

T.C.

BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA EĞİTİMİ BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM DOYUMLARININ
YORDAYICISI OLARAK ÖZERKLİK VE DUYGUSAL YETERLİLİK
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

NAİM DEMİREL

BOLU- 2019

T.C.

BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA EĞİTİMİ BİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM DOYUMLARININ
YORDAYICISI OLARAK ÖZERKLİK VE DUYGUSAL YETERLİLİK
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Hazırlayan

Naim DEMİREL

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Ayten EREN ARTAN

BOLU, KASIM-2019

YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

Naim DEMİREL tarafından hazırlanan "Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Yordayıcısı Olarak Özerklik Ve Duygusal Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi" adlı çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Eğitimi Bilim Dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir. (06.11.2019)

Akademik Unvan ve Adı Soyadı

İmza

Üye (Tez Danışmanı) : Dr. Öğr. Üyesi Ayten EREN ARTAN

Üye : Prof. Dr. Zeynep DENİZ YÖNDEM

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Abdi GÜNGÖR

Ayten Eren Artan
Z. Deniz Yöndem
A. Güngör

Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün Onayı

Türkan Argon
Prof. Dr. Türkan ARGON

Eğitim Bilimleri Enstitü Müdürü

ETİK UYGUNLUK BEYANI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Yordayıcısı Olarak Özerklik ve Duygusal Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı çalışmanın yazılmasında bilimsel ve etik kurallara uyduğumu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda atıfta bulunduğumu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, tezin tamamının ya da bir kısmının bu üniversitede veya başka bir üniversitede bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim. 06/11/2019


Naim DEMİREL

06/11/2019

İÇİNDEKİLER

ETİK UYGUNLUK BEYANI.....	i
TEŞEKKÜR.....	i
İÇİNDEKİLER	ii
TABLolar DİZİNİ	v
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	vi
KISALTMALAR DİZİNİ.....	vii
ÖZET	viii
ABSTRACT.....	x
I. BÖLÜM	1
1. Giriş.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırma Problemleri.....	3
1.3. Araştırmanın Amacı.....	4
1.4. Araştırmanın Önemi.....	4
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	5
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1.7. Tanımlar	6
II. BÖLÜM	7
2. Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	7
2.1. Yaşam Doyumu Kuramsal Çerçeve	7
2.1.1. Yaşam doyum kavramı	7
2.1.2. Yaşam doyum kuramları	10
2.1.3. Yaşam doyum ile ilgili araştırmalar	14
2.2. Özerklik İle İlgili Kuramsal Çerçeve	20
2.2.1. Özerklik kavramı.....	20
2.2.2. Özerklik ile ilgili yaklaşımlar.....	21
2.2.3. Özerklik ile ilgili araştırmalar	26
2.3. Duygusal Yeterlilik (Duygusal Zeka) Kuramsal Çerçeve.....	30

2.3.1. Duygusal yeterlilik kavramı	30
2.3.2. Duygusal zekâ ile ilgili yaklaşımlar	34
2.3.3. Duygusal zekâ ile ilgili araştırmalar	36
III. BÖLÜM	41
3. Yöntem	41
3.1. Araştırma Modeli	41
3.2. Evren ve Örneklem	42
3.3. Verilerin Toplanması ve Veri Toplama Araçları	43
3.3.1. Yaşam doyumunu ölççeği (YDÖ)	43
3.3.2. Özerk benlik yönetimi ölççeği (ÖBYÖ)	44
3.3.3. Duygusal öz yeterlik ölççeği (DÖYÖ)	45
3.3.4. Demografik bilgi formu (DBF)	46
3.4. Veri Analizi	47
IV. BÖLÜM	51
4. Bulgular	51
4.1. Cinsiyete Göre Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesine Dair Bulgular	51
4.2. Sosyoekonomik Duruma Göre Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesine Dair Bulgular	52
4.3. Algılanan Aile Tutumlarına Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesine Dair Bulgular	52
4.4. Yaşam Doyumu, Özerklik ve Duygusal Yeterlilik Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Dair Bulgular	54
4.5. Özerklik ve Duygusal Yeterliğin Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin Bulgular	55
V. BÖLÜM	56
5. Tartışma, Sonuç ve Öneriler	56
5.1. Tartışma	56
5.1.1. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu düzeylerinin cinsiyete göre incelenmesine dair bulguların tartışılması	56
5.1.2. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu düzeylerinin sosyo-ekonomik düzeye göre incelenmesine dair bulguların tartışılması	57
5.1.3. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu düzeylerinin aile tutumuna göre incelenmesine dair bulguların tartışılması	58
5.1.4. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu, özerklik ve duygusal yeterlilik düzeylerinin ilişkisinin incelenmesine dair bulguların tartışılması	61

5.1.5. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin yordayıcısı olarak özerklik ve duygusal yeterlilik düzeylerinin incelenmesine ilişkin bulguların tartışılması	62
5.2. Sonuç ve Öneriler.....	64
5.2.1. Sonuç.....	64
5.2.2. Öneriler	64
KAYNAKÇA.....	66
EKLER.....	81
EK-1 Yaşam Doyumu Ölçeği	81
EK-2 Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği	82
EK-3 Özerk Benlik Yönetimi Ölçeği.....	84
EK-4 Demografik Bilgi Formu	85
EK-5 Etik Kurul İzin Belgesi.....	86
EK-6 Fakülte İzin Belgeleri	87
ÖZGEÇMİŞ	90

TABLolar DİZİNİ

Tablo 3.1. Araştırmaya katılan kişilerin bireysel özellikleri	42
Tablo 4.1. Cinsiyete göre yaşam doyumuna yönelik bağımsız örneklem için t testi.	51
Tablo 4.2. Sosyoekonomik duruma göre yaşam doyumuna yönelik Kruskal Wallis H.	52
Tablo 4.3. Aile tutumuna göre yaşam doyumuna yönelik Kruskal Wallis H testi	53
Tablo 4.4. Yaşam doyumunu, özerklik ve duygusal yeterlik arasındaki ilişki	54
Tablo 4.5. Özerklik ve duygusal yeterliliğin yaşam doyumunu yordama durumuna yönelik çoklu doğrusal regresyon analizi	55



ŞEKİLLER DİZİNİ

- Şekil 3.1.** Yaşam doyumu ile özerklik ve duygusal yeterlilik arasındaki saçılma diyagramı.....50
- Şekil 3.2.** Standartlaştırılmış değerler ve artık değerlere yönelik saçılma diyagramı....50



KISALTMALAR DİZİNİ

- DBF : Demografik Bilgi Formu
DÖYÖ : Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği
ÖBYÖ : Özerk Benlik Yönetimi Ölçeği
YDÖ : Yaşam Doyumu Ölçeği



ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM DOYUMLARININ YORDAYICISI OLARAK ÖZERKLİK VE DUYGUSAL YETERLİLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Demirel, Naim

Yüksek Lisans Tezi

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Eğitimi Bilim Dalı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Ayten EREN ARTAN

Kasım-2019, xi + 90 Sayfa

Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun yordayıcısı olarak özerklik ve duygusal yeterlilik düzeylerinin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme uygun örneklem yöntemi ile oluşturulmuş olup araştırmaya 347 kadın 153 erkek olmak üzere toplamda 500 öğrenci katılım sağlamıştır.

Araştırmada üç temel problem belirlenmiştir. Araştırmanın temel amacına ve problemlerine uygun biçimde ilişkisel tarama modellerinden korelasyonel ve karşılaştırma ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın amacını gerçekleştirmek için üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, özerklik ve duygusal yeterlilik düzeylerine ilişkin veriler toplanmıştır. Araştırmada öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerini ölçmek için Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), duygusal yeterlilik düzeylerinin belirlenmesi için Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği (DÖYÖ) ve özerklik düzeylerinin ölçülmesi için ise Özerk Benlik Yönetimi Ölçeği (ÖBYÖ) kullanılmıştır. Cinsiyet, aile tutumu ve sosyo- ekonomik düzeye ilişkin veriler araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu ile elde edilmiştir.

Öğrencilerden toplanan verilerbağımsız örneklem için t testi, Kruskal Wallis H testi Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Kat Sayısı ve Çoklu Doğrusal Regresyon teknikleri ile analiz edilmiştir. Analizler sonucunda; yaşam doyumu puanlarının cinsiyet ve sosyo- ekonomik düzeye göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Aile tutumuna göre yaşam doyumu puanları farklılık gösterdiği sonucu elde edilmiştir. Aşırı hoşgörölü ve demokratik aile tutumu içerisinde yetişen öğrencilerin yaşam doyumu puanları ailesi ilgisiz, tutarsız ve otoriter tutum sergileyenlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Özerklik, duygusal yeterlilik ve yaşam doyumu arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca özerklik ve duygusal yeterlilik yaşam doyumunu orta düzeyde yordamaktadır. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyi özerklik ve duygusal yeterlilik düzeylerinden manidar şekilde etkilenmektedir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencileri, yaşam doyumu, özerklik, duygusal yeterlilik.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF AUTHORITY AND EMOTIONAL COMPETENCE LEVELS AS THE PROSPECTIVE OF LIFE SATISFACTION OF UNIVERSITY STUDENTS

Demirel, Naim

Master Thesis

Department of Guidance and Psychological Counseling

Supervizor: Phd. Faculty Member Ayten Eren ARTAN

November-2019, xi + 90 Pages

The aim of this study was to investigate the autonomy and emotional competence levels of university students as predictors of life satisfaction. The universe of the study was composed of university students. The sample of the study was formed by appropriate sampling method and a total of 500 students, 347 female and 153 male, participated in the study.

Three main problems were identified in the research. Correlational and comparative relational screening model, which is one of the relational screening models, was used in accordance with the main purpose and problems of the study. In order to realize the aim of the study, data on the levels of life satisfaction, autonomy and emotional competence of university students were collected. Life Satisfaction Scale (GDS) was used to measure life satisfaction levels of the students. For determining emotional competence levels used the Emotional Self-Efficacy Scale (DSQ). For the measurement of autonomy levels used the Autonomous Self-Management Scale (ADQI). Data on gender, family attitudes and socio-economic status were obtained by the Demographic Information Form prepared by the researcher.

Data collected from the students were analyzed by independent samples t test, Kruskal Wallis H test, Pearson Multiplication Correlation Coefficient and Multiple Linear Regression techniques. As a result of analysis; life satisfaction scores did not differ according to gender and socio-economic level. Life satisfaction scores differed according to family attitude. Life satisfaction scores of students who grew up in overly tolerant and democratic family attitudes were found to be higher than those whose families showed uninterested, inconsistent and authoritarian attitudes. A moderate positive correlation was found between autonomy, emotional competence and life satisfaction. In addition, autonomy and emotional competence predict life satisfaction. As a result, life satisfaction level of university students is significantly affected by autonomy and emotional competence levels.

Keywords: University students, life satisfaction, autonomy, emotional competence.

I. BÖLÜM

1. Giriş

1.1.Problem Durumu

Toplumların genç kesimleri, toplum için önemli bir kaynak ve güçtür. Gençler toplumların gelişmesi için beşeri bir sermayedir. Gençler buldukları ülkeleri sosyo-ekonomik, kültürel ve siyasi yapısını hızlı ve güçlü bir şekilde etkiler ve bu sistemlerden etkilenir. Üniversite eğitim ve öğretim sistemi içerisindeki gençler bu etkileşimde en büyük paya sahiptir. Bu durumun sebebi üniversite öğrencilerinin profesyonel meslek elemanı adayı olması ve kamu/özel alanlarda gerçekleştirilen politikalarda önemli rol oynamasıdır (Kala, 2015). Üniversite öğrencilerinin bulunduğu yaş aralığı çok geniş bir yelpazeye sahip olsa da genel itibari ile 18- 29 yaş aralığına denk gelmektedir. 18- 29 yaş aralığı gelişim psikolojisi açısından irdelendiğinde beliren yetişkinlik dönemi olarak belirtilmektedir Bu dönemdeki bireyler ergenlik döneminden çıkmış fakat tam olarak yetişkinlik döneminin sorumluluklarını da almamıştır (Arnett, 2000).

Üniversite öğrencilerinin toplumlar için nitelikli bir sermaye olabilmeleri ve beliren yetişkinlik dönemini sağlıklı şekilde tamamlayabilmeleri için yaşamdan zevk alan, üretken ve ruhsal problemlerden uzak kişiler olmaları gerekmektedir. Yaşamdan zevk alma, üretken olma ve ruhsal problemlerden uzak olma şeklindeki özellikler yaşam doyum düzeyi yüksek olan kişilerin sahip olduğu özellikler işaret eder (Diener ve Diener, 1995). Yaşam doyumunu beklentiler ile elde olanların karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuçtur. Yaşam doyumunu kişinin beklentilerinin, gerçek durumla kıyaslanmasıyla ortaya çıkan sonucu göstermektedir. Yaşam doyumunu genel olarak kişinin tüm yaşamını ve bu yaşamın çeşitli boyutlarını etkilemektedir (Yoltaş, 2007). Kişilerin kendini ifade edebilmesi, kendi ve karşılarındaki kişilerin duygularını tanıyabilmesi, duygularını yönetebilmesi, diğer kişiler ile iletişim kurabilmesi, problemlere etkin çözümler bulabilmesi, sorumluluk alabilmesi ve kendi kararlarını

özgürce alabilmesi gibi özellikler bireylerin yaşam doyumunu etkilediği düşünülmektedir (Deci ve Ryan, 2000; Diener ve Diener, 1995; Yılmaz, 2004).

Duyguları tanıyabilme, duyguları algılama, duyguları düşünceyi destekler nitelikte kullanma, diğer insanlar ile nitelikli iletişim kurarak problemlere etkili çözümler üretebilme özellikleri duygusal yeterlilik ile ilişkilidir (Mayer ve Salovey, 1990; Mayer, Salovey ve Caruso, 2004; Stein ve Book, 2003; Yaylacı, 2006). Yaşam doyumunu etkileyen sorumluluk alabilme, çevreden bağımsız karar verebilme ve öz farkındalık gibi hususlar ise özerk bireylerin özelliklerini işaret eder (Gagne ve Deci, 2005; Ingledew, Markland ve Sheppard, 2004; Kowal ve Fortier, 1999). Tarhan (2001) tarafından yapılan çalışmada duygusal yeterliliği yüksek bireylerin kendi ve iletişimde olduğu insanların duygularına ilişkin farkındalığının yüksek olduğu; duyguları daha iyi kontrol edebildikleri, yaşam doyumlarının yüksek olduğu belirtilmiştir. Morsümbül (2011) ise duygusal yeterliliğin yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediğini ifade etmiştir. Yurt dışında yapılan araştırmalarda duygusal yeterlilik ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirtilmiştir (Mayer ve Salovey, 1990; Mayer ve diğerleri 2004). Deci ve Ryan (2000) tarafından özerkliğin temel bir gereksinim olduğu belirtilmiştir. Yapılan çalışmalarda bu gereksinimin karşılanması kişilerin yaşam doyumunu artırdığı ifade edilmiştir (Gagne ve Deci, 2005; Ingledew ve diğerleri, 2004; Kowal ve Fortier, 1999). Ancak bazı çalışmalarda ise özerklik düzeyinin çok yüksek olması bireyleri yalnızlaştırdığı ve ağır sorumluluklar yüklediği için yaşam doyumunun olumsuz etkilendiği söylenmiştir (Bloss, 1979; Steinberg ve Silverberg, 1986).

