hastalıkları ve kalıtım arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan aile çalışmalarında, duygulanım bozukluğu gösteren insanların birinci derece akrabalarına bakıldığında, hastalık oranının genel nüfustakine göre on, on beş kat daha fazla olduğu ortaya çıkmıştır (Köknel, 2005).

##### 2.1.4.2. Fizyolojik Nedenler

Duygudurum bozukluklarının, özellikle depresyonun sebepleri arasında, merkezi sinir sisteminde meydana gelen işlevsel bozuklukların büyük etkisi bulunmaktadır. "Bilindiği gibi, normal davranışlar, ruhsal bozukluklar ve hastalıklar, beynin değişik düzeylerinde yer alan yapıların işlevinde bir dizi fiziksel ve kimyasal sürecin ürünü olarak ortaya çıkar. Davranışların kaynağını bulabilmek, ruhsal bozukluk ve hastalıkların oluşumunu anlayabilmek için canlı organizmada bulunan düzeylerin yapısını ve işlevini yakından tanımak gerekmektedir" (Köknel, 2005). Buna göre fizyoloji bilmek ruhsal bozuklukların oluşumunu, dolayısı ile depresyonun oluşumunu anlayabilmek için oldukça önemlidir. Depresyonun oluşması ve tetiklenmesinin sebepleri arasında kişinin salgıladığı hormonların düzeylerindeki değişimden ve sinir sisteminin işleyişi ile ilgili bir takım farklılıklardan bahsetmek mümkündür.

#### 2.1.4.3. Bilişsel Nedenler

Depresyonun bilişsel nedenleri, ilk olarak insanın bilişle ilgili durumları (algılama, tanıma, yargılama) ile depresyonda yaşantıladığı durumlar arasındaki ilişkiyle açıklanabilir. Burada karşımıza bilişsel olarak yatkınlık hazırlayan etmenler çıkmaktadır. Örneğin; kişinin meydana gelen olaylara karşı bilişinde yarattığı neden, sonuç ve kendi payı ile ilgili olarak olumsuz düşünme eğilim düzeyinin yüksek olması, işlevsel olmayan tutumları, çökkün duyguduruma yanıtta sürekli olarak olumsuz anıları aklına getirmesi, öz-eleştiri bu bilişsel etkenler arasında sayılabilir (Şireli, 2012).

Olumsuz düşünme eğilim düzeyi yüksek olan kişi, olumsuz olayları sağlam nedenlere bağlama eğilimindedir. Ayrıca olumsuz olayların sonuçlarını felaketleştirir ve kendini kusurlu ve yetersiz görür. İşlevsel olmayan tutumlar kişinin değerlilik algısı diğerleri tarafından onaylanmaya, mükemmel olmaya bağlıdır. Bu durumun kişide yarattığı düşünce kalıplarına örnek olarak “mükemmel olmazsam değer görmem” cümlesi verilebilir. Kişinin sürekli olarak olumsuz anılarını aklına getirerek çökkün duygudurumunu devam ettirmesi kişinin bu ruh halinden kurtulmasını zorlaştıracak hatta imkansızlaştıracaktır. Yine kişinin yüksek düzeyde öz-eleştiri yapması kendisi değerlendirmede yetersizlik ve değersizlik ile ilgili konuları aşırı derecede kafasına takmasına neden olacak ve kişide kaygı yaratacaktır.

Bunlar gibi bilişsel kuramlarda da ele alınan bilişsel çarpıtmalar, düşünce hataları kişide depresyonun meydana gelmesine neden olan etkenlerdir.

#### 2.1.4.4. Sosyal Nedenler

Toplumsal iletilerin zararlı, zorlayıcı ve hastalık yapıcı etkenlere dönüşmesinin sebeplerinden birisi toplumsal ortamın tehlikeli ve tehdit edici bir hale dönüşmesi iken diğeri ise toplumsal ortamla bireyin ruhsal durumu arasında çatışmanın olmasıdır (Aktay, 2014). Bu durumlara örnek olarak; topluma açık alanda gerçekleştirilen terör saldırılarının toplumsal ortamı tehlikeli ve tehdit edici hale dönüştürmesi veya kişinin toplumda dışlanan bir etnik kökene ait olmasının kişide yarattığı ruhsal karmaşa gösterilebilir.

Toplumla ilgili zararlı etkenler kişiye çevreyle ya da kişisel alanla yansır. Sanayi devrimi ve kentleşme gibi toplumsal olaylarında kişi üzerinde bir takım zararlı etkileri görülmektedir. Kentleşme ve sanayileşme sürecinde olan toplumlardaki değişmelere bağlı olarak bireyin toplumsal ve ekonomik durumu değişebilmekte, var olan aile ve

akrabalık bağları ortadan kalkmakta veya bireyin çalışma ve iş hayatında farklı sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Bunun sonucu da kişide ruhsal bir takım problemlere yol açabilir ki bu ruhsal problemlerden birisi depresyondur. Bireyin duygu ve düşünce yatırımı yaptığı davranış kalıpları, bu kalıplardan oluşan toplumsal olaylarda yaşadığı çatışmalardan dolayı ya da kaybedilen duygu yatırımı nedeniyle depresyona yol açmaktadır. Birey ile kültürel ve toplumsal normlar arasında oluşan çatışmalar depresyon ve strese sebep olmaktadır. Yapılan çalışmalarda bireyin yavaş olan toplumsal ve kültürel gelişmelere uyum sağlayabilirken, hızlı olan gelişmelere uyum sağlayamadığı belirtilmektedir (Köknel, 2005).

Genellikle Depresyon vakaları ile büyük şehirlerde sıkça karşılaşılmaktadır ve metropollerde yaşayan insanların kırsal kesimlerde yaşayan insanlara göre daha çok depresif rahatsızlık yaşaması sık görülen bir durumdur. Bu durum büyük şehirlerde yaşayan insanların sosyal ilişkilerinin zayıflamasından, ekonomik anlamda tatmin olamayarak daha fazla kazanç istemelerinden ve hep daha fazlasını, daha iyisini isteyerek doyum eşiğinin sürekli yükselmesinden kaynaklanmaktadır (Tarhan, 2011).

#### 2.1.4.5. Kişilik Faktörleri

Benlik kişiliğin en önemli katmanlarından ve toplumsal etkiler sebebi ile biçim ve renk kazanır. Aynı zamanda benlik kişinin çevresine, içinde bulunduğu topluma ve olaylara bakış açısını belirler. Neredeyse tüm kuramlar, depresyonda benliğin gelişimi, yapısı ve işlevi üzerinde durmuş; benliğin gelişmesi ve yapısını depresyonun ortaya çıkmasında rol oynayan ruhsal nedenlerin başında incelemişlerdir (Köknel, 2005). Çünkü bir insanın olaylara bakış açısı bazı ruhsal hastalıklarda, hastalığın ortaya çıkmasında etkili olan nedenlerden biridir. Benliğin depresyona yatkınlık hazırlayan ortak özellikleri olarak; bağımlılık duygusun fazlalığı, terkedilmeye karşı aşırı duyarlılık, acımasız, cezalandırıcı ve katı bir üstbenliğin olması, bilinçdışında oluşan kızgınlık, kin ve nefret duygularının varlığı, bireyin olumsuz duygularını benliğine yöneltmesi gibi kişilik özellikleri gösterilebilir (Köknel, 2005).

Bireyin kendisi için önemli olan nesne kaybı, depresyonu meydana getiren etkenlerin içinde önemli bir rol oynarken bu tür bir kayıp kişide, kaybedilen nesnenin yaşattığı hazzın etkisine göre sarsıntı yaratmaktadır. Bu duruma örnek olarak kişinin sevdiğini, işini, sosyal statüsünü kaybetmesi gösterilebilir. Altbenlik ve üstbenlik arasındaki çatışmalarda depresyonun ortaya çıkmasına neden olabilir. Böyle



durumlarda, kişinin içgüdüsel yani idsel istekleri ile yaşadığı topluma uyum sağlamaya çalışan tarafı yani süperegosu birbiri ile çatışabilir. Bu durumda kişi topluma uyum sağlamaya çalışırken kendi isteklerinin gerçekleşmemesi nedeniyle veya kendi isteklerine göre yaşayarak içten içe toplumsal kuralları çiğnediğini düşündüğü için kötü hissetmeye başlar. Topluma göre yaşamayı seçtiyse kendi beklentilerinin gerçekleşmediğinin farkına varması ve bundan dolayı hayal kırıklığı yaşaması depresyonun en önemli sebeplerinden biridir. Bu hayal kırıklığı bireyde olumsuz duygulara neden olur ve depresyonun ortaya çıkmasında tetikleyici rol oynar (Güleç, 2009).

İnsanların çoğunda olumsuz yaşam olayları ve stres faktörü depresyonun gelişmesine sebep olmazken, bazılarında ise depresyonun gelişmesinde önemli rol oynamaktadır. Bunun sebebinin bu bireylerin depresyona yatkınlığının diğerlerine göre daha fazla olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bu yatkınlık genetik faktörlerden kaynaklanıyor olabilir. Bunun yanı sıra depresyona neden olan stres ve olumsuz olayların sebepleri genetik özellikler, depresif kişilik özellikleri, kültüre göre cinsiyet baskısı, eğitim düzeyinin yetersizliği, olumsuz deneyimler, yetersiz yakın ilişki, fizyolojik rahatsızlıklar temel risk etkenleri olarak gösterilmektedir. Ayrıca, anne babanın erken yaşta yitilmesi, kişinin daha sonra depresyon yaşayabileceğinin öngörülmesini sağlayan önemli bir durumdur (Şireli, 2012). Böyle bir kayıp kişinin nesne kaybı ile ilişkilendirilebilir ve ileriki yaşantılarında kaybedilen nesne ile ilgili yaşanan olumsuz hisler kişiye erken yaşta yaşadığı sarsıntıyı hatırlatacaktır. Ana babaların depresif belirtilerinin artmasının ardından olumsuz bağlanma örüntüleri görülen çocuklarda da depresif belirtilerin arttığı söylenebilir (Abela ve ark., 2005). Ergenlik döneminde güvensiz bağlanma eğilimi gösteren kızlarda kişilerarası ilişkilerden kaynaklanan strese bağlı olarak depresyon düzeyinde artış olabileceği görülmüştür (Hammen ve ark., 1995). Kişilerarası ilişkilerde olumsuz yaşantılardan kaynaklanan olumsuz duygularda, depresyon oluşumunda ve tetiklenmesinde önemli rol oynar.

## 2.2. Duygu

Duygu; hisler, düşünceler ve davranışlarla yakından ilişkili zihinsel ve fizyolojik durumlardır. Duyguların en belirleyici özellikleri ise kişiye özgü olmalarıdır. Her ne kadar aynı adla isimlendirilmiş olsalar da her bireyin bir duygu ile ilgili yaşantısı

kendisine özgüdür. Buna göre her insanın duygusunun tıpkı parmak izi gibi yalnızca kendisine ait olduğunu söylemek mümkündür (Yavuz, 2009).

Duygular, hayata anlam katar, hayatımızı renklendirir ve bizim insan olmamızı sağlarlar. Ruhsal tedavilerde öncelikle insanın duygu dünyasını anlamaktan başlamalıdır çünkü her birey duygu dünyasına göre farklı farklıdır. İnsanın kendini anlaması ve iç dünyasının farkına varması duyguları aracılığı ile gerçekleşmektedir ki bu nedenle duyguları iyi tanımlamak, düşünce ve duygu ilişkisini anlayabilmek oldukça önemlidir. Kendisini iyi tanıyan birey diğer insanlarla daha kolay iletişim kurabilir ve karşısındakini daha rahat anlayabilecektir (Padar, 2015).

Duygular ile ilgili olarak, bilişsel süreçler ve duyguların birbiri ile birlikte anlamlandırılması gerektiği, duyguların vermek istediği mesaj doğru bir biçimde algılanır ve anlamlandırılırsa, insanın yaşamını kolaylaştıran önemli araçlar olabilecekleri söylenebilir. Ayrıca duygular, bireyin yaşamını sürdürebilmesinde ve kararlar alabilmesinde büyük önem taşıyan temel süreçler olarak insan yaşamının en önemli parçalarıdır (Çeçen, 2002).

İnsan hayatı için oldukça önemli olan duygular ile ilgili farklı kuramlarda çeşitli tanımlar yapılmıştır. Bu tanımlar duygu ile ilgili yapılan çalışmalar arttıkça değişmiş ve daha ayrıntılı tanımlamalar yapılabilmeye başlanmıştır.

### *2.2.1. Duygunun Tanımı*

Mayer ve Salovey (1990)'a göre duygular; fizyolojik, bilişsel, motivasyonel ve deneyimsel psikolojik durumları içeren uyum sağlamaya yardımcı ve organize olabilen tepkilerdir. Ayrıca duygu, kişinin davranışları gibi pek çok psikoloji ile ilgili durumları düzenleyen, içsel etmenddir (Mayer, Dipaolo ve Salovey, 1990).

Plutchik'e göre ise (1994) duyguyu oluşturan etmenler; hisler, davranışlar, harekete geçirici uyaranlar, fizyolojide meydana gelen değişiklikler ve kontrol gibi çeşitli öğelerdir. Crooks ve Stain (1991) için duygunun ölçülmesi veya belirlenmesi, karışık bir organizma olması dolayısı ile zordur. Bunun yanında, duyguyu tanımlarken, birey tarafından bir tepkiye karşılık olarak vücutta geliştirilen fizyolojik belirtinin yorumlanması olarak belirtmişlerdir.

Mayer ve arkadaşları tarafından 1999 da yapılan başka bir tanımda duygu; bilişsel, motivasyonel, fiziksel ve deneyimsel gibi birçok psikolojik alt sistemi bulunan, organize olmuş bilişsel tepkiler olarak tanımlanmıştır. Buna bağlı olarak Salovey ve

arkadaşları da, birey için olumlu ve olumsuz bir anlama sahip olan duyguların, genel anlamda iç (korku, öfke gibi) veya dış (bir kişiden hoşlanma gibi) bir durumda tepki olarak ortaya çıktıklarını ifade etmişlerdir (Cemaloğlu, 2007).

Duygusal zeka ile ilgili oldukça önemli kuramcılardan olan Daniel Goleman (1998) ise duyguyu, yaşanan bir his ve buna karşı ortaya çıkan düşünceler, psikolojik ve fizyolojik durumlarda ortaya çıkan değişimler ve bu durumlardan kaynaklanan davranışlar şeklinde ele alır. Bu görüş oldukça fazla kişinin de onayladığı bir tanım olmuştur.

Yurtiçi araştırmacılara bakıldığında ise duygu, Başaran' a (2000) göre bireyin iç ve dış çevresinden gelen uyaranların, olumsuz ya da olumlu olarak algılanması sonucunda, bireyde üzüntü veya haz türünden izlenimler yaratmasıdır. Çakar ve Arbak' a (2004) göre ise kişinin birine ya da bir şeye karşı yönelmiş olduğu yoğun hisleridir. Kervancı (2008) duyguyu bir uyaran karşısında öncelikle içten bir şekilde belirlenerek, daha sonra dıştan tepkilere neden olan organize olmuş hisler şeklinde ifade etmiştir.

Temel duyguların neler olduğu konusunda genel olarak çeşitli görüşler ortaya çıkmıştır. Araştırmacıların birçoğu ise yedi temel duygu üzerinde uzlaşmışlardır. Bunlar; korku, mutluluk, küçük görme, üzüntü, öfke, hayret, tiksindir. Bunlarla birlikte utanma ve nötr ifadeleri ekleme görüşünü destekleyenler de araştırmacılar da bulunmaktadır. Söz konusu duygusal ifadelerin temel duygular olarak kabul edilmelerinde yüzümüzde tek tek görülebilir olmaları etkili olmuştur. Bazı durumlarda duyguların birkaçı birleşerek karışım ifadeleri ortaya çıkartırlar (Dökmen, 1995). Temel duyguların tanımları aşağıdaki gibidir;

*Öfke:* Deneyimsel veya öznel bir bileşen olarak öfke, genellikle fizyolojik uyarılma, karakteristik yüz ifadesi ve aktivasyon ile birlikte saldırganlığa yönelik eylem eğilimleri veya dürtülerdir (Lazarus, 1991).

*Tiksinti:* Kişinin sevmediği bir şeyle karşı karşıya kaldığı durumlarda ortaya çıkan kişide buruşuk bir yüz ifadesi, mide bulantısı ya da mevcut uyarıcıdan kaçma hissi uyandıran duygu olarak tanımlanabilir (Bozkurt, 2014).

*Korku:* Rachman (2004)'a göre korku; özel, algılanabilir ya da tanımlanabilir bir tehdidin algılanması sonucunda ortaya çıkan, duygusal bir tepki olarak tanımlanırken Gullone (2000)'a göre korku; gerçek ya da gerçekleşeceği düşünülen bir tehlikeye karşı, yaşama içgüdüleri ile verdiğimiz, doğal ve gerekli bir tepki olarak ifade edilmektedir (Akt., Elmacı, 2008).

*Üzüntü:* Önemli bir nesnenin kaybı, hakarete maruz kalınması sonucu özsaygının kaybı gibi soyut bir kayıp, eskiden olumlu bir anlam ifade eden bir nesneye olumsuz bir anlam yüklenmesi, hayal kırıklığı, beklenti hali, bir kayıp yaşanacağına dair düşünceler veya gerçek bir kayıp yaşanması ile ortaya çıkan duygu olarak açıklanabilir (Beck, 2008).

*Mutluluk:* Tatmin, refah veya neşe gibi olumlu hisler ile yaşamdan duyulan memnuniyetin bir birleşimi olarak tanımlanabilir (Lyubomirsky, 2007).

Bu duygular genel olarak temel duygular olarak ele alındıkları gibi aynı zamanda da dünyanın her yerinde her insan için benzer fizyolojik reaksiyonlara sebep olmaktadır.

### 2.2.2. *Duyguların Evrenselliği*

Daha önce de belirtildiği gibi birçok kuramcı, en temel duyguları araştırmış ve bununla ilgili çeşitli duygu sınıflandırmalarına başvurmuşlardır. Ekman ve arkadaşları 1972 yılında yaptıkları çalışmada, “mutluluk”, “hüzün”, “şaşıрма”, “merak”, “korku”, “tiksinme”, “nefret” ve “öfke”yi temel duygular olarak belirtmişlerdir. Bu duyguları aynı zamanda haz veren ve vermeyen, olumlu ve olumsuz, birincil ve ikincil, basit ve karmaşık şeklinde ayırmışlardır (Blum, 2005). Bunu yanında bir başka bir duygu kuramcısı olarak Plutchik’in duygu kuramında, sekiz temel duygu tarif edilmektedir. Bunlar “öfke”, “kızgınlık”, “üzüntü”, “tiksinme”, “şaşkınlık”, “beklenti”, “güven” ve “neşe”dir. Daha sonra Plutchik, duygu çarkı fikrini geliştirmiştir. Izard ve Buechler’e göreyse on temel duygu vardır. Bu duygular; ilgi, neşe, şaşkınlık, üzüntü, öfke, tiksinti, nefret, korku, utanç ve suçluluk’tur (Plutchik, 1980). Çeşitli kuramlarda temel duyguların aynı olmasından anlaşılacağı üzere temel duyguların evrensel olduğunu söylemek mümkün olacaktır.

Ancak etnografi ve kültürlerarası çalışmalar duyguların kültürlere göre değiştiğini gözlemlemişlerdir. Bu nedenle her duygu için evrensel bir sınıflandırma yapmak doğru olmayabilir. Duyguların kültüre göre değeri, ifade biçimi değişiklik gösterebilir. Örneğin, bir kültürde duygular, olaylara göre sınıflandırılırken, başka bir kültürde ise duygular, eylemlere göre sınıflandırılabilir. Ya da bir dile de olan bir duygunun başka bir dilde karşılığı bulunmuyor olabilir (Wierzbicka, 1999).

### 2.2.3. Duyguların İfadesi

Aslında tüm duygular için harekete geçmemizi ve her durumla baş edebilmemize yarayan dürtüler denilebilir. Duygu (emotion) sözcüğünün kökü moteredir. Latince olan ve hareket etmek anlamına gelen bu fiile “e-” ön eki getirildiğinde ise kelimenin anlamı uzaklaşmak olarak değişmektedir. Bu da bize her duygunun bireyi bir harekete yönelttiği fikrini vermektedir. Duyguların harekete dönüşmesini en net haliyle gözlemlemek için hayvan ve çocukları izlemek gerekir. Hareket güdüsünü uyandıran duyguların tepkiden arınmış olması durumu ise ancak yetişkinlerde gözlemlenebilir bir durumdur. Kişinin duygusal ezberinde her duyguya özgü bir davranış bulunur. Fiziksel ve bilişsel durumların yeni yöntemlerle incelenmesi sonucunda her duygunun bedende farklı tepkilere yol açtığını gösteren ve daha fazla fizyolojik ayrıntıyı ortaya koyan araştırmaların sayısı her geçen gün artmaktadır (Goleman, 1998). Aşağıda duyguların vücutta oluşturduğu fizyolojik tepkilere yönelik tanımlamalar mevcuttur;

- Öfkenin hissedilmesi, kan akışını, öfkelenilen nesneye vurma hissi ile ellere yöneltecek, kalp atışını hızlandıracak ve belli hormonların hızlı bir şekilde salgılanması sonucunda büyük güçte bir enerjinin oluşmasını sağlayacaktır.
- Korku hissedildiğinde ise, kan kaçma güdüsü ile bacak kaslarına yöneltilecek ve yüzdeki kanın çekildiği hissi oluşacaktır. Bu arada kaçmak ve saklanmak arasında kalan karar verme mekanizması dolayısı ile donma tepkisi yaşanır. Beyin, bu donma tepkisine karşılık olarak harekete geçmek için bazı hormonlar salgılamaya başlar. Dikkat tehlikeye odaklanarak nasıl tepki verilmesi gerektiği bulunmaya çalışılır.
- Mutluluk ile ilgili fizyolojik tepkilerin en başında, olumsuz duygulara engel olan ve enerji artışı sağlayarak kaygı veren düşüncelere izin vermeyen bir organizasyon bulunur. Bunun dışında bedeni olumsuz anlamda uyaran negatif duygulardan kurtulmanın getirdiği sükûnet harici bir fizyolojik belirti meydana getirmez. Bu durum kişiyi motive eder ve hedeflerine odaklanmasını sağlarken, bir dinlenme hali de hissedilebilir.
- Sevginin meydana getireceği hisler parasempatik uyarılmaya neden olur. Bunun sonucunda savaş ya da kaç güdüsü ortaya çıkar. “Gevşeme tepkisi” denen parasempatik model kişiyi işbirliğine yatkın, huzurlu ve tatminkar hale getirir. Ayrıca bu hislerin bedenin her yerine yayılması durumundan kaynaklanan tepkileri meydana getirir.

- Şaşkınlık hissi ile kalkan kaşların sebebi görüş alanını genişletmek ve retinaya daha fazla ışık girebilmesini sağlamaktır. Bu durum, beklenmeyen bir durumun gerçekleşmesi sonucu bireyin çevrede olup biteni daha iyi anlayabilmesini sağlayarak duruma en uygun tepkiyi vermesini sağlar.
- Tiksime duygusunun temelinde yatan durum, bir şeyin kendisinin ya da fikrinin, tat veya koku olarak iğrenç gelmesidir. Tiksinti karşısında yüz ifadesi olarak verilen tepki üst dudağın yana doğru kıvrılması, burnun kırışması ve kötü kokuya karşı burun deliklerinin küçülmesi olabilir.
- Üzüntü hissinin başlıca nedeni, kişinin bir kayıp veya büyük bir hayal kırıklığı yaşaması gibi önemli durumlara uyum sağlayabilmesini olanaklı hale getirmektir. Üzüntü enerjide azalmaya, üzüntünün artması sonucu meydana gelecek olan depresyonun belirmeye başlaması ile ise kişinin haz aldığı eylemlerden uzaklaşmasına sebep olur. Bu içe dönük ruh hali, kayıp ve kırgınlık hislerinin yasını tuttuktan sonra tekrar enerjinin toplanmasını ve yeni başlangıç yapabilmeyi sağlar (Goleman, 1998).

#### 2.3.4. Duyguların İşlevi

Araştırmacılara göre duyguların işlevleri şu şekilde sıralanabilir;

- 1) Duygular organizmanın çevreye uyum sağlamasına yardımcı olurlar.
- 2) Duygular kişinin hedef belirlemede ve bu hedefe yönelik hareket etmesinde motivasyon sağlar. Bireyin ihtiyaçlarından ortaya çıkan hedeflerinin ne olması gerektiğine yönelik öğrenmeler sonucunda gelişen standartlara göre şekillenir (Safran ve Greenberg, 1991).
- 3) Duygular kişinin hangi davranışta bulunması gerektiğine dair bilgiyi sağlar. Buna göre duygular bir çeşit davranış eğilimini oluşturmaktadır. Duygular ve davranış arasında bir bağlantı olduğu bilinmektedir. Örneğin, öfke kişinin tehdit altındayken kendisini koruması için hazır olmayı değerlendirmeyi sağlarken sevgi, bağlanma ile ilgili bilgiyi ve bunun için hazır olmayı değerlendirmeyi sağlamaktadır (Frijda, 1994).
- 4) Duygular bireyin ihtiyaçlarını karşılamada güdüler ve bireye ihtiyaçlarını karşılaması için gerekli itici gücü sağlarlar (Frijda, 1988).
- 5) Duygular sayesinde kişi kontrol önceliğini için sıralama yapabilir. Birey uzun süreli amaçlarından sapma eğilimi gösterebilir. Birey yaşadığı bir duygu ile ilişkili davranışında, uzun süreli hedeflerini bile dikkate almaksızın davranışta bulunma eğilimi

gösterir. Örneğin öfke duygusuna kapılan bir kişi uzun vadedeki amacına aykırı davranışlar sergileyebilir. Fakat duygular aynı zamanda çoklu ve birbirleriyle uyumlu olmayan hedefler arasında bireyin karar verme tarzlarını da belirlemektedir. Kişi uzun süreli hedefinin daha etkili bir duygu barındırması sayesinde öfkesini bastırabilir. Bu çeşit öncelikler bireyde bir şekilde kodlanmıştır veya öğrenilmektedir (Safran ve Greenberg, 1991).

6) Duyguların ifadesi farklı motor örüntüleri içerir ve ifade edici-motor öğeler duygusal deneyimin özünü oluşturur. Her bir temel duygunun karşılığı olarak spesifik ifade edici-motor oluşumlar (fizyolojik tepkiler, yüz ifadeleri gibi) mevcuttur. Bu oluşumlar duygulara, duygusal kalite özelliğini verirler (Ekman, 1994; Izard, 1993; Leventhal ve Scherer, 1987).

7) Duygular, organizmanın hem kendi hareket tarzını belirler, hem de diğerlerini uyarır ve duygusal tepkilerinin okunabilmesini sağlar. Bu göreviyle duygular birincil iletişim sistemi görevi görmektedirler. (Safran ve Greenberg, 1991).

8) Duygular, kişinin kendini ifade etmesinin bir şeklidir. Duygular sayesinde insan, beklenmedik bir olay karşısında bilgiyi çok çabuk ve ekonomik bir biçimde, tüm sistemin standartlarını ve hedeflerini göz önünde bulundurarak edinir ve organizmaya bilgi sağlar. Böylece organizma harekete geçer. Bu nedenle duygusal yaşantı ifadenin bir şeklidir (Safran ve Greenberg, 1991).

9) Duygusal tepkiler şematik duygusal hafızalar aracılığı ile üretilmektedir. Bireyin doğumundan itibaren belirli olaylar ile hafızasına duygusal kodlamalar yerleşmeye başlar. Duygusal yaşantılar sebebiyle nesiller boyu oluşmuş olan bu kodlamalar, bireyin tüm deneyimlerini etkileyecektir. Bu kodlamalar bireyin duygusal yaşantısında etkili bir rol oynamaktadır. Temel ifade edici-motor davranışlar, bilişsel kombinasyon ve olayın ya da durumun karmaşıklığına biçilen değer duygusal tepkilerin üretilmesini sağlamaktadır (Safran ve Greenberg, 1991).

10) İçsel süreç ya da çevredeki uyarının, geçmişte oluşmuş bir duygu şemasının ana konusu ya da ana duygusu ile eşleşmesi sonucu duygusal şema ortaya çıkar. Duygusal şemalar ortaya çıktığında yeni duygusal deneyimler üretilir (Lang, 1983; Safran ve Greenberg, 1991).

11) Duygusal şemalar sürekli olarak yeni deneyimler ile beslenir ve genişlerler. Yeni deneyimlerle tekrar harekete geçen şemanın kişiye hatırlattığı bilgiler, deneyim sırasında yaşananların şeklini, kişi tarafından kavranmasını ve bütün olarak ele

alınmasını sağlar. Bu deneyim bütünüyle duygusal hafızaya kaydedilir (Leventhal ve Scherer, 1984).