Özerklik ile duygusal yeterlilik arasındaki ilişki ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak özerk bireylerin kişilik özellikleri duygusal yeterliliğin gelişmesi için imkân sağladığı düşünülmektedir. Özerk bireylerin öz farkındalıkları yüksek ve sorumluluk alan bireyler olması sebebiyle duygulara yönelik farkındalığın ve duygu yönetimine ilişkin becerilerin artması beklenmektedir (Deci ve Ryan, 2000; Goleman, 1998).

Alan yazın incelendiğinde; yaşam doyumu ile özerklik arasındaki ilişki (Deci ve Ryan, 2000; Gagne ve Deci, 2005; Ingledeu, Markland ve Sheppard, 2004; Kowal ve Fortier, 1999) ve yaşam doyumu ile duygusal yeterlilik arasındaki ilişki (Mayer ve Salovey, 1990; Mayer, Salovey ve Caruso, 2004; Stein ve Book, 2003; Yaylacı, 2006) konularında çalışma yapıldığı görülmüştür. Ancak özerkliğin ve duygusal yeterliliğin birlikte yaşam doyumunu yordayıp yordamadığına ilişkin çalışmaya rastlanmamıştır. Ayrıca duygusal yeterlilik ile özerklik arasındaki ilişki ile ilgili herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bunlardan dolayı bu araştırmada yaşam doyumunun özerklik ve duygusal yeterlilik tarafından yordanıp yordanmadığı; özerklik, duygusal yeterlilik ve yaşam doyumu arasında ilişki olup olmadığını incelemesi amaçlanmaktadır.

1.2.Araştırma Problemleri

Yukarıdaki bilgilerden hareketle araştırma problemleri şu şekilde belirlenmiştir;

1. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puanları cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey ve aile tutumu değişkenlerine göre farklılaşmakta mıdır?
 - 1.1. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puanları cinsiyet değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
 - 1.2. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puanları sosyo- ekonomik düzey değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
 - 1.3. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puanları aile tutumu değişkenine göre farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin özerklik, duygusal yeterlilik ve yaşam doyumu puanları arasında ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerini özerklik ve duygusal yeterlilik düzeyleri yordamakta mıdır?

1.3.Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin özerklik, duygusal yeterlilik ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiyi; özerklik ve duygusal yeterliliğin yaşam doyumunu yordayıp yordamadığını incelemektir.

1.4.Araştırmanın Önemi

Geçmişten günümüze kadar yaşam doyumu yüksek bir hayat sürmek insanların temel gayelerinden biri olmuştur. Toplumun kesimlerinde yaşam standartları, beklentiler ve koşullar değişiklik gösterse de mutlu bir yaşam sürmek ortak maçtır. Toplum kesimlerinden biri olan üniversite öğrencileri ülkelerin geleceklerinde büyük öneme sahip olan beşeri bir kaynaktır. Ayrıca birçok profesyonel meslek elemanını oluşturmaktadır. Ülkelerin politikalarında hem hizmet alan hem de hizmet veren kesim olarak önemli rol oynamaktadır (Tuzgöl Dost, 2004). Üniversite yıllarına gelişimsel bir dönem olarak bakıldığında yetişkin rollerinin denendiği, iş hayatına hazırlanılan ve yaşama ilişkin değerlerin idealize edildiği bir dönemdir. Yapılan araştırmalar irdelendiğinde yaşam doyumu yüksek olan üniversite öğrencilerinin yaşamdaki rollerde daha fazla sorumluluk aldığı, romantik ilişkilerde ve aile ilişkilerinde daha başarılı olduğu; yalnızlık, stres, kaygı ve depresif hislerin daha az olduğu görülmüştür (Bailey ve Miller, 1998; Çeçen, 2007; Gündoğar, Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci, 2007). Yapılan bilimsel araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda yaşam doyumu yüksek olan bireylerin çevresi ile iyi ilişkiler kurduğu, daha mutlu ve daha üretken olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Bu nedenle bireylerin yaşam doyumunu etkileyen faktörleri ve değişkenleri keşfetmek; yaşam doyumunu artırmaya yönelik uygulamalarda bu faktör ve değişkenleri ön planda tutmak, alanda çalışan eğitimciler ve ruh sağlığı çalışanları için önem arz etmektedir.

Deci ve Ryan (1985a; 1985b) tarafından yapılan çalışmalarda özerk bireylerin sorumluluk alabilen ve öz farkındalığı yüksek kişiler olduğu, bu kişilik özelliklerinin yaşam doyumu düzeyini artırdığı belirtilmiştir. Özerk bireylerin çevreden bağımsız

seçim yapabilmesi, yaptıkları seçimlerin sorumluluklarını alabilmesi kişileri özgürleştirmekte ve mutluluğunu artırmaktadır (Deci, Eghrari, Patrick ve Leone, 1994; Vallerand, Pelletier ve Koestner, 2008). Diğer yandan kişilerin duyguları tanıyabilmesi, duyguları kontrol edebilmesi ve duyguları düşünceleri destekler nitelikte kullanabilmesi kişilerin yaşamda daha başarılı olmalarını sağlamaktadır. Sözü edilen özelliklerin duygusal yeterlilik ile ilişkili olduğu ve duygusal yeterliliğin yaşam doyumunu artırdığı bulunmuştur (Austin, Saklofske ve Egan, 2005; Koçak ve İçmenoğlu, 2012; Mayer ve Salovey, 1990).

Alan yazınındaki araştırmalar incelendiğinde; üniversite öğrencileri için yaşam doyumunun önemli olduğu (Tuzgöl Dost, 2004) özerkliğin yaşam doyumunu etkilediği (Deci ve diğerleri, 1994; Vallerand ve diğerleri, 2008), duygusal yeterliliğin yaşam doyumunu üzerinde olumlu etkiye sahip olduğu (Austin ve diğerleri, 2005; Koçak ve İçmenoğlu, 2012; Mayer ve Salovey, 1990) görülmüştür. Ancak özerkliğin ve duygusal yeterliliğin birlikte yaşam doyumuna etkisinin araştırıldığı; özerklik ve duygusal yeterlilik arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu araştırmanın özerklik ve duygusal yeterlilik değişkenlerinin birlikte yaşam doyumundaki etkisini incelemesi ve duygusal yeterlilik, özerklik ve yaşam doyumunu düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemesi yönüyle alan yazınına önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.5.Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmaya katılan katılımcılar kendilerine yöneltilen ölçeklerdeki maddelere içten, samimi ve gerçeği yansıtan cevaplar verdikleri varsayılmaktadır.

2. Veri toplama araçlarının araştırma amacına ve konusuna uygun olduğu varsayılmaktadır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Araştırmanın sonuçları Yaşam Doyumu Ölçeği, Özerk Benlik Yönetimi Ölçeği ve Duygusal Öz Yeterlilik Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Araştırmada uygun örneklem yöntemi kullanılması nedeniyle örneklem grubu araştırmacının ulaşabildiği katılımcılarla sınırlıdır.
4. Araştırmada aile tutumu ve sosyo-ekonomik düzey subjektif olarak ölçülmüş olup Demografik Bilgi Formundaki sorular ve sorulara verilen cevaplar ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Yaşam Doyumu: Bireyin kendi belirlediği kriterlere uygun bir yaşam sürmesi ve yaşamını pozitif değerlendirmesidir (Diener ve diğerleri, 1985).

Özerklik: Bireyin eylemlerini kendi aldığı kararlar doğrultusunda sergilemesi ve sergilediği eylemlerin sorumluluğunu üstlenmesidir (Deci ve Ryan, 2000).

Duygu: Genel hal ve içgüdüsel eğilimlerin, aşk, sevgi, tutku ve heyecan gibi hafif ve orta seviyede duyulan ve duyumsanan her şeyin genel adıdır (Cevizci, 2000).

Zekâ: Soyut düşünce, problem çözme, anlama, kavramaakıl yürütme, tecrübe edinme ve bildiklerini transfer edebilme gibi zihinsel yetilerin toplamıdır (Budak, 2003).

Duygusal Zeka: Kendi ve başkalarının duygularını değerlendirme, kontrol etme ve ifade etme, hayatta başarı ve motivasyon sağlayıcı şekilde duyguları kullanma yeteneklerinin kombinasyonudur (Mayer ve Salovey, 1997).

II. BÖLÜM

2. Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

2.1. Yaşam Doyumu Kuramsal Çerçeve

Bu bölümde yaşam doyumu kavramı, yaşam doyumunun tarihsel gelişimi ve yaşam doyumuna ilişkin tanımlar açıklanmıştır. Yaşam doyumu ile ilgili kuramlardan bahsedilmiştir. Ayrıca yaşam doyumu ile ilgili yurt içi ve yurt dışı çalışmalara yer verilmiştir.

2.1.1. Yaşam doyumu kavramı

Yaşam doyumu kavramı genelde mutluluk kavramı ile eş anlamlı olarak kullanılmıştır ve tarih boyunca insanların ilgisini çeken bir konu olmuştur. Yaşam doyumu çok farklı şekillerde tanımlanmıştır. İlk defa 1961 yılında Neugarten tarafından bireyin istedikleri ile sahip olduklarını karşılaştırması sonucu ortaya çıkan durum ya da sonuç şeklinde tanımlanmıştır (Akt. Acar, 2009).

Yaşam doyumu kavramını tanımlayabilmek için ilk olarak doyum kavramını tanımlamak gerekmektedir. Doyum, kişinin beklenti, ihtiyaç, arzu ve isteklerinin karşılanmasıdır. Yaşam doyumu kişinin koyduğu ve benimsediği hedef ve amaçlara ulaşması sonucu ortaya çıkan bir üründür. Hayatın belirli bir evresini değil hayatın bütünü ve birçok yaşantıyı kapsar. Kısaca hayattan memnun olma seviyesi olarak da tanımlanabilir (Bradley ve Crownly, 2004; Karataş, 1988).

Yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturmaktadır. Öznel iyi oluş bireyin kendi yaşamına ilişkin değerlendirmeleri içermekte olup duygusal ve bilişsel olmak üzere iki boyuttan oluşmaktadır. Bilişsel boyutu oluşturan yaşam doyumu, insanın kendi yaşamına ilişkin değerlendirmelerin tümünü kapsar. Duygusal

boyut ise üzüntü, suçluluk, öfke gibi olumsuz veya isteklilik, enerjik olma, kararlılık gibi olumlu duyguları kapsamaktadır (Diener, 1984).

Dünya Sağlık Örgütü yaşam doyumunu kişinin yaşadığı toplumun değerler sistemi ve kültürü içerisinde yaşamını algılama biçimi şeklinde tanımlamıştır (Akt. Perim, 2007). Yaşam doyumunu kişilerin endişeleri, beklentileri, amaçları, gelişim düzeyleri, kişilikleri toplumun özellikleri ile yakından ilişkili olup dinamik bir yapıya sahiptir. Yaşam doyumunu yaşamın kalitesini pozitif olarak değerlendirmektir. Yaşam doyum düzeyinin belirleyicileri olarak toplum gelişmişlik düzeyi, kişinin toplumdaki yeri, kişinin yetenekleri, yaşam olayları, deneyimleri, farkındalık düzeyi olduğu düşünülebilir (Veenhoven, 1996).

Özdevecioğlu (2003) farklı bir bakış açısı ile yaşam doyumunu bireyin iş dışı yaşamına ilişkin duygusal tepkisi olarak tanımlamıştır. Fakat yaşam doyumunu belirli bir durumu değil tüm yaşantıları kapsamaktadır. Bu nedenle yaşam doyumunu iş, iş dışı ve tüm boş zamanlara ilişkin duygusal tepki şeklinde tanımlanmaktadır (Özer ve Karabulut 2003).

Yaşam doyumunu ile ilgili tanımlamalar irdelendiğinde ve yukarıdaki bilgilere bakıldığında üç temel grupta toplanabilir. Birinci grupta yer alan tanımlamalara göre yaşam doyumunu erdem ve kutsallık gibi dış ölçütlere dayandırılmaktadır. Bundan dolayı ülkeden ülkeye, kültürden kültüre değişiklik göstermektedir (Coan, 1977). İkinci grupta yapılan tanımlamalar ise yaşam doyumunun nedenleri üstünde durmuştur. Yaşam doyumunu kişilerin kendi ihtiyaç ve arzularından yola çıkarak belirlediği kriterlere göre yaptığı subjektif bir değerlendirmedir (Shin ve Johnson, 1978). Üçüncü gruptaki tanımlamalar ise yaşam doyumunun günlük yaşam periyodunda, günlük ilişkilerde olumlu duyguların olumsuz duygulara karşı egemen olması ile ortaya çıktığını vurgulamaktadır (Yetim, 1991).

2.1.1.1. Yaşam doyumunu etkileyen faktörler

Yaşam doyumunu ile ilgili çalışmalara bakıldığında genel olarak cinsiyet, ırk ve gelir durumu değişkenlerinin yaşam doyumunu üzerinde manidar bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür. Kişisel eğilim, kültür ve yakın ilişkiler gibi psikolojik değişkenlerin daha manidar bir etkiye sahip olduğu söylenebilir (Myers ve Diener, 1995). Diener (1984) yaşam doyumunu etkileyen faktörleri normatif (dışsal) kriterler, duygu durum (içsel) kriterleri ve subjektif (içsel) kriterler olmak üzere üç grupta ele almıştır. Çevresel faktörler, sosyal ve kültürel yapı normatif kriterler içerisindedir ve yaşam doyum düzeyini etkilemektedir. Duygu durum kriterine göre kişileri bir olay ya da durum karşısında yaşamış olduğu olumlu veya olumsuz duygu yaşam doyum düzeyini artırabilir ya da düşürebilir. Örneğin kişi bir olay içerisinde kendisini başarılı hissettiğinde yaşam doyum düzeyi artmaktadır. Subjektif kriterler ise bireyin ideallerine ulaşma düzeyine göre ortaya çıkan yaşam düzeyi ile alakalıdır. Birey gelecek ile ilgili oluşturduğu hedef ve ideallere bazen ulaşabilmekte bazen de bu konuda başarısız olmaktadır. Bireyler gelecekteki ideallerine ulaştıklarında yaşam doyumunu düzeyi de olumlu etkilenmektedir.