12) Bilişsel-duygusal işlemler kişinin esnek ve aynı zamanda hızlı bir şekilde tepki verebilmesini sağlar. Çünkü duygular sayesinde birey, doğuştan itibaren çevreye uyumlu tepkiler vermeye programlanmıştır. Duygusal tepkiler ile refleks bir anlamda birbirine benzer. Ancak duygusal ifadeyi refleksden ayırmak mümkündür. Duygular tepki verilmeden önce gerekli tepki ile ilgili bilgi akışı sağlarken reflekslerin böyle bir işlevi yoktur. Bu nedenle refleksin daha hızlı hareket etmeyi sağlaması özelliğine rağmen, duygular hayatta kalma konusunda insan için daha büyük önem arz ederler (Safran ve Greenberg, 1991; akt. Çeçen, 2002).

Duygular temelde iki eğilim göstermektedirler. Freud'un dürtü kuramında belirttiği haz ve hoşnut olmama ayırımına uygun şekilde olumlu veya olumsuz şekilde sınıflandırılabilirler. İnsan olumlu duyguları yaşamaya ve olumsuzları red etmeye eğilimlidir. Psikanalizde insanın hem olumlu hem olumsuz birden fazla duyguyu aynı anda hissetmesinin doğal olduğu ortaya konulmuştur. Bu durumda kişinin hissedeceği duyguya ise "ikircikli" duygu adı denmektedir. Örneğin kişinin bir duyguyu yoğun bir şekilde yaşıyor olması, onun aynı zamanda temel duygu olan kaygıyı da beraberinde yaşamasına sebep olacaktır (Padar, 2015).

Duyguların adı koyulmadığında, yalnızca bedensel uyarılar üzerinden tarif edilir. Korkan biri, yaşadığı şeyin korku olduğunu bilmiyorsa, kaygı yaşayan kişi yaşadığı durumun kaygı olduğunun farkında değilse ya da yaslı biri yaşadığı hislerin yas olduğunu fark etmiyorsa, duyguları ile düşünceleri arasında bağ kurması ve yaşadığı durumu anlamlandırması söz konusu olamaz. Böyle bir durumda psikoterapi dahi işe yaramayabilir. Kişi duygularından arırsa bile bu ruhsal dünyasında bir dönüşüme yol açmayacaktır. Çünkü duygular ancak adları konulduklarında ruhsal dünyayı değiştirebilecek şekilde işlenebilir hale gelirler (Fayek, 2012). Bu nedenle kişi için duygularını tanıyabilmek oldukça önemli olacaktır.

#### 2.2.5. Duygu Teorileri

Duygular, fizyoloji ve biliş arasındaki ilişki araştırmacılar tarafından her dönemde merak edilmiştir. Bu konu ile ilgili araştırmaların sayısı oldukça fazladır ve farklı görüşler konu ile ilgili farklı teorilerin ortaya atılmasına neden olmuştur. Bunlardan bazılarına bu çalışmada yer verilmektedir.



### 2.2.5.1. James-Lange

Duygu ile ilgili kuramlardan en çok bilinenler arasında olan James-Lange teorisi. Diğer duygu teorilerini ve bu alanda yapılan araştırmaları da etkilemiştir. Teori, Amerikalı Psikolog ve Filozof William James ve Alman filozof Karl Lange tarafından hemen hemen aynı zamanda (sırasıyla 1884 ve 1885) birbirinden bağımsız olarak ortaya konulmuş, ancak teoriyi ilk olarak ilan eden kişi James olmuştur (James, 1884; Lange, 1885)

James duygularla ilgili çalışmalarında, duyguların “açıkça farklı bir bedensel ifadesi” olduğu görüşünü savunmuştur. James çalışmalarını, fizyolojik bir sonucu olmayan bilişsel süreçler ile fizyolojik sonucu açık olarak görülen bilişsel süreçleri birbirinden ayırmak amacıyla yapmıştır. Yapmış olduğu çalışmaların sonucunda bu duyguların kuramlaştırmasını şu şekilde yapmıştır; Birinci aşamada zihinsel olarak bir şeyleri algılarız, ikinci aşamada bu zihinsel bir etki (duygu) üretir ve son aşamada da bazı bedensel ifadeler üretir. Bununla birlikte James önermesinde bu görüşün tersini sunmuştur. Ona göre mevcut olayın algılanmasından sonra bedensel değişiklikler oluşur ve duygular son aşamada bu değişikliklerin meydana getirdiği hisler olarak ortaya çıkar (James, 1884).

James için duygu, davranış veya tepkinin sebebi değil, davranışın veya belirli bir şekilde psikolojik tepki vermenin sonuçlarından biridir. Bu öneriye göre kaçtığımız için korkarız ve ağladığımız için üzülürüz (James, 1890; Akt. Yavuz, 2009).

James’in teorisinin temelinde, duyguların dışsal durumlardan dolayı iç organların tetiklenmesi ile ortaya çıktığı fikri vardır. James, her bir duyunun fazlasıyla karmaşık fizyolojik etkileri olduğunu ve bunların bazılarının açık bazılarının gizli olmak üzere her birinin tamamı ile hissedildiğini ifade eder. İnsan bazı güçlü duygular tecrübe eder ve ardından tüm hissedilen bedensel belirtileri bilinçten atmaya çalışır ve bunu başarılı bir şekilde yapabilirse, hiçbir şey kalmaz, duygu gider (James 1984)

James-Lange’in teorisinin temelinde, uyarılan iç organların göndermiş olduğu geribildirimlerin ürettiği duygu hissi ele alınmaktadır. Bu teori, bu geribildirim sonucunda duyguların oluştuğunu ve bunun herhangi bir kortikal aktivite sonucu ortaya çıktığını savunur. James, yalnızca iç organlara değil aynı işlevi gördüğünü savunduğu istemli kasların da rolünü vurgulamıştır. Bu duygu teorisi, duyguyla ilgili fizyolojik süreçlerin ve duygunun yüzde meydana getirdiği ifadenin önemiyle ilgili oldukça fazla araştırmaya temel oluşturmuştur (Ellsworth, 1994).

Duygu ile ilgili geniş kapsamlı ilk teoriyi ortaya atan James ve Lange'nin kuramına göre dışarıdan gelen uyarının kişinin vücudunu harekete geçirdiği ve fizyolojik belirtilere dönüştüğü, bunun sonucunda ise kişide duyguyu açığa çıkardığı söylenebilir. Yani bu kuramda duygunun fizyolojik belirtilerden sonra ortaya çıktığı görüşü mevcuttur.

James ve Lange'in teorilerinin eleştirilmesinin en önemli nedeni bu teorinin test edilmesinin mümkün olmamasıdır. Diğer taraftan yüz ifadesinin ve iç organların önemine işaret etmeleri, sonraki araştırmalar için oldukça fazla önem arz etmiş ve etki göstermiştir. Izard'a göre bu teorinin en önemli yanı duygunun hissetme (feeling) olduğu, hissetme olmadan duygunun var olamayacağı yaklaşımını ortaya koymasındır. Ayrıca kuramın ortaya koyduğu önermelerin motivasyon ile ilgili çalışmalar adına çok büyük katkıları olduğunu belirtmektedir. Bununla beraber birçok günümüz teorisyeni James'in çizgisinde pek durmamış ve daha ileri geçmişlerdir. Davranışçılar ise bu kuramın neredeyse tamamını reddetmişlerdir (Izard, 1990).

#### 2.2.5.2. Cannon-Bard

1920'lerde, James-Lange teorisi geçerliliğini uzun bir süre koruduktan sonra, hayvan deneyleri üzerine çalışmalar yapan Walter Cannon, çalışmalarının sonucunda bu teoriyi çürütmüştür. (Cannon, 1927). Cannon ilk olarak duygu üzerine görüşlerini James-Lange Duygu Kuramı'na karşı olarak öne sürmüştür (Cannon 1929). Daha sonra ise Bard ile birlikte alternatif bir teori ortaya koymuşlardır (Cannon, 1931).

Cannon-Bard teorisine göre çevresel durumdan alınan uyarı bilişsel olarak şu şekilde işlenir; uyarı reseptörlerden geçerek kortekse iletilir. Korteks, sırasıyla talamik süreçleri uyarır ve gereken duygusal ifadeyi sağlamak adına işlemler yapar. Talamusta gerçekleşen uyarın akışı iki şekilde gerçekleşir. İlkinde kasların ve organların uyarımı sağlanır ve kortekse geri bildirim verilir. Böylece talamus harekete geçtiğinde, bedensel değişimlerin yanısıra, duyguyu da yaşantılamış oluruz (Cannon, 1931).

Bu kurama göre bütün duygular benzer olay zincirlerine bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Çevreden gelen durumsal uyarı duyular aracılığı ile alındıktan sonra buna karşılık duygu ortaya çıkar ve bununla birlikte fizyolojik belirtiler oluşur ve kişi harekete geçer. Yani bu teoriye göre korktuğumuz için kaçır ve üzüldüğümüz için ağlarız. Örneğin bir köpek gördüğümüzde bu, ilk olarak bizim korku duymamıza neden olacak ve bundan sonra biliş harekete geçerek fizyolojik tepkileri ortaya çıkaracaktır.

Cannon'un duygu teorisi, talamusun önemli olduğu hakkında savunmaları ile James'in teorisine karşı yaptığı eleştirilerde haklı olduğunu ortaya koymuştur. Cannon, James'in teorisini 5 madde ile eleştirmektedir;

1. İç organlardaki değişiklikler doğal yoldan değil yapay şekilde üretilirse, her hangi bir duygunun ortaya çıkmadığı görülmektedir.
2. Duygunun ortaya çıkmasında iç organlar ile ilgili bir mekanizmanın bulunduğunu kanıtlayan bir veri yoktur. (O zaman için)
3. İç organlarda küçük bir duyarlılık mevcuttur, bu kadar az duyarlılıkla geribildirimlerinin duyguları değiştirme olasılığı düşüktür.
4. İç organ olmasa veya işlevini yerine getiremese dahi duygusal davranış yine oluşacaktır.
5. İç organların tepki verme süresine göre duygunun ortaya çıkma süresi çok daha hızlı işlemektedir (Cannon, 1931).

Ancak Schachter, Cannon'un James-Lange teorisine getirdiği eleştirilerden ilk üç maddeye karşı çıkmıştır (Schachter, 1964). Duygunun oluşabilmesi için iç-organlara ihtiyaç olduğunu ama sadece iç organların duyguyu oluşturmada yeterli olamayacağını belirtmiştir. Mandler'a göre ise duygusal davranış oluşuktan sonra dışardan bir uyarana gereksinim duyar. Bu sebeple duygunun ilk oluşumunda iç organların katkısının olmadığı veya iç organlar olmasa dahi duygunun oluşabileceği fikrine karşı çıkar (Mandler, 1976).

#### 2.2.5.3. Bilişsel Değerleme (Lazarus)

Duygu ile ilgili bilişsel yaklaşımlardan biri olan Lazarus'un kuramına göre duygu kavramı, davranışın tanımı ve sınıflandırılması adına önemli bir yere sahip olmanın yanında, duygulara davranışı açıklama konusunda her zaman gerek duyulmaz. Lazarus için duygunun tanımı "yanıt sendromu" olarak belirtilmektedir. Çünkü bunun dışında açık bir şekilde gösterilecek tek bir şey bulunmamaktadır (Lazarus, 1984). Lazarus duyguyu kültüre ve biyolojiye göre ele almıştır. Merkezi sinir sistemine ve evrimsel olarak ilkel olan yapılara bir yönelmeye dikkat çekmiştir. Lazarus'a göre bilişsel yapı bireysel olarak ele alındığında duygulara yeterli bir açıklama getirilebilir (Lazarus 1982).

Lazarus'un bakış açısına göre, "değerlendirme", yani kişinin çevreden gelen duyumsal uyarıyı yorumlama şekli onun kuramında temel kavramlardandır. İnsanlar

aldıkları her bir uyarıyı kişisel meraklarının ve kendi değer yargılarının süzgecinden geçirerek değerlendirirler. Bu bilişsel aktivitenin duyguyu da içerdiğini savunur. İnsanın verdiği her bir duygusal tepki, belli bir kişisel değerlendirme ile birlikte ortaya çıkmaktadır. Buna göre Lazarus, duygunun üç aşamada meydana geldiğini ve bu aşamaların davranışsal, fizyolojik ve bilişsel (öznel) aşamalar olduğunu belirtmiştir (Lazarus, 1970) Duygusal yaşantılar, kişinin çevreyi algılaması ve değerlendirmesi sonucu ortaya çıkmaktadır.

Lazarus'un duygu teorisinde "başa çıkma" da önemli bir yer tutmaktadır. Lazarus, mizacın insanların belirli bir uyarıya yanıt vermesinde önemli bir etken olduğunu ve bu mizaç eğilimlerinin çevreyle etkileşimlerini şekillendirdiğini öne sürmüştür. Bu uyarıların bilişsel değerlendirilmelerinin duygusal yanıtları ortaya çıkardığını iddia etmiştir. Bu teoriye göre hayat boyu uyarılar değişecek ve bunun sonucu olarak değerlendirmeler ve duygular da değişecektir. Bununla birlikte kararlar, yani bir anlamda düşünceler, çeşitli duygulara anlam verilmesini de mümkün kılan değerlendirmeler doğrultusunda ortaya çıkarlar (Lazarus, 1996).

Lazarus teorisinin önemli dayanaklarından biri de "ilişkisel anlam"dır. Ona göre, her bir duygu insanda tek ve kendine has bir ilişkisel anlam bulundurmaktadır. Her bir duygu için bireyin şemalarında ilişkisel bir tema bulunduğunu savunur. Bu temalar, kişinin çevresi ile olan ilişkilerini idare edebilmesi ve buradan gelecek olan yarar ve zararlar baş edebilmesi için önem taşırlar. Kişi çevre ile ilişki kurdukça değerlendirme ve başa çıkma konusunda gelişme gösterir. Lazarus'a göre değerlendirme, kişinin kendini iyi halinde tutması için gerekliliklerini keşfetmesini ve bu gerekliliklere göre hareket edebilmesini sağlayan bir işlev gösterir. Sonuç olarak, bu teoriye göre duygunun oluşumunda, kişinin ilgileri ve uyuma yönelik özellikleri oldukça önemli bir yere sahiptir (Lazarus, 1991; akt., Yavuz, 2009).

Bu teoriye göre, çevreden gelen duymusal uyarının algılanması ile düşünce, fizyolojik bir tepki ve duygular eş zamanlı olarak ortaya çıkmaktadır. Örneğin, ormanda yırtıcı bir hayvanla karşı karşıya geldiğimizde, bu bizim tehlikede olduğumuz düşüncesine kapılmamızı sağlayacak, korku duyduğumuz için savunma ve savaşmayla ilgili bazı fiziksel tepkiler vermemize neden olacaktır.

### 2.3. Duygusal Zeka

Günlük hayatımızda karşılaştığımız olaylara verdiğimiz tepkilerin ve sorunlarla başa çıkabilme kapasitemizin, sadece bilişsel zekamız ile açıklanamayacağından yola çıkılarak, zekanın farklı boyutlarının da olduğu, özellikle 20. yüzyılda düşünölmeye başlanmıştır. Bu düşünöceye dayanarak, zekanın duygusal boyutu ile ilgili araştırmalar özellikle 20. yüzyılın son çeyreğinde ortaya çıkmaya başlamıştır. Bu araştırmalar duyguların hayatımıza kattığı değerin daha da iyi anlaşılabilmesine katkı sağlamıştır. Bu araştırmalar doğrultusunda da zekanın yeni bir türü olarak kabul edilen duygusal zeka kavramı ortaya çıkmıştır. Bu kavramın bilimsel olarak vücut bulması ve kabul görmesi 20. yüzyılın sonlarında, Salovey ve Mayer (1990), Goleman (1995), Cooper (1997) gibi araştırmacıların çalışmaları ile gerçekleştirilmiştir (Arığ ve Ömerustaoğlu, 2018).

Duygusal zeka hakkında ilk çalışmaları Mayer ve Salovey gerçekleştirmiştir. Bu çalışmalarda duygusal zeka, kişinin kendinin veya başkalarının duygularının farkına varabilmesini, bu duygular arasında ayırım yapabilmesini ve bunun sonucunda edindiği farkındalığı düşünce ve davranışlarında kullanabilmesini sağlayan yetenekleri ile ilgili olarak, sosyal zekanın alt boyutu olarak düşünölmüş ve açıklanmıştır (Mayer ve Salovey, 1993; Salovey ve Mayer, 1990). Daha sonra Mayer, Salovey ve Caruso (2000) duygusal zekayı, “duyguları algılama ve ifade etme, duyguları düşünöcenin içinde asimile etme, duyguyu anlama ve onunla mantık yürütme ve kişinin kendisinde ve diğerlerindeki duyguyu düzenleme yeteneği” olarak tanımlamışlardır.

Ayrıca Salovey ve Gardner, duygusal zekânın ayrıntılı bir tanımını sunarak, duygusal zeka becerilerini beş ana başlık altında toplamıştır. Bu başlıkları ve ifadelerini Goleman (1995) Duygusal Zeka kitabında şu şekilde açıklamaktadır;

**1. Özbilinç.** Kendini tanıma, yani kişinin kendi duygusunu oluşurken fak edebilmesi duygusal zekânın temelidir. Kişinin her an kendi duygularının farkında olması kendini anlaması açısından şarttır. Duygularının farkında olan kişiler hayatlarını idare etme konusunda daha başarılı olurlar. Örneğin kiminle evelenecekleri ya da hangi işi seçecekleri konusunda daha emin şekilde kararlar alabilirler.

**2. Duyguları idare edebilmek.** Kişinin duyguları uygun biçimde idare edebilme yeteneği, özbilincine bağlı olarak gelişir. Bu yeteneği gelişmiş olan kişiler genel olarak, kendi duygularım ile baş edebilme ve bu sayede yoğun kaygıların, karamsarlığın, alınganlığın üstesinden gelebilme konusunda daha başarılıdırlar. Bu yeteneği zayıf olan

kişiler huzursuzluk duygusu ile baş edemezken, kuvvetli olanlar ise hayatta zorluklarla karşılaşsalar bile kendilerini daha çabuk toparlayabilmektedir.

**3. Kendini harekete geçirmek.** Bu durum duygusal özdenetim ile doğru orantılıdır. Kişinin duygularını bir amaç doğrultusunda toparlayabilmesi, dikkatini yönlendirip kendini harekete geçirmesi, kendine hâkim olması ve yaratıcılık için gereklidir. Hazzı erteleyebilmek ve fevri davranmamak başarılı olmak için önemli unsurlardır. Engellere rağmen devam edebilmek her tür yüksek performansı mümkün kılabilir ve kişiyi yaptığı işte daha üretken ve etkin duruma getirebilir.

**4. Başkalarının duygularını anlamak.** Empati yani duygusal özbilinç temelinde gelişen diğer insanların duygularının da farkında olma yetisi insanlarla ilişki kurmada temel beceridir. Empati kişinin hayırsever olmasının temelini oluşturur. Empatik kişiler başkalarının ihtiyaçları ve istekleri ile ilgili sosyal iletilere daha duyarlıdır. Bu sayede sosyal becerileri diğer insanlara göre daha fazla gelişmiş olabilmektedir.

**5. İlişkileri yürütebilmek.** İlişkilerin devam edebilmesi için iletişim kuran insanların birbirlerinin duygularını anlayarak idare edebilmeleri gerekmektedir. Bu sayede kişiler arası etkilik artar ve sürtüşmeler en aza iner. Bu şekilde beceri geliştirmiş olan kişi sosyal yaşamında daha başarılı olabilmekte ve iş yaşamında da daha parlak bir kariyere sahip olabilmektedir (Goleman, 1995).

Goleman (1995) duygusal zekayı sosyal zekadan ayrı bir şekilde ele almış, duygusal zeka yetenekleri için kendi kendine harekete geçebilme, zorluklar karşısında pes etmeme, dürtüler ile baş ederek hazzı erteleyebilme, ruh halini kontrol edebilme, sıkıntıların problemin çözümüne odaklanmayı engellemesine izin vermeme, başkasının gözünden bakabilme ve umudu kaybetmeme ifadelerini kullanmıştır. Ayrıca öz disiplin, kararlılık, empati gibi yetenekleri, duygusal zekanın bileşenleri olarak ele almış ve bu duygusal yeteneklerin hayatta başarı elde etmede bilişsel zekadan daha önemli bir yere sahip olduğunu belirtmiştir.

Reuven Bar-On duygusal zeka tanımını, “bireyin, çevresel talepler ve baskılarla başa çıkabilme yeteneğini etkileyen kişisel, duygusal, sosyal yetenekler ve beceriler dizisi” şeklinde yapmıştır (Stein ve Book, 2003). BarOn (2006)’a göre duygusal zekâ yetenekleri; bireyin kendisini ve başkalarını net olarak anlayabilmesini, kendini doğru bir şekilde ifade edebilmesini, çevreyle ilişki kurmasını, sosyal ilişkilerini devam ettirebilmesini ve içinde bulunduğu çevreye uyumlu olmasını ve bu çevre ile başa çıkabilmesini sağlayan duygusal ve sosyal yeteneklerdir (Cumming, 2005).

Bu tanımların yanı sıra Tuğrul (1999), duygusal zekâyı tanımlarken, duyguları fark etme, duygularla başa çıkabilme yetenekleri ile birlikte, kendini motive edebilme, empati geliştirebilme ve çevre ile sosyal ilişkileri yönetebilme becerilerini de bu tanımın içinde sıralamıştır. Duygusal zeka için daha sonra yapılan tanımlamalarda ise duyguların etkin bir biçimde fark edilmesi ve uygun biçimde ifade edilmesi için, onları yönetebilme yeteneği (Cooper ve Sawaf, 2003), duyguları mantık çerçevesinde ele alma ve açıklama yeteneği, düşünceleri kolaylaştırmaya yönelik olarak duyguları kullanma ve anlamlandırma yeteneği, duygusal gelişmeyi sağlamak adına duyguları yönetme ve gerektiği şekilde idare etme yeteneği gibi unsurlar ele alınmıştır (Brackett ve Warner, 2004).

Konrad ve Hendl (2005) tarafından yapılan ve duygusal zekânın bireysel ve sosyal yaşantıdaki rolünün ele alındığı bir araştırmada duygusal zekâ, “kendini ve başkalarını motive edebilmek için, serinkanlılık, gayret, sebat gibi yeteneklerden oluşan kaliteli bir duygusal kompozisyon” olarak açıklamıştır. Baltaş (2006)’da duygusal zekâyı başa çıkma becerileriyle ilişkilendirmiş, “bireyin kendisiyle ve başkalarıyla başa çıkabilmeyi kolaylaştıran duyguları tanıma, anlama ve etkin biçimde kullanma yeteneğidir” şeklinde tanımlamıştır.

Duygusal zekâ ile ilgili farklı araştırmacıların belirttiği tanımlar, genel hatlarıyla, duygusal zeka ile ilgili ortak birkaç beceri üzerinde birleşmektedir. Bunlar; kişinin kendi duygularının farkına varması, bu duyguları doğru bir şekilde yönlendirebilmesi, başkalarının duygularını fark ederek bu duygulara karşı doğru tepkileri verebilmesi, karşısına çıkan güçlüklerle baş edebilmesi, kendi kendini motive ederek harekete geçebilmesi, çevresine uyum sağlayabilmesi, başkaları ile ilişki kurması ve bu ilişkileri sürdürebilmesi şeklindeki becerilerdir.

Ayrıca duygusal zeka bireyin kendini tanımasını, kontrol ve motive etmesini, isteklerini erteleyebilmesini, duygusal değişimlerini kontrol etmesini, engellemeler karşısında direnebilmesini, diğer kişilere anlayışla yaklaşabilmesini, onların en derin duygularını sezineleyebilmesini, etkin ilişkiler kurup sürdürebilmesini sağlayabilmektedir. Bu beceriler sayesinde birey, yaşamının her alanında aktif olarak bulunabilir ve her anlamda başarılı, yaşam doyumunu yüksek bir birey olabilir. Duygusal zeka becerileri öğrenilebilir psikolojik ve sosyal beceriler sayılmaktadır (Acar, 2002).

Duygusal zekâ kavramının ortaya çıkması ve bir zekâ alanı olarak tanınmasıyla birlikte, duygusal zekânın, diğer pek çok değişkenle arasındaki ilişkinin incelenmesi sosyal bilimler için yeni bir araştırma alanı açmıştır (Karabulut, 2012). Duygusal zeka

araştırmalarının bilimsel araştırmalara getirdiği en önemli katkı ise duyguları değişmesi zor olan kişisel özellikler olarak değil, geliştirilebilir yetenekler şeklinde ele almış olmasıdır (Güngör, 2008). Buna göre duygular sayesinde insan gelişebilir ve duygularını kendisi için yararlı bir şekilde kullanabilir. Örneğin, duygusal zeka sayesinde kişi, her hangi bir olay nedeni ile oluşan üzüntü duygusunu, bu olayla baş edebilmesi için motive olmasını sağlayacak bir duyguya dönüştürmeyi öğrenebilmektedir. Bu öğrenmeler sonucunda da duygusal zeka düzeyini artırabilmektedir. Buna göre birey duygusal zeka sayesinde psikolojik sıkıntılar ile de daha güçlü bir şekilde baş edebilir. Buna yönelik araştırmaların artması ise alan yazına önemli katkılar sağlayabilir.

### *2.3.1. Duygusal Zeka Modelleri*

Çok sayıda çeşitlemesi olmakla birlikte temelde üç ana duygusal zekâ modeli bulunmaktadır. Bu modellerin her biri duygusal zekaya farklı bir bakış açısını temsil eder. Bunlardan birisi olan Salovey ile Mayer'in duygusal zeka modeli, bilişsel zeka üzerine ilk çalışmalarla biçimlendirilmiş olan zekâ geleneğinden ayrılmadan ortaya çıkmıştır. Salovey ve Mayer günlük yaşam becerilerinin bilişsel zeka ile tam olarak açıklanamadığından yola çıkarak bilişsel zekadan tam olarak ayırmadan duygusal zeka kavramı üzerinde çalışmalarını gerçekleştirmişlerdir. Daha sonra Reuven Bar-On tarafından diğer bir duygusal zeka modeli öne sürülmüştür. Bu model Bar-on'un duygusal sağlık konusundaki kendi araştırmalarına dayanmaktadır ve duygusal zeka becerilerini ruh sağlığı üzerinden değerlendirmiştir. Bir diğeri ise Goleman'ın duygusal zeka modelidir ve bu model iş başındaki performans ve kurumsal liderliğe odaklanmaktadır. Goleman (1995), duygusal zeka modelinde duygusal zekâ kavramını bireyin iş hayatında gösterdiği performans yeterliklerini örnekleme konusundaki onlarca yıllık araştırmaların üstüne kurgulamıştır ve duygusal zekanın becerilerini iş ve günlük yaşamda başarılı olmaya yönelik olarak incelemiştir.

#### *2.3.1.1. Salovey-Mayer Duygusal Zeka Modeli*

Mayer ve Salovey (1990), daha önce sosyal becerileri açıklamaya yönelik olarak zeka ile ilgili yapılmış olan çalışmaların devamı niteliğinde olan ve duygusal zekânın tanımının literatüre geçmesine öncülük eden çalışmaları gerçekleştiren bilim adamları olmuşlardır. Bilişsel zekanın insan yaşamında sosyal becerilerini açıklamada yetersiz



kaldığından yola çıkarak, yeni bir zeka modeli çerçevesinde çalışmalar gerçekleştirmişler ve duygusal zeka modelini bu çalışmaların üzerine kurgulamışlardır.

Salovey ve Mayer modellerinde duygusal zeka becerileri ile ilgili dört boyut belirlemişlerdir. İlk boyut duyguların algılanıp açıklanması olarak ele alınmıştır. Buna göre kişinin kendi duygularını fark ederek bu duyguları ifade edebilmesi bu beceri ile mümkündür. Düşünceleri duyguyla kaynaştırmak boyutunda ise kişi duygularının oluşumunun bilişsel süreçlerinin de farkındadır. Bu oluşum esnasında düşünceleri ile duygularını nasıl kendisine yararlı hale dönüştürebileceği üzerinde yoğunlaşabilir. Duygusal zekânın üçüncü boyutu olan duyguları anlayıp kullanma becerisi kişinin duygularının kendisine neyi ifade ettiğini, duyguları arasındaki ilişkiyi, bu duyguların nasıl ilerlediğini ve duyguları ile olayları doğru muhakeme etmesini sağlayacaktır. Dördüncü boyutu ise kendisi ile başkalarının duygularını yönetme becerisi ile ilişkilidir. Bu beceri kişinin kendi duyguları hakkındaki farkındalığının başkalarının duyguları ile ilgili de sahip olabilmelerini sağlar. Bu sayede kişi karşısındaki kişiye, onun duyguları doğrultusunda doğru tepkileri verebilir (Mayer, Salovey ve Caruso, 2000).

Mayer ve Salovey (1997)'in modelinde duygusal zekanın kapsamlı çerçevesini yetenek alanına göre oluşturmuşlardır. Buna göre;

**1. Duyguları düzenlemenin yetenek alanı;** her türlü hoş veya hoş olmayan duyguya açık olma ve kabullenebilmeyi sağlar. Kişinin duyguları izleme ve yansıtmasına, başkaları ile duygusal bir bağ kurup devam ettirmesine ve ayrılmasına olanak verir. Bu alan ayrıca kendinin veya başkalarının duygularını yönetme becerisine sahip olmayı kapsar.

**2. Duygusal enformasyonu analiz etme ve anlama ile duygusal bilgi üretme yetenek alanı;** duyguların birbiri ile arasındaki ilişkiyi anlamayı, duyguların sebep ve sonuçlarını anlamlandırmayı, karmaşık duyguları anlama ve ayırt etmeyi, duygu geçişlerini anlama ve ön görmeyi kapsar. Bu yetenek alanı sayesinde birey duygularını tam manası ile anlayıp değerlendirebilir ve duygu karmaşasını en aza indirgeyebilir.

**3. Düşünceleri kolaylaştıracak duygular ile ilgili yetenek alanı;** kişinin olaylar, nesnelere veya diğerleri ile olan ilişkisine bağlı gelişen duygularını önceliklerine göre sıralamasına ve yönlendirmesine olanak sağlar. Bu alan sayesinde kişi duygu değerlendirmesi ile hafızayı güçlendirip hatırlamayı kolaylaştıracak etkili duygular üretebilir ve bunları çağrıştırmayı sağlar. Ayrıca bu alan, bakış açısını çok yönlü hale getirebilecek duygu geçişlerinden faydalanmayı, duygu geçişlerini ayarlamayı,

yaratıcılığı destekleyecek ve problem çözmeyi sağlayacak duygusal yapılar oluşturmayı kapsar.

**4. Duyguları algılama, değerlendirme ve ifade etme yetenek alanı; kişinin** duygularını fiziki ve psikolojik yapıları ile birlikte kavramasını, başkalarının duygularını kavramasını sağlar. Ayrıca kişi bu yetenek alanı sayesinde duygularını ve bu duygulara göre ihtiyaçlarını doğru biçimde ifade edebilecek ve duygu dışavurumunda dürüst, hilekar veya doğru, yanlış ayırımını yapabilecektir.

Salovey ve Mayer ortaya koydukları duygusal zeka modellerinde, duygusal zekayı sosyal beceriler üzerindeki etkisi ile araştırmışlar ve bireyin bilişsel zeka ile açıklanamayan duyguları ile ilgili becerileri üzerinde durmuşlardır.

### *2.3.1.2. Bar-On Duygusal-Sosyal Zeka Modeli*

Duygusal zeka ile ilgili önemli çalışmalar gerçekleştiren bir diğer araştırmacı Reuven Bar-On'dur. Bu çalışmalar neticesinde kendi duygusal zeka kuramını oluşturmuş, hatta bir duygusal zeka ölçüm aracı geliştirmiştir. Bar-On, bu alanın gelişmesine önemli ölçüde katkıda bulunmuş ve *The Handbook of Emotional Intelligence (Duygusal Zekâ Elkitabı)* gibi akademik kitapların yazılıp derlenmesi ile de alana önemli eserler sunmuştur (Goleman, 1995).

Bar-On (1997)'un modeline göre duygusal zekâ, bireyin çevreye sağladığı uyumun derecesini, çevrenin talep ve baskılarının yarattığı olumsuz durumlarla başa çıkabilme düzeyini belirleyen, bilişsel zekadan ayrı bir zeka kapasitesidir. Buna göre duygusal zeka kapasitesi yüksek olan kişiler, kendi ile barışık ve özsaygısı yüksek olan, yeteneklerini geliştirmeyi başarabilen, yaşam doyumu yüksek kişilerdir. Duygularının farkında olup duygularını açıklayabilir, duygularını kendilerine faydalı olacak şekilde yönlendirebilirler. Aynı zamanda diğerlerinin de hislerini anlayarak, başkalarına bağlı olmaksızın, karşılıklı, sağduyulu ve tatminkar bir ilişki kurar, sürdürür veya bitirebilirler. Bu kişiler genelde optimist, değişime açık, duygu kontrolü yüksek ve bu sayede stresle başa çıkabilen, problem çözebilen, başarılı kişilerdir.

Bar-On Duygusal Zeka Modeli, duygusal zekanın ele alınan becerileri ve yeteneklerinden anlaşıldığı üzere, psikolojik iyi oluş odağında geliştirilmiştir. Modelde, duygusal ve sosyal becerilerin etkili bir şekilde kullanılmasına yönelik olarak duygusal zeka, beş temel boyutta ele alınmıştır. Bu boyutlar içsel, dışsal yani çevre ilişkileri, stres yönetimi, uyum sağlama ve genel durum şeklinde belirtilmektedir. Ayrıca bu kurama

göre duygusal zeka için belirlenen temel boyutlarda kendi içindeki yetenek ve becerilerine göre alt başlıklara ayrılarak ele alınmıştır. (Bar-On, 2006). Modele göre duygusal zeka yetenek ve becerilerinin beş alt boyutu ve bunların alt başlıkları aşağıdaki gibidir;

*1. Kişiyeye özgü yani içsel boyutla ilgili yetiler;* Bu boyut kendi kendinin farkında olma, kendi duygularını anlama ve kendini ifade edebilme yetisi ile ilgilidir. Bu boyuttaki unsurlar; duygusal öz farkındalık, girişkenlik, bağımsızlık, özsaygı ve kendini gerçekleştirir.

*Özsaygısı:* Kişinin kendi kendinin farkında olması, güçlü ve zayıf yönlerini bilmesi, kendisini her yönüyle kabullenerek sevmesi ve kendine saygı duyması yetisidir. Güvenlik duygusu, kendine güven ve öz yeterlilik duygusu ile de ilişkilendirilebilir. Bu yetiye sahip olan birey kendini yeterli hissedecek ve yaşam doyumunu yüksek düzeyde olacaktır. Aksi durumda kişi kendini başarısız ve tatminsiz hissedecektir.

*Duygusal Farkındalık:* Duygularının farkında olma, bu duyguların sebeplerini, sonuçlarını ve bu sonuçların diğer insanlar üzerindeki etkilerini anlayabilme ve duygularının arasındaki farkı bilebilme yetisidir. Bu yetiye sahip olan kişi duygularını ifade etme konusunda başarılı bir birey olacaktır. Ancak bu yetinin eksikliği kişide duygularını ifade edememeye yol açabilir.

*Bağımsızlık:* Kişinin düşünce ve hareketlerinde kendi kendini kontrol edebilme, kendine yetme, kendini idare edebilme ve başkalarından bağımsız olabilme yetisidir. Bu yetiye sahip kişiler bağımsız olarak plan yapabilir ve önemli kendilerine güvenerek önemli kararlar alabilirler.

*Girişkenlik:* Kişinin düşüncelerini, duygularını ve inançlarını tam bir şekilde, etkin ve etkili olarak ifade edebilme ve yapıcı bir biçimde savunabilme yetisidir. Bu yetiye sahip bireyler utanmadan ve aşırı kontrolcü olmadan kendilerini ifade edebilir ve duygularını çekinmeden paylaşabilirler.

*Kendini Gerçekleştirme:* Bireyin kendi potansiyelinin bilincinde olması, amaçlarına ulaşmak için çabalayabilmesi ve kendi potansiyelini ortaya koyarak başarı elde edebilmesi yetisidir. Bu yetiye sahip birey iş ve özel yaşamında elde ettiği başarılarından memnun ve tatmin duygusu yüksek bir kişi olacaktır.

*2. Kişilerarası boyutla ilgili yetiler;* Diğer insanların hislerinin farkında olma, onları anlama, önemseme ve bunun sonucunda doğru tepkileri vererek duygusal açıdan yakın ilişkiler kurabilme ve sürdürülebilirlik yetisi ile ilgilidir. Bu boyut içerisindeki üç unsur; empati, sosyal sorumluluk ve kişilerarası ilişkilerdir.

*Empati:* Diğerlerinin duygularının ve düşüncelerinin farkında olarak onların ne hissettiklerini ve ne düşündüklerini anlayabilme, diğerlerinin duygu ve düşüncelerine değer verme ve kendisini başkasının yerine koyabilme yetisidir. Bu yetiye sahip birey duyguların sebep ve sonuçları konusunda daha duyarlı olur. Başkalarının duygularını okuyabilir ve bu duygulara karşılık doğru tepkileri verebilir.

*Sosyal Sorumluluk:* Başkaları ile işbirliği yapabilme, bir grup ile özdeşim kurabilme ve sosyal bir ortama paylaşımcı ve katılımcı bir şekilde uyum sağlayabilme yetisidir. Kişi bu yetiye sahipse, kendi çıkarı söz konusu değilken, başkaları için bir şeyler yapacaktır. Yeteneklerini sadece kendi için değil başkaları için veya toplum yararına ortaya koyabilirler. Bu yetiden yoksun olan birey ise sosyal olmayan fikirlere yatkınlık gösterir, başkalarından faydalanmaya çalışarak bencil tutumlar sergiler.

*Kişilerarası İlişkiler:* Başkaları ile duygusal yakınlık kurma, sürdürme ve karşılıklı memnuniyete dayalı ilişkiler geliştirme yetisidir. Bu yeti bireyin diğerleri ile karşılıklı alma verme dengesine sahip yakın ilişkiler kurmasını ve ilişkiyi dengeli bir şekilde devam ettirmesini sağlar. Böyle bir birey başkalarına karşı duyarlı olur ve yakın ilişkiler kurma konusunda istekli olur. Çünkü ilişkilerinden alacağı haz daha yüksek olacaktır.

*3. Uyumluluk boyutu ile ilgili yetiler;* çevreye uyum sağlayabilme, kendi hislerini ve düşüncelerini kavrayıp içinde bulunulan duruma uygun bir şekilde değiştirebilme ve çevresi ve kendisi ile ilgili değişimlere ayak uydurabilme yetisidir. Bu boyut içerisinde yer alan üç unsur; gerçekliğin değerlendirilmesi, esneklik ve problem çözmedir.

*Gerçekliğin Değerlendirilmesi:* Kişinin kendi duygularını yansız bir şekilde değerlendirmesi, olayları gerçek şekliyle algılayıp yorumlayabilmesi ve dış gerçeklikten kopmadan düşünebilmesi yetisidir. Bu yeti bireyin, ani gelişmelere ve değişimlere kolay uyum sağlayabilmesini, objektif bir şekilde olayları değerlendirip doğru yorumlayabilmesini ve olayları kendi kurgusunu yansıtmadan olduğu gibi yaşayabilmesini sağlar. Aksi takdirde birey gerçekliği çarpıtarak, olaylara doğru pencereden bakmayı başaramayacaktır.

*Esneklik:* Kişinin düşünce, duygu ve davranışlarını yeni durumlara göre düzenleyebilmesi yetisidir. Bu yetiye sahip bireyler, yanlış olduğunu fark ettiklerinde kendi fikirlerini savunmakta ısrar etmez ve doğru olduğunu anladıkları fikri kabullenmekte zorlanmazlar. Farklı görüş, durum ve uygulamalara açık olan kişilerdir. Aksi durumda ise birey kendi fikrini değiştirmekte zorlanacak ve bundan kaçınacaktır.

*Problem Çözme:* Kişinin problemlerin farkına varmasının yanı sıra bu problemlere uygun çözümleri üretme ve uygulaması yetisidir. Bu yeti sayesinde birey, kişisel ve kişilerarası dünyada var olan sorunların farkında olarak, bu sorunları anlayabilir ve etkili bir şekilde bunlarla baş eder. Sorunlara çözüm odaklı bakabilir ve problem çözebilir.

4. *Stres yönetimi boyutu ile ilgili yetiler;* Duyguları düzenleyebilme, güçlü duygular ile baş edebilme ve bu duyguların ortaya çıkardığı stres ile başa çıkabilme yetisidir. Bu boyut içerisindeki iki unsur; strese tolerans ve dürtü kontrolüdür.

*Stres Toleransı:* Negatif durumlar karşısında sakin kalabilme, gerginlik anında duygularını kontrol ederek stresin oluşturduğu baskı ile baş edebilme ve bu tarz üzüntü yaratan olaylar ile başa çıkabilme yetisidir. Bu yeti bireyin, duygularını etkili ve yapıcı bir şekilde düzenlemesini, zor durumlar karşısında dayanıklı olmasını ve stresin meydana getirdiği olumsuz duygulardan en az şekilde etkilenmesini sağlar. Bu kişiler, olumsuz durumların getirdiği umutsuzluk ve çaresizlik hislerini stres toleransları sayesinde daha az yaşarlar. Aksi takdirde kişinin anksiyete düzeyi yüksek olacaktır.

*Dürtü Kontrolü:* Kişinin dürtüsünü engelleyebilme, erteleyebilme ve ani tepkiler vermekten kaçınabilme yetisidir. Bu yeti bireyin, dürtülerine direnç göstermesini, erteleyebilmesini ve onları etkili bir biçimde kontrol edebilmesini sağlar. Birey agresif dürtüleri, hoş olmayan davranışları kabul ederek, bunları kontrol eder. Dürtü kontrolü olmayan kişiler ise gerilim ile baş edemeyerek öfkesini dizginleyemez, taşkın davranışlar ve dürtüsel hareketler göstererek sıkıntı yaşayacaklardır.

5. *Genel ruh hali boyutu ile ilgili yetiler;* diğer duygusal zekâ bileşenlerinin alt yapısını oluşturan, önemli ve güdüleyici bir faktördür. Kişinin iyimserliği, kendinden ve başkalarından duyduğu haz, mutluluk hissi, bu hissini dışa vurumu ve iç motivasyonu ile ilgili yetisidir. Bu boyut içerisindeki iki unsur; İyimserlik ve mutluluktur.

*İyimserlik:* Olaylara iyi tarafından bakabilme, olumlu ruh halini koruyabilme, güçlülere karşı dahi olumlu tutumunu sürdürebilme yetisidir. Bu yeti sayesinde birey sıkıntılı durumlarda bile yaşama olumlu bir taraftan bakabilir ve bu olumlu tutumunu sürdürebilir. Bu yetiye sahip olmayan birey ise depresyonun en bilinen etkenlerinden olan kötümser bir yapıya sahip olacaktır.

*Mutluluk:* Yaşamdan keyif alma, kendini ve başkalarını olduğu gibi kabul etme, hayattan tatmin olma, yaşamdaki etkinliklerin tadını çıkartabilme ve eğlenebilme yetisidir. Bu yeti bireyin kendisi ve diğerleriyle ilgili memnuniyet hissetmesini sağlar.

Bu yetisi zayıf olan birey ise gelecek konusunda kaygılı, sosyalleşmekten keyif almayan, isteksiz, suçluluk duygusuna sahip ve kendini başarısız hisseden birisi olacaktır.

Bar-On'un duygusal zeka modelinde diğer modellerden farklı olarak duygusal zekanın psikolojik iyi oluş, yani ruh sağlığı ile ilgili önemi üzerinde çalışmalar yapılmıştır. Bar-On (2000)'a göre duygusal zekâ zaman içinde geliştirilebilir, hayat boyu değişim gösterir. Ayrıca terapötik müdahaleler sayesinde duygusal zekayı iyileştirici programlar ve eğitimlerle de ilerletilebilir. Buna göre Duygusal zekanın geliştirilmesi sayesinde kişinin psikolojik iyi oluş düzeyini de yükseltmek mümkün olabilir.

### 2.3.1.3. Goleman Duygusal Zeka Modeli

Diğer duygusal zeka modellerini ortaya koyan araştırmacılar gibi Daniel Goleman'da duygusal zeka üzerine çok sayıda çalışma yapmıştır. Goleman'ın, duygusal zeka ile ilgili ilk yazmış olduğu kitap, 1995 yılında yayınlanan ve en çok satan kitaplar listesine girmiş olan “Duygusal Zeka: EQ Neden IQ'dan Daha Önemlidir” kitabıdır. Araştırmacının bu kitabında, duygusal zeka kavramı hakkındaki bilgileri ve kendi yorumlamaları bulunmaktadır. Kitapta duygusal zekanın ne denli önemli olduğunu vurgulanmış, üstelik duygusal zekanın geliştirilmesi sonucunda kişinin mizacında bile değişiklikler olabileceği belirtilmiştir. Örneğin doğuştan utangaç yapıda bir çocuğun bile kendine güvenen bir birey haline gelebileceğini savunmaktadır.

Daha sonra geliştirdiği duygusal zeka modelini ise ikinci kitabı olan “İş Başında Duygusal Zeka” (1998) da ayrıntılarıyla paylaşmıştır. Bu kitapta Goleman'ın modeli, kişiye özgü zihinsel yeteneklerin yanında sosyal becerileri de kapsayan bir model olarak açıklanmaktadır. Bu model yirmi beş adet duygusal yeterlilik içeren beş boyutu kendi içerisinde “kişisel yeterlilik” ve “sosyal yeterlilik” olmak üzere iki ana grupta toplamaktadır.

Goleman, kişisel yeterliliklerin kendimizi idare etme şeklimizle ilgili becerileri kapsadığını belirtmiştir. Bu kişisel yeterlilikleri, “özbilinç”, “kendine çekidüzen verme”, “motivasyon” olarak ele alır. Sosyal yeterlilikleri ise çevremizle ve ilişkilerle başa çıkma şeklimiz ile ilgili becerilerle ilişkilendirmiştir. Bu becerilerin ise “Empati”, ve “Sosyal Beceriler” olarak ortaya koymuştur Goleman, 1998). Bu beş boyutu kapsayan ve yirmibeş alt boyutu bulunan Goleman'ın modeli ve açıklamaları aşağıdaki gibidir;

### 1. Kişisel Yeterlilikler

a) *Özbilinç*: Kişinin duygularının, güçlü ve zayıf yönlerinin, ihtiyaç ve dürtülerinin tam manası ile farkında olması ve kendini her yönüyle kabullenmesi ile ilgili becerisidir. Bu becerinin üç bileşeni bulunmaktadır. Bu boyutun ilk bileşeni olan duygusal bilinç yetisi, bireyin kendi duygularını fark etmesini, anlamasını ve ayırt etmesini, çevresindekilerin ne hissettiğini gözlemlemesini ve fark etmesini içermektedir. Örneğin öfkelenmeye yatkın olan bir birey bu yetisi sayesinde karşısındakine düşmanca niyetler atfetmeden önce, onun gerçekten saldırgan olup olmadığını fark edebilir. Özdeğerlendirme yetisi kişinin güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olması, sınırını bilmesi ve bunları kabullenmesi ve kendi kendisi ile ilgili içgörü oluşturması ile ilgili yetisidir. Birey bu yeti sayesinde hayatta önceliklerini, yeteneklerini, yapabileceklerini ve yapamayacaklarını kendi kendine belirleyebilir. Özbilincin son bileşeni olan özgüven yetisi ise kişinin olumlu özelliklerinin yanı sıra olumsuz özelliklerini de kabul ederek, kendi değerini ve yeteneklerini güçlü bir biçimde duyumsamasıdır. Bu yeti bireyin kendinden emin olmasını, daha kolay karar almasını ve belirsizlik ve bakılar karşısında bile kararlarının arkasında durabilmesini sağlar.

b) *Kendine Çeki Düzen Verme*: Bu yetenek kişinin duygularını doğru bir biçimde yönlendirebilmesi, gerektiğinde hazzı erteleyebilmesini, güvenilir ve vicdanlı olmasını, yeniliklere açık olmasını ve sıkıntı yaşadığında kendini çabuk toparlayabilmesini kapsamaktadır. Beş adet bileşeni bulunmaktadır. İlk bileşeni olan özdenetim kişinin dürtüsel olmamasını, duygularını kontrol edebilmesini ve kendine hakim olabilmesini sağlar. Örneğin karşısında saldırgan davranışlar gösteren bir kişiye karşı birey bu yetisi sayesinde sakin kalabilir ve aşırı tepki vermesine neden olacak duygularını kontrol edebilir. Aynı zamanda stresli durumları yöneterek kendisini rahatlatır. Güvenilirlik yetisi sayesinde kişi kendi değerlerini, duygularını ve düşüncelerini başkalarının bilmesine izin verir. Hatalarını başkalarından saklamaya çalışmaz ve diğerlerinin yanlışlarının farkına varmalarını sağlar. Kişisel sorumluluk yetisi kişinin olan her durumda kendi üzerine düşen vazifeyi yerine getirmesidir. Kişinin kendisi için anlamlı, gerçekçi ve ulaşılabilir hedefleri vardır. Bu yetisi yüksek olan kişilerin, çalışkan, sabır gösterebilen, plan yapabilen, başarı odaklı, düzen sahibi ve dikkatli kişiler oldukları düşünülmektedir. Uyumlu olabilen kişiler, değişime ayak uydurabilir, belirsizlikle baş edebilir ve ani gelişen olaylar karşısında sakin kalabilirler. Bireyler uyumluluk yetisi sayesinde aynı anda ortaya çıkan birden fazla ve birbirinden çok farklı beklentiye, sırası değişen önceliklere ve ani değişime kolaylıkla uyum sağlayarak, bu gibi durumlarla

esnek bir biçimde başa çıkabilirler. Ayrıca olaylara daha geniş bir bakış açısı ile bakabilmeyi sağlayanda kişinin bu becerisidir. Yenilikçilik ise kendine çeki düzen verme becerisinin son bileşenidir. Bu yeti kişinin yeni fikir ve yaklaşımlara, yeni bilgilere açık olması ve bunlardan rahatsız olmaması ile ilgilidir. Hem bilişle hem de duygu alanıyla ilgili bir yetenektir. Birey bu yeti sayesinde sorunlar karşısında çözümler üretir ve yeni fikirler üreterek yaratıcı düşünebilir ve ikna kabiliyeti yüksek olur.

c) *Motivasyon*: Bu yetenek alanı bir işi başlatma, sonuna kadar götürebilme ve çıkan engeller karşısında yılmadan devam ettirebilme becerisini kapsamaktadır. Beş adet bileşenden oluşur. İlk bileşeni olarak başarıma güdüsü, kişinin iyimser bir şekilde kendini geliştirmeye odaklanmasını sağlar. Bu sayede birey başarı odaklı olur ve risk alarak daha büyük işler başarmayı hedefler. İyimserlik ise bireyin motivasyonunun oldukça önemli bir bileşenidir. İyimserlik yetisi sayesinde birey, olumsuz durum ve koşullarda yılmadan devam edebilir, umutsuzluğa kapılmaz ve zor durumların kendisine olumlu yansımalarını görür. Bu sayede başarılı olmasının önündeki engelleri aşar. Bağlılık, bir topluluğa yada gruba uyum sağlamak, kendi hedefleri ile bu grupların hedefleri arasında uyum sağlamak ile ilgili bir yetenektir. Bu yeterliliğe sahip olan bireyler; kendi hedeflerinden daha büyük örgütsel hedefleri yerine getirebilir. Bu bireyler, dahil oldukları grubun veya kurumun amaçları ile kendi amaçlarını örtüştürür, karar alırken grubun ana değerlerini kullanırlar ve bu amaçları gerçekleştirmekte etkin biçimde rol alırlar. Motivasyonun son bileşeni olarak insiyatif, fırsatları değerlendirmeyi, kendi sınırlarının ötesine çıkabilen hedefler belirlemeyi ve bu hedefleri gerçekleştirmek için uğraşmayı, işlerin hızlandırılması gerektiği durumlarda kuralları esnetebilmeyi ve başkaları için alışılmış olmayan, girişimci fikirler bularak, onları bu fikirlere yönlendirebilmeyi sağlayan bir yetenektir. İnsiyatif sahibi olan bireyler, dışardan itici bir güce ihtiyaç duymaksızın kendilerini harekete geçirir. Bu yetiye sahip kişiler çoğu zaman problemler ile ilgili en başından önlem alır ve fırsatları başkalarından önce görerek, değerlendirebilirler.

## 2. Sosyal Yeterlilikler

a) *Empati*: Olayları başkalarının gözünden görerek, onların da duygularını ve endişelerini anlayabilmek; insanlar arasındaki görüş farklılıklarını yadırgamadan bu görüşlere değer verebilmektir. Bu yetenek kişinin bir şeyi başkasının gözünden görebilmesini, önyargısını kırarak hoşgörülü olmasını ve farklılıkları kabul etmesini, hayırsever olmasını kapsar. Beş adet birleşeni vardır. İlk ele alacağımız yeti olarak başkalarını anlamak yetisi, bireyin diğerlerinin neye ihtiyacı olduğunu, endişelerini,



duygularını anlama ve sezinleme ile ilgilidir. Bu yeteneği gelişmiş kişiler bir başkasının duygularını okuyabilir. Daha gelişmiş olanlar, dile getirilmemiş hisleri sezer ve bunlara karşılık verir. En gelişmiş halinde ise başka birisinin duygularını anlamanın yanında, bu duyguların kaynağı olan sorunları ya da endişeleri de anlar. Başkalarını geliştirmek yeteneği duygusal ipuçlarına karşı dikkatli olma, duyarlılık gösterme ve başkalarının bakış açılarını anlama, başka insanların gereksinim ve hislerini anlayarak onlara yardımcı olma ve onların sorunlarıyla etkin biçimde ilgilenme ile ilgilidir. Bu yetiye sahip birey çevresine karşı daha duyarlıdır ve diğerlerinden gelen yardım sinyallerine daha açıktır. Hizmete yönelik olmak, başkalarının ihtiyaçlarını ve gereksinimlerini önceden tahmin etmek ve bu konuda onlara yardım etmek ile ilgilidir. Hizmet yönelimli bireyler, karşısındaki bireylerin beklenti ve isteklerini daha çabuk fark eder ve bunlara cevap vermekte daha başarılı olurlar. Çeşitlilikten yararlanmak bireylerin, farklılıkları olumlu olarak algılamasını, farklı alt yapıları olan bireylere saygı duymalarını ve onlarla iyi ilişkiler kurmalarını, farklı dünya görüşlerine anlayış gösterip saygı ile yaklaşmalarını ve grup farklılıklarına duyarlı olmalarını sağlar. Çeşitlilikten yararlanan bireyler, farklılıkları kendileri için fırsat olarak değerlendirirler, önyargıdan hoşlanmazlar ve çeşitliliğin kabullenilmediği ve hoş görülmediği durumlara karşı çıkarlar.

*b) Sosyal Beceriler:* Kişinin başka insanlardan beklediği tepkileri almakta çok başarılı olması şeklinde açıklanan sosyal beceriler, insanlarla ilişkilerin en etkin biçimde kurulabilmesini sağlar. Bireyin çevresiyle olan etkileşimlerini şekillendirebilmesini, başkalarının duygularını idare edebilmesini, başkalarını harekete geçirip teşvik edebilmesini, yakın ilişkileri sürdürebilmesini, insanları ikna edip etkilemesini ve rahatlatmasını sağlayan becerileri kapsar. Yedi adet bileşeni bulunmaktadır. Etki yetisi başkalarını ikna etmede etkili taktikler uygulama, başkalarının duygu ve davranışlarını etkileme, başkalarının üzerinde istedikleri etkiyi uyandırma yeteneğini içerir. İletişim, açıkça dinlemek ve inandırıcı mesajlar yollamak olarak tanımlanmıştır. Kişinin duyguları rahatça dile getirebilmesini, karşısındakini etkili bir biçimde dinleyerek sorgulayabilmesini, kendi yargı ve tepkilerini başkasının yaptıkları ve söylediklerinden ayırabilmesini ve suçlar bir dil kullanmamasını sağlar. Çatışma yönetimi yeterliği, problemi henüz oluşurken fark ederek, ilgili kişileri sakinleştirmek üzere adımlar atabilmek ile ilgilidir. Bu yeterliliği iyi olan kişiler, diğerlerinin düşüncelerini ve duygularını anlayarak bunlara göre hareket eder ve tartışmayı idare etmede başarılı olurlar. Liderlik, ortak vizyon ve misyon için diğerlerinde isteklilik oluşturabilmek,

gerektiğinde öne çıkabilmek, gerektiğinde diğerlerine sorumluluk vererek rehberlik edebilmek ve örnek oluşturmak becerileridir. Bağ kurma yeterliliğinde iyi olan birey, özel uzmanlıkları olan kişileri sosyal ağına katar ve gerektiğinde ulaşılabilecek birer kaynak teşkil etmelerini sağlar. İşbirliği ve takım yetenekleri iyi olan birey ise başkaları ile birlikte çalışarak ortak bir hedefi gerçekleştirmekte istekli olur ve bu hedefi birlikte gerçekleştirme konusunda diğerleri ile iş birliği içinde olur.

Goleman'a göre, duygusal zekası yüksek olan her birey, bu alanların hepsinde mükemmel olmayabilir. Kişinin bu alanların bazılarında güçlü bazılarında sınırlı becerilere sahip olması, duygusal zeka düzeyinin yüksek olmadığı anlamına gelmemektedir. Bunun yanında bireylerin üstün ve başarılı bir performans ortaya koyabilmesi için bu yeterliliklerden en az altısında güçlü yetenek ve becerilerinin olması ve bu yeterliliklerin duygusal zekanın beş alanından her birine yayılmış şekilde olması gerekmektedir (Goleman, 1998).

Goleman'ın modeli diğerlerinden ayrı olarak kişinin, iş ve sosyal yaşamında başarılı olmasının duygusal zeka ile olan ilişkisi üzerinde durmaktadır.