1978 yılında Flanagan yaşam doyumunu etkileyen faktörleri belirleme çalışmalarında bazı ölçütlere ulaşmıştır. Bunlar; sosyalleşmek, diğer insanlara faydalı olmak, spor, müzik, kitap okuma gibi eğlenceli aktiviteler yapmak, özgüven sahibi olmak, yakın çevre ile olumlu ilişkiler kurmak, aktif öğrenme sürecine sahip olmak, çocuk sahibi olmak ve onu yetiştirmek, iş sahibi olmak, evli çiftler arasında samimi bir ilişki olması ve kendini anlamak şeklindedir (Akt. Dağlı ve Baysal, 2016). Khakoo ve Dockery (2004) Flanagan'ı destekler nitelikte yaşam doyumunu etkileyen faktörleri belirlemiştir. Bu faktörlerin başında özerklik gelmektedir. Kişilerin kendi hayatları üzerinde özgürce karar verebilmesi yaşam doyumunu artırmaktadır. Diğer faktörler ise; güvenilir bir yerde yaşamak, fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı olmak, evli olmak, yakın çevre ile iyi ilişkiler kurmak ve spor yapmak şeklinde sıralanabilir (Akt. Gülcan, 2014).

2.1.2. Yaşam doyumu kuramları

Bilim dünyasında yaşam doyumuna ilişkin kuram bulunmamaktadır. Ancak yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel alt boyutunu oluşturması nedeni ile öznel iyi oluş kuramları yaşam doyumunu da açıklamaktadır. Bu kuramlar Aşağıdan Yukarı-Yukarıdan Aşağı Kuramları, Bağ Kuramları, Yargı Kuramları, Ereksel (Telik) Kuramlar, Etkinlik Kuramları, Acı ve Haz Kuramları şeklinde sıralanabilir.

2.1.2.1. Aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramları

Aşağıdan yukarıya yaklaşımına göre mutluluk küçük mutlulukların toplamıdır. Kişiler hayatlarını mutlu veya mutsuz olarak nitelendirmeye çalıştığında zihinsel işlemler anlık mutlulukları ve acıları hesaplar. Bunun aksine yukarıdan aşağıya yaklaşımı, insanların olayları pozitif algılama eğiliminde olduğu ve bu eğilimin kişinin dünya ile ilişkisini etkilediğini ileri sürmektedir. Bu görüşe göre, mutluluk bir karakter özelliğidir. Mutlu karaktere sahip insanlar mutlu insanlardır. Yukarıdan aşağıya bakış açısında kişilikteki evrensel özelliklerin kişilerin olaylara tepki verme şekillerini etkilediği düşünülmektedir (Diener, 1984).

Her iki yaklaşım da kısmen kabul edilebilir. Ancak yukarıdan aşağıya yaklaşımda içsel etmenlerin nasıl ortaya çıktığı, aşağıdan yukarıya yaklaşımında da moleküler olayların nasıl etkileşimde buldukları henüz açıklanamamıştır. İnsanların olayları öznel bakış açıları ile değerlendirmeleri yukarıdan aşağıya yaklaşımını kanıtlarken, bazı olayların bütün insanlar tarafından haz verici veya acı verici olarak nitelendirilmesi aşağıdan yukarıya yaklaşımını desteklemektedir. Bu durum göstermektedir ki her iki yaklaşımın da benimsenmesi gerekmektedir (Yetim, 2001).

2.1.2.2. Bağ kuramları

Çeşitli kuramlar insanların mutlu olma eğilimine neden sahip olduklarını açıklamaktadırlar. Bu kuramların çoğu bağ modelleri altında bilişsel ilkelere, belleğe ve koşullanmaya dayanmaktadır. Mutlulukla ilgili çalışma yapan bilişsel yaklaşımlar yenidir. Bilişsel yaklaşımlara göre mutluluk, kişilerin kendisini ilgilendiren olaylara ilişkin biriktirdikleri ile ilgilidir. Özet olarak kişiyi ilgilendiren iyi olaylar kişinin iç bilişsel öğelerine atfedilmiş ise kişi daha fazla haz ve mutluluk duymaktadır. Diğer bir olasılık ise yükleme olsun veya olmasın iyi olayların mutluluk getirmesidir.

Genel olarak bilişsel psikologlar tarafından bellekte mutluluğa ait bir aę bulunduğu kabul edilmektedir. Bower (1981) insanların şimdiki duygularına göre geçmişteki anılarını hatırladıklarını ve yorumladıklarını ileri sürmüştür. Bellek ile ilgili yapılan çalışmalar mutlu kişilerin birbiriyle olumlu ilişkilerle bağlı zengin bir ağın olduğunu, mutsuz kişilerin ise birbiriyle olumsuz ilişkilerle bağlı sınırlı ve yalıtılmış bir ağın olduğunu ortaya koymuştur. Olumlu ağa sahip olan bireyler olaylara iyimser tepki vermektedirler.

Klasik koşullanma duyguların ortaya çıkmasında önemli yer tutmaktadır. Araştırmalar, duygu yüklü koşullanmaların sönmeye daha dirençli olduğunu göstermektedir. Kişiler böyle duygusal bir geçmişe ve yaşantılara sahip ise günlük yaşamda uyarılarla bağ kurabilir (Diener, 1984; Yetim, 2001).

2.1.2.3. Yargı kuramları

Yaşam doyumunun, kişilerin belirlediği standartlar ile gerçek koşulların karşılaştırılması ile ortaya çıktığını belirten birçok kuram mevcuttur. Gerçek yaşam koşulları belirlenen standartların (olumlu yönde) üzerinde ise mutluluk oluşmaktadır. Doyum, göz önünde bulundurulduğunda belirlenen standartlar ile gerçek yaşam koşullarının karşılaştırılması bilinçlidir. Söz konusu duygular ise bu karşılaştırma esnasında bilinçsiz veya bilinçdışıdır. Yargı kuramları olumlu ve olumsuz olayların ne

tür olaylar olduğunu belirlemekle beraber bu olayların ortaya çıkardığı duygu miktarını da belirlemektedirler (Diener, 1984; Yetim, 2001).

Yargı kuramlarında sınıflama yapılırken bireylerin ele aldıkları standart incelenir. Sosyal karşılaştırma kuramında bireyler başka bir kişiyi standart olarak almaktadırlar. Bireylerin karşılaştırma yapmak için seçmiş oldukları kişiler kişinin düzeyinden aşağıda veya yukarıda olabilmektedir. Bireyler karşılaştırma yapmak için kendisinden alt seviyede bir kişiyi seçmiş ise aşağı düzeyde karşılaştırmada bulunmuştur. Eğer karşılaştırma sonucunda kişiler kendini daha iyi görürse kişi doyumlu ve mutludur (Diener, 1984; Yetim, 2001).

Yargı kuramları arasında en popüler olan gerçek koşullar ile bireylerin emelleri arasındaki anlaşmazlığı ele alan emel düzeyi kuramıdır. Bireylerin emel düzeyleri yaşantılarından ve yaşam amaçlarından ortaya çıkar. Emel düzeyi kuramına göre yüksek emel düzeyi kötü koşullar kadar mutluluğu tehdit eder (Diener, 1984; Yetim, 2001).

2.1.2.4.Ereksel (telik) kuramlar

Ereksel kuramlar mutluluğun amaçlara ulaşıldığı, ihtiyaçların giderildiği durumlarda elde edildiğini öne sürmüşlerdir. Wilson (1960) tarafından önerilmiş olan kuramsal postüla “ihtiyaçların doyurulması mutluluğa, doyurulmamış ihtiyaçlar mutsuzluğa neden olur” şeklindedir.

Alternatif ereksel kuramlar, bireylerin öğrenilmiş tecrübeler sonucu ortaya çıkan ihtiyaçlarını karşıladıklarında mutluluk ortaya çıktığını ileri sürmüşlerdir. Kişiler bazen bunun farkında olur bazense olmazlar. Amaç kuramlarında, kişilerin bilincinde olduğu istekleri üzerinde durulur. Kişiler farkında olarak belli amaçlara erişmek isterler ve eriştiklerinde mutlu olurlar (Diener, 1984).

2.1.2.5. Etkinlik kuramları

Bu kurama göre mutluluk, insan etkinliklerinin yan ürünüdür. Örneğin; dağa tırmanmak zirveye ulaşmaktan daha büyük mutluluk getirebilir. Etkinlik kuramının en eski ve en büyük temsilcisi olan Aristoteles'e göre mutluluk erdemli etkinliklerden yani iyi yapılan bir etkinlikten kaynaklanır. Aristoteles'in teorisine göre, belirli insan kabiliyetleri vardır ve bunlar kusursuz şekilde gerçekleştiğinde mutluluk ortaya çıkar. Aksine modern yaklaşım, etkinliği evrensel bir terim olarak ileri sürmektedir. Örneğin; hobiler, sosyal ilişkiler ve spor yapmak etkinlik olarak sayılabilir (Akt. Diener, 1984).

Etkinlik kuramlarında yaygın tema, öz-farkındalığın mutluluğu azalttığı yönündedir. Bu temaya göre, mutluluğa odaklanmak kendi kendini engellemektir. Bu görüşe göre kişi yapacağı etkinliklere odaklandığında mutluluk kendiliğinde gelecektir (Diener, 1984). Csikszentmihalyi (1975; Akt. Diener, 1984) tarafından formüle edilen akış teorisine göre; etkinliğin keyif verici olup olmaması, etkinliğin düzeyinin kişinin beceri düzeyi ile aynı olup olmaması ile ilgilidir. Etkinlik çok kolaysa kişi önce rahatlar ardından sıkılır; çok zorsa kişi önce dikkatli olur ardından da kaygılanır. Kaygı ya da sıkılma deneyimi, kişiye yeteneklerini bulunduğu duruma uyarlaması için baskı yapar ve/veya kişinin caydırıcı durumdan ve akışa girmekten kaçınmasına neden olur.

2.1.2.6. Acı ve haz kuramları

Acı ve haz kuramcıları, acı ve haz arasında bir ilişki olduğunu ifade etmektedir. Haz ihtiyaçların giderilmesinden sonra hissedilen tatmin duygusudur. Bu kuramın temsilcilerine göre hedef giderilmek istenilen ihtiyaç olarak ele alındığında, sonuç istenilen şekilde olursa kişide yoğun haz, sonuç olumsuz olduğunda kişide yoğun acı hissi ortaya çıkmaktadır. Bunun yanı sıra aynı ihtiyacın sıkça tekrar etmesi durumunda ihtiyacın giderilmesi veya giderilememesi acı veya haz oluşmasına yol açmamaktadır (Diener, 1984).

2.1.3. Yaşam doyumu ile ilgili araştırmalar

2.1.3.1. Yurt içindeki araştırmalar

Selçukoğlu (2001) tarafından yapılan çalışmada araştırma gevlilerinin yaş, cinsiyet, kıdem, öğrenim seviyesi, medeni hal değişkenlerinin tükenmişlik, yalnızlık ve yaşam doyumu düzeylerine etkisi araştırılmıştır. Araştırmanın rneklemini Selçuk niversitesi'nin çeşitli fakülte ve yüksek okulunda görev yapan 178 araştırma görevlisi oluşturmuştur. Yapılan araştırma sonucunda; kadınların tükenmişlik düzeyi erkeklere göre fazla olduğu, kadın araştırma görevlilerinin kişisel başarı düzeyi erkeklerden daha yüksek olduğu, yalnızlık duygusunu en çok bekr araştırma görevlilerinin hissettiği, yaş, cinsiyet, bölüm ve medeni hal değişkenlerine göre yaşam doyumunun farklılık göstermediği bulunmuştur.

Çetinkaya (2004) tarafından yapılan araştırmada ise beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, benlik saygısı, yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 531 yetişkin kişi katılım göstermiştir. Araştırma sonucunda; kadınların beden imgesi puanları erkeklerin beden imgesi puanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu, beden organlarından memnuniyet düzeyleri cinsiyete göre farklılık göstermediği, evli bireylerin bekr bireylere göre yaşam doyumu düzeyleri daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Tuzgöl Dost (2004) yaptığı araştırmada niversite ğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerini ekonomik durum, gelecekte beklenen, cinsiyet, anne baba tutumu, dini inanç, akademik başarı ve yalnızlık değişkenlerine göre incelemiştir. Araştırmaya 403 niversite ğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda; yaşam doyumunun ekonomik durum, gelecekte beklenen, cinsiyet, anne baba tutumu, dini inanç, akademik başarı ve yalnızlık değişkenlerine göre farklılık gösterdiği, kadınların yaşam doyumu düzeyleri erkeklerden yüksek olduğu, gelecek beklentileri iyimser olan bireylerin yaşam doyumlarının yüksek olduğu, yalnızlık düzeyleri düşük olan bireylerin yalnızlık düzeyleri yüksek olan bireylere göre yaşam doyumunun daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Dönmez (2007) tarafından yapılan araştırmada meslek lisesi öğrencilerinin atılganlık düzeyine göre yaşam doyumu ve duyguları ifade etme eğilimi incelenmiştir. Araştırmaya 29 kadın 373 erkek olmak üzere 402 lise öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda; atılgan olan bireylerin çevreleri ile daha yakın ilişki kurduğu, olumsuz duygularını daha rahat ifade ettiği ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bilgisine ulaşılmıştır.

Şahin (2008) tarafından yapılan araştırmada beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Bu araştırmaya yaşları 21 ile 59 arasında değişen 115 kadın ve 185 erkek öğretmen katılmıştır. Araştırma sonucunda; devlet okullarında görev yapan öğretmenlerin yaşam doyumu düzeylerinin düşük, tükenmişlik düzeylerinin yüksek olduğu, kişisel başarı arttıkça yaşam doyumunun artış gösterdiği, haftalık girilen ders saatinin yaşam doyumu ve tükenmişlik üzerinde manidar etkiye sahip olmadığı tespit edilmiştir.

Kırtıl (2009) yaptığı araştırmada 6, 7 ve 8. sınıf öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 2008-2009 öğretim yılında 6, 7 ve 8. sınıfa devam eden 151 kız ve 142 erkek olmak üzere 293 öğrenci katılmıştır. Araştırma verilerine göre; duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, kızların duygusal zeka düzeyleri erkeklere göre yüksek olduğu, anne-baba tutumuna göre duygusal zeka düzeylerinin farklılaştığı, okul öncesi eğitim alıp almama durumlarına ve anne-baba eğitim düzeylerine göre duygusal zeka ve yaşam doyumu düzeyleri farklılık göstermediği bilgisine ulaşılmıştır.

Temiz (2010) tarafından yapılan araştırmada görme engellilerin ruhsal belirtileri, yaşam doyumu düzeyleri ve stresle baş etme tarzları incelenmiştir. Araştırmaya 110 görme engelli birey katılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler sonucunda; görme engelli bireylerin genel itibari ile yaşam doyumu düzeylerinin orta ve yüksek olduğu, eğitim seviyesi yükseldikçe yaşam doyumu düzeyinin yükseldiği, iş sahibi görme engellilerin işi olmayan görme engelli bireylere göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Eryılmaz (2012) yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağı düzeylerinin psikolojik sağlamlığı yordayıp yordamadığını incelemiştir. Araştırmaya üniversite 2. ve 4. sınıfta öğrenim gören 346 kadın 281 erkek olmak üzere 627 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda; yaşam doyumu, benlik saygısı ve iyimserlik ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, eğitim fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin iktisadi ve idari bilimler, fen edebiyat fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinden daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Sapmaz ve Doğan (2012) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin mutluluk ve yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak iyimserlik düzeyleri incelenmiştir. Araştırmaya Sakarya Üniversitesi'nde öğrenim gören 131 kadın ve 75 erkek olmak üzere toplamda 206 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda; iyimserlik ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, iyimserliğin yaşam doyumunu etkilediği bilgisi elde edilmiştir.

İnci (2014) tarafından yapılan çalışmada aday öğretmenlerin duygusal zekâ ile yaşam doyumu düzeyleri araştırılmıştır. Araştırmaya Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Fakültesi dördüncü sınıf öğrencilerinden 246 kadın ve 94 erkek olmak üzere 340 öğrenci katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda; genel zekâ düzeylerinin yüksek olduğu, yaşam doyumları genel olarak orta düzeyin üstünde olduğu, kadınların erkeklere oranla anlamlı düzeyde duygusal zekâ puanlarının yüksek olduğu, istediği bölümde öğrenim gören öğrencilerin duygusal zekâ ve yaşam doyumu puanlarının daha yüksek olduğu, gelir durumuna göre yaşam doyumu düzeyinin farklılaştığı ve duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasında anlamlı düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur.

Turgut (2016) tarafından yapılan araştırmada çocuğu olan ve olmayan kadınların ayrılık anksiyetesi ve yaşam doyumu karşılaştırılmış olup ayrılık anksiyetesi ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 25 ile 30 yaş arasında 200 evli kadın katılmıştır. Araştırma sonucunda; çocuğu olan kadınların olmayanlara göre daha fazla ayrılma anksiyetesi yaşadığı ve bu nedenle yaşam doyumu düzeyleri daha düşük

olduğu, evlilik biçimi, aile yapısı, gelir düzeyi, eğitim düzeyi ve eşlerin meslek grubu yaşam doyumu üzerinde etkili olduğu görülmüştür.

Yıldırım (2017) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyleri ile algılanan sosyal destek düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırmaya 245 kadın ve 160 erkek olmak üzere 405 kişi katılmıştır. Araştırmada elde edilen veriler sonucunda; bireylerin benlik saygısı azaldıkça yaşam doyumlarının da azaldığı tespit edilmiştir.

İncekara (2018) yaptığı araştırmada üniversite öğrencilerinin vücut algısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 175 kadın ve 116 erkek olmak üzere toplamda 291 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; kadınların vücutlarına yönelik algısının erkeklere göre daha negatif olduğu, spor yapan bireylerin vücutlarına yönelik algılarının yapmayanlara ve yapıp bırakanlara oranla daha olumlu olduğu, babası üniversite mezunu olan öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu, ekonomik düzeyi iyi olanlar orta olanlara göre yaşamdan daha fazla zevk aldığı, vücut algısı (vücut algısı puanları yükseldikçe kişi vücudunu olumsuz algılamakta) ile yaşam doyumu (yaşam doyumu puanları yükseldikçe kişi daha mutlu olmakta) arasında negatif ve güçsüz bir ilişki bulunduğu saptanmıştır.

Yaşam doyumu ile ilgili yurt içinde yapılan araştırmalar incelendiğinde yaşam doyumunun gelecek beklentisi, atılganlık, tükenmişlik ve ekonomik durum gibi değişkenler açısından incelendiği görülmüştür. Türkiye’de yaşam doyumu ile ilgili yapılan araştırmaların büyük çoğunluğu yetişkinlik dönemindeki bireyler üzerinde yapılmıştır. Yapılan araştırmalara göre yaşam doyumu tükenmişlik iile negatif ilişkili iken duygusal yeterlilik ve atılganlık ile pozitif ilişkiye sahip olduğu belirtilmiştir.

2.1.3.2.Yurt dışındaki araştırmalar

Diener ve Diener (1995) tarafından yapılan araştırmada demografik değişkenlere (gelir durumu, kültürel farklılık, toplumsalcılık ve bireyselicilik) göre yaşam doyumu ve

benlik saygısı ilişkisi incelenmiştir. Bu araştırma 3 ülkede yapılmış olup toplamda 13 118 üniversite öğrencisi araştırmaya katılmıştır. Araştırma sonucunda; bireysellik ile yaşam doyumu ve benlik saygısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, ekonomik durum, arkadaşlık ve aile değişkenlerinin benlik saygısı ve genel yaşam doyumu ile arasındaki ilişki ülkeden ülkeye değiştiği, yoksul ülkelerde ekonomik durum ile genel yaşam doyumu arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki bulunduğu bilgisine ulaşılmıştır.

Gohm, Oishi, Darlington ve Diener (1998) tarafından yapılan araştırmada genç yetişkinlikte ebeveyn çatışması, ebeveyn medeni durumu, kültür değişkenlerine göre yaşam doyumunu farklılaşma düzeyi incelenmiştir. Bu araştırma 6 kıta ve 39 ülkede toplamda 2625 erkek ve 4118 kadın üniversite öğrencisinin katıldığı uluslar arası çalışmalar üzerinde yapılan bir bilimsel çalışmadır. Bu araştırma bulgularına göre; boşanmış aileden gelen öğrencilerin yaşam doyumu düşük olduğu tespit edilmiştir.

Gilman (2001) tarafından yapılan araştırmada ergenlerin ders dışı etkinlikleri, sosyal ilgileri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmaya lisede öğrenim gören 321 öğrenci katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda; sosyal ilgiler, arkadaş ve aile doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu, ders dışı etkinliklere katılan ergenlerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bilgisine ulaşılmıştır.

Ulman ve Tatar (2001) tarafından yapılan araştırmada göç eden ergenlerin psikolojik uyum içinde benlik saygısı ve yaşam doyumu araştırılmıştır. Araştırmaya İsrail’de bulunan 12-18 yaş arası 135 ergen ve Eski Sovyetler Birliği’nden İsrail’e göç etmiş 119 ergen katılmıştır. Araştırmada elde edilen verilere göre; göç eden ergenlerin benlik saygısı ile göç etmeyen ergenlerin benlik saygısı arasında anlamlı bir farklılık olmadığı, göç eden ergenlerin etmeyenlere oranla yaşam doyum düzeyleri daha düşük olduğu ve benlik saygısı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Zullig, Valois, Huebner ve Drane (2005) tarafından yapılan araştırmada sosyodemografik değişkenler, aile yapısı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 5021 lise oğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda; siyahi oğrenciler hariç aile yanında yaşamanın yaşam doyumunu etkilediği, beyaz oğrencilerin anne ve baba ile birlikte yaşadıklarında yaşam doyumunu düzeyinin yükseldiği, aile yapısı ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bilgisine ulaşılmıştır.

Gilman ve Huebner (2006) yaptıkları çalışmada yaşam doyumunu düzeyi yüksek olan ergenlerin bazı özelliklerini incelemişlerdir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre; yaşam doyumunu ile yüksek not ortalaması, kişiler arası ilişkiler, ebeveyn ilişkileri, benlik saygısı, umut, okula karşı tutum ve oğretmenlere karşı tutum değişkenleri arasında olumlu ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuçlara karşın sosyal stres, kaygı, depresyon ve dış denetim odağı değişkenleri arasında ise negatif ilişki olduğu, yaşam doyumunu yüksek ergenlerin umut, benlik saygısı ve iç denetim odağı puanlarının yüksek olduğu, sosyal stres, kaygı, depresyon ve oğretmenlere karşı olumsuz tutum puanlarının düşük olduğu tespit edilmiştir.

Howell ve Howell (2008) tarafından yapılan çalışmada ekonomik statü ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmada meta analiz tekniği kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre; düşük gelirli lkelerde ekonomik statü ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki mevcut iken yüksek gelirli lkelerde ekonomik statü ile öznel iyi oluş arasında zayıf bir ilişki olduğu bulunmuştur. Genel olarak bakıldığında ise ekonomik statü ile yaşam doyumunu arasında pozitif güçlü bir ilişki olduğu bilgisine ulaşılmıştır.

Vinson ve Ericson (2012) yaptıkları çalışmada yaşam doyumunu üzerinde yapılan araştırmaları irdeleyerek yaşam doyumunu ve mutluluğu etkileyen faktörleri keşfetmeye çalışmışlardır. Bu araştırmadan elde edilen verilere göre; cinsiyete göre yaşam doyumunun farklılık göstermediği, buna karşın yaşa göre farklılık gösterdiği saptanmıştır. Ayrıca evli bireylerin evli olmayanlara göre yaşam doyumunu daha yüksektir.

Yurt dışında yaşam doyumu ile ilgili araştırmalar çoğunlukla uluslar arası şekilde yapılmıştır. Yaşam doyumu ile benlik saygısı, kültürel farklılıklar ve gelir durumu incelenmiştir. Benlik saygısı ile yaşam doyumunun pozitif ilişkili olduğu bulunmuştur. Gelişmemiş ölkelerde ise gelir durumunun yaşam doyumunu etkilediği belirtilmiştir.

2.2. Özerklik İle İlgili Kuramsal Çerçeve

2.2.1.Özerklik kavramı

Özerklik kavramı köken olarak Yunan siyasal tarihine dayanmaktadır. Yunan şehir devletlerinin dış kurallardan bağımsız olduğunu belirtmek için kullanılmıştır (Hmel ve Pincus, 2002). Özerklik (autonomy) kelimesi auto (self, kendi) ve nomon (rule, kural) kelimelerinin birleşiminden oluşmaktadır. Yan yana gelen kelimelere bakıldığında özerklik kavramı hürriyet, özgürlük, kendini tanımlama, bağımsızlık ve kendini düzenleme gibi çok farklı kelimelerle eş anlamlı kullanılmaktadır. Bu durum özerklik kavramının genel bir tanıma sahip olmasını zorlaştırmaktadır. Uygulamalı araştırmalara göre özerklik çocuklarda akademik başarıyı, yetişkinlerde iş performansını ve memnuniyetini, genel olarak psikolojik uyumu ve patolojiyi etkilediği görölmüştür. Bu durumdan hareketle özerkliğin insanlık açısından büyük öneme sahip olduğu ve literatürde sıkça kullanıldığı anlaşılmıştır. Ancak özerklik kavramına ilişkin ortak ve tutarlı bir tanım oluşturulamamıştır (Garcia ve Pintrich, 1996; Hmel ve Pincus, 2002).

Deci ve Ryan (1985b) özerkliği, seçim kapasitesi ve bu seçimlerin insan davranışlarının belirleyicisi şeklinde tanımlamışlardır. Başka bir tanıma göre ise özerklik, seçim yaparken çevreden bağımsız ve sorumluluk alarak seçim yapma; yapılan seçimlerin ve verilen kararların günlük yaşama ve rutin işlere uygun olmasıdır (Deci ve Ryan, 1985a). Öz Belirleme Kuramına göre ise bir kişi davranışlarını kendisi isteyerek, seçerek ve tamamen onaylayarak gerçekteştiriyorsa özerk davrandığı anlamına gelmektedir (Deci ve Ryan, 2000).

Erikson özerkliği 1- 2 yaşlarda yerine getirilmesi gereken önemli bir psikososyal gelişim görevi olduğunu, çocuğun utanç ve kuşku ile baş etmesi için özerk davranması gerektiğini belirtmiştir. Freud kişinin özerk davranmasını kişisel yeterliliği ile ilgili, utanç ve kuşku duygusunun ise tuvalet eğitimi ile ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Piagete özerkliği egonun yönettiği, keyfi ya da mantıklı tüm dış baskılardan uzak davranışlar şeklinde tanımlamıştır (Peck, 1960; Yazgan İnanç, Bilgin ve Kılıç Atcı, 2007).

Özerklik terim anlamı ile incelendiğinde yönetim bakımından dış denetimden bağımsız değildir. Ayrıca kendi davranışlarını düzenleme ve yön vermede belirli ölçüde bağımsız değildir (<http://www.tdk.gov.tr/ozerklik>). Türk Dil Kurumunun tanımı dışında davranışları düzenleme becerisi, kişinin kendi yaşamıyla ilgili kararları alabilme kabiliyeti, ihtiyaçlara ilişkin hedefleri belirleme ve sürdürme becerisi, davranışları kişinin kendi seçim ve becerilerine göre yönetme kabiliyeti şeklinde tanımlanabilir (Crittenden, 1990; Helming, 2005; Noom, 1999). Özerklik ile ilgili tanımlara bakıldığında tanımların genel olarak bağımlılıktan kurtulma, seçim yapma, davranış ve düşünceleri yönetme gibi unsurları vurguladığı görülmüştür.

2.2.2.Özerklik ile ilgili yaklaşımlar

2.2.2.1.Öz belirleme kuramı

Deci ve Ryan tarafından geliştirilen Öz Belirleme Kuramı (Self Determination Theory) bir güdülenme ve kişilik kuramıdır. Birey ve toplumların sağlıklı gelişimini sağlayan şartları oluşturmayı ve insanın iyi olma güdüsüne katkı sağlamayı hedeflemiştir. Bu kurama göre iyi bir gelişim için kişinin dış baskılardan uzak biçimde kendi inanç ve değer yargıları doğrultusunda kararlarını vermesi gerekmektedir. Özerklik, ilişki kurma ve yeterli olma şeklide üç temel psikolojik ihtiyaç bulunmaktadır. Bu ihtiyaçların karşılanması insanın ruh sağlığına olumlu katkı sağlamaktadır (Deci ve Ryan, 1985b).