### *2.3.2. Duygusal Zeka ve Depresyon ile İlgili Yapılmış Çalışmalar*

Yüksek duygusal zekanın, stresi tehdit ortamı olarak görme yerine mücadele, fırsat ortamı olarak görmek şeklinde bir getirisi bulunmaktadır. Yüksek duygusal zekalı bireylerin, stres yaratan bir durumla baş etmekte daha yeterli oldukları ve durumu bir tehdit olarak görmektense, gelişim olarak gördükleri söylenebilir (Mikolajczak ve Limunet, 2008). Yüksek duygusal zeka özelliği bireye, uyum sağlayıcı stratejileri geliştirmesinde ve negatif duyguları azaltarak bunların olumlu duygular ile yer değiştirmesinde yardımcı olmaktadır. Zor durumlarla ve olaylarla karşılaştıklarında, yüksek duygusal zekalı bireyler, diğerlerinden daha az stres yaşamakta, örneğin sınav zamanlarında yüksek duygusal zekalı bireyler, psikolojik semptomlar ve somatik etkilerden, düşük duygusal zekalı bireylere nazaran daha az şikayet etmektedirler (Mikolojczak ve Limunet, 2008). Buradan yola çıkarak duygusal zeka düzeyi daha yüksek olan bir bireyin, depresyon düzeyinin ve depresyona yakalanma riskinin de daha düşük olacağını söylemek mümkün olabilir. Bu konu ile ilgili, yerli ve yabancı literatürde yer alan araştırmalarda bu görüşü destekler niteliktedir. Çalışmalara bakılacak olursa;

Ciarrochi, Deane ve Anderson (2002)'un yapmış oldukları çalışmada, duygusal zekanın stres ile üç önemli ruh sağlığı değişkeni, depresyon, umutsuzluk ve intihar düşüncesi arasındaki ilişkiyi anlamada önemli bir aracı olduğunu savunmuşlardır. Bunun için üniversite öğrencilerine yaşam stresi, nesnel ve bildirilen duygusal zeka ve zihinsel sağlığı ölçen bir kesitsel değerlendirme aracı uygulamışlardır. Çalışmanın bulgularına göre duygusal algı düzeyi yüksek olan öğrencilerde depresyon, umutsuzluk ve intihar düşüncesinin daha fazla stres yarattığı ve başkalarının duygularını yönetme becerisi daha düşük olanlarda daha fazla intihar düşüncesi olduğu tespit edilmiştir. Buna göre duygusal zekanın, stres ve zihinsel sağlık arasındaki bağlantıyı anlamada önemli bir aracı olduğu söylenebilir.

Extremera ve arkadaşları (2006) çalışmalarında, üniversite öğrencilerinde duygusal zeka, anksiyete, depresyon ve zihinsel, sosyal ve fiziksel sağlık arasındaki ilişkiyi incelemiş ve bunun için örneklemini 184 üniversite öğrencisinden oluşturmuşlardır. Veri toplama araçları duygusal zekanın üç boyutunu değerlendiren (dikkat, netlik ve ruh hali netliği) Trait Meta-Mood Ölçeğini, Sürekli Anksiyete Anketini ve bu çalışmada da kullanılmış olan Beck Depresyon Envanteri olarak belirlenmiştir. Duygusal Dikkatinin yüksek olmasının, yüksek kaygı, depresyon ve düşük Rol Duygusal, Sosyal İşlevsellik ve Zihinsel Sağlık düzeyleriyle pozitif ve anlamlı şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde duygusal zeka düzeyinin, endişe, depresyon ve ayrıca zihinsel, sosyal ve fiziksel sağlıkla ilgili alanlarındaki öngörebilirliğini doğrulamıştır.

Fernandez-Berrocal ve arkadaşları (2006) yapmış oldukları çalışmalarında, duygusal zeka, anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Örneklemlerinin 250 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak Sürekli Meta-Mood Ölçeği (TMMS), duygusal zeka ölçeği, bastırma, benlik saygısı, kaygı ve depresyon ölçeklerini kullanmışlardır. Araştırma hipotezine göre duygusal yetenekler, daha önce psikolojik uyum ile ilişkilendirilmiş olan faktörleri ( benlik saygısı ve düşünceleri bastırma gibi) öngörebilmektedir. Bu çalışma bulgularına göre duygudurumu düzenleyebilmenin özgüven ile pozitif bir ilişkisinin olduğu ve duygusal zeka düzeyinin depresyon ve anksiyete düzeyi ile ters yönlü bir ilişkisinin olduğu saptanmıştır. Özellikle, duyguların farkında olmanın ve düzenleyebilmenin, psikolojik uyumu artırdığı sonucu ortaya konmuştur. Buna göre duygusal zekanın psikolojik iyi oluş için oldukça önemli olduğu söylenebilir.

Özçelik (2007) tarafından gerçekleştirilen doktora tezinde, çalışmanın evrenini şehit aileleri oluşturmuş ve bu ailelere duygusal zeka eğitimi programı uygulanarak, bu program sonunda ailelerin depresyon düzeylerindeki değişiklik incelenmiştir. Araştırmanın bulgularına bakıldığında, duygusal zeka eğitimi programının şehit ailelerinin depresyon düzeylerini anlamlı düzeyde düşürdüğü saptanmıştır.

Downey ve arkadaşları (2008) yaptıkları çalışmalarında, duygusal zekanın depresyon rahatsızlığı için önemini göstermek adına, ikisi arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bunun için bir klinikte tedavi gören, majör depresyon tanısı almış 62 hastayla çalışmışlardır. Araştırma sonucunda depresyonun, hastaların duygularını fark etmelerini ve kontrol etmelerini zorlaştırdığı ve bunun sosyal katılımı engellediği görülmüştür. Buna göre kişinin duygusal zeka becerileri depresyon rahatsızlığının teşhisinde önemli bir veri olarak kabul edilebilir.

Hansenne ve Bianchi (2009) yaptıkları araştırmada, bir grup depresif hasta arasında duygusal zeka becerilerinin depresyon düzeyine göre gösterdiği değişikliği tespit etmek üzere çalışmışlardır. Çalışmanın örneklemini 54 majör depresif hasta (20 remisyonda) ve kontrol grubu için bu hastalarla eşleştirilmiş 54 kişi ile oluşturulmuştur. Araştırma sonucunda depresif hastalar, öz kontrol ve iyimserlik / duygusal düzenleme alt boyutundan ve toplam duygusal zekadan, kontrol grubundakilere kıyasla daha düşük puan almışlardır. Ancak, zarardan kaçınma alt boyutundan, depresif hastalar daha yüksek puan almışlardır. Remisyon döneminde hastalar yine zarardan kaçınma alt boyutundan yüksek, öz kontrol alt boyutundan düşük puan almışlardır. Buna karşılık, depresif hastaların remisyon dönemlerinde, toplam duygusal zekadan aldıkları puanlar ve kontrol grubunun duygusal zeka toplam puanları arasında farklılık görülmemiştir. Sonuçlar bazı kişilik boyutlarının depresyonun hem durumuna hem de özelliklerine bağlı olduğunu ve hastaların duygusal zekalarının yalnızca depresyon devam ederken etkilenmiş görüldüğünü göstermektedir. Buna göre kişinin duygusal zeka becerilerinin depresyon düzeyinden etkilendiğini söylemek mümkündür.

Batool ve Khalid (2009) araştırmalarında duygusal zekanın depresyonu öngörme olasılığını incelemişlerdir. Çalışmalarının örneklemini depresyon tanısı almış 30 hasta ve 40 yaşlı kontrol grubundan oluşturmuşlardır. Veri toplama araçları olarak bu araştırmada da kullanılan Beck Depresyon Envanteri'ni ve yerel duygusal zeka ölçeğini kullanmışlardır. Bulgularda demografik değişkenler ile depresyon arasında bir ilişki bulunmamıştır. Toplam duygusal zeka puanı ile depresyon arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu ve duygusal zekanın depresyonu öngörebildiği saptanmıştır. Araştırmacılar

bu çalışma ile bireyin zihinsel sağlığını korumak ve geliştirmek konusunda duygusal zekanın önemini göstermişlerdir. Buna göre duygusal zeka becerisi düşük olan bireylerin depresyon riskinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Araştırma sonuçları, düşük duygusal zekası olan bireylerin depresyona yatkın olduğu fikrine destek vermektedir.

Salguero ve arkadaşları (2012) son araştırmalarda saptanan duygusal zeka yetenekleri ile depresyon arasındaki ilişkinin cinsiyete göre farklılaşmasını incelemişlerdir. 620 öğrenciden oluşan katılımcılara, duygusal zeka ölçeği ve depresyon envanteri uygulamışlardır. Sonuçlar, kadınların erkeklere göre daha yüksek duygusal zeka becerilerine sahip olduklarını göstermiştir. Ayrıca, analizlere göre cinsiyet, duygusal zeka ve depresyon ilişkisini değiştirmektedir. Duygusal zeka düzeyi düşük olan erkeklerde depresyon düzeyi yüksekken, kadınlarda bu iki değişken arasında bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Lloyd ve arkadaşları (2012)'nin gerçekleştirmiş olduğu çalışmada, yaşlılarda depresyonu öngörmeye yönelik stratejilere odaklanılarak, duygusal zekanın depresyonu öngörebilme olasılığı araştırılmıştır. Bunun için veri toplama aracı olarak Geriatrik Depresyon Ölçeği-Kısa (GDS-Kısa) ve Bar-On Duygusal Bölüm Envanteri: Kısa (EQ-i: S) kullanılmıştır. Araştırma örneklemini 65 yaş üstü 128 katılımcı ile oluşturulmuştur. Kişisel bilgi formunda ise katılımcıların yaş, eğitim ve depresyon önleyici ilaç kullanımına yönelik bilgileri alınmıştır. Bulgular duygusal zeka ölçeğinden alınan her 1 puanlık artış için, depresyon riskinin % 6 oranında azaldığı göstermiştir. Buna göre duygusal zeka toplam puanı daha yüksek olan katılımcıların, depresyon düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Yani yaşlılar için duygusal zeka puanının yüksek olmasının, depresyon açısından faydalı olduğu söylenebilir.

Gökdağlı (2014) yaptığı tez çalışmasında, üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal desteklerinin (aileden, arkadaştan ve özel bir insandan) ve duygusal zeka düzeylerinin depresyon durumları ile arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma örneklemini 200 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bulgulara göre katılımcıların duygusal zeka düzeylerinin yükselmesi ile depresyon düzeylerinin düştüğü tespit edilmiş ve duygusal zeka ile depresyon arasında ters yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Gürdere (2015) yüksek lisans tez çalışmasında, üniversite öğrencilerinde duygusal zeka düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları, kaygı ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini, 300 üniversite öğrencisi olarak

belirlenmiş ve veri toplama araçları olarak yeniden Düzenlenmiş Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Spielberger Sürekli Kaygı Envanteri ve Beck Depresyon Envanteri kullanılmıştır. Duygusal zeka ve depresyon ile ilgili elde edilen bulgularda, öğrencilerin duygusal zeka düzeylerinin depresyon belirtilerini anlamlı bir biçimde olumsuz yönde yordadığı tespit edilmiştir. Buna göre duygusal zeka düzeyi yüksek olan bireylerin depresyon belirtilerini daha az gösterdikleri ve duygusal zeka düzeyi daha düşük olan bireylerin ise depresyon belirtilerinin daha çok olduğu söylenebilir.

Yıldız (2016) gerçekleştirmiş olduğu araştırmasında, duygusal zeka düzeyi ve yaşam doyumunun, depresif belirtileri öngörme derecesini ve bu değişkenlerin sınıf düzeyi ve cinsiyete göre farklılaşma derecesini incelemiştir. Örnekleminin, bir vakıf üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin oluşturduğu çalışmada veri toplama aracı olarak Duygusal Zekâ Değerlendirme Ölçeği, Yaşam Doyum Ölçeği ve bu çalışmada da kullanılan Beck Depresyon Ölçeği uygulanmıştır. Bulgulara göre duygusal zekâ, yaşam doyumunu ve depresyon arasında ilişki olduğu saptanmıştır. Duygusal zekâ ve yaşam doyumunun depresyonu anlamlı şekilde açıklayabildiği bulgusu elde edilmiştir. Cinsiyetin de yaşam doyumunu, duygusal zekâ ve depresyon üzerinde anlamlı şekilde etkili olduğu bulunurken, sınıf seviyelerinin belirtilen faktörler üzerinde ayrıştırıcı anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür.

Demirci (2017) yapmış olduğu tez çalışmasında, depresyon ve duygusal zekanın becerilerinden biri olan motivasyon ilişkisini incelemiştir. Bu çalışma kapsamında, spor bilimleri ve eğitim fakültesi öğrencilerinin depresyon ve motivasyon bilgi düzeyleri karşılaştırılmıştır. Araştırmanın örneklemini üniversite 259 öğrencisi ile oluşturulmuştur. Öğrencilerin depresyon algıları ile motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkiye ait bulgulara bakıldığında, sadece katılımcıların motivasyonun alt boyutlarından hedef içselleştirme boyutundan aldıkları puanlar ile depresyon algısı puanları arasında çok düşük düzeyde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buna göre öğrencilerin depresyon algıları düştükçe, motivasyonun hedef içselleştirme boyutunda çok düşük düzeyde bir artış görülmektedir.

Deniz, Erus ve Büyükcebeci (2017) yaptıkları araştırmalarında, bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında, duygusal zekanın aracı rolünü incelemiştir. Araştırmada örneklem, devlet üniversitesinde okuyan 355 kişiden oluşturulmuştur. Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve bu araştırmada da kullanılan Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği-Kısa Formu kullanılmıştır.

Bulgulara sonucunda, bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde aracı olarak, duygusal zekanın etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür. Buna göre öğrencilerin bilinçli farkındalıklarının artması ile duygusal zekaları da yükselebilmekte ve bunun sonucunda psikolojik iyi oluş düzeyleri de artabilmektedir.

Doğan (2017)'in tez çalışmasında bağlanmanın depresyona olan etkisi ontolojik iyi oluş ve duygusal zeka aracı değişkenleri ile birlikte ele alınmıştır. Örneklem grubunu 14-19 arası değişen toplamda 512 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada, Anne-Baba ve Akran Bağlanması Envanteri (ABABE), Ontolojik İyi-Oluş Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu ve bu çalışmanın da verilerini elde ederken kullanılan Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ), Duygusal zeka Özellik Ölçeği- Kısa Formu kullanılmıştır. Araştırmanın bulguları sonucunda, hipotezler doğrulanmış ve bağlanmanın iyi oluş ve duygusal zeka üzerinden depresyon ile ilişkili olduğu saptanmıştır.

Uzuner (2018)'in üniversite öğrencileri örneklem grubu ile gerçekleştirmiş olduğu tez çalışmasında, üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin duygusal zeka ölçeklerinden aldıkları puanlar arttıkça, depresyon ölçeğinden aldıkları puanların azaldığı bulgusuna ulaşılmıştır. Çalışmada katılımcıların demografik değişkenlere göre depresyon düzeylerinin incelendiği bulgulara da yer verilmektedir. Bunun sonucunda ise kadınların depresyon düzeylerinin erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu ve öğrencilerin yaşları arttıkça depresyon düzeylerinin düşmekte olduğu tespit edilmiştir.

Şahin (2018), yaptığı tez çalışmasında, dil kullanımının depresyona olan etkisinin yanında, bu etkinin varoluşsal iyi oluş ve duygusal zekâ aracı değişkenleri üzerinden incelemesini yapmıştır. Çalışmanın örneklemini, yaşları 14-19 arasında olan 512 ergen birey oluşturmuştur. Araştırmada ölçüm araçları olarak Demografik Bilgi Formu, Dil Hakkındaki İnançlar Ölçeği (BAFL), Varoluşsal İyi-Oluş Ölçeği ve bu çalışmada da kullanılan Beck Depresyon Ölçeği ile Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği-Kısa Formu kullanılmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda, dil kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkide varoluşsal iyi oluş ve duygusal zekânın aracılık etkisinin olduğu bulunmuştur.

Yine ruh sağlığına en fazla olumsuz etki eden rahatsızlıklardan biri olan depresyon ile duygusal zekanın alt boyutu olarak ele alınan öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında, bireylerde öznel iyi oluş arttıkça depresyon düzeyinin düşmekte olduğunu görmek mümkündür. Örneğin, mükemmeliyetçilik, depresyon ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanan ve 350 lise

öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen bir araştırmada, öznel iyi oluş ile depresyon arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulgularına ulaşılmıştır. (Alim, 2018).

Stough ve arkadaşları (2018) çalışmalarında, Avustralya'nın genç nüfusunda yüksek anksiyete ve depresyonun sıklıkla görüldüğüne ve tedavi edilmezse, eğitim kazanımını ve bir dizi önemli yaşam sonucunu etkileyen uzun vadeli olumsuz sonuçları olabileceğine dikkat çekmişlerdir. Araştırmada dikkatin artırılmasına yönelik tekniklerinin kullanılmasının, endişe ve depresyonun azalması ile ilişkilendirildiğine, ancak bunun için temel mekanizmaların henüz anlaşılmaya başlandığına değinilmiştir. Ayrıca, yetişkin örnekleriyle yapılan önceki araştırmaların, duygusal zekasının gelişimi ve dikkatinin artırılması ile bireyin refahına yarar sağlanabileceğini gösterdiği vurgulanmıştır. Araştırmada, ergen popülasyonunda farkındalık, duygusal zeka, anksiyete ve depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir. Örneklem, 13 ila 15 yaşları arasında olan bir devlet ortaokulundan 108 ergenden oluşturulmuştur. Katılımcılara yakınlık farkındalığı, duygusal zeka, kaygı ve depresyon ölçeği uygulanmıştır. Sonuçlar, duygusal zekanın duyguları tanıma ve ifade etme alt boyutunun, dikkat ve anksiyete arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini, duygusal zekanın duyguları yönetme-kontrol etme alt boyutunun ise dikkat ve depresyon arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermiştir.

Kousha, Bagheri ve Heydarzadeh (2018) yapmış oldukları çalışmada, duygusal zekanın tıp eğitimindeki önemli rolünü ve İran'da bu konu ile ilgili tıp öğrencileri ile yapılan çalışmaların eksikliğini göz önünde bulundurarak, tıp bilimleri üniversitesindeki öğrenciler örneği üzerinde duygusal zeka ile stres, kaygı ve depresyon arasındaki ilişkiyi belirlemeyi amaçlamışlardır. Araştırma için 100 öğrenciye duygusal zeka, depresyon, anksiyete ve stres ölçekleri uygulanmıştır. Bulgular, doktor adaylarında yüksek duygusal zekanın, düşük stres, anksiyete ve depresyonu öngörebildiğini göstermiştir. Buna göre duygusal zekası yüksek olan doktor adaylarının daha az stres ve anksiyete yaşayacağı, depresyona yakalanma risklerinin daha az olduğu söylenebilir.

#### **2.4. Duyguları İfade Etme**

Duygu paylaşımı veya ifadesinin tanımı iki veya ikiden fazla insan arasında olan bir süreç şeklinde yapılmaktadır. Bir diğer şekilde, bireyin yaşadığı duyguyu açığa çıkaran olayları ve kendisinde meydana gelen duyguları, başka insanlara net bir biçimde aktarması şeklinde tanımlanabilir. Ayrıca duyguları ifade etme, kişinin yaşadığı



duyguyu paylaşmasını, duygularını sözlü bir şekilde ifade etmesini, ya da duygunun şiir, müzik gibi sanatsal yollarla dolaylı olarak ifade edilmesini içermektedir (Rime ve ark., 1991).

Yabancı literatüre bakıldığında duyguların ifadesi ile ilgili üç farklı isimlendirme görülmektedir. Bunlar; duyguları ifade etmek, duyguların sosyal paylaşımı ve duygusal kendini açma olarak belirtilmektedir. Bu üç farklı isimlendirmede de, duygunun insanlar arasındaki iletişimin ifadelerinden biri olduğu vurgulanmaktadır. Bu nedenle duygu iletişimini inceleyen araştırmacılar, çalışmalarını yaparken fizyolojik ve psikolojik alanların her ikisinden de yararlanmaktadır. Duygu iletişimi konusundaki ilk çalışmalar ağırlıklı olarak fizyolojik yönelimli olsalar bile, duygu kuramcılarının ortak görüşlerinde, duygu kuramlarında da görüldüğü üzere duygunun çeşitli unsurlardan oluşan psikolojik bir yapı olduğu konusunda fikir birliği bulunmaktadır (Kuzucu, 2006).

Duygu ifadesi, davranışsal ve sözel olarak betimsel hale gelebilmektedir. İnsanlar duygularını sözel olarak ifade edebildikleri gibi birçok değişik davranışla gösterebilirler. Çoğu insan duygularını sözlerle anlatmak yerine farklı şekilde ifade etmeyi tercih eder. Duyguların yüze yansıdığı bilinmektedir. Buna göre yüz ifadeleri kişinin hisleri ile ilgili bilgi verebilir. Aynı zamanda duygular beden hareketlerine yansımaktadır ve bunlar da kişinin neler hissettiği ile ilgili fikir verebilir. Yüz, kişinin hislerini arka arkaya mimiklerle görünür hale getirebilir ve bu sebeple karşımızdakinin duygu ifadelerini anlamada en önemli araçtır. Yüz ifadesine bakarak bireyin o anda hissettiği duygu kolaylıkla anlaşılabilir (Konrad ve Hendl, 2003).

Tıpkı duygular gibi yüz ifadelerinin kültüre göre farklılık gösterdiği bilinse bile araştırmacılar tarafından bazı yüz ifadeleri evrensel olarak kabul görmektedir. Doğduklarından itibaren kör olan çocukların bazı duygularının yüz ifadelerine yansımalarına bakılarak, bunların öğrenilmeden, doğuştan insanın yapısında olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu da bu yüz ifadelerinin ve bunlarla ilgili duyguların evrensel olabileceği tezini doğrulamaktadır. Ayrıca Ekman ve Friesen (1971), dünyanın her yerinden katılımcılarla yapmış oldukları araştırmalarında, bütün katılımcıların yüz ifadelerine bakarak en az yedi duyguyu ortak olarak belirlemiş ve bu tezi doğrulamışlardır. Bu duygular öfke, korku, iğrenme, mutluluk, şaşırma, üzüntü ve hor görme olarak belirtilmektedir.

Başka bir araştırmada ise araştırmacılar, bireylerin yüz ifadelerinden yola çıkarak duyguların değerlendirilmesinin yapılabilmesini sağlamak üzere, fotoğraflara bakarak bireyin yüz ifadesine göre duygu ve heyecanlar hakkında bilgi veren üç boyutlu bir

sistem geliştirmişlerdir. Buna göre olumlu veya olumsuz duyguların ifadesinde, bireylerin yüz ifadeleri de değişiklik göstermektedir. Örneğin mutluluk belirtileri pozitif şekilde ele alınırken; korku, keder ve öfke ise negatif duygular olarak ele alınır. Olumsuz duygular sonucunda dudaklar aşağıya doğru sarkar, olumlu duygularda ise yukarıya doğru kıvrılır. Gözler sevinç duyulduğunda yukarıya doğru biçimlenirken, kederde ise aşağıya doğru biçim almaktadır. Dikkat durumunda ise gözler büyük bir şekilde açılır, göz bebeklerinin büyürken, burun delikleri genişler ve ağız açılır. Reddetme söz konusu olduğunda ise gözler, dudaklar ve burun delikleri, uyarımı dışarda bırakmak ister şekilde sıkıca kapanır (Morgan, 2005).

Fiziksel reaksiyonların duygunun çeşidine göre farklı olması gibi beynin çalışması da duyguya göre farklılık göstermektedir. Depresyon, üzüntü ve kaygı gibi negatif duygular beynin sol yarıküresini çalıştırmaktadır. Kaygı ve depresyon arttıkça, beynin solunda gerçekleşen faaliyette artış olurken, azalmanın sonucunda ise sol yarıkürede gerçekleşen faaliyette de azalma meydana gelir. Kaygı ve depresyonun ortadan kalkması ile ise sağ yarıkürenin faaliyetlerinde artış başlar. Yüz ifadelerinde görülen duyguları anlamlandırırken sağ yarıkürenin aktivitesi özellikle kadınlarda sol yarıküreye oranla daha fazla olur (Sayar ve Dinç, 2008). Korku, öfke, kaygı gibi duyguları deneyimlerken, bu duyguların bedenimizde yarattığı birçok değişimin farkına varabiliriz. Bu değişikliklere örnek olarak kalp atışının hızlanması, nefes alış verişinde artma, ağızda kuruma, titreme, terleme ve mide sıkıntısı gibi fizyolojik olaylar gösterilebilir (Atkinson ve ark., 2008).

Duyguların yansıttığı yüz ifadelerinin evrensel olduğu belirlenmekle birlikte, duygunun nerede, ne zaman ve hangi yolla ifade edileceği kültür ile ilgilidir. Örneğin batı kültürlerinde insanlar pozitif duyguları ifade etme, negatif duyguları ise bastırma eğilimdedir (Greenberg, Wortman ve Stone, 1996; Schmidt ve Cornelius, 1987). Türk kültürüne baktığımızda, genelde duyguların dışa vurulmasının ve konuşulmasının desteklenmediği görülmektedir (Stanton, Kirk ve Cameron, 2000). Özellikle erkeklerin ve otorite rolündeki kişilerin olumlu duygularını genelde ifade etmediği, diğer taraftan öfke gibi olumsuz duygularını ifade etme konusunda çekingenlik yaşamadıkları belirtilmektedir (Dökmen, 1995).

Duygular günlük yaşantıda bedensel tepkilerle, yüz ifadeleriyle veya sözel olarak açığa vurulsa da bazen birey, kültürel olarak veya kültürden bağımsız olarak da bu duyguları kontrol altında tutmak isteyebilir. Ancak duyguların uzun süre kontrol altında tutulması sonucunda, belli bir süre sonra bu duygular çarpıtılmış şekilde tekrar gün

yüzüne çıkabilirler. Fakat duyguların kültüre uyumlu bir şekilde dışa vurulması, kişi ve çevre açısından daha uygun olacaktır (Köknel, 1997). Ayrıca duyguların ifade edilmesinde, kültürden kaynaklı olarak bazı durumlarda duyguları ifade etmede zorluk yaşanabilir ve bu durum psikolojik açıdan sıkıntılara yol açabilir. Bu nedenle bireylere, çocukluk döneminden başlayarak duygularını ifade etme konusunda destek verilmeli ve yönlendirme yapılmalıdır (Rottenberg and Vaughan, 2008).

Ayrıca, bireyin duyguyu ifade etme konusunda yaşayacağı kararsızlık, duyguyu kontrol altında tutmak istemesinin sonucu olarak ortaya çıkabilir. Bu kararsızlığın sebebi duyguları ifade etmeyi isterken aynı zamanda bunun sonuçlarından çekinmektir. Bu konuda yüksek düzeyde kararsızlık yaşayan bireyler, daha fazla fiziksel semptom gösterme, kişilerarası ilişkilerinde daha fazla sorunla karşılaşma (örneğin; daha düşük evlilik doyumu yaşama), yakın ilişkiden daha fazla çekinerek daha uzak ilişkiler kurma yöneliminde olma ve çevreden daha az desteklendiklerini düşünme eğilimi gösterirler (Porter ve ark., 2005).

Bazı durumlarda da insanlar ne hissettiklerinin tam olarak farkında olmayabilirler. Örneğin çocuğuna şiddet gösteren bir baba, ona karşı sevgi duyduğunu da düşünebilir. Fakat farkında olmadan çocuğuna karşı sevgi duygusu ile alakası olmayan davranışlarda bulunmaktadır. Ya da birey duygularının farkında olup, hissettiği duygunun derecesinin tam olarak farkında olamayabilir. Örneğin yakın zamanda bir sınava girecek olan öğrenci bu durumla ilgili yoğun stres yaşadığı halde biraz endişeli olduğunu söyleyebilir. İnsanın duygusunun farkında olmamasının bir diğer şekli ise olumsuz duygularını kimi zaman tamamen yok saymasıdır. Bundan hareketle, insanların ifade ettikleri duyguları, her zaman gerçekten hissettikleri duygu olmayabilir. Bunun için birey, kendisinin veya karşısındakinin duygusunu daha iyi anlayabilmek için duygunun yukarıda da anlatılan birçok yönüyle ifadesine bakmalıdır (Morris, 2002).

Kendi olumlu ve olumsuz duygularını açığa çıkaramayan insanlar, birçok ruhsal ve organik sorunla karşı karşıya kalacak ve bu sorunlara daha yatkın hale geleceklerdir (Yavuzer, 2000). Kişinin duygularını açığa vurması, bununla ilgili konuşarak duygularını ifade etmesi, kendi duygularını anlaması ve kontrol etmesi için de önemli olacaktır (Ergin, 2000). Kişinin duygularının farkına varması ve en azından kendine ifade etmesi, bu duyguları yönetebilmesini de sağlayacaktır. Çünkü insan duygularının bilincinde olmadığında duyguları tarafından yönetilir. Ancak duygularını fark ettiğinde kişi bunları kontrol edebilecektir. Sosyal bir varlık olarak insanın duygularına, günlük yaşamını sürdürebilmek için motivasyon kaynağı olarak ve varoluş düzeyini yükseltmek

için ihtiyacı vardır (Dökmen, 2000). Birey duygularının farkına vararak ifade edebildiğinde, bunu kendisi için motivasyon unsuru olarak ve hayatının her alanında kendisini daha ileriye taşımasına katkı sağlayacak şekilde yönlendirip dönüştürerek kullanacaktır.