Bütün kültürlerde birincil ihtiyaç özerklidir. Özerklik içsel süreçlerle alakalıdır. Bir kişinin özerk davranışları geliştirebilmek için davranışlarının farkında olması, dış baskıdan uzak şekilde yeniliğe ve öğrenmeye açık bir güdülenmeye sahip olması gerekmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Özerklik her ne kadar içsel süreçlerle ilişkili bir durum olsa dahi sosyal ilişkilerin de etkisi bulunmaktadır. Örneğin, aile ile çatışma ve aileden uzaklaşma özerkliği olumsuz etkilerken çevredeki insanlar ile iyi ilişkiler kurmak özerkliğin gelişiminde olumlu katkı sağlamaktadır. Kişinin davranışları çevre tarafından kontrol edilir ve yönlendirilir ise özerklik gelişimi sınırlandırılır. Toplumsal bağlardan kopuk bir yaşam tarzı da özerklik gelişimini sınırlamaktadır. Bunun yerine toplum ve aile ile destekleyici ilişkiler geliştirmek gerekmektedir. Öz Belirleme Kuramı'nın özerkliğe bakış açısı özerkliği bağımsızlık olarak ele alan kuramlardan farklıdır. Öz Belirleme Kuramı'na göre özerklik anne babadan bağımsız olmaktan daha çok davranışları iradeli bir şekilde başlatma ve sürdürmeyi vurgulamaktadır (Ryan ve Deci, 2000).

Yeterli olma ihtiyacı ise kişinin çevre ile ilişki kurmada etkin, sorunları çözmede başarılı olma ile ilişkilidir. Bu ihtiyacı karşılanan kişiler sorunların üstesinden gelebileceklerini düşünürler ve bu şekilde inanırlar (Çankaya, 2009). İlişki kurma ihtiyacı ise başkalarının desteğine ve rehberliğine güven anlamına gelmektedir. Bağımsızlık kavramının karşıtıdır. Öz Belirleme kuramına göre birey çevresi ile iyi ilişkiler kurmalıdır. Böylelikle bireylerin yaşam doyumu yüksek olur (Andersen, 2000; Morsümbül, 2011).

2.2.2.2. Kant'ın özerklik yaklaşımı

Kant özerklik kavramını ele alan ilk felsefecilerdendir. Özerklik kavramı Kant'ın felsefesinin temel yapı taşlarından birisidir. Kant'ın özerkliğe verdiği önemi daha iyi anlamak için özerklik (otonomi), yaderlik (heteronomi), ahlak yasası ve istemenin özerkliği kavramlarını ve aralarındaki ilişkiyi incelemede yarar vardır. Kant'a göre özerklik insanın ve her akıl sahibi varlığın değer temelidir. Ahlak yasası isteme özgürlüğü üzerine temellendirilmiştir. Özerk olmak ise çevrenin etkisinde kalmadan,

olağan duruma ait ilgi, istek ve arzulardan sıyrılmış bir şekilde istekte bulunmaktadır. Yaderlik duyular dünyasının yasalarına bağlı olmak iken özerklik duyular üstü dünyanın kanunlarına bağlılıktır. İstemenin özerkliği ise isteme kendi kendine bir yasa haline dönüşmesi ile ilişkilidir. Eğer isteme herhangi bir nesnenin yasası ile ilişki kurduğunda yaderlik haline dönüşmüş demektir. Anlaşıldığı üzere yaderlik özerkliğin zıddıdır. Kant'a göre ahlak yasası iki şekilde oluşur. Birincisi her türlü içerikten bağımsız şekilde oluşur. Kant'a göre bu oluşum olumsuz anlamda özgürlüktür. İkincisi ise kanun getiricinin kanunlaşması ile oluşur. Kant'a göre ikinci durum olumlu özgürlüktür (Kuçuradi, 1995). Özetle Kant'a göre özerklik hiçbir dış denetime bağlı ve bağımlı olmadan tamamen içsel bir güdüyle ahlak yasası oluşturma ve aramadır.

2.2.2.3. Steinberg'in özerklik yaklaşımı

Steinberg özerkliği duygusal özerklik, davranışsal özerklik ve değer özerkliği olmak üzere üç grupta ele almıştır. Ergenlik dönemi öncesinde duygusal olarak anne babaya bağımlılık fazladır. Ergenlik dönemi ile duygusal özerklik belirginleşmeye başlar. Önceki dönemlerde anne baba çocuk için her sorunda başvurulması gereken, her şeyi bilen ve mükemmel kişilerdir. Duygusal özerklik ergenlik döneminde belirginleşmeye başlar ilk yetişkinlik yıllarında iyice kazanılması beklenir. Duygusal özerklik kazanıldığında anne baba haricindeki kişiler ile duygusal bağ kurulabildiği anlaşılır ve çevresindeki her birey, anne ve baba da dâhil olmak üzere mükemmel ve sorun çözen kişiler olmak yerine sadece bir insan statüsü kazanır (Ernas, 2017; Yılmaz, 2007).

Davranışsal özerklik kendi kendine davranışta bulunma ile alakalıdır. Davranışsal özerklik Erikson'a göre 1,5-3 yaş arasında özerkliğe karşı utanç döneminde kazanılır. Erikson'a göre davranışsal özerklik, kendi başına davranışta bulunma, organizasyon yapma ve davranışları yönetme becerisidir. Kişiler söz konusu becerileri sergilediklerinde özgürlük ve özgüven duyguları etkilenir. (Erikson, 1950). Beckert'e (2005) göre davranışsal özerklik ilk çocukluk döneminde değil orta çocukluk döneminde ortaya çıkar ve gözlenebilen davranışlarla kolayca ölçülebilir.

Değer özerkliği ise daha çok siyasi, ideolojik, ahlaki ve dinle ilgili alanlarda düşünce geliştirebilme ile alakalıdır. Neyin önemli ve önemsiz, neyin doğru ve yanlış olduğuna dair ilkeler edinmeyi kapsar. Davranışsal ve duygusal özerkliği kazanan bireyler daha sonraki süreçte değer özerkliğini daha kolay biçimde kazanır (Morsümbül, 2011; Yılmaz, 2007).

2.2.2.4. Hmel ve Pincus'un özerklik yaklaşımı

Hmel ve Pincus özerkliği; kendini yönetme olarak, ayrılma olarak ve incinebilirlik olarak özerklik olmak üzere üç alt boyutta ele alırlar. Kendini yönetme olarak özerklik kendi yaşamını planlama ve kendi kararlarını bireyin kendisi alması ile ilişkilidir. Ayrılma olarak özerkliğin temel felsefesi diğer insanlardan ayrı olma, bağımsız olma ve kendi kararlarını ayrı vermedir (Hmel ve Pincus, 2002). İncinebilirlik olarak özerklik ise özerkliğin bir kişilik yapısı olarak ele alır. Beck'in bilişsel modeline dayanmaktadır. Bilişsel modele göre sosyotropik ve otonomik olmak üzere iki kişilik yapısı mevcuttur. Sosyotropik kişilik yapısında olan bireyler daha bağımlı ve toplumla daha uyumlu olma eğilimindedir. Otonomik kişilik yapısı ağır basan bireyler ise daha bağımsız ve bireyselleşme eğilimindedir (Akt. Morsümbül, 2011).

2.2.2.5. Noom'un özerklik yaklaşımı

Noom özerkliği bütüncü bir bakış açısı ile ele almıştır. Noom'a göre özerklik, kişinin hayatına yön verebilecek seçimler yapması ve hedefler belirlemesidir. Tutumsal özerklik, duygusal özerklik ve işlevsel özerklik olmak üzere üç grupta ele almıştır (Noom, 1999).

Bireyin bireysel hedefler belirleyerek değer yargılarını geliştirmesi tutumsal özerkliktir. Tutumsal özerklik, bireyin hayatı boyunca yapacağı tercihlerin bilincinde olmayı öğrenmesi ile gelişmeye başlar. Kişilerin yetenek ve inançları ile yakından

alakalıdır. Farklı seçenekler belirleme, hedefler koyma ve karar verme süreçlerini kapsar (Noom, 1999).

Duygusal özerklik kişilerin akranlarından ve ebeveynlerinden duygusal olarak bağımsızlaşmasıdır. Kişiler kendi amaçlarını ve önceliklerini belirlerken başkalarının fikirlerinden yararlanabilirler. Bu durum duygusal özerkliğin kazanılmadığı anlamına gelmez. Önemli olan kişi seçimlerine ve koyduğu hedeflerine güvenmesidir (Noom, 1999).

Bireyin yaşam hedeflerine ulaşmada değerlendirme yapma ve strateji geliştirmeye işlevsel özerklik denir. Bireylerin yeterlilik ve kontrol algısı ile ilişkilidir. Bireyin işlevsel özerkliği kazanması için strateji geliştirme yeteneğini artırması, bağımsız olması, yaşam hedeflerine ulaşmak için bilişsel hazırlık içerisinde olması ve kontrol algısının mevcut olması gerekmektedir (Noom, 1999).

2.2.2.6. Psikanalitik kurama göre özerklik

Anna Freud psikanalitik bakış açısı ile özerkliği çocuğun odipal duygularla baş edebilmek için ebeveyninden uzaklaşma ve bağımsızlaşma olarak ileri sürmüştür. Mahler (1963) özerkliği ilk bireyselleşme süreci olarak adlandırmıştır. Mahler'e göre özerklik diğer bireylerden ayrı olma ve birey kendi iradesiyle bağımsız eylemler gerçekleştirebilme olarak karakterize etmiştir (Özdemir ve Çok, 2011).

Peter Blos (1979) ise özerkliği ikinci ayrışma süreci olarak kavramsallaştırmıştır. Blos'a göre özerklik ergenin ailesi ile bağlılığını koruyarak aileden ayrılma ve bağımsızlaşma olarak ele almıştır. Psikanalitik kuramcılara genel olarak bakıldığında bireyselleşme ve bireyselleşmenin gelişim dönemleri için önemi üzerinde durmuşlardır. Ayrıca özerkliği sağlıklı kişilik gelişimi için bir öncül olarak görmüşlerdir (Morsümbül, 2011; Özdemir ve Çok, 2011).

2.2.2.7. Bilişsel kurama göre özerklik

Bilişsel kurama göre özerk bireyler amaç, hedef ve isteklerini belirleyen kişilerdir. Özerklik, kendine güven, hayatı kontrol edebilme inancı ve sosyal etkilerden uzak karar verebilmeye ilişkin duyguları kapsamaktadır (Musağaoğlu ve Güre, 2005). Bireyin davranışlarına yön veren değerlerde bilişsel kuramcılar tarafından araştırılmıştır. Bandura Öz Yeterlilik Kuramı'nda özerkliği, kişilerin davranışlarını düzenleme, engellemeler karşısındaki tutum ve engelleri ortadan kaldırmaya yönelik çaba olarak tanımlamıştır (Demir, 2002). Bandura'ya göre sergilenen davranışın sonucuna ilişkin düşünce bireyin nasıl davranacağını ve nasıl hissedeceğini etkiler (Musağaoğlu ve Güre, 2005). Örneğin; bir kişi davranış sergilediğinde fayda göreceğine inanıyor ise o davranışı sergileme olasılığı artar ve kişi mutlu olur. Piaget'e göre ise özerklik ödül ve cezayı düşünebilme, doğru ve yanlış, gerçek ve gerçek olmayanı ayırt etmeye ilişkin kişinin kendisini yönlendirebilmesidir (Morsümbül, 2011).

2.2.3.Özerklik ile ilgili araştırmalar

2.2.3.1. Yurt içindeki araştırmalar

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada özerkliğin cinsiyete göre değişiklik göstermediği anlaşılmıştır. Eğitim seviyesi arttıkça özerklik düzeyi de artış göstermektedir. Yaş değişkeni de eğitim değişkenine benzer şekilde özerklik düzeyini etkilediği görülmüştür (Karadayı, 1996).

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Sınıf Öğretmenliği bölümü öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada duyguların açılması eğitiminin özerklik düzeyine etkisi araştırılmıştır. Araştırmada ön test son test deney grubu kontrol grubu araştırma deseni kullanılmıştır. 26 kişilik deney ve kontrol grubu olmak üzere araştırmaya toplamda 52 öğrenci katılmıştır. Araştırmada yapılan ön testte deney ve kontrol gruplarının özerklik düzeyleri arasında manidar farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Yapılan deney sonucunda; duyguların açılması eğitiminin özerklik düzeyi üzerinde anlamlı düzeyde etkisi olduğu bilgisine ulaşılmıştır (Öksüz, 1997).

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümü öğrencilerinin psikolojik gereksinimleri araştırılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda hem kadınlarda hem de erkeklerde en yüksek oranda duyguları anlama gereksinimi çıkmıştır. Erkeklerde özerklik ve karşı cinsle ilişki gereksinimi yüksek iken kadınlarda ise ilgi görme ve değişiklik gereksinimi yüksek bulunmuştur (Baysal ve Buluş, 2001).

Ortacıoğlu (2008) tarafından müzik öğretmenleri üzerinde yapılan araştırmada sosyotropik ve otonomik kişilik özellikleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Cinsiyet değişkenine göre kişilik özellikleri farklılaştığı, erkeklerin otonomik kişilik özelliği yüksek iken kadınların sosyotropik kişilik özelliği daha yüksek bulunmuştur. Yaş ve medeni duruma göre herhangi bir farklılaşma elde edilmemiştir.

Morsümbül (2011) tarafından yapılan araştırmada ergenlerin özerklik ve kimlik biçimlenmesi düzeylerinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmaya 18- 23 yaş arası 602 birey katılmıştır. Araştırma sonucunda, özerklik değişkeninin öznel iyi oluşu hem doğrudan hem de dolaylı etkilediği ve kimlik biçimlenmesinin ise doğrudan etkilediği bilgisine ulaşılmıştır.

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sınıf Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılan araştırmada farklılıklara saygı düzeyi ile özerklik düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 370 kadın 204 erkek katılmıştır. Cinsiyete göre farklılıklara saygı ve özerklik düzeylerinin farklılaştığı görülmüştür. Kadınların farklılıklara saygı ve özerklik düzeyleri erkeklerden daha yüksektir. Ayrıca farklılıklara saygı düzeyi arttıkça özerklik düzeyi de artış göstermektedir (Güven, 2012).

Ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapılan bilimsel çalışmada özerklik düzeyleri ile değer yönelimleri ve kendini ayarlama düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 2012-2013 yılı eğitim öğretim döneminde Kayseri İlinin Kocasinan, Melikgazi ve Talas İlçelerinde bulunan Anadolu ve Meslek liselerinde öğrenim gören 431 öğrenci katılmıştır. Araştırmada ilişkiisel tarama modeli kullanılmıştır. Öğrencilerin davranışsal özerklik düzeyleri duygusal özerklik düzeylerinden daha yüksek olduğu

bulunmuştur. Cinsiyet, sınıf düzeyi ve anne eğitim düzeyine göre duygusal özerkliğin farklılaştığı fakat davranışsal özerklik düzeyinin farklılaşmadığı bilgisine ulaşılmıştır. Hem duygusal hem de davranışsal özerkliğin okul türüne göre farklılık gösterirken baba eğitim düzeyine ve aylık gelir düzeyine göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Öğrencilerin özerklik düzeyleri ile kendini ayarlama düzeyleri arasında bir ilişki bulunmamıştır. Öğrencilerin iyimserlik, geleneksellik-uyma ve güvenlik değerleri ile her iki özerklik boyutu arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu; güç, başarı, uyarılım, özyönelim ve evrenselcilik değerlerinin sadece davranışsal özerklik ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Sesli, 2014).