Aynı zamanda duyguların açık bir şekilde ifade edilmesi, karşıdaki kişinin bizi daha iyi anlamasına, empati duyabilmesine ve davranışlarına bu doğrultuda yön vermesine yardımcı olur (Beck, 2001). Buna göre iletişim, duyguların ifade edilmesi sayesinde daha sağlıklı bir şekilde kurulabilir. Bu da kişinin daha az iletişim sorunları yaşamasını sağlar. Yaşadıkları olumlu ve olumsuz duygularını ifade etmeyen bireyler, birçok psikolojik ve fiziksel sorun yaşama riski altındadır (Yavuzer, 2000). Yine birey olumsuz duygularını göz ardı eder ve yalnızca olumlu duyguları ile ilgilenirse, doğal akışı olmayan, yüzeysel ve mekanik bir yaşantıya sahip olacaktır. Benzer şekilde birey olumlu duygularını görmez ise, duygularının içe yönelip kendisini kuşatmasına neden olacaktır. Kısaca kişi, olumlu ya da olumsuz tüm duygularını kabul ederek bunlarla yaşamayı bilmelidir. Bireyin bu duygularını doğru zamanda ve doğru şekilde yönlendirmesi, hem toplum hem de kendisi adına daha olumlu, anlaşılabilir ve üretken bir hale gelmesini sağlayacaktır (Lewis, 1993). Bu durumda olumlu ve olumsuz duyguların doğru zamanda ve doğru biçimde ifade edilmesinin, her açıdan, kişinin ve toplumun yararına olacağı söylenebilir.

Passons (1975)'a göre de duygular iki amaca hizmet ederler. Bu amaçlardan birincisi, kişinin harekete geçmesi için enerji temin etmeleri, ikincisi ise çevreye uyum sağlamaya yönelik fonksiyonları sağlamalarıdır. Duygular, bireyi gereksinimlerini karşılayabilmesi için çevreyi manipüle etmesi veya bu gereksinimleri karşılayacak uygun davranışları göstermesi için yönlendiren, değerlendirici bir işlev gösterirler. Duyguların ortaya çıkardığı enerji, kişiyi gereksinimlerin karşılanması için harekete geçiriyorsa veya çevreyi manipüle etmesine fırsat veriyorsa olumlu duygular ortaya çıkar. Eğer bu enerji, ihtiyaçların karşılanmasında etkili olmuyor ya da olumsuz etki yaratan unsurlara yöneltiyorsa olumsuz duygular ortaya çıkar (akt. Tuğrul, 1999).

Olumlu duygu boyutu neşe, ilgi, güven ve uyanıklık gibi olumlu durumlardaki kişisel yaşantıları kapsamaktadır. Diener ve arkadaşları (2010) olumlu, iyi, hoş, mutlu, neşeli, memnun gibi duyguları olumlu yaşantılar olarak değerlendirmişlerdir. Çok sayıda araştırma, duygu ve psikolojik iyilik arasında önemli bir ilişki olduğunu, olumlu duyguların akıl sağlığı ve öznel iyi oluş halinin önemli bir unsuru olduğunu göstermektedir (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000).

Olumlu duyguların, kişinin gelişiminde ve iyi oluşunda önemli bir gösterge olarak kabul edildiği söylenebilir (Fredrickson, 2001). Birçok kuramda olumlu duyguların bireyin hayatını kolaylaştırıcı rolünden bahsedilmiştir (Cacioppo, Gardner ve Berntson, 1999; Carver ve Scheier, 1990). Düşünce ve davranışlar olumlu duygular sayesinde çeşitlilik gösterir. Ayrıca, duygular bireyin yeni durumlara uyum sağlamasında etkiliyken, olumlu duygular aynı zamanda bu durumlara uyum sağlama sürecinde, bireyin fiziksel ve psikolojik kaynaklarını güçlendirecek yönde katkı yapmaktadır. Olumlu duygular fazla olduğunda, birey stresli durumları daha çabuk atlatabilir ve buna yönelik becerilerini geliştirebilir. Bununla birlikte bu duygular bireyin motivasyonunu da artırmaktadır (Frederickson, 2001). Ayrıca Frederickson (2001)'a göre olumlu duyguların uyum sağlayıcı işlevleri de bulunmaktadır. Kişinin, bilgi edinme sürecinde daha esnek, yaratıcı, etkin olmasını ve problem çözme yeteneğinin gelişmesini sağlarlar. Aynı zamanda da olumsuz duyguların yıkıcı etkilerine karşı direnç oluştururlar ve bu sayede depresif belirtilere yol açan öz-eleştirisinin zararlı etkilerinden korunmak mümkün olabilir.

İnsanın hayatta kalmasını sağlamakta daha etkin rol oynayan, “olumsuz” olarak algılanan temel duyguların, “olumlu” olanlara göre daha fazla olduğu belirtilmektedir. Duygu anlatan tüm kelimeleri olumlu ve olumsuz olarak sınıflandıran bir araştırmada, çarpıcı bir sonuç elde edilmiştir. Araştırma sonucunda, olumsuz kelimelerin sayısının, olumlu kelimelerin sayısından yaklaşık iki katı kadar fazla olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmada nötr duygu ifade eden kelimelerin yalnızca üç tane olduğu bulgusu yer almıştır (akt., Padar, 2015). Buna göre olumsuz duyguların, insan hayatında daha çok yer aldığını söylemek mümkündür. Buna rağmen insanlar olumlu duygular yaşatacak deneyimlere uygun biçimde davranmak ve olumsuz duygular yaşamaktan kaçınmak ister. Fakat aşırı yoğun ve uzun süreli yaşanmadığı takdirde olumsuz duygular, insan yaşamında ve gelişiminde önemli bir yer tutmaktadırlar.

Olumsuz duygular, bir tehlike, istenmeyen, arzu edilmeyen, doyuma ulaştırmayan duygulardır. Kişinin bu durumu daha fazla sürdürmemesini, mümkünse kaçınmasına yol açar (Drellich, 1981). Bu sayede kişi tehlikeden uzak durmayı tercih edebilir. Greenberg'e göre kaygı, öfke, keder ve pişmanlık gibi keyif verici olmayan duygular çoğu zaman birey için yararlı olabilmektedir. Bu gibi rahatsızlık veren duygular, kişiyi kendi mutluluğuna daha fazla dikkat etmesine ve bunun için daha çok özen göstermesine odaklayacaktır. Bunun yanında, bu olumsuz duygular olumsuz durum değiştikten sonra geçmezse veya birey bu duyguları bunaltıcı bir yoğunlukta hissederse

ya da bunlar geçmişteki bir travmayı veya bir kaybı canlandırıyorlarsa, kişi için psikolojik açıdan sağlıklı bir hale gelebilirler (akt: Yavuz, 2009).

Ernest Jones (1929)'a göre insanların duygusal dengelerini korumaları için geliştirdikleri duygu yapıları bulunmaktadır. Aynı zamanda, ruhsal yapının üç olumsuz duygu ile şekillendiğini iddia etmiştir ve bu duyguları korku, nefret ve suçluluk olarak belirtmiştir. Bu duygular karşısında geliştirilen savunmalarda oldukça önemlidir ve bireylerin duygu yapılarının gelişimini sağlar. Kişinin bu olumsuz duygulara karşı savunmaları yeterli gelmez ve duygularını doğru bir şekilde yönetip, kontrol altına alamazsa, çeşitli psikolojik sıkıntılar yaşamaya mümkündür. Bireyler karşılaştıkları bazı durumlar karşısında, korku, nefret veya suçluluk hissiyle birlikte, acı, keder, umutsuzluk ve başarısızlık yaşayabilirler. Bu durumlarla başa çıkmak için, kendi kendilerini rahatlayabilmeleri, sakinleşebilmeleri ve en önemlisi de kendilerine zarar vermeden bu olumsuz hislerden kurtulabilmeleri gerekir. Bireyin bu gibi durumlardan kaçınmak yerine, pozitif duygular kadar negatif olanları da kabullenebilmesi ve bu duygularının üstesinden gelmeyi istemesi gerekir. Kişi böyle durumlarda, şefkatle kendisini iyileştirebilir ve bu durumu bir deneyim olarak görerek pozitif yönden değerlendirme yapar, kendini yargılamayı bırakabilirse, bu olumsuz duygularının üstesinden gelecektir (Deniz, Şahin ve Sümer 2008).

Duyguları ifade etmenin, olumlu ve olumsuz duyguları ifade etmenin dışında diğer bir boyutu ise yakınlık ifade etmedir. Yakınlık ifadeleri, konu ile ilgili çalışmalarda veya ölçeklerde görüleceği gibi, bireylerin ikili ilişkilerinde, karşılarındaki kişiye olumlu duygularını aktarırken, davranışsal ya da sözel olarak ortaya çıkan ifadeler olarak ele alınmaktadır (Kuzucu, 2011; Küçük ve İspir, 2017). Bu ifadeler konuşurken karşıdaki kişiye dokunma, yakın mesafede durma, sık sık sevdiğini söyleme, göz teması kurma ve gülümseme gibi yakınlık kurmaya yönelik davranışlar olarak ele alınmaktadır.

Yakınlık kavramı ilk olarak Mehrabian (1969) tarafından ortaya atılmış olup, araştırmacı, yakınlık davranışlarına hoşlanma hissinin neden olduğunu ileri sürmüştür. Bu durum, yakınlık ifadelerinin ortaya çıkmasının psikolojik açıdan sebebini açıklamaktadır. Buna göre bireyin yakınlık ifade etmesinin nedeni, karşıdakine karşı hissettiği olumlu duygularıdır. Olumsuz duyguları ise karşıdaki kişiye yakınlık ifade etmesine engel olacaktır.

Daha önce çalışmamızda değindiğimiz üzere olumlu ve olumsuz duyguları ifade etmenin kültüre göre değişiklik gösterebildiği gibi, yakınlık ifade etme de kültüre göre

değişiklik gösterebilir. Örneğin Türk kültüründe, erkeklerin olumlu duygularını ifade etmekten kaçınıyor olmaları, onların yakınlık ifade etmekten de kaçınmalarına sebep olabilir. Ayrıca insanların olumsuz duygularını bastırma isteği, olumlu duygular hissetmeseler bile, onları karşılarındaki kişiye yakınlık ifadesi göstermeye yönlendiriyor olabilir. Bir makalede de kişinin içerden gelen olumlu duygularının etkisi olmadan da (hoşlanma ya da beğenme gibi) başkalarına yakınlık davranışları gösterebilecekleri belirtilmiştir (Richmond, McCroskey ve Johnson, 2003). Yapılan bir çalışmada da yakınlık duygu ifadesinin, bireyin başarı ihtiyacı ile doğru orantılı olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, kişinin başkalarına karşı başarı ihtiyacından dolayı yakınlık ifade etme eğilimi gösterdiği söylenebilir (Yalçın, 2010).

#### *2.4.1. Duyguları İfade Etme ve Depresyon ile İlgili Yapılmış Çalışmalar*

Greenberg, Wortman ve Stone, 1996 yılında yapmış oldukları duyguları ifade etme ve psikolojik sağlık ile ilgili çalışmalarında, araştırmacıların, yeni yeni ifade yaklaşımı üzerine odaklandıklarını ve duyguları ifade etmenin sağlığa yararlı etkileri olduğuna yönelik hipotezleri araştırmaya başladıklarını vurgulamışlardır (Greenberg, Wortman ve Stone, 1996). Gerçekten de, duyguları ifade etmenin iyi oluş ve sağlıkla ilişkisini araştıran çalışmaların, son yirmi yılda artmış olduğu görülmektedir. Bu araştırmalara bakıldığında duyguların ifade edilmesinin psikoloji için ne derece önemli olduğu ve duyguları ifade etmekte yaşanan güçlüğü ise pek çok psikopatoloji ile ilgili olabileceği ortaya konmuştur. Bu çalışmanın da konusu olan, duyguları ifade etmenin depresyon ile ilgisini araştıran, yerli ve yabancı literatürde yer alan çalışmalara bakılacak olursa;

Sloan ve arkadaşları (1997)'nin gerçekleştirmiş olduğu çalışmada, depresyondaki hastaların öznel ve anlamlı tepkilerini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın örneklem grubunu yirmi dört depresyonda olan ve yirmi üç depresyonda olmayan erkek hasta oluşturmuştur. Katılımcılara bir takım slaytlar gösterilerek yorumlamaları istenmiş ve bu slaytları izlerken oluşan yüz ifadelerinin duygusal açıdan irdelemelerini yapılmıştır. Depresyonda olan hastalar pozitif slaytları daha az hoş ve daha az uyandırıcı olarak değerlendirirken, normal olmayan rahatsız edici görüntülere depresyonda olmayan gruptan daha farklı tepki vermemişlerdir. Ayrıca, katılımcıların slayt görüntülerini izlerken oluşan yüz ifadelerinin analizine göre depresyonda olanların olumsuz slaytlara karşı depresyonda olmayanlardan daha fazla negatif ifade gösterdiği

tespit edilmiştir. Buna göre depresyonda olan bireylerin olumsuz duygu ifade etmeye daha yatkın olduklarını söylemek mümkündür.

Brozgold ve arkadaşları (1998)'nin çalışmasında çeşitli nörolojik ve psikolojik rahatsızlığı olan katılımcılar ve normal yetişkin katılımcılarda, bu rahatsızlıklar ile yüz ifadesi ve sosyal işlevsellik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Katılımcılar arasında depresyon hastaları da bulunmaktadır. Araştırma sonucunda genel olarak, hasta grupları normallere göre daha olumsuz ve daha az olumlu duygu ifadeleri sergilemişlerdir. Buna göre depresyonun bireyin olumsuz duygu ifade etme düzeyinde artışa sebep olduğunu ve olumlu ifadeleri azalttığını söylemek mümkün olacaktır.

Chentsova-Dutton (2007) yaptıkları çalışmada, depresyon tanılı Doğu Asyalılar ve Doğu Asya kökenli Amerikalılar ile depresyonu olmayan Doğu Asyalılar ve Doğu Asya kökenli Amerikalılardan oluşan örneklem grubu oluşturmuşlardır. Katılımcılara film izletilmiş ve duygusal tepkileri ölçülmüştür. Araştırma bulgularına göre Doğu Asya kökenli depresyonda olan katılımcıların, depresyonda olmayan katılımcılara kıyasla, üzgün filme karşı da az olumsuz duygu ifadesi gösterdiği görülmüştür. Buna karşılık, depresyonda olan Asya kökenli Amerikalıların, depresyonda olmayan katılımcılara kıyasla daha fazla olumsuz duygu ifadesi gösterdikleri tespit edilmiştir. Depresif katılımcılar ve depresyonda olmayan katılımcıların, eğlenceli filmlere karşı gösterdikleri duygu ifadeleri arasında farklılık görülmemiştir. Buna göre kültürel farklılıkları göz önünde bulundurarak, depresyonun bireylerde olumsuz duygu ifade etme düzeylerini artırırken, olumlu duygu ifadelerinde bir değişiklik yaratmadığı söylenebilir. Aynı zamanda, depresyonda olan hastalarda kültürel farklılıkların duyguları ifade etme konusunda farklılıklara neden olduğunu söylemek mümkün olacaktır.

Motan ve Gençöz (2007) 'ün gerçekleştirmiş olduğu çalışmalarının amacı, aleksitimi (duygularını tanımlama ve açıklama konusunda yetersizlik) kavramının, depresyon ve anksiyete ile ilişkisini araştırmaktır. Çalışmanı örneklem grubunu olan 145 üniversite öğrencisine, Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ), Beck Anksiyete Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği ve bu çalışmada da kullanılan Beck Depresyon Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre aleksitiminin sadece "Duygu İletişiminde Zorluk" boyutundaki artış ile depresif yakınmalar ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, anksiyete yakınmalarındaki artış sonucunda "Duyguları Tanıma ve Tanımlamada Zorluk" boyutunda artma ve "Duygu İletişiminde Zorluk" boyutunda azalma



saptanmıştır. Buna göre bireylerin duygu iletişimde yaşadıkları zorlukların depresyon belirtilerinde artmaya sebep olacağı söylenebilir.

Uchida ve Yamasaki (2008) yaptıkları çalışmada, kadınlarda sosyal desteğin, duyguları ifade etme ve depresyon ile başa çıkma arasındaki ilişkide aracı rolünü incelemişlerdir. Bu çalışma kapsamında 218 Japon üniversite öğrencisine duygu ifade ölçeği, Sosyal Destek Ölçeği ve Epidemiyolojik Araştırmalar Merkezi-Depresyon Ölçeği uygulandı. Bulgulara göre depresyondan yüksek puan alan kadınların, gerek bırakma gerekse durumsal başa çıkma sırasındaki duyguları ifade etme ölçeğinden aldıkları puanların depresyon ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Buna göre bireylerin depresyon düzeyleri yükseldikçe, duyguları ile başa çıkma ve buna yönelik olarak duyguları ifade etmeyi yönetme becerilerinin azaldığı söylenebilir.

Bylsma, Morris ve Rottenberg (2008)'in yapmış oldukları meta-analiz çalışmasında Major Depresif Bozukluğun, duygusal tepkiselliği nasıl değiştirdiğini incelemişlerdir. Literatürde bununla ilgili üç alternatif görüş öne sürüldüğünü tespit etmişlerdir. Bunlar; pozitif zayıflama (azaltılmış pozitif tepkisellik), negatif güçlendirme (artan negatif tepkisellik) ve duygu içeriği duyarsızlığı (ECI; düşük pozitif ve negatif tepkisellik)'dir . Araştırma sonucunda, depresyonlu bireyler ile sağlıklı bireylerin duygusal reaktivitesini karşılaştıran 19 laboratuvar çalışmasının bulgularının analizlerine göre depresyonun hem pozitif hem de negatif uyaranlara karşı duygusal reaktiviteyi azalttığı, ayrıca pozitif uyaranlara karşı tepkileri daha da azalttığı tespit edilmiştir. Sonuçların, 3 ana duygu yanıt sistemi olan kendi kendine bildirilen deneyim, ifade edici davranış ve çevresel fizyoloji için ayrı ayrı analiz edildiğinde benzer olduğu görülmüştür. Buna göre depresyonda olan hastaların olumlu duygu ifadelerinden olumsuz duygu ifadelerine daha duyarlı ve yatkın oldukları söylenebilir.

Çutuk (2017)'un yapmış olduğu araştırmanın amacı, araştırmacı tarafından hazırlanan duygusal dışavurum amaçlı psiko-eğitim programının ergenlerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyi üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırmanın örneklemini deney ve kontrol grubunda yer alan, toplam 492 lise öğrencisi oluşturmuştur. Deney ve kontrol grubuna Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASS-42) ile ön test ve son test uygulaması yapılarak araştırma bulguları elde edilmiştir. Ön test sonrası deney grubuna araştırmacının hazırladığı 12 haftalık psiko eğitim programı uygulanmıştır. Daha sonra son test verileri toplanmış ve ön test ve son testlerin analizleri yapılmıştır. Bu analizlerden elde edilen bulgulara göre duyguları ifade etmeye yönelik programın,

katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini düşürdüğü tespit edilmiştir. Buna göre duyguların doğru bir şekilde dışavurumunun yani ifade edilmesinin, depresyon, anksiyete ve stres belirtilerini azaltmada etkili olduğu söylenebilir.



### 3. YÖNTEM

Araştırma, Biruni Üniversitesinde okuyan, farklı fakülte ve sınıf düzeylerinde 370 üniversite öğrencisine depresyon, duygusal zeka ve duyguları ifade etme ölçekleri uygulanarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın bulguları ölçeklerden elde edilen veriler ile nicel araştırma deseni olan regresyon analizi yapılarak elde edilmiştir. Çalışmanın devamında, bunlarla ilgili ayrıntılı açıklamalar yer almaktadır.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Çalışmanın modeli, üniversite öğrencilerinde duygusal zekanın ve duyguları ifade etmenin depresyonu yordama gücünü incelemek amacı ile betimsel bir çalışma modeli olan nicel çalışma modeli olarak belirlenmiştir. Katılımcıların depresyon düzeyinin demografik değişkenlere göre farklılaşma derecesini incelemek için t testi ve anova analizleri uygulanmıştır. Depresyon ile duygusal zeka ve duyguları ifade etmenin ilişkisini incelemek içinde korelasyon analizi uygulanmıştır. Duygusal zeka düzeyi ve duyguları ifade etme düzeyinin depresyonu yordama gücünü belirlemek amacı ile regresyon analizi yapılmıştır.

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni üniversitede öğrenim gören bütün öğrenciler olarak belirlenmiştir. Örneklemi ise kolay örneklem yoluyla, 2018-2019 eğitim-öğretim yılında, Biruni Üniversitesi'nde öğrenim gören 382 öğrenci ile oluşturulmuştur. Çalışma, katılımcıların çeşitliliği açısından her sınıf düzeyinde ve farklı fakültele kayıtlı öğrenciler ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma katılımcılarının cinsiyet dağılımlarına bakıldığında, 258'inin (%67,4) kadın ve 124 (%32,4)'ünün erkek olduğu görülmektedir. Katılımcılara ait diğer demografik bilgilere, Çizelge 1'de yer verilmiştir.

## Çizelge 1

*Katılımcılara Ait Diğer Demografik Bilgiler*

		N	%
Anne-baba durumu	Birlikte	339	88,5
	Ayrı	27	7
Kardeş Sayısı	1	122	31,9
	2 ve üstü	240	62,7
Fakülte	Eğitim Fakültesi	156	40,7
	Tıp Fakültesi	73	19,1
	Eczacılık Fakültesi	39	10,2
	Diş Fakültesi	39	10,2
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	76	19,8
Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	39	10,2
	2. Sınıf	85	22,2
	3. Sınıf	162	42,3
	4. Sınıf	97	25,3

**3.3. Veriler ve Toplanması**

Araştırmada, katılımcıların depresyon düzeylerinin, duygusal zeka düzeylerinin ve duyguları ifade etme düzeylerinin tespit edilmesine yönelik olarak üç adet ölçek kullanılmıştır. Bunun yanında öğrencilerin demografik bilgileri için ise bu araştırma için oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Bu ölçekler ve form 382 üniversite öğrencisine uygulanmış ve burdan elde edilen veriler analizi ile araştırma sonuçlarına ulaşılmıştır.

**3.4. Veri Toplama Araçları**

Araştırma verilerinin toplanması için kullanılan araçlara aşağıda ayrıntılı olarak yer verilmiştir.

*Kişisel Bilgi Formu*

Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan Kişisel Bilgi Formunda katılımcıların cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, anne ve babanın ayrılma durumu, sınıf düzeyi ve öğrenim gördükleri fakülte bilgilerine yer verilmiştir (Ek 1).

*Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)*

Bu ölçek, Beck (1961; akt. Hisli 1988) tarafından geliştirilmiş olup, ölçeğin işlevi erişkinlerde depresyona yakalanma riskini, depresif belirtilerle ilgili yatkınlığını ve oranının değişimini ölçmek şeklinde belirlenmiştir. Ölçek, kişiye depresyon teşhisi koymaz ancak kişinin depresyon düzeyini sayısal verilerle belirlemektir (Savaşır ve

Şahin, 1997). Bu çalışmada kullanılan ölçeğin Türkçe uyarlaması Hisli (1988, 1989) tarafından yapılmıştır. Ölçek 21 depresif belirti içeren 21 maddeden oluşmaktadır. İlk madde duygu durumu ile ilişkilidir. İkinci madde kötümserlik ve diğer maddeler sırası ile başarısızlık, suçluluk duygusu, cezalandırılma durumu, doyumsuzluk, kendinden nefret etme, kendini suçlama, kendini cezalandırma arzusu, ağlama nöbetleri, sinirlilik, sosyal içedönüklülük, kararsızlık, bedensel imge, çalışabilirliğin ketlenmesi, uyku bozuklukları, yorgunluk, iştahın azalması, kilo kaybı, somatik yakınmalar ile ilgilidir. Son madde ise cinsel dürtü kaybı ile ilişkilidir. Ölçekte yer alan her maddelerin her biri 0 ile 3 puan ile derecelendirilmektedir. Envanterde en yüksek puan 63 olarak belirlenmiştir. Envanterden alınan puan ne kadar yüksek olursa, kişinin depresyon düzeyi o kadar yüksek demektir (Ek 2).

#### *Duygusal Zeka Özellik Ölçeği–Kısa Formu (DZÖÖ-KF)*

Bu ölçek, Petrides ve Furnham (2001) tarafından duygusal zekayı ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. Kişinin duygusal yetenek ve becerileri ile ilgili kendini gözlemleyebilme düzeyini ölçümlemek için düzenlenmiş bir ölçektir. Yine Petrides ve Furnham tarafından geliştirilmiş, TEIQue'nin kısaltılmış halidir (Petrides ve Furnham, 2003). Ölçek, toplam duygusal zeka özelliğini ölçmek üzere dizayn edilmiş, toplam 30 maddeden oluşturulmuş, 7'li (1: Kesinlikle katılmıyorumdan, 7: Kesinlikle katılıyorum'a yönelik) likert tipi bir veri toplama aracıdır. Ölçeğin alt boyutları “Öz kontrol” “Duygusallık” ve “Öznel iyi oluş”, “Sosyallik” olarak belirtilen başlıklardan meydana gelmiştir. Ölçeğin alt boyutları iyi oluş , öz kontrol, duygusallık ve sosyallik ile toplam puanı için pozitif yönde anlamlı ilişkileri olan deneyime açıklık, yumuşak başlılık, dışadönüklük ve sorumluluk kişilik özellikleri ve negatif yönde anlamlı ilişkisi olan nevrotik kişilik özelliği özdeşleştirilmektedir (Petrides ve ark., 2010). Çalışmalarda Cronbach Alfa katsayıları öz kontrol için .59-.75, duygusallık için .66-.69, iyi oluş için .74-.80, sosyallik için .60-.69 ve toplam DZÖÖ için .87-.90 arasında bir değer göstermektedir (Petrides, 2009; Petrides ve ark., 2010, akt. Deniz, Özer ve Işık, 2013). Ölçekten alınan puanların yüksek olması, duygusal zeka özelliğinin de yüksek olduğu sonucunu vermektedir (Ek 3).

#### *Duyguları İfade Ölçeği (DİÖ)*

Duyguları İfade Ölçeği, King ve Emmons (1990) geliştirmiş oldukları bir ölçektir. Türkçeye adaptasyonu ise Kuzucu (2006) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin kullanım amacı duygu ifadelerinin düzeyini ölçmektir. 16 maddeden oluşan ölçeğin üç farklı alt boyutu vardır. Bunlar; olumlu, olumsuz ve yakınlık içeren duyguları ifade

etme eğilimi olarak “olumlu duygu ifadesi”, olumsuz duygu ifadesi” ve “yakınlık ifadesi” şeklinde belirlenmiştir. Ölçek 7’li likert tipi bir ölçektir. Derecelendirme 1 (Kesinlikle katılmıyorum)“den 7 (Kesinlikle katılıyorum)“ye şeklindedir. Ölçeğin ters puanlanan maddeleri 6. ve 14. maddelerdir. Ölçek hem kişilerarası ilişkilerde duygu ifadelerini, hem de kişilerarası ilişkilerden bağımsız olarak duygusal ifadeleri ölçümlemek üzere uygulanmaktadır. Açımlayıcı faktör analizlerinde maddelerin orijinal ölçekten farklı şekilde dağılım gösterdiği görülmüştür. Buna göre, orijinal ölçekte 1. 6. 7. 8. ve 12. maddeler yakınlık faktörüyle açıklanırken, ölçeğin Türkiye uyarlamasında 1. 3. 6. 7. 8. ve 16. maddeler yakınlık faktörüyle açıklanmıştır. Benzer şekilde orijinal ölçekte 3. 4. 9. 11. 13. 15. 16. maddeler olumlu duygu faktörüyle açıklanırken, ölçeğin uyarlamasında 4. 9. 11.13. ve 15. maddeler olumlu duygu ile açıklanmaktadır. Bir tek olumsuz duygu faktörünün maddeleri, orijinal ölçeğin maddeleri ile aynıdır.