Yıldırım (2018) tarafından yapılan çalışmada beliren yetişkinlikte romantik ilişki temalı ve eş odaklı obsesif kompulsif belirtileri özerklik, bağlanma ve mükemmeliyetçilik değişkenleri açısından incelenmiştir. Araştırmaya Hacettepe Üniversitesinde öğrenim gören 233 kadın 120 erkek öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda; uyumsuz mükemmeliyetçi kişilik özelliğinin psikolojik kontrol ile romantik ilişkilerde obsesif kompulsif belirtiler arasında aracı değişken olduğu tespit edilmiştir.

Özerklik ile ilgili Türkiye’de yapılan araştırmaların büyük çoğunluğu üniversite öğrencileri ve lise öğrencileri üzerinde yapıldığı görülmüştür. Özerklik, cinsiyet, yaşam doyumu ve kimlikbiçimleri değişkenleri ile birlikte değerlendirilmiştir. Araştırmalarda erkekleri özerklik ihtiyacının daha fazla olduğu, özerk bireylerin yaşam doyumunun yüksek olduğu, eğitim düzeyi arttıkça özerkliğin arttığı bulunmuştur.

2.2.3.2. Yurt dışındaki araştırmalar

Ergenler üzerinde yapılan bir bilimsel çalışmada özerklik ve aile tutumu değişkenlerinin okul başarısı üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Özerkliğin üç boyutu olan işe bağlılık, öz güven ve öz saygı ile okul başarısı arasında olumlu bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sıcaklık- ilgi, psikolojik özerklik sağlama ve danışman olma aile tutumu değişkeninin üç boyutu olup özerklik gelişimini etkilemektedir. Bu nedenle dolaylı

olarak ergenin okul başarısı üzerinde de bir etkiye sahiptir. Ancak sıcaklık-ilgi boyutunun etkileme düzeyi diğer iki boyuta göre düşüktür (Deslandes ve Potvin, 1999).

Noom, Dekrovic ve Meeus (2001) yaptıkları çalışmada yaşa bağlı olarak özerkliğin değişimini incelemiştir. Duygusal ve davranışsal özerkliğin yaşa bağlı olarak düşük düzeyde fakat belirgin şekilde arttığı görülmüştür. Ön ergenlikten orta ergenliğe kadarki süreçte ergenlerin hedef belirleme isteğinde artış olmaktadır. Ayrıca işlevsel özerklik manidar şekilde yaşa göre artmaktadır.

Öğretmenler üzerinde yapılan bir çalışmada özerklik ile stres, iş doyumunu, motivasyon ve profesyonellik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre özerklik arttıkça iş stresi azalmaktadır. Özerklik ile iş doyumunu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Öğretmenlerin görev yaptığı kademeye göre özerklik düzeyi farklılaşmamıştır (Pearson ve Moomaw, 2005).

Soenens, Vansteenkiste, Luyten, Duriez ve Goosens (2005) tarafından yapılan çalışmada anne baba tutumunun; okul, sosyal çevre ve iş arama davranış alanlarında kullanılan hür irade yetisine etkisi araştırılmıştır. Özerklik destekleyici anne baba tutumu her üç alanda da hür irade yetisinin gelişiminde olumlu katkıya sahiptir. Özerklik destekleyici öğretmen tutumu ise okul ve iş arama alanlarında hür irade yetisinin gelişiminde olumlu katkı sağlarken sosyal çevre alanında sağladığı katkı manidar düzeyde değildir. Ayrıca söz konusu alanlarda hür iradesini kullanan ergenlerin daha iyi ve başarılı tutumlar sergilediği izlenimi oluşmuştur.

Ergen üzerinde yapılan araştırmada yaş ve cinsiyetin özerklik oluşumuna etkisi incelenmiştir. Özerk olma isteğinin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Ancak erkekler özerk olmak için kızlara göre daha fazla çaba sarf etmektedirler. Bu çaba kızlarda ve erkeklerde 16 yaş sonrasında yükselen bir ivme göstermektedir. Kızlarda özerklik göstergeleri giyim kuşam, saç şekli ve arkadaş seçimi alanlarında iken erkeklerde kişisel çalışmalar ve aile dışında bulunulacak ortamların arayışı şeklindedir (Fleming, 2005).

Öğretmenler üzerinde yapılan bir araştırmada duygusal tükenme, iş memnuniyeti ve öğretmen katılımı değişkenlerinin yordayıcısı olarak özerklik ve öz yeterlilik düzeyleri incelenmiştir. Araştırmaya 2569 öğretmen katılmıştır. Araştırma sonucunda; öz yeterlilik ve özerklik değişkenlerinin duygusal tükenme, iş memnuniyeti ve öğretmen katılımı değişkenlerini yordadığı bilgisi elde edilmiştir (Skaalvik ve Skaalvik, 2014).

Mickel (2015) tarafından yapılan çalışmada öğretmenlerin öz yeterliliği ile özerklik düzeyi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 561 öğretmen katılmıştır. Araştırma sonucunda öz yeterlilik ile özerklik arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Özerklik ile ilgili yurt dışındaki çalışmaların büyük çoğunluğu ergenler üzerinde yapıldığı görülmüştür. Demokratik tutum sergileyen ebeveynlerin çocuklarının özerklik düzeyi yüksek olduğu belirtilmiştir. Özerklik ihtiyacı erkek bireylerde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Özerk bireylerin tükenmişliği daha az yaşadığı da bulgular arasındadır.

2.3. Duygusal Yeterlilik (Duygusal Zekâ) Kuramsal Çerçeve

2.3.1. Duygusal yeterlilik kavramı

Duygusal yeterlilik (duygusal zekâ) son yıllarda insan davranışlarını açıklama konusunda popüler olmuş bir kavramdır. İngilizce’de Emotional Intelligence - EI” veya “Emotional Quotient - EQ” olarak kullanılırken Türkçe literatüre “Duygusal Zeka- DZ” olarak geçmiştir. Duygusal zekâ kavramını iyi açıklanabilmesi için duygu ve zekâ kavramlarını irdelemek gerekmektedir (Çakar ve Arbak, 2004).

Duygu kavramı psikolojide zekâ kavramı da dâhil olmak üzere birçok kavram ile birlikte kullanılmaktadır. Mayer ve Salovey’e göre duygular bilişsel, fizyoloji ve motivasyona dayalı, deneysel psikolojik sistemleri içeren uyum sağlayıcı özelliğe sahip organize olmuş tepkilerdir. Duygular, fizyolojik tepki, şuur ve farkındalık gibi birçok psikolojik alt sistemi etkiler ve koordine eder (Çakar ve Arbak, 2004).

Zekâ kavramı ise psikoloji alanında çalışanların uzlaşmakta zorlandıkları bir kavramdır. Zekâ felsefe sözlüğünde durumlarla ve ilişkiler ile ilgili belirtileri tanıma, kavrama, birleştirme, ayırt etme ve seçme yetisi olarak tanımlanmıştır (Timuçin, 2004). Zekâ davranışlar için bir nitelik göstergesidir. Bundan dolayı davranışları anlamada ve yorumlamada yardımcı olur. Geleneksel olarak ölçülen ve ele alınan Intelligent Quotient (IQ) bilişsel zeka insanların anlama, öğrenme, hatırlama, rasyonel düşünme ve öğrendiklerini uygulama kapasitesi ile ilişkilidir (Atkinson, Atkinson ve Hilgard, 1995).

Psikoloji alanında çalışan bilim adamları 20. Yüzyıl boyunca birçok farklı zekâ modeli geliştirmişlerdir. Bunun nedeni zekânın bilişsel boyutu dışındaki diğer boyutlarda incelemektir. Edward Thorndike, Edgar Poll, David Wechsler ve Howard Gardner, gibi isimler biliş dışındaki boyutları araştıran başlıca bilim adamlarıdır. Bilişsel zekâ dışındaki zekâ boyutları genelde kişisel, duygusal, sosyal ve yaşama ait zekâ boyutları şeklinde belirlenmiştir. Bu boyutlar günlük yaşamda en az bilişsel zekâ kadar önem arz etmektedir (Çakar ve Arbak, 2004).

1920'li yılların başına kadar duygu ile zekâ karşıt birer kavram olduğuna dair yaygın bir inanış bulunmaktaydı. Daha sonraki yıllarda duygu zekâ literatürne girmiştir. Duygu alanında çalışan bazı araştırmacılar duyguların insanın düşüncelerine ve hareketlerine kılavuzluk ettiğini ve problem çözme konusunda motivasyon sağladığına dair fikir ileri sürmüşlerdir (Mayer, Caruso ve Salovey, 2000). Duygusal zekâ alanında çalışan bazı ünlü araştırmacılar duygusal zekâ ile sosyal zekâyı karşılaştırmışlardır. Bu karşılaştırmayı yapan araştırmacıların bir kısmı duygusal zekâ ile sosyal zekâyı birbiri yerine kullanmaya başlarken bir kısmı da duygusal zekâyı sosyal zekânın bir alt türü olarak fikir ileri sürmüşlerdir (Salovey ve Mayer, 1990).

Thorndike sosyal zekâ kavramını ilk ileri süren bilim adamıdır. Thorndike zekâyı üçe ayırmıştır. Soyut zekâ düşünceyi yönetme ve anlama, mekanik zekâ somut cisimleri yönetme ve anlama, sosyal zekâ ise insanları yönetme ve anlama ile ilgilidir (Mayer ve Geher, 1996). Sosyal zekâ, sosyal olaylarda kişinin kendi ve başkalarının

davranışlarını başarılı şekilde algılama ve yönetme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Atkinson ve diğerleri, 1995).

Yeni bir zekâ alanı tanımlanırken diğer mevcut zekâ alanlarından ayırt edilip edilmeyeceği ve diğer zekâ alanları ilişkisi irdelenmektedir. Sosyal zekâ diğer zeka türlerinden farklı olması nedeni ile birçok eleştiriye maruz kalmıştır. Eleştirilere maruz kamasının diğer sebepleri ise tanımının geniş olması ve ölçülebilir olmamasıdır. Sosyal zekânın yapısının ölçümü ile ilgili çok az girişimde bulunulmuş olup söz konusu çalışmalarda genel başarısızlıkla sonuçlanmıştır. Mayer ve Salovey duygusal zekânın sosyal zekânın karşılaştığı problemler ile karşılaşmayacağını belirtmişlerdir (Mayer ve diğerleri, 2000). Çünkü duygusal zekâ sosyal zekâ gibi sosyal, politik ve fiili yönleri ele almak yerine daha çok duygusal problemlerin çözümü üzerine yoğunlaşmaktadır (Mayer ve Gehler, 1996). Gardner'in çoklu zekâ kuramına göre duygusal zekâ kişiler arası ve kişisel zekâyâ benzemektedir (Dulewicz ve Higgs, 1999). Gardner'a göre kişiler arası zekâ başkalarını anlama yeteneği, kişisel zekâ ise kendini anlama yeteneğidir (Atkinson ve diğerleri, 1995).

Duyguların biliş ve motivasyonla birlikte gerekli bir zihinsel faaliyet olduğu düşüncesi duygusal zekâ kavramının gelişimine yol açmıştır (Mayer ve diğerleri, 2000). Duygular, değişen olay ve durumlara verilen tepkilerdeki sinyaller gibidir. Olaylara ve durumlara verilen davranışsal tepkiler üzerinde etkilidir. Duygusal zekâ ise duygu ve bilişler arasındaki etkileşimin bir sonucudur (Mayer ve Salovey, 1995). Bu duruma örnek olarak ruh hali bireyin davranışlarını ve karar verme durumunu olumlu ya da olumsuz etkileyebilmektedir. Duygusal zekâ ile ilgili çalışan araştırmacılar duyguların bilişler üzerinde etkili olduğunu ve duygular konusunda daha bilinçli olunması gerektiği fikrini ileri sürmektedirler (Mayer ve diğerleri, 2000).

Duygusal zekâ 1990'lı yıllarda popülerlik kazanmıştır. Bu yıllarda iş başarısını ön görmede duygusal zeka yeteneğine dayandığına dair düşünceler ileri sürülmüştür. Fakat bu düşünceler deneysel çalışmalara değil hikâyelere dayandırılmaktadır (Dulewicz ve Higgs, 2000). Duygusal zekâ kavramını ilk olarak Mayer, Salovey ve DiPaolo (1990) ve Salovey ve Mayer (1990) tarafından kullanılmıştır. Duygusal zekâ

popülerliğini Daniel Goleman'ın (1995) “Duygusal Zekâ” ve iş hayatında duygusal zekâyı anlatan “İşbaşında Duygusal Zeka” adlı kitaplar ile kazanmıştır. Ayrıca 1997 yılında Reuven Bar-On “Kendini Rapor Etme” testiyle ilk duygusal zekâ ölçeğini geliştirmiştir. Son yıllarda duygusal zekâ kavramının tanımlama ve ölçme üzerine büyük bir çaba sarf edilmektedir. Ancak fikir birliğine varılamamıştır.

Mayer ve Salovey duygusal zekâyı kişinin kendi ve başkalarının hislerini ve duygularını izleyebilme, ayırt edebilme ve davranış ya da düşünceleri destekler nitelikte kullanabilme yeteneği şeklinde tanımlamıştır. Mayer ve Salovey duygusal zekâyı sosyal zekânın bir alt formu olarak ele almıştır (Mayer ve Salovey, 1993). Mayer ve Salovey duygusal zekâyı; duyguyu algılama ve ifade etme, duyguyu anlama ve analiz etme, duygular ile düşünceleri kaynaştırma yetenekleri ile açıklamaktadır (Mayer ve diğerleri, 2000). Duygusal Zekâ adlı kitabın yazarı Daniel Goleman (1995) duygusal zekâyı; kendini harekete geçirebilme, problemlere rağmen yola devam edebilme, duyguları düzenleyebilme ve kendini kontrol edebilme, olumsuzlukların düşüncüyü durdurmasına izin vermeme ve başkasının yerine kendini koyabilme olarak tanımlamıştır. Goleman duygusal zeka tanımında kendini motive etme, duyguları kontrol etme ve empati yetenekleri üzerinde vurgu yapmıştır.

Reuven Bar-On (2006) duygusal zekayı çevreden gelen baskı ve taleplere başarılı şekilde cevap verebilmesini sağlayan kişisel, duygusal ve sosyal yeterlilikler dizini şeklinde tanımlamıştır. Cooper ve Sawaf'a (2003) göre ise duygusal zeka duyguların gücünü ve hızlı algılayışını, insan ilişkilerinde, enerjisinde, bilgisinde ve etkisinde bir kaynak olarak duyumsama ve kullanma yeteneğidir. Cooper ve Sawaf “Liderlik ve Duygusal Zekâ” adlı kitabında liderlik ile duygusal zekâ ilişkisini incelemiş olup duygusal zekânın yönetim ve organizasyon içerisindeki rolünü irdelemiştir (Akt. Özdemir, 2015).