Orijinal ölçekte olumlu duygu ifade alt boyuntunun kapsadığı 3. ve 16. madde ise ölçeğin uyarlamasında yakınlık alt boyutunda puanlanmıştır. Bu maddelerin özelliği, kişiler arası iletişimde fiziksel temas ile bağlantılı maddeler olmalarıdır. Bu sonuçlara göre doğrulayıcı faktör analizi üç faktörlü yapıyı desteklemektedir. Ölçekte en düşük maddeler arası korelasyon .06, ortalama maddeler arası korelasyon .18, en yüksek maddeler arası korelasyonu ise .59 şeklinde belirlenmiştir. Duyguları İfade Ölçeği’nin Alfa güvenilirlik katsayısı .78’dir. Olumlu duygu ifadesi alt boyutu 7 maddeden oluşmakta ve varyansın %14’ünü açıklamaktadır. Yakınlık ifadesi alt boyutu 5 madde içerir ve varyansın %12’sini açıklamaktadır. Olumsuz duygu ifadesi alt boyutu 4 maddeyi kapsar ve varyansın %10’unu açıklamaktadır. Alt boyutlar arasında olumlu yönde ilişkiler bulunmaktadır. Ancak olumlu duygu ifadesi grubu, yakınlık ifadesi grubuyla ilişkilirken ( $r=.58$ ), olumsuz duygu ifadesi grubu olumlu duygu ifadesi grubu ( $r=.29$ ) ve yakınlık ifadesi grubu arasında ( $r=.37$ ) bu kadar güçlü ilişkiye rastlanmamıştır (Kuzucu, 2006) (Ek 4).

### 3.5. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde “IBM SPSS Statistics 24.0” programı kullanılmış olup her alt amaca göre analiz yöntemleri belirlenmiştir. İlk olarak değişkenlerin tüm katılımcılar düzeyinde normal dağılımına bakılmış ve çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Eğiklik dağılım simetrisi ölçülürken çoğu durumda, karşılaştırma normal dağılıma göre yapılır. Pozitif bir eğri dağılım, göreceli olarak az sayıda büyük değere ve sağa doğru

eğik çizgiye sahiptir ve negatif bir eğri dağılım, göreceli olarak az sayıda küçük değere ve iz bırakmaya sahiptir. -1 ile +1 aralığının dışında kalan çarpıklık değerleri, büyük ölçüde çarpık yani normal olmayan bir dağılım olduğunu gösterir (Hair, Black, Babin & Anderson (2013). Buna dayanarak, araştırmada elde edilen sonuca göre bağımlı değişken olan depresyonun çarpıklık oranının 0.924 ve basıklık oranının 0.801 olduğu ve normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca, araştırmanın bağımsız değişkenleri olan duygusal zekanın ve duyguları ifade etmenin çarpıklık düzeylerinin (-0.154; -0.217) ve basıklık düzeylerinin (-0.458; -0.834) normal dağılım gösterdiği görülmüştür. Buna göre çalışmanın verilerinin parametrik testlerle elde edilmesi uygun görülmüştür.

Araştırmada depresyon düzeyinin demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla, bu değişkenler arasında fark testleri de uygulanmıştır. Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin, cinsiyete ve anne babaların ayrılma durumuna göre farklılaşma derecesini tespit etmek amacı ile bağımsız örneklem t-testi kullanılmıştır. Öğrencilerin depresyon düzeylerinin kardeşlerinin sayısına, öğrenim gördükleri fakülteye veya sınıf düzeylerine göre farklılaşma derecesini tespit etmek amacıyla ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır.

Daha sonra üniversite öğrencilerinin duygusal zekanın alt boyutları olan sosyallik, duygusallık, öz kontrol ve öznel iyi oluş düzeyleri ile öğrencilerin depresyon düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacı ile Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi gerçekleştirilmiştir. Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade etmenin alt boyutları olan olumlu ifade, olumsuz ifade, yakınlık ifadesi düzeyleri ile öğrencilerin depresyon düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi için de yine Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı uygulanmıştır. Öğrencilerin depresyon düzeyleri ve duygusal zeka toplam puan düzeyleri ile duyguları ifade etme toplam düzeylerinin tespiti içinde bu analiz kullanılmıştır.

Son olarakta üniversite öğrencilerinin duygusal zekanın alt boyutları olan sosyallik, duygusallık, öz kontrol ve öznel iyi oluş düzeylerinin, öğrencilerin depresyon düzeylerini yordama düzeylerini incelemek için regresyon analizi uygulanmıştır. Ayrıca, öğrencilerin duygularını ifade etmenin alt boyutları olan olumlu ifade, olumsuz ifade, yakınlık ifadesi düzeylerinin, öğrencilerin depresyon düzeylerini yordama düzeyine ise yine regresyon analizi ile bakılmıştır. Öğrencilerin depresyon düzeylerinin, duygusal zeka toplam puan düzeyleri ile duyguları ifade etme toplam düzeylerini yordama düzeyinin tespiti içinde bu analiz kullanılmıştır.

## 4. BULGULAR VE YORUMLAR

Bu bölümde, araştırmanın analizlerine ait sonuç çizelgeleri gösterilecek ve bu analizlere ait bulgular, ayrıntılı olarak incelenecektir. Her bir alt amaca ait bulguların yer aldığı çizelgeler ve bunların yorumları aşağıda başlıkların altında yer almaktadır.

### 4.1. Alt Amaçlar

#### 4.1.1. Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Anlamlı Düzeyde Farklılaşp Farklılaşmadığına Ait Bulgular

Araştırmanın katılımcıları olan üniversite öğrencilerinden alınan demografik bilgilerine göre cinsiyetin, depresyon düzeyini farklılaştırıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bunun tespiti için bağımsız örneklem t-testi analizi uygulanmıştır. Bu analize ait bulgulara ilişkin veriler Çizelge 2’de gösterilmiştir.

#### Çizelge 2

*Cinsiyet ile Depresyon Puanlarına İlişkin Ortalamalar, Standart Sapma, Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları*

Cinsiyet	Depresyon		
	n	X	ss
Kız	249	16.42	9.28
Erkek	120	15.17	8.72

t= 1.24      p>.05

Çizelge 2 incelendiğinde, öğrencilerin depresyon ölçeğinden aldıkları toplam puanlarının cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı (t=1.24; p>.05) tespit edilmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin, kız veya erkek olmalarına göre farklılık göstermediğini söylemek mümkün olacaktır.

#### 4.1.2. Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeyleri Anne Babanın Ayrılmış Olmasına Göre Anlamlı Olarak Farklılaşp Farklılaşmadığına Ait Bulgular

Öğrencilerin anne babalarının birlikte ya da ayrı olmalarına göre depresyon düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bunun için de bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Bu analize ait bulgulara ilişkin veriler aşağıda Çizelge 3’te gösterilmektedir.



## Çizelge 3

*Anne Babanın Birliktelik Durumu ile Depresyon Puanlarına İlişkin Ortalamalar, Standart Sapma, Bağımsız Örneklem t-Testi Sonuçları*

Anne-Baba	Depresyon		
	n	X	ss
Ayrı	25	16.64	6.63
Birlikte	328	15.76	9.15

t= -.468      p>.05

Çizelge 3'te görüldüğü üzere öğrencilerin anne babalarının birlikte ya da ayrılmış olmaları, depresyon toplam puanlarını istatistiksel açıdan farklılaştırmamaktadır (t=-.468; p>.05). Buna göre üniversite öğrencilerinin anne babalarının ayrılmış olmasının depresyon düzeylerini farklılaştırmadığı söylenebilir.

*4.1.3. Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeyleri Kardeşlerinin Sayısına Göre Anlamlı Olarak Farklılaşp Farklılaşmadığına Ait Bulgular*

Katılımcıların, kardeş sayılarına göre depresyon toplam puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmek amacı ile tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analize ait bulgular Çizelge 4'te ve Çizelge 5'te gösterilmiştir.

## Çizelge 4

*Kardeş Sayısı ile Depresyon Puanlarına İlişkin Ortalamalar ve Standart Sapma Sonuçları*

Kardeş Sayısı	Depresyon		
	n	X	ss
Yok	20	16.2	8.66
1 Tane	119	15.78	9.33
2 ve Fazlası	231	16.09	9.06
Toplam	370	16.0	9.10

Çizelge 4'te öğrencilerin kardeş sayısı ile depresyon puanlarına ilişkin ortalamalar ve standart sapma sonuçları yer almaktadır.

## Çizelge 5

*Kardeş Sayısı ile Depresyon Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları*

	<b>Kaynak</b>	<b>Kareler Toplamı</b>	<b>Sd</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
Depresyon Düzeyi	Gruplar Arası	8.57	2	4.28	0.51	.950
	Gruplar İçi	30595.42	367	83.36		
	Toplam	30604.0	369			

$f=0.51$        $p>.05$

Çizelge 5'te gösterilen varyans analizi sonuçlarını incelediğimizde öğrencilerin kardeş sayılarının depresyon toplam puandan aldıkları sonuçları farklılaştırmadıkları görülmektedir ( $f=0.51$   $p>.05$ ). Buna göre, üniversite öğrencilerinin kardeşlerinin olmamasının ya da birden fazla kardeşlerinin olmasının depresyon düzeylerini değiştirmedeği söylenebilir.

#### 4.1.4. Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Anlamlı Olarak Farklılaşp Farklılaşmadığına Ait Bulgular

Katılımcıların, öğrenim gördükleri fakülteye göre depresyon toplam puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını tespit etmek amacı ile tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analize ait bulgular Çizelge 6'da ve Çizelge 7'de gösterilmiştir.

## Çizelge 6

*Fakülte ile Depresyon Puanlarına İlişkin Ortalamalar ve Standart Sapma Sonuçları*

<b>Fakülte</b>	<b>Depresyon</b>		
	<b>n</b>	<b>X</b>	<b>ss</b>
EF	148	31,63	18.42
TF	68	16.58	9.70
ECF	39	14.20	7.07
DHF	39	17.38	10.45
SBF	76	16.30	8.62
Toplam	370	16.0	9.10

Çizelge 6'da öğrencilerin öğrenim gördükleri fakülte ile depresyon puanlarına ilişkin ortalamalar ve standart sapma sonuçları yer almaktadır.

Çizelge 7

*Kardeş Sayısı ile Depresyon Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları*

	<b>Kaynak</b>	<b>Kareler Toplamı</b>	<b>Sd</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
Depresyon Düzeyi	Gruplar Arası	266.63	5	53.32	.640	.669
	Gruplar İçi	30337.36	364	83.34		
	Toplam	30604.0	369			

$f=.64$        $p>.05$

Çizelge 7’de gösterilen varyans analizi sonuçlarını incelediğimizde öğrencilerin öğrenim gördükleri fakültele göre depresyon toplam puanından aldıkları sonuçların farklılaşmadığı görülmektedir ( $f=.64$   $p>.05$ ). Buna göre, tıp fakültesinde öğrenim gören öğrenciler ile eğitim fakültesinde ya da diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin depresyon düzeylerinin farklılık göstermediği söylenebilir.

#### *4.1.5. Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeyi ile Anlamlı Olarak Farklaşıp Farklaşmadığına Ait Bulgular*

Katılımcıların, sınıf düzeylerine göre depresyon toplam puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Analize ait bulgular Çizelge 8’de ve Çizelge 9’da gösterilmiştir.

Çizelge 8

*Sınıf Düzeyi ile Depresyon Puanlarına İlişkin Ortalamalar ve Standart Sapma*

*Sonuçları*

<b>Sınıf Düzeyi</b>	<b>Depresyon</b>		
	<b>n</b>	<b>X</b>	<b>ss</b>
1. Sınıf	39	14.23	7.07
2. Sınıf	85	17.69	9.87
3. Sınıf	149	15.44	8.66
4. Sınıf	97	16.08	9.67
Toplam	370	16.0	9.10

Çizelge 8’de öğrencilerin sınıf düzeyleri ile depresyon puanlarına ilişkin ortalamalar ve standart sapma sonuçları yer almaktadır.

## Çizelge 9

*Sınıf Düzeyi ile Depresyon Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları*

	<b>Kaynak</b>	<b>Kareler Toplamı</b>	<b>Sd</b>	<b>Kareler Ortalaması</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
Depresyon Düzeyi	Gruplar Arası	412.92	3	137.64	1.66	.173
	Gruplar İçi	30191.07	366	82.48		
	Toplam	30604.0	369			

$f=1.66$        $p>.05$

Çizelge 9’da gösterilen varyans analizi sonuçlarını incelediğimizde, öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeyleri ile depresyon toplam puandan aldıkları sonuçların farklılaşmadığı görülmektedir ( $f=1.66$   $p>.05$ ). Buna göre, üniversite öğrencilerinin sınıf düzeylerinin depresyon düzeylerini farklılaşmadığı söylenebilir.

*4.1.6. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekanın Alt Boyutları Olan Sosyallik, Duygusallık, Öz Kontrol, Öznel İyi Oluş Düzeyleri ve Duygusal Zeka Toplam Puanları ile Depresyon Düzeyleri Arasında Anlamlı Düzeyde İlişki Olup Olmadığına Ait Bulgular*

Üniversite öğrencilerinin duygusal zekanın alt boyutları olan sosyallik, duygusallık, öz kontrol, öznel iyi oluş düzeyleri ve duygusal zeka toplam puanları ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığını incelemek amacı ile Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi uygulanmıştır. Çizelge 10’da ve Çizelge 11’de bu analize ait bulgulara yer verilmiştir.

## Çizelge 10

*Depresyon ve Duygusal Zeka İlişkisine Ait Puan Ortalamalar ve Standart Sapma Sonuçları*

<b>Değişkenler</b>	<b>Depresyon</b>		
	<b>n</b>	<b>X</b>	<b>ss</b>
Depresyon	370	16.0	9.10
Duygusal Zeka	381	18.27	4.57
Öznel İyi Oluş	380	19.68	4.38
Özkontrol	381	15.91	4.80
Duygusallık	381	18.85	4.20
Sosyallik	381	19.48	4.69

Çizelge 10’da öğrencilerin depresyon ve duygusal zeka ile alt boyutlarından alınan puanların ortalamaları ve standart sapma sonuçları verilmiştir.

## Çizelge 11

*Depresyon Düzeyleri ve Duygusal Zeka İlişkinine Ait Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analiz Sonuçları*

Değişkenler	Depresyon	
	r	p
Duygusal Zeka	-.532	.000**
Öznel İyi Oluş	-.589	.000**
Özkontrol	-.483	.000**
Duygusallık	-.223	.000**
Sosyallik	-.247	.000**

\*\*p<.01

Çizelge 11'e göre, üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri ile duygusal zeka toplam puanları arasında istatistiksel açıdan negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülür ( $r=-.532$ ,  $p<.01$ ).

Yine öğrencilerin duygusal zekanın alt boyutları olan öznel iyi oluş düzeyleri ile depresyon arasında ( $r=-.589$ ,  $p<.01$ ), özkontrol düzeyi ile depresyon arasında ( $r=-.483$ ,  $p<.01$ ), duygusallık düzeyi ile depresyon arasında ( $r=-.223$ ,  $p<.01$ ) ve sosyallik düzeyi ile depresyon arasında ( $r=-.247$ ,  $p<.01$ ) istatistiksel açıdan negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Buna göre üniversite öğrencilerinin duygusal zekaları yükseldikçe depresyon düzeylerinin düştüğünü söylemek mümkün olacaktır. Ayrıca, öğrencilerin duygusal zekanın alt boyutları olan öznel iyi oluş, özkontrol, duygusallık ve sosyallik becerileri arttıkça depresyon düzeylerinin azaldığı da söylenebilir.

*4.1.7. Üniversite Öğrencilerinin Duygularını İfade Etmenin Alt Boyutları Olan Olumlu İfade, Olumsuz İfade, Yakınlık İfadesi Düzeyleri ve Duyguları İfade Etme Düzeyleri ile Depresyon Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular*

Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade etmenin alt boyutları olan olumlu ifade, olumsuz ifade, yakınlık ifadesi puanları ve duyguları ifade etme toplam puanları ile depresyon düzeyleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olup olmadığını incelemek amacı ile Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi uygulanmıştır. Çizelge 12'de ve Çizelge 13'te bu analize ait bulgulara yer verilmiştir.

## Çizelge 12

*Depresyon ve Duyguları İfade Etme İlişkisine Ait Puan Ortalamalar ve Standart Sapma Sonuçları*

Değişkenler	Depresyon		
	n	X	ss
Depresyon	370	16.0	9.10
Duyguları İfade Etme	370	75.52	11.11
Olumlu İfade	370	32.96	6.28
Olumsuz İfade	370	18.54	3.93
Yakınlık İfadesi	370	24.06	4.45

Çizelge 12’de öğrencilerin depresyon ve duyguları ifade etme ile alt boyutlarından alınan puanların ortalamaları ve standart sapma sonuçları verilmiştir.

## Çizelge 13

*Depresyon Düzeyleri ve Duyguları İfade Etme İlişkisine Ait Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Analiz Sonuçları*

Değişkenler	Depresyon	
	r	p
Duyguları İfade Etme	-.089	.043
Olumlu İfade	-.091	.041
Olumsuz İfade	.098	.030
Yakınlık İfadesi	-.184	.000

p<.05

Çizelge 13’e göre, üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin duyguları ifade etme toplam puanları ile istatistiksel açıdan negatif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu tespit edilmiştir ( $r=-.089$ ,  $p<.05$ ). Yine öğrencilerin duyguları ifade etme alt boyutlarından olan olumlu ifade düzeyleri ile depresyon arasında ( $r=-.091$ ,  $p<.05$ ) ve yakınlık ifade düzeyleri ile depresyon arasında ( $r=-.184$ ,  $p<.05$ ) istatistiksel açıdan negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin duyguları ifade etmenin alt boyutlarından olan olumsuz ifade düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasında ( $r=.098$ ,  $p<.05$ ) istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Buna göre üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri arttıkça, duyguları ifade etme, olumlu ifade ve yakınlık ifadelerinin azaldığını söylemek mümkün olacaktır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin depresyon düzeyleri arttıkça duygu ifadesi olarak olumsuz ifadelerinin de arttığı söylenebilir.

4.1.8. *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeylerinin ve Duyguları İfade Etme Düzeylerinin, Depresyon Düzeylerini Yordama Derecesine Ait Bulgular*

Üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etme düzeylerinin ve duygusal zeka düzeylerinin depresyon düzeylerini yordama derecesini incelemek amacı ile regresyon analizi kullanılmıştır. Bu analize ait sonuçlar Çizelge 14’te gösterilmektedir.

Çizelge 14

*Duygusal Zekanın ve Duyguları İfade Etmenin Depresyonu Yordama Derecesine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları*

	<b>B</b>	<b>T</b>	<b>p</b>	<b>R<sup>2</sup></b>	<b>F</b>	<b>p</b>
<b>Regresyon Katsayısı</b>	43.499	20.502	.000			
Duygusal Zeka	-.401	-3.434	.001			
Öznel İyi Oluş	-.848	-8.188	.000			
Özkontrol	-.467	-5.302	.000			
Duygusallık	.017	.176	.860	.446	57.54	.000
Sosyallik	.189	2.033	.043			
Olumlu İfade	-.624	-2.264	.024			
Olumsuz İfade	-.088	-.390	.697			
Yakınlık İfadesi	-.881	-2.991	.003			
Duyguları İfade Etme	.519	2.076	.039			

p<.05

Çizelge 14’e göre üniversite öğrencilerinin duygusal zeka, duygusal zekanın alt boyutlarından olan öznel iyi oluş, özkontrol, sosyallik düzeylerinin ve duyguları ifade etme, duyguları ifade etmenin alt boyutları olan olumlu ifade, yakınlık ifadesi düzeylerinin depresyonu istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı (p<.05) görülmektedir. Bununla birlikte, duyguları ifade etmenin alt boyutu olan olumsuz ifade düzeyinin ve duygusal zekanın alt boyutu olan duygusallık düzeyinin ise depresyonun anlamlı yordayıcıları olmadığı (p>.05) görülmektedir. Bu bulgu, üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ve duyguları ifade etme düzeylerinin depresyon toplam varyansının %45’ini açıkladığı anlamına gelmektedir.

## 5. SONUÇ VE ÖNERİLER

### 5.1. Sonuç

Araştırmanın bu bölümünde, üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve duyguları ifade etmenin, depresyonu yordayıp yordamadığına ilişkin sonuçlar, konu ilgili literatür ile birlikte ele alınarak yorumlanmıştır. Bununla beraber, üniversite öğrencilerinde depresyonun diğer değişkenler ile olan ilişkisine ait sonuçlar yorumlanmış ve bu ilişkiler ile ilgili diğer çalışmalara ait sonuçlar doğrultusunda tartışmalara yer verilmiştir.

#### *5.1.1. Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin, Cinsiyet Değişkenine Göre Anlamlı Düzeyde Farklaşmasına İlişkin Bulgulara Ait Sonuçlar*

Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur. Buna göre kız öğrenciler ile erkek öğrencilerin depresyon düzeyleri arasında önemli bir fark olmadığı söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde bu amaç ile ilgili yapılmış çalışmalara rastlanmaktadır. Erözkan (2011) araştırmasında, üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemiş ve bunun sonucunda, öğrencilerde depresyon düzeyinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığını tespit etmiştir. Bu sonuç ile bu araştırmanın sonucu birbirine benzerdir. Akça ve arkadaşları (2018)'nin yapmış oldukları çalışmada ise ergenlerin cinsiyetlerine göre depresyon ile ilişkili sorunları araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, örneklem grubundaki kız öğrencilerin, erkek öğrencilere göre depresyon ile ilişkili sorunlarının yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Uzuner (2018)'in üniversite öğrencileri örneklem grubu ile gerçekleştirmiş olduğu tez çalışmasında, üniversite öğrencilerinde depresyonla ilgili yaptığı çalışmada, kız öğrencilerin depresyon düzeylerinin erkek katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar ile bu araştırmanın sonucu ise birbiri ile uyumsuzdur.



*5.1.2. Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin, Anne Babanın Ayrılmış Olmasına Göre Anlamlı Olarak Farklılaşmasına İlişkin Bulgulara Ait Sonuçlar*

Çalışmanın örneklemini oluşturan üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin, anne babanın ayrılmış olmasına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde bu konu ile ilgili çok fazla çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmanın sonucu ile Uzun (2013)'ün, anne babası boşanmış çocuklarda depresyonu incelediği tez çalışmasında bulunduğu anne babanın boşanmış olması ile depresyon arasında ilişkinin olmadığı sonucu birbiri ile benzerdir. Bunun yanısıra Aktay (2014)'da üniversite öğrencileri ile gerçekleştirmiş olduğu tez çalışmasında, üniversite öğrencilerinin anne babanın medeni durumuna göre depresyon düzeylerinde bir fark olmadığı sonucunu elde etmiştir ve Aktay'ın da bu sonuçlara benzer bir sonuç tespit ettiği söylenebilir.

*5.1.3. Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin, Kardeşlerinin Sayısına Göre Anlamlı Olarak Farklılaşmasına İlişkin Bulgulara Ait Sonuçlar*

Araştırmanın örneklem grubunun kardeş sayılarına göre depresyon düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Buna göre öğrencilerin kardeş sayıları depresyon düzeylerine etki etmemektedir. Uzun (2013), yapmış olduğu tez çalışmasında, 15-18 yaş arası örneklem grubunda, kardeş sayılarına göre depresyonu incelemiş ve bunun sonucunda kardeş sayısının depresyonu anlamlı olarak farklılaştırdığını tespit etmiştir. Yine Temel, Bahar ve Çuhadar (2005)'in yapmış oldukları bir çalışmada depresyonun kardeş sayısına göre anlamlı düzeyde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar ve bu araştırmanın sonucu, birbirleri ile farklılık göstermektedir.

*5.1.4. Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin, Öğrenim Gördükleri Fakülteye Göre Anlamlı Olarak Farklılaşmasına İlişkin Sonuçlar*

Araştırmanın katılımcılarının, öğrenim gördükleri fakülteye göre depresyon düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin fakülteleri; Tıp Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Eğitim Fakültesi, Eczacılık Fakültesi ve Diş Hekimliği Fakültesi şeklinde değişiklik göstermektedir. Buna göre, öğrencilerin depresyon düzeylerinin, öğrenim gördükleri fakülteye göre farklılık

göstermediğini söylemek mümkündür. Alanyazın incelendiğinde aynı fakültelerle ilgili benzer çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak Aysan ve Bozkurt (2000)'un farklı fakültelerde okuyan öğrenciler ile yaptıkları çalışmada, Sosyal Bilimler Bölümlerine devam eden öğrencilerin, Eğitim bilimleri bölümüne devam eden öğrencilere göre depresyon puanlarının yüksek olduğunu belirlemişlerdir.

#### *5.1.5. Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin, Öğrenim Gördükleri Sınıf Düzeyine Göre Anlamlı Olarak Farklılaşmasına Ait Sonuçlar*

Araştırmaya katılan 1., 2., 3. ve 4. sınıf üniversite öğrencilerinin, öğrenim gördükleri sınıf düzeylerine göre depresyon düzeylerinde anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı sonucu elde edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde bu konuda yapılmış çalışmalara rastlamak mümkündür. Aysan ve Bozkurt (2000) da yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinin depresyon ölçeğinden aldıkları puanların, sınıf düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmadığını tespit etmişlerdir. Yıldız (2016) gerçekleştirmiş olduğu araştırmasında, üniversite öğrencilerinde sınıf seviyelerinin depresyon üzerinde ayrıştırıcı anlamlı bir etkiye sahip olmadığını tespit etmiştir. Bu sonuçlar ve bu araştırmanın sonucu birbiri ile benzerdir. Korkmaz (2001)'in Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada 1. sınıf öğrencilerinin depresyon düzeylerinin 4. sınıf öğrencilerinden daha yüksek olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Bu sonuç ile bu araştırmanın sonucu ise birbirlerinden farklılık göstermektedir.

#### *5.1.6. Üniversite Öğrencilerinin Duyusal Zekanın Alt Boyutları Olan Sosyallik, Duygusallık, Öz Kontrol, Öznel İyi Oluş Düzeyleri ve Duyusal Zeka Toplam Puanları ile Depresyon Düzeyleri Arasında Anlamlı Bir İlişki Olup Olmamasına Ait Sonuçlar*

Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinin duygusal zekanın alt boyutları olan sosyallik, duygusallık, öz kontrol, öznel iyi oluş düzeyleri ve duygusal zeka toplam puanları ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucu olduğu bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde bu konu ile benzer çalışmalar olduğu görülmektedir. Fernandez-Berrocal ve arkadaşları (2006) yapmış oldukları çalışmalarında, duygusal zeka ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu çalışma bulgularına göre duygusal zeka düzeyinin, depresyon düzeyi ile ters yönlü bir ilişkisinin olduğu saptanmıştır. Özçelik (2007) tarafından gerçekleştirilen doktora tezinde, çalışmanın evrenini şehit aileleri oluşturmuş ve bu ailelere duygusal zeka

eğitimi programı uygulanarak, bu program sonunda ailelerin depresyon düzeylerindeki değişiklik incelenmiştir. Araştırma sonucunda ailelerin duygusal zeka düzeylerinin artmasının, depresyon düzeylerini anlamlı düzeyde düşürdüğü saptanmıştır. Batoool ve Khalid (2009) duygusal zekanın depresyonu öngörme olasılığını inceledikleri araştırmada, toplam duygusal zeka puanı ile depresyon arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Salguero ve arkadaşları (2012) son araştırmalarda saptanan duygusal zeka yetenekleri ile depresyon arasındaki ilişkinin cinsiyete göre farklılaşmasını incelemişlerdir. Bu araştırmanın sonucuna göre duygusal zeka düzeyi düşük olan erkeklerde depresyon düzeyi yüksekken, kadınlarda bu iki değişken arasında bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Gökdağlı (2014) yaptığı tez çalışmasında, üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerinin depresyon durumları ile arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucuna göre katılımcıların duygusal zeka düzeylerinin yükselmesi ile depresyon düzeylerinin düştüğü tespit edilmiştir. Gürdere (2015) yüksek lisans tez çalışmasında, üniversite öğrencilerinde duygusal zeka düzeyi ile depresyon belirtileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucuna göre duygusal zeka düzeyi yüksek olan bireylerin depresyon belirtilerini daha az gösterdikleri ve duygusal zeka düzeyi daha düşük olan bireylerin ise depresyon belirtilerinin daha çok olduğu ortaya çıkmıştır. Uzuner (2018)'in üniversite öğrencileri örneklem grubu ile gerçekleştirmiş olduğu tez çalışmasında, üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve depresyon arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucuna göre, öğrencilerin duygusal zeka düzeyi yükseldikçe depresyon düzeyinin düştüğü tespit edilmiştir. Stough ve arkadaşları (2018)'nin çalışmaları, duygusal zeka düzeyinin artması ile depresyon düzeyinin düştüğünü göstermiştir. Bu sonuçlar ile bu araştırmada elde edilen sonuç birbirleri ile benzerlik göstermektedir. Alanyazında bu araştırmanın sonucu ile farklılık gösteren bir araştırma sonucuna ise rastlanmamıştır.

*5.1.7. Üniversite Öğrencilerinin Duygularını İfade Etmenin Alt Boyutları Olan Olumlu İfade, Olumsuz İfade, Yakınlık İfadesi Düzeyleri ve Duyguları İfade Etme Toplam Puanları ile Depresyon Düzeyleri Arasında Anlamlı Düzeyde İlişki Olup Olmamasına Ait Sonuçlar*

Bu araştırmanın sonucunda, öğrencilerin duygularını ifade etmenin alt boyutlarından olan olumlu duygu ifadesi ve yakınlık ifadesi düzeylerinin, depresyon düzeyleri ile ters yönlü bir ilişkisinin olduğu, olumlu duygu ifadesi ve yakınlık ifadesi arttıkça depresyon düzeylerinin düştüğü, depresyon düzeyleri yükseldikçe olumlu

duygu ifadesi ve yakınlık ifadelerinin azaldığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin olumsuz duygu ifade düzeyleri ile depresyon düzeylerinin ise aynı yönde ilişkili olduğu, olumsuz duygu ifadeleri arttıkça depresyon düzeylerinin de arttığı ve depresyon düzeyleri arttıkça olumsuz duygu ifadelerinin de arttığı tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde yurt içinde bu konu ile ilgili yapılmış çalışmalara rastlanmazken, buna yakın çalışmalar olduğu görülmektedir. Literatürde depresyon ve olumsuz duygu ifadelerinden biri olan öfke ifadesinin ilişkisini inceleyen çalışmalar bulunmaktadır. Tükçapar ve arkadaşları (2004) çalışmalarında, antisosyal kişilik bozukluğu olan hastalarda depresyon ve öfke ilişkisini incelemiş ve hastaların depresyon düzeyi arttıkça içe dönük öfke ve dışa dönük öfke puanlarının da arttığını tespit etmişlerdir. Usta (2018) tez çalışmasında, üniversite öğrencilerinde depresyonun öfke kontrolü ile ilişkisini incelemiş ve depresyon düzeyi arttıkça öfke kontrolünün azaldığını tespit etmiştir. Buna göre depresyon düzeyi arttıkça öfke ifadesinin de arttığını söylemek mümkündür. Bu çalışmanın sonucu ile incelenen bu çalışmaların sonuçları birbiri ile benzerlik göstermektedir. Ancak, Cömert (2004) yaptığı tez çalışmasında, depresyon hastaları ile depresyonda olmayan kişilerin öfke durumlarını incelemiş ve depresyon grubundaki hastaların kontrol grubuna göre daha öfkeli olduklarını fakat öfkelerini daha fazla içte tuttuklarını tespit etmiştir. Buna göre depresyonda olan kişilerin öfkelerini daha az ifade ettikleri sonucu ile bu çalışmanın sonucu olan depresyon düzeyi arttıkça olumsuz duygu ifadesi de artar bulgusu birbirinden farklılık göstermektedir. Yurt dışında yapılan çalışmalarda ise duyguları ifade etme ve depresyon ilişkisini araştıran çalışmalara rastlanmıştır. Sloan ve arkadaşları (1997)'nin gerçekleştirmiş olduğu çalışmada, depresyondaki hastaların öznel ve anlamlı tepkilerini incelemeyi amaçlamışlardır. Depresyonda olan hastalar pozitif slaytları daha az hoş ve daha az uyandırıcı olarak değerlendirirken, olumsuz slaytlara karşı depresyonda olmayanlardan daha fazla negatif ifade gösterdikleri tespit edilmiştir. Brozgold ve arkadaşları (1998)'nin çalışmasında depresyonda olan yetişkin katılımcılarda, bu rahatsızlık ile yüz ifadesi ve sosyal işlevsellik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda genel olarak, depresyonda olan kişilerin normallere göre daha olumsuz ve daha az olumlu duygu ifadeleri sergiledikleri sonucuna ulaşılmıştır. Uchida ve Yamasaki (2008) yaptıkları çalışmada, kadınlarda sosyal desteğin, duyguları ifade etme ve depresyon ile başa çıkma arasındaki ilişkide aracı rolünü incelemişlerdir. Bulgulara göre depresyondan yüksek puan alan kadınların, gerek bırakma gerekse durumsal başa çıkma sırasındaki duyguları ifade etme ölçeğinden aldıkları puanların depresyon ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu tespit

edilmiştir. Buna göre bireylerin depresyon düzeyleri yükseldikçe, duyguları ile başa çıkma ve buna yönelik olarak duyguları ifade etmeyi yönetme becerilerinin azaldığı söylenebilir. Bylsma, Morris ve Rottenberg (2008)'in yapmış oldukları meta-analiz çalışmasında Major Depresif

Bozukluğun, duygusal tepkiselliği nasıl değiştirdiğini incelemiştir. Araştırma sonucunda, depresyonlu bireyler ile sağlıklı bireylerin duygusal reaktivitesini karşılaştıran 19 laboratuvar çalışmasının bulgularının analizlerine göre depresyonun hem pozitif hem de negatif uyarılara karşı duygusal reaktiviteyi azalttığı, ayrıca pozitif uyarılara karşı tepkileri daha da azalttığı tespit edilmiştir. Sonuçların, 3 ana duygu yanıt sistemi olan kendi kendine bildirilen deneyim, ifade edici davranış ve çevresel fizyoloji için ayrı ayrı analiz edildiğinde benzer olduğu görülmüştür. Buna göre depresyonda olan hastaların olumlu duygu ifadelerinden olumsuz duygu ifadelerine daha duyarlı ve yatkın oldukları söylenebilir. Bu araştırmanın sonucu ile araştırmaların sonuçlarında tespit edilen depresyonun olumsuz duygu ifadelerini artırdığı ve olumlu duygu ifadelerini azalttığı bulgusu birbiri ile benzerdir.

#### *5.1.8. Üniversite Öğrencilerinin Duyguları İfade Etme Düzeylerinin ve Duygusal Zeka Düzeylerinin, Depresyon Düzeylerini Anlamli Olarak Yordamasına İlişkin Sonuçlar*

Bu araştırmada elde edilen sonuçlardan biri de üniversite öğrencilerinin duygusal zekanın alt boyutları olan sosyallik, duygusallık, öz kontrol, öznel iyi oluş düzeyleri ve duygusal zeka toplam puanlarının, depresyon düzeylerini anlamli düzeyde yordaması ile ilgilidir. Araştırma sonucunda öğrencilerin duygusal zekanın alt boyutu olan duygusallıktan aldıkları puanlar depresyon düzeylerini öngörmezken, sosyallik düzeylerinin ise depresyon düzeylerini pozitif yönde anlamli derecede öngörebildiği tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmada öğrencilerin toplam duygusal zeka düzeylerinin ve duygusal zekanın alt boyutları olan özkontrol ve öznel iyi oluş düzeylerinin de depresyon düzeylerini negatif yönde anlamli derecede öngörebildiği sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazındaki konu ile ilgili çalışmalar incelendiğinde sonuçlarının buna benzer olduğu görülmektedir. Extremera ve arkadaşları (2006) çalışmalarında, üniversite öğrencilerinde duygusal zeka düzeyinin, depresyonla ilgili alanlarındaki öngörebilirliğini doğrulamıştır. Downey ve arkadaşları (2008) yaptıkları çalışmalarında, duygusal zekanın depresyon rahatsızlığı için önemini göstermek adına, ikisi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda, kişinin duygusal zeka düzeyine bakılarak

depresyon düzeyinin öngörülebileceğini, duygusal zeka becerilerinin depresyon rahatsızlığının teşhisinde önemli bir veri olarak kabul edilebilir olduğunu tespit etmişlerdir. Batool ve Khalid (2009) araştırmalarında duygusal zekanın depresyonu öngörme olasılığını incelemişlerdir. Araştırma sonucunda duygusal zeka puanının artması ile depresyon düzeyinin düştüğü ve duygusal zekanın depresyonu öngörebildiği saptanmıştır. Buna göre duygusal zeka becerisi düşük olan bireylerin depresyon riskinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Lloyd ve arkadaşları (2012)'nin gerçekleştirmiş olduğu çalışmada, yaşlılarda depresyonu öngörmeye yönelik stratejilere odaklanılarak, duygusal zekanın depresyonu öngörebilme olasılığı araştırılmıştır. Araştırma sonucuna göre duygusal zeka toplam puanının artmasının depresyon açısından faydalı olduğu bulunmuştur.

Yıldız (2016) gerçekleştirmiş olduğu araştırmasında, duygusal zeka düzeyinin, depresif belirtileri öngörme derecesini incelemiş ve duygusal zekâ düzeyinin yükselmesinin depresyon düzeyini düşüreceğini tespit etmiştir. Kousha, Bagheri ve Heydarzadeh (2018) yapmış oldukları çalışmada, doktor adaylarında yüksek duygusal zekanın, düşük depresyonu öngörebildiğini göstermiştir. Buna göre duygusal zekası yüksek olan doktor adaylarının depresyona yakalanma risklerinin daha az olduğu söylenebilir. Bu çalışmada elde edilen sonuç ile alanyazında incelenen sonuçların hepsi birbiri ile benzerlik göstermektedir.

Bu araştırmanın sonucunda, üniversite öğrencilerinde duyguları ifade etmenin alt boyutlarından olan olumlu duygu ifadesinin ve yakınlık ifadesinin depresyon düzeylerini pozitif yönde anlamlı derecede öngörebildiği, olumlu duygu ifadesinin ve yakınlık ifadesinin, depresyon düzeyini açıkladığı tespit edilmiştir. Ayrıca, öğrencilerin duyguları ifade etmelerinin depresyon düzeylerini negatif yönde anlamlı derecede öngörebildiği, üniversite öğrencilerinde duyguları ifade etmenin depresyon düzeylerini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde bu konuya benzer, yurt içinde yapılmış çalışma oldukça azdır. Yurt dışında yapılan çalışma sayısı da çok olmamakla birlikte mevcuttur. Motan ve Gençöz (2007) 'ün gerçekleştirmiş olduğu çalışmalarının amacı, aleksitimi (duygularını tanımlama ve açıklama konusunda yetersizlik) kavramının, depresyon ve ile ilişkisini araştırmaktır. Araştırmanın bulgularına göre aleksitiminin sadece “Duygu İletişiminde Zorluk” boyutundaki artış ile depresif yakınmalar ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, anksiyete yakınmalarındaki artış sonucunda “Duyguları Tanıma ve Tanımlamada Zorluk” boyutunda artma ve “Duygu İletişiminde Zorluk” boyutunda azalma saptanmıştır. Buna göre bireylerin duygu

iletişiminde yaşadıkları zorlukların depresyon belirtilerinde artmaya sebep olacağı söylenebilir. Bu sonuç ile bu araştırmada tespit edilen duyguları ifadenin artmasının depresyon düzeyini artırdığı sonucu birbiri ile benzerdir. Çutuk (2017)'un yapmış olduğu araştırmanın amacı, araştırmacı tarafından hazırlanan duygusal dışavurum amaçlı psiko-eğitim programının ergenlerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyi üzerindeki etkisini incelemektir. Elde edilen bulgulara göre duyguları ifade etmeye yönelik programın, katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini düşürdüğü tespit edilmiştir. Buna göre duyguların doğru bir şekilde dışavurumunun yani ifade edilmesinin, depresyon, anksiyete ve stres belirtilerini azaltmada etkili olduğu söylenebilir. Bu araştırmanın sonucu ile duyguları ifade etmenin depresyon düzeyini artırdığına yönelik bulgular birbiri ile farklılık göstermektedir. Ancak buna göre üniversite öğrencilerinin duygularını doğru bir şekilde dışı vuramadıklarını söylemek mümkün olabilir.

## 5.2. Öneriler

1. Depresyon, duygusal zeka ve duyguları ifade etmenin birlikte çalışıldığı farklı araştırmaların yapılması, literatüre olumlu katkı sağlayacaktır. Özellikle konu ile ilgili yapılacak olan deneysel veya nitel çalışmalar önem arz etmektedir.
2. Üniversite öğrencilerinde depresyonu önlemek adına, duygusal zekayı geliştirmeye yönelik çalışmalar yapılması etkili olacaktır. Örneğin üniversite öğrencileri ile duygusal zekayı geliştirmeye yönelik grupla psikolojik danışma çalışmalarının yapılması depresyonu önlemede fayda sağlayacaktır.
3. Üniversite öğrencileri ile yapılacak olan bireysel ya da grupla psikolojik danışma uygulamalarında duygusal zeka becerilerini desteklemeye yönelik çalışılması, öğrencilerde depresyonun tedavisinde de yardımcı olacaktır.
4. Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka alt boyutu olan sosyal becerilerinin desteklenmesi ve doğru iletişim kurabilmelerine yönelik psiko-eğitim programlarının hazırlanması, öğrencilerin sosyalleşme düzeyleri arttıkça depresyon düzeylerinin de artmasını engelleyecektir.
5. Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme düzeylerinin artmasının, depresyon düzeylerini artırması sonucuna yönelik olarak nitel çalışmaların yapılması, öğrencilerin bu sorunu yaşama nedeni ile ilgili literatüre olumlu katkılar sunacaktır.

6. Üniversite öğrencileri ile duyguları doğru ifade etmelerine yönelik yapılacak olan psikolojik danışma çalışmaları, depresyona yakalanma risklerini azaltacak ve depresyon ile başa çıkabilmelerinde yardımcı olacaktır.
7. Üniversite öğrencileri için olumlu duygu ifadelerinin ve yakınlık ifadelerinin artırılmasına yönelik hazırlanacak psiko-eğitim programları depresyonla baş edebilmelerinde ve yakalanma risklerini azaltmada fayda sağlayacaktır.
8. Üniversite öğrencilerinin duyguları ifade etmelerinin depresyon düzeylerini artırmasına yönelik yapılacak olan nitel çalışmalar, bu durumun nedenlerini ortaya koymak adına literatüre önemli katkılar sağlayacaktır.





## KAYNAKÇA

- Abela, J.R., Hankin, B.L., Haigh, E.A., Adams, P., Vinokuroff T. and Trayhern L., (2005). Interpersonal vulnerability to depression in high-risk children: The role of insecure attachment and reassurance seeking. *J Clin Child Adolesc Psychol*, 34(1), 182-92.
- Abramson, L.Y., Seligman, M.E.P. and Teasdale, J. (1978). *Journal of Abnormal Psychology*. 07, 49-74.
- Acar, F. (2002). Duygusal zeka ve liderlik. *E.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12, 53-68.
- Ainsworth, M.S., Blehar, M.C., Waters, E. and Wall S. (1978). *Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation*. Oxford, England: Lawrence Erlbaum.
- Akça, S.Ö., Selen, F., Demir, E. ve Demir, T. (2018). Cinsiyet ve yaş farklılıklarının ergenlerin depresyon, anksiyete bozukluğu, kendine zarar verme, psikoz, travma sonrası stres bozukluğu, alkol-uyuşturucu bağımlılığı ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ile ilişkili sorunlara etkisi. *Dicle Medical Journal/Dicle Tıp Dergisi*, 45(3).
- Aktay, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve depresyonun yordayıcısı olarak bağlanma stilleri*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alim, E. (2018). *Ergenlerde mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Andreasen, N.C. and Black, D.W. (2001). *Mood disorders. In introductory textbook of psychiatry*. American Psychiatric Publishing, Arlington, VA: 269-314.
- APA (2001). *DSM-IV tanı ölçütleri başvuru el kitabı*. (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Arkar, H. ve Safak, C. (2004). Klinik bir örnekleme de beck depresyon envanterinin boyutlarının araştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 19(53), 117-123.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J. and Hoeksema, S.M. (2008). *Psikolojiye giriş*. (Y. Alogan, Çev.). Ankara: Arkadaş Yayınevi.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J. and Nolen-Hoeksema, S. (1996). *Hilgard's introduction to psychology*, (539-545). Harcourt Brace College Publisher, California.

- Aysan, F. ve Bozkurt, N. (2000). Bir grup üniversite öğrencisinin kullandığı başa çıkma stratejileri ile depresif eğilimleri ve olumsuz otomatik düşünceleri arasındaki ilişki. <http://dspace.marmara.edu.tr/bitstream/handle/11424/3358/1334-2363-1sm.pdf?sequence=1&isallowed=y> Erişim Tarihi: 10.05.2019.
- Bar-On, R. (1997). *EQ-İ baron emotional quotient inventory: a measure of emotional intelligence: Technical manual*. Toronto, ON: MHS.
- 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, 18.
- Başaran, İ.E. (2000). *Örgütsel davranış*. (3.Baskı). Ankara: Feryal Matbaası. s.85
- Batool, S.S. and Khalid, R. (2009). Low emotional intelligence: A risk factor for depression. *Journal of Pakistan Psychiatric Society*, 6(2), 65-72.
- Beatson, J.A. and Rao, S. (2012). Depression and borderline personality disorder. *The Medical Journal of Australia Open*, 1(4), 24-27. Doi: 10.5694.
- Beck, A.T. (1967). *Depression: clinical, experimental and theoretical aspects*. University Of Pennsylvania Yayıncılık, s.32
- Beck, A.T. (2008). *Bilişsel terapi ve duygusal bozukluklar*. (V. Öztürk ve A. Türkcan, Çev.). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Bibring, E. (1953). *The mechanism of depression*. In Greenacre Eds. Affective Disorders. New York International University Press
- Blackburn, I.M. (1992). *Depresyon ve başa çıkma yolları*. İstanbul, Remzi Kitapevi.
- Blum, H.P. and Aranson J. (2005). *The language of emotions: development, psychopathology, and technique*, S. Akhtar (Ed.). New York.
- Bowlby, J., (1998). Anxiety and anger. *Attachment and Loss*, II, Seperation, Australia, Pimlico.
- Bozkurt, F. (2014). Sözlüklerdeki temel duygu kavramlarının yeniden tanımlanması: bir yöntem önerisi. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Türkoloji Dergisi*, 21(1), 25-34.
- Bozkurt, N. (2003). Depresyonda bilişsel davranışçı yaklaşımlar: Beckin bilişsel kuramı. *Ege Eğitim Dergisi*, 3(2), 59-64.
- Bozkurt, N. (2004). Bir grup üniversite öğrencisinin depresyon ve kaygı düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler. *Eğitim ve Bilim*, 29(133).
- Brackett, J. and Warner, R. (2004). EQ and its relation to everyday behaviour. *Personality And Individual Differences*, 36, 1387-1402.

- Brozgold, A.Z., Borod, J.C., Martin, C.C., Pick, L.H., Alpert, M. and Welkowitz, J. (1998). Social functioning and facial emotional expression in neurological and psychiatric disorders. *Applied Neuropsychology*, 5(1), 15-23.
- Burton, R. (2018). *Melankolinin kısa anatomisi*. (İlk Baskı. 1621) (A.K. Bilir, Çev.) İstanbul: Maya Kitap.
- Bylsma, L.M., Morris, B.H. and Rottenberg, J. (2008). A meta-analysis of emotional reactivity in major depressive disorder. *Clinical Psychology Review*, 28(4), 676-691.
- Cacioppo, J.T., Gardner, W.L. and Berntson, G.G. (1999). The affect system has parallel and integrative processing components: form follows function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 839-855.
- Cai, S. (2000). Physical exercise and mental health: A content integrated approach in coping with college students. *Anxiety And Depression Physical Educator*, 57 (2), 69-77.
- Camras, L., Kolmodin, K. and Chen, Y. (2008). Mothers self-reported emotional expression in mainland chinese, chinese american and european american families. *International Journal of Behavioral Development*, 32(5), 459-463.
- Cannon, W.B. (1927). The james-lange theory of emotion: a critical examination and an alternative theory. *American Journal of Psychology*, 39, 106-124.
- Cannon, W.B. (1929). *Bodily changes in panic, hunger, fear and rage*. (2. Basım), New York: Appleton-Century.
- Cannon, W.B. (1931). Again the james-lange and the thalamic theories of emotions. *Psychological Review*, 38, 281-295.
- Carver, C.S. and Scheier, M.F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: a control-process view. *Psychological Review*, 97, 19-35.
- Cemaloğlu, N. (2007). Okul yöneticilerinin liderlik stillerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(1), 73-112.
- Chentsova-Dutton, Y.E., Chu, J.P., Tsai, J.L., Rottenberg, J., Gross, J.J. and Gotlib, I.H. (2007). Depression and emotional reactivity: variation among asian americans of east asian descent and european americans. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(4), 776.
- Ciarrochi, J., Deane, F.P. and Anderson, S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 32(2), 197-209.
- Clark L.A. and Watson D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: psychometric evidence and taxonomic implications. *J Abnorm Psychol*, 100, 316-336.

- Clark, M.S. and Finkel, E.J. (2005). Willingness to express emotion: the impact of relationship type, communal orientation, and their interaction. *Personal Relationships*, 12(2), 169-180.
- Collins, A. and Miller, L.C. (1994). Self disclosure and liking: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 116, 457-475.
- Compton, W.C. (2001). Toward a tripartite factor structure of mental health: subjective wellbeing, personal growth and religiosity. *Journal of Psychology*, 135,5.
- Cooper, R.K. and Sawaf, A. (1997). *Liderlikte duygusal zeka*. (Z. Bedriye Ayman ve B. Sancar, Çev.), İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Cooper, R.K. and Sawaf, A. (2003). *Liderlikte duygusal zeka*. (3. Baskı). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Corey, G. (1990). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. (Third Edition). Pacific Grove. California: Brooks/Cole Publishing Company.
- Cömert, E.H. (2004). *Depresif bozukluklarda anksiyete şiddetine göre sürekli öfkenin ve öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Crooks, R. and Stein, J. (1991). *Psychology: Science behaviour and life*. (2. Baskı), Fort Worth.
- Cumming, E.A. (2005). *An investigation into the relationship between emotional intelligence and workplace performance: An exploratory study*. Lincoln University.
- Çakar, U. ve Arbak, Y. (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zeka ilişkisi ve duygusal zeka. *Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 23-48.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi/the relationship of adult attachment theory and affect regulation strategies to depression. *Psikiyatride Guncel Yaklaşımlar*, 1(3), 240.
- Çeçen, A.R. (2002). Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(9).
- Çelik, F.H. ve Hocaoğlu, Ç. (2016). Major depresif bozukluk tanımı, etyolojisi ve epidemiyolojisi: bir gözden geçirme. *Journal of Contemporary Medicine*, 6(1), 51-66.
- Çeliksular, A. (2018). *Stres, duygusal zeka, iş özerkliği, güvenlik iklimi, anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkiler ve bir araştırma*. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çutuk, Z. (2017). *Duygusal dışavurum amaçlı psiko-eğitim programının ergenlerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyine etkisi*. (Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya.

- Davison, G. and Neale, J. (2004). *Anormal psikolojisi*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Demirci, R. (2017). *Eğitim fakültesi ve spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin depresyon ve motivasyon bilgi düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi). Uşak Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Uşak.
- Demirci, R., Acar, G. ve Erdoğan, B.S. (2017). Öğrencilerin depresyon ve motivasyon bilgi düzeylerinin karşılaştırılması. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi*, 2(1), 38-45.
- Deniz, M. E., Erus, S. M. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47).
- Deniz, M.E. ve Sümer, A.S. (2010). Farklı özanlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158).
- Deniz, M.E., Şahin, K. ve Sümer, S.A. (2008). The validity and reliability of the turkish version of the self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36(9), 1151-1160.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Duletin*, 95, 3, 542-575.
- Diener, E., Oishi, S. and Lueas, R.E. (2003). Personality, culture and subjective well-being: emotional and eognitive evaluations of life. *Annual Rewiev of Psychology*, 54, 403-428.
- Dilbaz, N. ve Seber, G. (1993). Umutsuzluk kavramı: Depresyon ve intiharda önemi. *Kriz Dergisi*, 1(3), 134-138.
- Doğan, A. (2017). *Bağlanma ile depresyon ilişkisinde ontolojik iyi-oluş ve duygusal zekanın aracılık rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). T.C. İstanbul Arel Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul
- Downey, L.A., Johnston, P.J., Hansen, K., Schembri, R., Stough, C., Tuckwell, V. ve Schweitzer, I. (2008). The relationship between emotional intelligence and depression in a clinical sample. *The European Journal of Psychiatry*, 22(2), 93-98.
- Dökmen, Ü. (1995). *Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Dökmen, Ü. (2000). *Evrenle uyumlaşma sürecinde varolmak, gelişmek ve uzlaşmak*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Drelllich, M.G. (1981). Theoretical and clinical considerations of affects in psychoanalysis. Part I, classical theories of affect. *J. Am. Acad. Psychoanal. Dyn. Psichiatr*, 9, 399-414.
- Durisko, Z., Mulsant, B.H. and Andrews, P.W. (2015). An adaptationist perspective on the etiology of depression. *Journal of Affective Disorders*, 172, 315-323.

- Ellsworth, P.C. (1994). William James and emotion: is a century of fame worth a century of misunderstanding?. *Psychological Review*, 2(101), 222-229.
- Elmacı, F. (2008). *Bilişsel - davranışçı yaklaşıma dayalı grupla psikolojik danışmanın ergenlerin korkuları üzerindeki etkisi*. (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Erdost, M.T. (2005). Öznel iyi oluş ölçeği'nin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 103-11.
- Ergüler, H. (2017). *Depresyon: geleceğe yönelik öngörüler ve prefrontal işlevler açısından bir değerlendirme*. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Erozkan, A. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kişilerarası duyarlılık ve depresyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 1(14).
- Extremera, N. and Fernández-Berrocal, P. (2006). Emotional intelligence as predictor of mental, social, and physical health in university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 45-51.
- Fayek, A. and Aranson, J. (2012). *Freud's other theory of psychoanalysis: The replacement for the indelible theory of catharsis*, New York.
- Fenichel, O. (1945). *The psychoanalytic theory of neurosis*. (S. Tuncer, Çev.). İzmir, Ege Üniversitesi Matbaası.
- Fernandez-Berrocal, P., Alcaide, R., Extremera, N., ve Pizarro, D., (2006). The role of emotional intelligence in anxiety and depression among adolescents. *Individual Differences Research*, 4(1).
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Freud, S. (1957). Mourning and melancholia. in J. Starchey (Eds.) *The standart edition of the complete psychological works of Sigmound Freud*, 12, London Hogarth Press.
- Freudenthaler, H.H., Neubauer, A.C., Gabler, P. and Scherl, W.G. (2008). Testing the trait emotional intelligence questionnaire (teique) in a german-speaking sample. *Personality And Individual Differences*, 45, 673-678.
- Goleman, D. (1995). *Duygusal zeka*. (Yirmi Dokuzuncu Basım). (B. Seçkin Yüksel, Çev.), İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D. (1998). *İş başında duygusal zeka*. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gökdağlı, N. (2014). *Algılanan sosyal destek ve duygusal zekanın depresyon üzerindeki etkileri: Osmaniye korkut ata üniversitesi öğrencileri üzerinde bir uygulama*. (Yüksek Lisans Tezi). T.C. Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Osmaniye

- Greenberg, M.A., Wortman, C.B. and Stone, A.A.,(1996). Emotional expression and physical health: revising traumatic memories or fostering self regulation? *Journal of Personality And Social Psychology*, 71, 588-602.
- Gullone, E. (2000). The development of normal fear: a century of research. *Clinical Psychology Review*, 20(4), 429-451.
- Gunderson, J.G. (1996). The borderline patient's intolerance of aloneness: insecure attachments and therapist availability. *The American Journal of Psychiatry*, 153, 752-758.
- Gunderson, J.G., Morey, L.C., Stout, R.L., Skodol, A.E., Shea, M.T., Mcglashan, T.H., ve Bender, D.S. (2004). Major depressive disorder and borderline personality disorder revisited longitudinal interactions. *Journal Of Clinical Psychiatry*, 65(8), 1049-1056.
- Güleç, C. (2009). *Psikiyatri'nin ABC'si*. 2. Baskı. İstanbul: Say Yayınları.
- Güngör, S. (2008). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zekânın psikolojik sıkıntı belirtileri üzerindeki etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye
- Gürdere, C. (2015). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları, kaygı ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). T.C. Ankara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara
- Hair, J.F., Black, W.C., Babin, B.J., Anderson, R.E. and Tatham, R.L. (2013). *Multivariate Data Analysis*. Pearson Education Limited.
- Hammen, C.L., Burge, D., Daley, S.E., Davila, J., Paley, B. and Rudolph, K.D. (1995). Interpersonal attachment cognitions and prediction of symptomatic responses to interpersonal stress. *Abnormal Psychology*. 104(3), 436-43.
- Hansenne, M. and Bianchi, J. (2009). Emotional intelligence and personality in major depression: Trait versus state effects. *Psychiatry Research*, 166(1), 63-68.
- Harlow, L.L., Newcomb, M.D. and Bentler, P.M. (1986). Depression, self derogation, substance use, and suicide ideation: lack of purpose in life as a mediational factor. *Journal of Clinical Psychology*, 42(1), 5-21.
- Hisli, N. (1988). Beck depresyon ölçeği'nin bir türk örnekleminde geçerlilik ve güvenilirliği. *Psikoloji Dergisi*, 6, 118-122.
- Işık, E., Işık, U. ve Taner, Y. (2013). *Çocuk, ergen, erişkin ve yaşlılarda depresif ve bipolar bozukluklar*. Ankara: Ziraat Gurup Matbaacılık.
- Izard, C.E. (1990). The substrates and functions of emotion feelings: william james and current emotion theory. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 16(4), 626-635.
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 9, 188-205.