Duygusal zekâyı atfedilen özellikler bireyin kendisini tanıması, kontrol etmesi, motive etmesi, isteklerini erteleyebilmesi, engellemelere başarılı şekilde direnebilmesi, duygusal değişimleri kontrol edebilmesi, başkalarına anlayışla yaklaşım onların duygularını anlayabilmesi, erişkin ilişkiler kurması ve sürdürmesi olarak

değerlendirilmektedir. Bahsedilen bu yetenekler sonradan öğrenilebilmekte olup ve sosyal becerileri kullanan bireyler yaşamda daha başarılı olup yaşam doyumu daha yüksektir. Bilim adamlarına göre duygusal zekâ bilişsel zekâ gibi doğuştan gelmez ve kader değildir. Duygusal zekâ her yaşta geliştirilebilir. Bütün bu durumlar da duygusal zekânın önemini artırmaktadır (Acar, 2002).

2.3.2. Duygusal zekâ ile ilgili yaklaşımlar

2.3.2.1. Mayer ve Salovey'in duygusal zekâ yaklaşımı

Mayer ve Salovey'in duygusal zekâ yaklaşımı diğer yaklaşımlardan ayıran en önemli özelliği yetenek tabanlı bir model olmasıdır. Mayer ve Salovey (1997) duygusal zekâyı duyguları algılama, duyguları düşünce ile kaynaştırma, duyguları anlama ve analiz etme, duyguları kontrol etme yeteneği olarak tanımlamıştır (Akt. Mayer ve diğerleri, 2000). Salovey, Gardner'ın yapmış olduğu kişisel zekâ yeteneğini duygusal zekâ yetenekleri arasına dâhil etmiştir (Goleman, 1999). Mayer ve Salovey'e göre duygusal zekâ; duyguları algılama, değerlendirme ve ifade etme, duyguları kullanma, duyguları anlama ve muhakeme etme, duyguları yönetme ve düzenleme olmak üzere dört boyutta ele almıştır. Bu boyutlardan birinci, üçüncü ve dördüncü boyutlar duyguları algılama, anlama ve kontrol etme ile ilişkiliyken ikinci boyut duyguları kullanma ve akıl yürütme gelişimi ile ilişkilidir (Brackett ve Salovey, 2006).

2.3.2.2. Bar-on duygusal zekâ yaklaşımı

Reuven Bar-On, duygusal zekâ kavramını ilk kez 1998 yılında yazmış olduğu doktora tezinde kullanmıştır. Bar-On'a göre duygusal zekâ kişinin çevreden gelen baskı ve tepkilere karşı baş edebilmesini etkileyen kişisel, duygusal, sosyal beceri ve yeteneklerin düzenlenmesidir. Bar-On duygusal zekâsı yüksek bireylerin dışarıdan gelen baskı ve tepkilerle daha iyi başa çıkabildiğini ve daha başarılı olduklarını belirtmiştir. Duygusal zekâsı düşük olan kişiler ise başarısızlık ve duygusal sorunlar

yaşamaktadır. Bar-On'a göre başarısızlık ve duygusal sorunlar daha stresle baş etme ve problem çözme konularında ortaya çıkmaktadır (Bar-On, 2006).

2.3.2.3. Cooper ve Sawaf'ın duygusal zekâ yaklaşımı

Cooper ve Sawaf (2003) yönetici zekâ terimi ile zekâ yaklaşımlarına yeni bir bakış açısı kazandırmıştır. Cooper ve Sawaf duygusal zekâ yaklaşımı duyguları öğrenme, duygusal zindelik, duygusal derinlik ve duygusal simya olmak üzere dört bileşen üzerine temellendirilmiştir. Cooper ve Sawaf'a (2003) göre başarının bir ayağı bilişsel zekâ ise diğer ayağı da duygusal zekâdır. Duygusal zekâ başarının denge ve sağlamlık katan ayağıdır. Bu nedenle Cooper ve Sawaf hem iş yaşamında hem de özel yaşamda duygusal zekâ üzerine yoğunlaşmışlar ve geliştirmek için dört bileşeni olan yaklaşımı oluşturmuşlardır. Ayrıca duygusal zekâyı ölçebilmek için “Duygusal Zekâ Haritası” adında ölçek geliştirmişlerdir (Akt. Kılıçarslan, 2009).

2.3.2.4. Goleman'ın duygusal zekâ yaklaşımı

Goleman 1995 yılında yayınladığı “Duygusal Zekâ; Neden IQ'dan Daha Önemlidir” adlı kitabında duygusal zekâ yaklaşımından bahsetmiştir. Bu yaklaşımın temelini duygusal yeterlilik ve performans oluşturmaktadır. Goleman, yaklaşımını geliştirirken Mayer ve Salovey'in kuramsal alt yapısından yararlanmıştır. Goleman'ın duygusal zeka yaklaşımı, öz bilinç, kendi duygularını yönetme, empati, motivasyon ve sosyal beceri olmak üzere beş boyuttan oluşmaktadır. İlk üç boyut kişisel yeterlilik, diğer iki boyut ise sosyal yeterlilik şeklinde gruplandırılmaktadır. Goleman daha sonraki yıllarda yaklaşımını düzenlemiş, empati ve motivasyon boyutlarını sosyal bilinç olarak değiştirerek dört boyuta indirgemıştır. Goleman, duygusal zekâ kavramının Gardner'ın çoklu zekâ teorisi içerisinde açıkladığı kişisel zekâ kavramı ile örtüştüğünü belirtmiştir. Bu nedemle duygusal zekâ bir zekâ türü olarak ileri sürülmüştür. Bu duruma örnek olarak Goleman'ın duygusal zekâ yaklaşımındaki öz bilinç ve kendini yönetme boyutları Gardner'ın içsel zekâ kavramı ile sosyal bilinç ve sosyal beceriler

boyutları ise kişiler arası zekâ ile örtüşmektedir. Goleman'ın 1995 yılında bu yaklaşımı yeterlik yaklaşımı olarak kabul görmüş olup bu yaklaşımı destekler nitelikte iki yeterlik modeli daha bulunmaktadır. Bunlardan bir tanesi Boyatzis ve Hay/McBer yaklaşımı diğeri ise Cooper karma modeldir. Boyatzis ve Hay/McBer'in yaklaşımı öz farkındalık, sosyal farkındalık, öz yönetim ve sosyal beceriler boyutlarından oluşurken Cooper'ın karma modeli ise güncel ortam, duygusal okuryazarlık, duygusal zekâ yeterlikleri, duygusal zekâ tutum ve değerleri, duygusal zekâ etkileri boyutlarından oluşmaktadır (Titrek, 2010).

2.3.3. Duygusal zekâ ile ilgili araştırmalar

2.3.3.1. Yurt içindeki araştırmalar

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada duygusal zekâ ile kişiler ilişki tarzları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda duygusal zekâ ile kişiler arası ilişki tarzları arasında ilişki olduğu görülmüştür. Eğitim düzeyine göre her iki değişken kısmen farklılık gösterirken anabilim dalına ve cinsiyete göre manidar farklılık göstermiştir. Yaşa göre her ki değişkende farklılık bulunmamıştır (Erginsoy, 2002).

Deniz ve Yılmaz (2004) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmaya 523 kişi katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre duygusal zekâ alt boyutları (kişisel beceriler, kişiler arası beceriler, uyumluluk, stresle başa çıkma, genel ruh durumu) ve toplam duygusal zekâ puanı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Ayrıca cinsiyet ve sınıf düzeyine göre duygusal zekâ değişkeni anlamlı bir farklılık göstermezken yaşam doyumu farklılaşmaktadır.

Harp Okulu öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada bağlanma stilleri ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmaya 210 öğrenci

katılmıştır. Bağlanma stillerinin duygusal zekâ toplam puanı ile duygulardan yararlanma ve duyguları düzenleme alt boyutları yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Görünmez, 2006).

Alper'in (2007) yaptığı araştırmada sınıf öğretmenleri ve psikolojik danışmanların duygusal zeka, iletişim ve empati beceri düzeyleri karşılaştırılmıştır. Duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Sınıf öğretmenlerinin iletişim düzeyleri psikolojik danışmanların iletişim düzeyinden yüksek iken empati beceri düzeyleri düşük bulunmuştur.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmanın amacı duygusal zekânın bazı sosyo-demografik özelliklere göre karşılaştırılmasıdır. Araştırmanın örneklemini 532 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre kız öğrencilerin duygusal zekâ puanları erkek öğrencilere göre daha yüksektir. Ayrıca dışa dönük kişilik yapısına sahip bireylerin içe dönük kişilik yapısına sahip bireylere göre duygusal zekâ puanları daha yüksektir (Erdoğan, 2008).

Aydın (2010) tarafından yapılan araştırmada duygusal zekâ ve umut düzeyi ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma 449 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Araştırma sonucunda; duygusal zekâ ve umudun psikolojik sağlamlık düzeyini manidar düzeyde yordadığı görülmüştür. Duygusal zekâ ve umut düzeyi yüksek olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyi de yüksektir.

Eğitim fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada duygusal zekâ ile saldırganlık arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmaya 487 kişi katılmıştır. Araştırmadan elde edilen verilere göre; duygusal zekâ ile saldırganlık arasında orta düzeyde negatif bir ilişki olduğu ve duygusal zekânın saldırganlığı yordadığı bilgisine ulaşılmıştır (Kaynak, 2013).

Kızıl (2014) tarafından yapılan çalışmada öğretmenlerin duygusal zekâ düzeyleri ile örgütsel adanmışlık düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmanın örneklemini 550 öğretmen oluşturmaktadır. Araştırma verilerine göre; duygusal zekâ ile

örgütsel adanmışlık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve duygusal zekânın örgütsel adanmışlığın bir yordayıcısı olduğu bilgisi elde edilmiştir.

Öğretmenlerin üzerinde yapılan bir çalışmada duygusal zekâ ile stres yönetimi ilişkisi incelenmiştir. Çalışmaya 80 öğretmen katılmıştır. Araştırma sonucunda öğretmenlerin duygusal zekâ düzeylerinin yüksek, stres yönetimi düzeylerinin orta olduğu bulunmuştur. Ayrıca duygusal zekâ ile stres yönetimi arasında anlamlı bir ilişki vardır (Aydın, 2017).

Yurt içinde yapılan çalışmalara bakıldığında; duygusal yeterliliğin empati, psikolojik sağlık, stres yönetimi gibi birçok değişken ile ilişkisi incelenmiştir. Duygusal yeterliliği yüksek olan bireylerin yaşam doyumlarının da yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca duygusal yeterliliği olan bireylerin dışa dönük kişilik özelliğine sahip oldukları, stresle daha iyi baş ettikleri belirtilmiştir.

2.3.3.2.Yurt dışındaki araştırmalar

Mayer, Caruso ve Salovey (1999) “Duygusal Zekâ İçin Gerekli Geleneksel Standartlara Ulaştı” isimli çalışması ile duygusal zekânın geleneksel zeka standartlarına uygun olup olmadığını incelemişlerdir. Araştırmanın örneklemini 503 yetişkin ve 229 ergen oluşturmaktadır. Yapılan çalışmada duygusal zekânın bir zekâ türü sayılabilmesi için bazı kriterler ileri sürülmüştür. Araştırma sonucunda duygusal zekânın klasik zekâ standart ve kriterlerine uygun olduğu saptanmıştır (Akt. Özdemir, 2015).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada duygusal zekâ düzeyi yüksek olan bireylerin özellikleri incelenmiştir. Araştırmaya 77 öğrenci katılmıştır. Araştırmada duygusal zekâsı yüksek olan bireylerin daha sosyal oldukları ve etrafındaki kişiler tarafından iletişim kurmak için daha çok tercih edildikleri bilgisine ulaşılmıştır. Ayrıca empati becerileri daha yüksektir (Shutte, Malouf, Bobik, Coston, Greson, Jedlicka ve Wendorf, 2001).

Mayer, Perkins, Caruso ve Salovey (2001) tarafından “Duygusal Zekâ ve Yetenekler” adlı bir çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada duygusal zekâ ve duygusal yetenekler arasındaki ilişki ve duygusal zekânın sosyal ilişkiler üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre duygusal zekâsı yüksek olan ergenlerin akran ilişkilerinde duygularını daha iyi yönettiği bilgisi edinilmiştir. Ayrıca sözel bilişsel zekânın genel ve duygusal zekâ ile birlikte çalıştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Furnham ve Petrides (2003) tarafından yapılan çalışmada mutluluk, kişilik, duygusal zekâ ve bilişsel yetenekler arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda nevroitik kişilik özelliği ile mutluluk arasında negatif ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca dışa dönük kişilik ve duygusal zekâ ile mutluluk arasında pozitif yönlü manidar düzeyde bir ilişki bulunmaktadır.

Üniversite birinci sınıf öğrencileri üzerinde yapılan bilimsel bir çalışmada duygusal zekâ müdahale programının etkililiği araştırılmıştır. Araştırma örneklemini Güney Teksas’ta üniversite birinci sınıfta öğrenim gören 310 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda deney grubundaki öğrencilerin duygusal zekâ becerilerinin anlamlı düzeyde arttığı görülmüştür (Potter, 2005).

Chan (2006) öğretmenler üzerinde yaptığı çalışmada duygusal zekânın bileşeni olan duygusal yaklaşım, pozitif düzenleme, pozitif değerlendirme ve empatik duyarlılık ile tükenmişliğin bileşeni olan duygusal tükenme, duyarsızlaşma ve kişisel başarıda azalma arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya 167 Çinli ortaokul öğretmeni katılmıştır. Araştırmada elde edilen bilgilere göre duygusal tükenme, duygusal yaklaşım ve pozitif düzenlemeden etkilenmektedir.

Yapılan bir bilimsel çalışmada olumlu duygusal deneyimlerin yazılmasının duygusal zekâ ile yaşam doyumuna etkisi incelenmiştir. Araştırmaya 175 yetişkin birey katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda duygusal deneyimleri duygu yansıtan şekilde yazanlar ile standart şekilde yazanların duygusal zekâ düzeyi ile yaşam doyumunu düzeyi anlamlı şekilde farklılaştığı gözlenmiştir (Wing, Schutte ve Byrne, 2006).

Lenaghan, Buda ve Eisner (2007) tarafından yapılan çalışmada duygusal zekânın iş ve aile çatışmaları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmada elde edilen verilere göre duygusal zekâ ile iş ve aile yaşantısındaki çatışmalar arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Duygusal zekânın iş ve aile yaşantısındaki çatışmaları etkilediği için iyilik halini yordadığı saptanmıştır.