- James, W. (1890). *Principles of psychology*. 2, 94.
- Jones, E. (1929). Fear, guilt and hate. *International Journal of Psycho-Analysis*, 10, 383-397.
- Kaplan H.I. and Sadock, B.J. (1985). *Modern synopsis of comprehensive textbook of psychiatry*. 4 Th. Ed., Baltimore, Williams And Wilkins.
- Karabulut, A. (2012). *Duygusal zeka: baron ölçeği uyarlaması*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Katz, I.M. and Campbell, J.D. (1994). Ambivalence over emotional expression and well-being: nomethetic and ideographic tests of the stress buffering hypothesis. *Journal of Personality And Social Psychology*, 67, 513-524.
- Kaya, B. (2007). Depresyon: sosyo-ekonomik ve kültürel pencereden bakış. *Klinik Psikiyatri*, 10(6), 11-20.
- Kaya, B. ve Kaya, M. (2007). 1960'lardan günümüze depresyonun epidemiyolojisi, *Tarihsel Bir Bakış. Klinik Psikiyatri Dergisi*, 10(Supp: 6), 3-10.
- Kemp, A.H., Stephan, B.C.M., Hopkinson, P., Sumich, A.L., Paul, R.H., Clark, C.R. and Gordon, E. (2005). Toward an integrated profile of depression: Evidence from the brain resource international database. *Journal of Integrative Neuroscience*, 4(1), 95-106.
- Kervancı, F. (2008). *Büro çalışanlarının duygu yönetimi yeterlilik düzeylerinin geliştirilmesinde duygu yönetimi eğitimi programının etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, 85 Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kesen, N.F. (2014). *Üniversite öğrencilerinin duygu stillerinin beş faktör kişilik özellikleri depresyon, anksiyete ve strese göre incelenmesi*. (Doktora Tezi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.
- Kışlak, Ş. ve Göztepe, I. (2017). Duygu dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2).
- King, L.A. ve Emmons, R.A. (1990). Conflict over emotional expression: psychological and physical correlates. *Journal of Personality And Social Psychology*, 58(5), 64-877.
- Konrad, S. and Hendl, C. (2003). *Duygularla güçlenmek. Duygusal zeka sayesinde başarılı bir hayat*. (M. Taştan, Çev.). İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Korkmaz, B. (2001). *Psikolojik danışma ve rehberlik öğrencilerinin boyuneğici davranış ve depresyon düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
- Kousha, M., Bagheri, H.A. and Heydarzadeh, A. (2018). Emotional intelligence and anxiety, stress, and depression in iranian resident physicians. *Journal of Family Medicine And Primary Care*, 7(2), 420.



- Köknel, Ö. (2005). *Ruhsal çöküntü: Depresyon*. (6. Baskı). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Köroğlu, E. (2011). *Düşünsel duygulanımcı davranış terapisi*. Ankara: HYB Yayınları.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi
- Kuzucu, Y. (2011). Duyguları ifade etme ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 779.
- Küçük, M. ve İspir, N.B. (2017). Sözsüz yakınlık ölçeğinin türkçe versiyonu için geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (28), 273-283.
- Lange, C.G. (1885). *The emotions*. Baltimore: Williams and Wilkins, (İngilizce Çeviri 1922).
- Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: Mcgraw-Hill.
- Lazarus, R.S. (1982). Thoughts on the relation between emotion and cognition. *American Psychologist*, 37, 1019-1024.
- Lazarus, R.S. (1984). On the primacy of cognition. *American Psychologist*, 39, 124-129.
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R.S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819.
- Lazarus, R.S. (1991). Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819-834.
- Lazarus, R.S., Averill, J.R. and Opton, Jr. E.M. (1970). Towards a cognitive theory of emotion, İçinde: M.B. Arnold (Ed.), *Feelings and emotions: The loyola symposium*, New York: Academic Press, 207-232.
- Leahy, R.L. (2010). *Bilişsel terapi yöntemleri*. (H. Türkçapar ve E. Köroğlu, Çev.). Ankara: HYB Yayınları.
- Lewinsohn, P.M., Mischel, W. and Barton, R. (1980). Social competence and depression: the role of illusory self-perceptions. *Journal of Abnormal Psychology*, 89, 203-212.
- Lewis, M. (1993). The emergence of human emotions. M. Lewis and M. J. Haviland, (Derl.). *Handbook of emotions*. New York-The Guilford Press, 223-237.

- Littauer, F. (2000). *Depresyonu yenmek*. (D. Dizman, Çev.) İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Lloyd, S.J., Malek-Ahmadi, M., Barclay, K., Fernandez, M.R. and Chartrand, M.S. (2012). Emotional intelligence (EI) as a predictor of depression status in older adults. *Archives Of Gerontology And Geriatrics*, 55(3), 570-573.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: a scientific approach to getting the life you want*. New York: The Penguin Press.
- Mandler, G. (1976). *Mind and emotion*. New York: John Wiley And Sons Yayıncılık.
- Mayer, J. and Salovey, P. (1993). *The intelligence of emotional intelligence*. 17, 433-442.
- Mayer, J.D. and Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey and Sluyter, D.J. (Eds.). *Emotional development and emotional intelligence*. New York: Basic Books.
- Mayer, J.D., Dipaolo, M. and Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of emotional intelligence. *Journal Of Personality Assessment*, 54(3-4), 772-781.
- Mayer, J.D., Salovey, P. and Caruso, D.R. (2000). Emotional intelligence as zeitgeist, as personality, and as a mental ability. R. Bar-On & J. D. A. Parker (Ed.). *Handbook of emotional intelligence*. California: Jossey-Bass.
- Mehrabian, A. (1969). Some referents and measures of nonverbal behavior. *Behavior Research Methods and Instrumentation*, 1(6), 205-207.
- Mikolajczak, M. and Limunet, O. (2008). TEQ and the cognitive appraisal of stressful events: an exploratory study. *Personality and Individual Differences*, 44, 144-153.
- Morgan, C.T. (2005). *Psikolojiye giriş*. (16.Baskı). S. Karakaş (Ed.). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümü Yayınları,
- Morris, C.G. (2002). *Psikolojiye giriş*. (H.Belgin Ayvaşık ve M. Sayıl, Çev. Ed.) Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları No:23(1).
- Motan, İ. ve Gençöz, T. (2007). Aleksitimi boyutlarının depresyon ve anksiyete belirtileri ile ilişkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(4).
- Mufson, L., Dorta, K.P., Moreau, D. and Weissman, M.M. (2004). *Interpersonal psychotherapy for depressed adolescents* (2nd Ed). New York: The Guildford.
- Nolen-Hoeksama, S., Morrow, J. and Fredrickson, B.L., (1993). Response styles and the duration of episodes of depressed mood. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 20-28.
- Odacı, H. ve Çıkrıkçı, Ö. (2017). Problemler internet kullanımında depresyon, kaygı ve stres düzeyine dayalı farklılıklar, *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 41-61.

- Oğuz, C. (2018). *Çocuklarda bilgisayar bağımlılığı ile depresyon ve anksiyete arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Özçelik, M. (2007). *Duygusal zeka becerileri eğitimi programının şehit ailelerinin depresyon ve anksiyete düzeylerine etkisi*. (Doktora Tezi). Samsun.
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O. ve Oğuzhanoglu, N.K. (2002). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3, 155-161.
- Öztürk M.O. (1985). *Psikoanaliz ve psikoterapi*. Ankara, Sevinç Matbaası.
- Öztürk M.O. (2001). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. (8. Basım). Ankara: Feryal Matbaası.
- Öztürk, O. ve Uluşahin, A. (2008). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Tuna Matbaacılık.
- Padar, P. (2015). *Türkçe’de duygu anlatan kelimelerin afekt kavramı bağlamında tespiti*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Pennebaker, J.W. (1995). Emotion, disclosure, and health: An overview. In J.W. Pennebaker (Ed.). *Emotion, disclosure, and health*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Petrides, K.V. and Fumham A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality And Individual Differences*, 29, 313-320.
- Plutchik, R. (1980). *Emotion: theory, research, and experience*. 1, New York: Academic Press.
- Plutchik, R. (1994). *The psychology and biology of emotion*. New York: Harper & Collins.
- Rachman, S. (2004). *Anxiety*. New York: Psychology Press, Taylor And Francis Group.
- Richards, D. (2011). Prevalence and clinical course of depression: a review. *Clinical Psychology Review*, 31, 1117-1125.
- Richmond, V.P., McCroskey, J.C. and Johnson, A.D. (2003). Development of the nonverbal immediacy scale (NIS): Measures of self and other perceived nonverbal immediacy. *Communication Quarterly*, 51(4), 504-517.
- Rime, B., Mesquita, B., Philippot, P. and Boca, S., (1991). Beyond the emotional event: six studies on the social sharing of emotion. *Cognition And Emotion*, 5(5-6), 435-465.
- Rottenberg, J. and Vaughan, C. (2008). Emotion expression in depression: emerging evidence for emotion context-insensitivity. *In Emotion Regulation* (125-139). Springer, Boston, MA.

- Salguero, J.M., Extremera, N. and Fernández-Berrocal, P. (2012). Emotional intelligence and depression: the moderator role of gender. *Personality and Individual Differences*, 53(1), 29-32.
- Salovey, P. and Mayer, J. (1990). Emotional intelligence, imagination. *Cognition And Personality*. 9, 185-211.
- Sarıgül, R.H. (2014). *Türkçe'ye uyarlanmış davranış etkinleştirme ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması*. (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sarıoğlu, E. (2018). Heteronormatif olmayan bağlılıklar: jm coetzee özkurmacasında melankoli ve yakınlık. *Fe Journal: Feminist Critique/Fe Dergi: Feminist Elestiri*, 10(1).
- Savaşır, I. ve Şahin, N.H. (1997). *Bilişsel-davranışçı terapilerde değerlendirme: sık kullanılan ölçekler*. Türk Psikologlar Derneği.
- Schachter, S. (1964). The interaction of cognitive and physiological determinants of emotional state. İçinde: L. Berkowitz (Ed.). *Mental social psychology*, 1, 49-80. New York: Academic Press.
- Schmidt, T. O. and Cornelius, R.R. (1987). Self-disclosure in everyday life. *Journal of Social and Personal Relationships*, 4, 365-373.
- Seal, R.C. and Brown, A.A. (2010). An integrative model of emotional intelligence: emotional ability as a moderator of the mediated relationship of emotional quotient and emotional competence. *USA. Organization Management Journal*, 144-148.
- Sharf, R.S. (2014). Psikoterapi ve psikolojik danışma kuramları: kavramlar ve örnek olaylar, (5. Basım) (NV. Acar, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Sheldon, K.M. and Kasser, T. (2001). Goals, congruence and positive well-being: new empirical support for humanistic theories. *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 1, 30-51.
- Sloan, D.M., Strauss, M.E., Quirk, S.W. and Sajatovic, M. (1997). Subjective and expressive emotional responses in depression. *Journal of Affective Disorders*, 46(2), 135-141.
- Sokratous, S., Merkouris, A., Middleton, N. and Karanikola, M. (2013). The association between stressful life events and depressive symptoms among cypriot university students: a cross-sectional descriptive correlational study. *BMC Public Health*, 13(1), 1121.
- Stanton, A.L., Kirk, S.B., Cameron, C.L. and Danoff-Burg, S. (2000). Scale construction and validations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1150-1169.

- Stanton, A.L., Kirk, S.B., Cameron, C.L. and Danoff-Burg, S. (2000). *Coping through emotional approach: scale construction and validation. J Pers Soc. Psychol.*78(6), 1150-69.
- Steger, M.F., Frazier, P., Oishi, S. ve Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal Of Counseling Psychology*, 53(1), 80.
- Steger, M.F., Kashdan, T.B., Sullivan, B.A. and Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199-228.
- Steger, M.F., Oishi, S. and Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? the moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *The Journal of Positive Psychology*, 6(3), 173-180.
- Stough, C., Foster, B., Lomas, J.E., ve Downey, L.A. (2018). does emotional intelligence mediate the relationship between mindfulness and anxiety and depression in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 9, 2463.
- Stroebe, M., Schut, H. and Stroebe, W. (2006). Who benefits from disclosure. exploration of attachment style differences in the effects of expressing emotions. *Clinical Psychology Review*, 26(1), 66-85.
- Suiçmez, T.U. (2016). Sınırdurum kişilik organizasyonunun ve depresif semptomların sullivan'ın kişilerarası teori'si açısından yorumlanması: terapistin katılımcı gözlemci rolü. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 4(2), 1-9.
- Sulaiman, S.M.A. (2013). Emotional intelligence, depression and psychological adjustment among university students in the sultanate of oman. *International Journal of Psychological Studies*, 5(3), 169-181.
- Sullivan, H.S. (1953). *The interpersonal theory of psychiatry*. H.S. Perry, M.L. Gawel, and M.B. Cohen (Ed.). New York: The William Alanson White Psychiatric Foundation, W.W. Norton & Company Inc.
- Şahin, E.N. (2018). *Dil kullanımı ile depresyon ilişkisinde varoluşsal iyi-oluş ve duygusal zekânın aracılık rolü*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Şahin, P.N.H., Batgün, P.A.D. ve Koç, P.V. (2011). Kişilerarası tarz, kendilik algısı, öfke ve depresyon. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(1): 17-25
- Şireli, Ö. (2012). *Depresyon tanısı almış ergenlerde anne baba kabul reddi, kontrolü ve aile içi ilişkilerin depresyon şiddetine etkisi*. (Tıpta Uzmanlık Tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Tarhan, N. (2011). *Toplum psikolojisi*. (3. Baskı). İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tufan, Ş. (2011). *Geliştirilen duygusal zeka eğitimi programının ortaöğretim dokuzuncu sınıf öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerine etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Tuğrul, C. (1999). Duygusal zekâ. *Klinik Psikiyatri*, 1, 12-20.
- Türkçapar, H., Güriz, O., Özel, A., Işık, B. ve Örsel, S. D. (2004). Antisosyal kişilik bozukluğu olan hastalarda öfke ve depresyonun ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15(2), 119-124.
- Uchida, K. ve Yamasaki, K. (2008). Social support mediating between coping by emotional expression and depression. *Psychological Reports*, 102(1), 144-152.
- Usta, O. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, depresyon ve öfke tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uzun, Ç. (2013). *Anne-babası boşanmış ve boşanmamış çocuklarda depresyon ve sosyal becerilerin değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Uzuner, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin duygusal zeka açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ünal, S. ve Özcan, M.E. (2000). Depresyonda hazırlayıcı, ortaya çıkarıcı ve koruyucu etkenler. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 1, 41-48.
- Wegner, D.M. (1997). When the antidote is the poison. ironic mental control processes. *Psychological Science*, 8, 148-150.
- Wierzbicka, A. (1999). *Emotions across languages and cultures: Diversity and universals*, Cambridge: Cambridge University Press
- Williams, D.R. and Neighbors, H.W. (2007). Duygudurum bozuklukları üzerine sosyal bakış açıları. duygudurum bozukluklarının epidemiyolojisi. *Duygudurum Bozuklukları Temel Kitabı*. Sigma Publishing, 145-158.
- Yalçın, S.B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarına göre incelenmesi*. (Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya
- Yalom, İ.D. (2001). *Varoluşçu psikoterapi*. İstanbul: Kabalıcı Yayınevi.
- Yalom, İ.D. (2006). Depresyon terapisi. (Y. Engin, Çev.). İstanbul: Prestij Yayıncılık.
- Yavuz, K.F. (2009). *Duygusal şemalar ve Leahy duygusal şema ölçeği'nin türkçe uyarlaması, geçerlik ve güvenilirliği*. (Uzmanlık Tezi). S.B. Ankara Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğitim ve Araştırma Hastanesi 2. Psikiyatri Kliniği, Ankara.
- Yavuzer, N. (2000). *İletişim ve etkili yaşam kültürü, çocuklarımız için eğitim sohbetleri*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Yetkin, S. ve Özgen, F. (2007). Tarihsel bakış içinde depresyon. *Türkiye Klinikleri Journal of Internal Medical Sciences*, 3(47), 1-5.

- Yıldırım, İ., Işık, Ö., Ersöz, G., Büyükkök, M., Zengin, G. ve Özel, Ö., (2016). Düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerde depresyon ve yeme tutum ve davranışları ilişkisi. *Journal Of Human Sciences*, 13(2), 3590-3599.
- Yıldız, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ yaşam doyum ve depresyonun cinsiyet ve sınıf seviyelerine göre etkileri. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(11), 451-474.
- Yılmaz, T. (2016). Kişilerarası psikoterapi ve kişilik organizasyonlarının entegrasyonu: Majör depresif bozukluk vakasının gözden geçirilmesi. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 3(2), 37-52.
- Young, J.E., Rygh, Jayne, L., Weinberger, A.D. and Beck, A.T. (2008). Clinical handbook of psychological disorders. D.H. Barlow (Ed.). *Cognitive therapy for depression* (250-305). New York: The Guilford Publications.



**EKLER****Ek 1. Kişisel Bilgi Formu**

YAŞ :

CİNSİYET :

ANNE-BABA BİR : ( ) ANNE-BABA AYRI : ( )

KARDEŞ SAYISI :

ERKEK KARDEŞ SAYISI :

KIZ KARDEŞ SAYISI :

FAKÜLTE :

BÖLÜM :



## Ek 2. Beck Depresyon Envanteri

**AÇIKLAMA:** Sayın cevaplayıcı aşağıda gruplar halinde cümleler verilmektedir. Öncelikle her gruptaki cümleleri dikkatle okuyarak, **BUGÜN DÂHİL GEÇEN HAFTA** içinde kendinizi nasıl hissettiğini en iyi anlatan cümleyi seçiniz.

Eğer bir grupta durumunuzu, duygularınızı tarif eden birden fazla cümle varsa her birini daire içine alarak işaretleyiniz. Soruları vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir. Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

- 1- 0. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissetmiyorum.
  1. Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.
  2. Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.
  3. O kadar üzüntülü ve sıkıntılıyım ki artık dayanamıyorum.
- 2- 0. Gelecek hakkında mutsuz ve karamsar değilim.
  1. Gelecek hakkında karamsarım.
  2. Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.
  3. Geleceğim hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.
- 3- 0. Kendimi başarısız bir insan olarak görmüyorum.
  1. Çevremdeki birçok kişiden daha çok başarısızlıklarım olmuş gibi hissediyorum.
  2. Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.
  3. Kendimi tümüyle başarısız biri olarak görüyorum.
- 4- 0. Birçok şeyden eskisi kadar zevk alıyorum.
  1. Eskiden olduğu gibi her şeyden hoşlanmıyorum.
  2. Artık hiçbir şey bana tam anlamıyla zevk vermiyor.
  3. Her şeyden sıkılıyorum.
- 5- 0. Kendimi herhangi bir şekilde suçlu hissetmiyorum.
  1. Kendimi zaman zaman suçlu hissediyorum.
  2. Çoğu zaman kendimi suçlu hissediyorum.
  3. Kendimi her zaman suçlu hissediyorum.
- 6- 0. Bana cezalandırılmışım gibi geliyor.
  1. Cezalandırılabilceğimi hissediyorum.
  2. Cezalandırılmayı bekliyorum.
  3. Cezalandırıldığımı hissediyorum.

- 7- 0. Kendimden memnunum.  
 1. Kendi kendimden pek memnun değilim.  
 2. Kendime çok kızıyorum.  
 3. Kendimden nefret ediyorum.
- 8- 0. Başkalarından daha kötü olduğumu sanmıyorum.  
 1. Zayıf yanların veya hatalarım için kendi kendimi eleştiririm.  
 2. Hatalarımdan dolayı ve her zaman kendimi kabahatli bulurum.  
 3. Her aksilik karşısında kendimi hatalı bulurum.
- 9- 0. Kendimi öldürmek gibi düşüncelerim yok.  
 1. Zaman zaman kendimi öldürmeyi düşündüğüm olur. Fakat yapmıyorum.  
 2. Kendimi öldürmek isterdim.  
 3. Fırsatını bulsam kendimi öldürürdüm.
- 10- 0. Her zamankinden fazla içimden ağlamak gelmiyor.  
 1. Zaman zaman içinden ağlamak geliyor.  
 2. Çoğu zaman ağlıyorum.  
 3. Eskiden ağlayabilirdim şimdi istesem de ağlayamıyorum.
- 11- 0. Şimdi her zaman olduğumdan daha sinirli değilim.  
 1. Eskisine kıyasla daha kolay kızıyor ya da sinirleniyorum.  
 2. Şimdi hep sinirliyim.  
 3. Bir zamanlar beni sinirlendiren şeyler şimdi hiç sinirlendirmiyor.
- 12- 0. Başkaları ile görüşmek, konuşmak isteğimi kaybetmedim.  
 1. Başkaları ile eskiden daha az konuşmak, görüşmek istiyorum.  
 2. Başkaları ile konuşma ve görüşme isteğimi kaybetmedim.  
 3. Hiç kimseyle konuşmak görüşmek istemiyorum.
- 13- 0. Eskiden olduğu gibi kolay karar verebiliyorum.  
 1. Eskiden olduğu kadar kolay karar veremiyorum.  
 2. Karar verirken eskisine kıyasla çok güçlük çekiyorum.  
 3. Artık hiç karar veremiyorum.
- 14- 0. Aynada kendime baktığımda değişiklik görmüyorum.  
 1. Daha yaşlanmış ve çirkinleşmişim gibi geliyor.  
 2. Görünüşümün çok değiştiğini ve çirkinleştiğimi hissediyorum.  
 3. Kendimi çok çirkin buluyorum.

- 15-** 0. Eskisi kadar iyi çalışabiliyorum.  
1. Bir şeyler yapabilmek için gayret göstermem gerekiyor.  
2. Herhangi bir şeyi yapabilmek için kendimi çok zorlamam gerekiyor.  
3. Hiçbir şey yapamıyorum.
- 16-** 0. Her zamanki gibi iyi uyuyabiliyorum.  
1. Eskiden olduğu gibi iyi uyuyamıyorum.  
2. Her zamankinden 1-2 saat daha erken uyanıyorum ve tekrar uyuyamıyorum.  
3. Her zamankinden çok daha erken uyanıyor ve tekrar uyuyamıyorum.
- 17-** 0. Her zamankinden daha çabuk yorulmuyorum.  
1. Her zamankinden daha çabuk yoruluyorum.  
2. Yaptığım her şey beni yoruyor.  
3. Kendimi hemen hiçbir şey yapamayacak kadar yorgun hissediyorum.
- 18-** 0. İştahım her zamanki gibi.  
1. İştahım her zamanki kadar iyi değil.  
2. İştahım çok azaldı.  
3. Artık hiç iştahım yok.
- 19-** 0. Son zamanlarda kilo vermedim.  
1. İki kilodan fazla kilo verdim.  
2. Dört kilodan fazla kilo verdim.  
3. Altı kilodan fazla kilo vermeye çalışıyorum.
- 20-** 0. Sağlığım beni fazla endişelendirmiyor.  
1. Ağrı, sancı, mide bozukluğu veya kabızlık gibi rahatsızlıklar beni endişelendirmiyor.  
2. Sağlığım beni endişelendirdiği için başka şeyleri düşünmek zorlaşıyor.  
3. Sağlığım hakkında o kadar endişeliyim ki başka hiçbir şey düşünemiyorum.
- 21-** 0. Son zamanlarda cinsel konulara olan ilgimde bir değişme fark etmedim.  
1. Cinsel konularla eskisinden daha az ilgiliyim.  
2. Cinsel konularla şimdi çok daha az ilgiliyim.  
3. Cinsel konular olan ilgimi tamamen kaybettim.

### Ek 3. Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği(Teique-Sf)Kısa Form

YÖNERGE: Lütfen aşağıdaki her ifadeyi o ifadeye katılma ya da katılmama derecenizi yansıtan rakamı daire içine alarak cevaplayınız İfadelerin tam anlamı hakkında çok uzun düşünmeyiniz.Hızlı ilerleyiniz ve kesin cevaplar vermeye çalışınızİfadelerin tam anlamı hakkında çok uzun düşünmeyiniz.1- Doğru ya da yanlış cevap yoktur.1-Hiç katılmıyorum 7-Tamamen katılıyorum arasında 7 cevap seçeneğiniz vardır.İlginiz ve zaman ayırdığınız için teşekkürler.

**Kesinlikle Katılmıyorum**

**Kesinlikle Katılıyorum**

1. Genel anlamda, yüksek motivasyonlu birisiyim.	1	2	3	4	5	6	7
2.	1	2	3	4	5	6	7
3.	1	2	3	4	5	6	7
4.	1	2	3	4	5	6	7
5.	1	2	3	4	5	6	7
6. Birçok iyi özelliğe sahip olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7.	1	2	3	4	5	6	7
8.	1	2	3	4	5	6	7
9. Olayların akışına göre hayatımı düzenlemek benim için genellikle zordur.	1	2	3	4	5	6	7
10.	1	2	3	4	5	6	7
11.	1	2	3	4	5	6	7
12.	1	2	3	4	5	6	7
13.	1	2	3	4	5	6	7
14.	1	2	3	4	5	6	7
15. Sıklıkla duraksar ve hissettiklerimi düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
16.	1	2	3	4	5	6	7
17.	1	2	3	4	5	6	7
18.	1	2	3	4	5	6	7
19.	1	2	3	4	5	6	7
20.	1	2	3	4	5	6	7

### Ek 4. Duyguları İfade Ölçeği

**YÖNERGE:** Lütfen aşağıdaki her ifadeyi o ifadeye katılma ya da katılmama derecenizi yansıtan rakamı daire içine alarak cevaplayınız İfadelerin tam anlamı hakkında çok uzun düşünmeyiniz. Hızlı ilerleyiniz ve kesin cevaplar vermeye çalışınız. İfadelerin tam anlamı hakkında çok uzun düşünmeyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. İlginiz ve zaman ayırdığınız için teşekkürler.  
Puanlama aşağıdaki gibidir;

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Pek Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

1. İnsanlara sık sık onları sevdiğimi söylerim.	1	2	3	4	5	6	7
2.	1	2	3	4	5	6	7
3.	1	2	3	4	5	6	7
4.	1	2	3	4	5	6	7
5. İnsanlar yüz ifadelerime bakarak ne hissettiğimi söyleyebilirler.	1	2	3	4	5	6	7
6.	1	2	3	4	5	6	7
7.	1	2	3	4	5	6	7
8.	1	2	3	4	5	6	7
9.	1	2	3	4	5	6	7
10.	1	2	3	4	5	6	7
11.	1	2	3	4	5	6	7
12.	1	2	3	4	5	6	7
13.	1	2	3	4	5	6	7
14.	1	2	3	4	5	6	7
15.	1	2	3	4	5	6	7
16. İnsanlara sık sık onları sevdiğimi söylerim.	1	2	3	4	5	6	7

## SEDA ARIĞ

## ORIJINALLIK RAPORU

%22

BENZERLIK ENDEKSİ

%15

İNTERNET  
KAYNAKLARI

%3

YAYINLAR

%19

ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

## BİRİNCİL KAYNAKLAR

1

[earsiv.arel.edu.tr](http://earsiv.arel.edu.tr)

İnternet Kaynağı

%2

2

Submitted to Konya Necmettin Erbakan  
University

Öğrenci Ödevi

%1

3

Submitted to The Scientific & Technological  
Research Council of Turkey (TUBITAK)

Öğrenci Ödevi

%1

4

[acikerisim.selcuk.edu.tr:8080](http://acikerisim.selcuk.edu.tr:8080)

İnternet Kaynağı

%1

5

[www.medimagazin.com.tr](http://www.medimagazin.com.tr)

İnternet Kaynağı

%1

6

[dergipark.ulakbim.gov.tr](http://dergipark.ulakbim.gov.tr)

İnternet Kaynağı

%1

7

Submitted to Ankara University

Öğrenci Ödevi

%1

8

Submitted to Beykent Üniversitesi

Öğrenci Ödevi

%1

**Biruni Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu**

24.01.2019

*Sayın* Prof.Dr.Mehmet Engin DENİZ

Biruni Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu yapılan inceleme sonucunda planladığı “**Üniversite Öğrencilerinde Depresyonun Yordayıcıları Olarak Duygusal Zeka ve Duyguları İfade Etme**” isimli araştırmanızın kurulumuzun 24.01.2019 tarihli toplantısında etik yönden uygun olduğuna karar verilmiştir.

Etik Kurul Başkanı  
**Prof.Dr.Can Polat EYİĞÜN**

## ÖZGEÇMİŞ

**Adı Soyadı** : Seda ARIĞ  
**Doğum Tarihi** : 20.01.1988  
**Uyruk** : TC  
**Unvan** : Araştırma Görevlisi

### Öğrenim Durumu:

Derece	Bölüm/Program	Üniversite	Yıl
Yüksek Lisans	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	Biruni Üniversitesi	2019
Lisans	Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmenliği	Marmara Üniversitesi, Atatürk Eğitim Fakültesi	2014
Orta Öğretim		Kahramanmaraş Anadolu Öğretmen Lisesi	2005
İlk Öğretim		Özel İlkem Yükseliş Koleji	2002

### Kurslar

Yabancı Dil Eğitimi /İngilizce	King's College, Oxford /İngiltere	07.2012-10.2012
--------------------------------	-----------------------------------	-----------------

### Akademik Ünvanlar

Unvan	Alan	Üniversite	Yıl
Araştırma Görevlisi	Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı	Biruni Üniversitesi	Mart 2017