Mohzan, Mohd, Hasan ve Halil (2013) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyi ile akademik başarı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya Üniversitesi Teknoloji Mara eğitim fakültesinde öğrenim görmekte olan 278 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda; öğrencilerin genel olarak duygusal zekâ düzeyi yüksek olduğu, duygusal zekânın akademik başarı ile manidar düzeyde pozitif yönde ilişkisi olduğu bilgisine ulaşılmıştır.

Yurt dışında duygusal yeterlilik ile ilgili araştırmalar incelendiğinde; araştırmaların daha çok üniversite öğrencileri üzerinde yapıldığı anlaşılmıştır. Duygusal yeterliliği yüksek olan bireylerin çevresi ile daha iyi ilişkiler kurduğu ve problemlere etkin çözümler bulduğu belirtilmiştir. Ayrıca duygusal yeterliliği yüksek kişilerin daha mutlu olduğu ve nevrotik kişilik özelliklerinden uzak olduğu bildirilmiştir.

III. BÖLÜM

3. Yöntem

3.1. Araştırma Modeli

Bir araştırmanın geçmişte ya da halen var olan bir durumu olduğu gibi betimlemeyi amaçlaması tarama modeli ile yapıldığını göstermektedir. Tarama modelinin uygulandığı araştırmalarda araştırmacının katılımcılara ya da olaylara herhangi bir deneysel etkisi bulunmamaktadır (Karasar, 2012). Bu araştırmada araştırmanın amacı ve problemleri göz önünde bulundurularak nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada yaşam doyumu bağımlı değişken, özerklik ve duygusal yeterlilik bağımsız değişken olarak kullanılmıştır. Araştırmada duygusal yeterlilik ve özerkliğin yaşam doyumu ile ilişkisi incelendiği için tarama modellerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişkenin birlikte değişimini inceleyen, değişim varsa bu değişimin derecesini saptamayı amaçlayan modeldir. İlişkisel tarama modelinde değişkenler arası ilişki korelasyon ve karşılaştırma olmak üzere iki türde incelenebilir. Korelasyon türünde iki değişkenin birlikte değişimi, değişimin yönü ve şiddeti açısından incelenmektedir. Karşılaştırma türünde ise en az iki değişken bulunmakta olup bağımsız değişken kategorilerinin bağımlı değişken açısından manidar düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmektedir (Karasar, 2012). İlişkisel tarama modelinde değişkenler yordayıcı ve keşfedici olabilmektedir (Mertens, 1998). Bu araştırmada yaşam doyumunun yordayıcısı olarak duygusal yeterlilik ve özerklik kullanılmıştır. Diğer taraftan yaşam doyumu, duygusal yeterlilik ve özerklik değişkenlerinin cinsiyet, yaş, algılanan ebeveyn tutumu ve sosyoekonomik düzey bağımsız değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bu nedenle araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

3.2 Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evrenini 2017-2018 yılında Abant İzzet Baysal Üniversitesi'nde eğitim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme uygun örnekleme yöntemine göre oluşturulmuştur. Uygun örnekleme yönteminde, ekonomiklik ön planda tutularak zaman ve emek kaybının önüne geçilmektedir. Bu örnekleme yönteminde istenilen örneklem büyüklüğüne ulaşılan kadar araştırmacıya en yakın olan örneklemden başlanarak bireylere ulaşılr(Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2013). Erkuş (2016) bu örnekleme yönteminin ölçülen değişkenin ranjının olabildiğince örnekleme yansıtılabilmesi durumunda kullanılabileceğini belirtmiştir. Mevcut araştırmada da farklı fakültelerdeki öğrencilerden veri toplanarak örneklemin heterojen olmasına (ranjının genişlemesi) dikkat edilmiştir. Buna göre Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Fen Edebiyat Fakültesi, İktisadi İdari Bilimler Fakültesi ve Mimarlık Mühendislik Fakültesi öğrencilerinden toplam 500 kişiden veri toplanmıştır. Araştırmaya katılan kişilerin bireysel özellikleri Tablo 3.1'de sunulmaktadır.

Tablo 3.1. Araştırmaya katılan kişilerin bireysel özellikleri.

Değişken	Frekans	Yüzde %
Cinsiyet		
Kadın	347	69,4
Erkek	153	30,6
Fakülte		
Eğitim Fakültesi	112	22,4
Fen Edebiyat Fakültesi	209	41,8
İktisadi İdari Bilimler Fakültesi	62	12,4
Mimarlık Mühendislik Fakültesi	117	23,4
Yaş Aralıkları		
18-20	140	28,0
21-23	300	60,0
24-26	58	11,4
27 ve üzeri	2	,6

Araştırmaya 347 (%69,4) kadın 153 (%30,6) erkek katılmıştır. Katılım sağlayan kişilerin 140'ı 18-20, 300'ü 21-23 yaş aralığında, 58'i 24-26 yaş aralığında ve 2'si ise 27 yaş ve üzerindedir. Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 112 öğrenci, Fen Edebiyat Fakültesinde öğrenim gören 209 öğrenci, İktisadi İdari Bilimler Fakültesinde

öğrenim gören 62 öğrenci ve Mimarlık Mühendislik Fakültesinde öğrenim gören 117 öğrenci örneklem grubunu oluşturmaktadır.

3.3. Verilerin Toplanması ve Veri Toplama Araçları

Araştırma önerisi hazırlanarak etik kurul izni alınmıştır. Araştırmada kullanılacak olan ölçekler için ölçekleri geliştiren kişilerden mail üzerinden izin alınmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin toplu bir şekilde ulaşabilmek için ölçeklerin sınıf ortamında ders saatleri içerisinde uygulanmasına karar verilmiştir. Enstitü aracılığıyla araştırmanın yapılacağı fakülte dekanlıklarından yazılı izinler alındıktan sonra ders saatleri içerisinde uygulama yapılırken araştırmacı tarafından veri toplama araçları tanıtılmış ve veri toplama araçları katılımcılar tarafından sınıf ortamında doldurulmuştur. Katılımcılara soruları yanıtlama esnasında soruların doğru biçimde anlaşılması ve cevaplanması için gerekli rehberlik yapılmıştır. Ayrıca araştırma kapsamında toplanan verilerin sadece sadece tez çalışmasında kullanılacağı, kişisel verilerin gizli tutulacağı konusunda katılımcılara bilgi verilmiştir.

Araştırmanın amacına uygun olarak ölçme araçları olarak Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) (Dağlı ve Baysal, 2016), Özerk Benlik Yönetimi Ölçeği (ÖBYÖ) (Ersoy Kart ve Güldü, 2008), Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği (DÖYÖ) (Totan, İkiz ve Karaca, 2010) ve ayrıca kişisel bilgilerin alınması için araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu (DBF) kullanılmıştır. Veri toplama araçlarının toplam uygulama süresi 15-20 dakika sürmüştür.

3.3.1. Yaşam doyumu ölçeği (YDÖ)

YDÖ Diener ve diğerleri (1985) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin özgün hali tek faktörlü ve 5 madden oluşan bir yapıya sahip olup İngiliz dilinde hazırlanmıştır. Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılmıştır. Ölçeğin orijinal hali 7'li Likert tipindeki maddelerden oluşmasına rağmen Yetim (1991), kategoriler arasındaki farkların 7 kategorili olduğu durumda öğretmenler tarafından

anlaşlamadığını belirttiği için Dağlı ve Baysal (2016) ölçeği Türk kültürüne uyarlarken 5’li Likert tipini kullanmışlardır. Buna göre maddeler; “*hiç katılmıyorum (1), çok az katılıyorum (2), orta düzeyde katılıyorum (3), büyük oranda katılıyorum (4) ve tamamen katılıyorum (5)*” şeklinde puanlanmıştır.

Ölçeğin uyarlama çalışmasında Türkçe’ye çeviri yapıldıktan sonra dil, içerik, ölçme ve değerlendirme alanındaki uzmanların (n=8) görüşleri alınmıştır. Uzman görüşlerine göre düzenlemeler yapıldıktan sonra Türkçe’ye çevrilmiş formun İngiliz diline geri çevirisi yapılmıştır. Türkçe form ile İngilizce formun dilsel olarak eşdeğer olup olmadığını incelemek için 21 İngilizce öğretmenine ölçeğin Türkçe ve İngilizce formları uygulanmış ve iki uygulama arasındaki Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ,92 olarak raporlaştırılmıştır. Bu sonuca göre İngilizce form ile Türkçe form arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü, anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Özgün hali ile dilsel eşdeğerliği sağlanan ölçek Diyarbakır ilmerkezinde ilkokullarda görevli 200 öğretmene uygulanmış ve bu uygulamadan elde edilen verilerin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ,88, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise ,97 olarak bulunmuştur (Dağlı ve Baysal, 2016).

Bu çalışmada YDÖ’nün güvenilirlik analizi sonucu, iç tutarlık anlamındaki Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısının ,82 olduğu gözlenmiştir. Buna göre ölçekten elde edilen puanların iç tutarlık anlamındaki güvenilirlik katsayısının yeterli düzeyde (Cronbach Alpha > ,70) olduğu söylenebilir (Cooper, 2019; Kline, 2011). Ayrıca ölçeğin yapı güvenirliliği (construct reliability [CR]) (Hair ve diğerleri, 2009) katsayısı hesaplanmış ve ,86 olarak elde edilmiştir.

3.3.2. Özerk benlik yönetimi ölçeği (ÖBYÖ)

Özerk Benlik Yönetimi Ölçeği, Sheldon ve Deci (1996) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, A ve B olarak verilen iki ifade arasında uzanan 9’lu Likert tipindeki 10 maddeden oluşmaktadır. Buna göre “sadece A ifadesi tamamen doğru” ile “sadece B ifadesi tamamen doğru” arasında 9 basamak bulunmaktadır. Ancak uyarlama

çalışması gerçekleştirilen Ersoy Kart ve Güldü (2008) ölçeğin Türkçe formunda 9 basamağın tam olarak anlaşılmadığını belirtmiş ve ölçeği 5 basamaklı hale getirmişlerdir. Uyarlama çalışmaları sırasında bir maddeye (üçüncü madde) ait veriler geçerli ve güvenilir bulunmamış ve ölçekten çıkarılmıştır. Ölçek 232 üniversite öğrencisine uygulanarak açımlayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda ölçeğin iki faktörlü yapıda olduğu saptanmıştır. Bu faktörler bireysel farkındalık (bf) ve seçim hakkıdır (sh). Ölçeğin iki alt boyutuna ilişkin iki ayrı puan verdiği gibi genel bir puan da verdiği belirtilmiştir. Her iki boyutun iç tutarlık katsayısı ,70; iki yarı güvenilirlik kat sayıları bireysel farkındalık için ,67, seçim hakkı için ,71 olarak hesaplanmıştır. ÖBYÖ ile Empati Eğitimi Ölçeği arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki varken Otonomi ile arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Buna göre; ÖBYÖ'den elde edilen verilerin güvenilir, geçerli ve yordayıcı güce sahip olduğu belirtilmiştir (Ersoy Kart ve Güldü, 2008).

Bu çalışmada iç tutarlık anlamındaki güvenilirlik için Cronbach Alpha katsayısı ile yapı güvenirliliği değeri hesaplanmıştır. Özerk Benlik Yönetimi Ölçeği'nin güvenilirlik analizi sonucu, iç tutarlık anlamındaki Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı bireysel farkındalık için ,78 ve seçim hakkı için ,72 olarak elde edilmiş olup tüm ölçek için de ,81 olarak elde edilmiştir. Buna göre ölçekten elde edilen puanların iç tutarlık anlamındaki güvenilirlik katsayısının yeterli düzeyde (Cronbach Alpha > ,70) olduğu söylenebilir (Cooper, 2019; Hair ve diğerleri, 2009; Kline, 2011). Ayrıca ölçeğin yapı güvenirliliği (construct reliability [CR]) (Hair ve diğerleri, 2009) katsayısı hesaplanmış ve bireysel farkındalık için ,81 ve seçim hakkı için ,78 olarak elde edilmiş olup tüm ölçek için de ,88 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Duygusal öz yeterlik ölçeği (DÖYÖ)

Ölçek Kirk, Shutte ve Hine (2008) tarafından geliştirilmiştir. Totan, İkiz ve Karaca (2010) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Uyarlama çalışmalarında dilsel eşdeğerliğin sağlanabilmesi için çeviri-geri çeviri işlemleri gerçekleştirilmiştir. Bu işlemlerden sonra Türkçe ve İngilizce formların eşdeğer olup olmadığı her iki dile

hâkim bir gruba hem Türkçe hem de İngilizce formun uygulanmasıyla incelenmiştir. İngilizce öğretmenliğinde okuyan bir grup öğrenciyle gerçekleştirilen bu çalışma sonucunda iki formun dilsel olarak eşdeğer olduğu raporlanmıştır. Ölçeği özgün hali 32 maddeden oluşmaktadır ve ölçek tek boyutludur. Uyarlama çalışmaları Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi'nde eğitim gören 411 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Türk kültürüne uyarlama sonucunda özgün halinde tek boyutlu olan ölçeğin; Duyguları Algılama, Duyguları Düşünceyi Destekleyici Olarak Kullanma, Duyguları Anlama ve Duyguları Düzenleme olmak üzere dört alt boyutunun olduğu ancak bu dört boyutun da bir üst düzey boyut oluşturduğu saptanmıştır. İç tutarlık ve test-tekrar test güvenilirliği çalışmaları sonucunda ölçeğin kararlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Totan, İkiz ve Karaca, 2010).

Araştırma kapsamında DÖYÖ'den elde edilen verilerle güvenilirlik çalışmaları gerçekleştirilmiştir. Duygusal Özyeterlik Ölçeğinin güvenilirlik analizi sonucu, iç tutarlık anlamındaki Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı destek boyutu için ,73, anlama boyutu için ,81, algılama boyutu için ,76 ve düzen boyutu için de ,65 olarak hesaplanmıştır. Tüm ölçekten elde edilen Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ise ,90'dır. Buna göre ölçekten elde edilen puanların iç tutarlık anlamındaki güvenilirlik katsayısının yeterli düzeyde (Cronbach Alpha < ,70) olduğu söylenebilir (Cooper, 2019; Hair ve diğerleri, 2009; Kline, 2011). Ayrıca ölçeğin yapı güvenilirliği (construct reliability [CR]) (Hair ve diğerleri, 2009) katsayısı hesaplanmış ve destek boyutu için ,78, anlama boyutu için ,87, algılama boyutu için ,83 ve düzen boyutu için de ,73 olarak hesaplanmıştır olup tüm ölçek için de ,94 olarak elde edilmiştir.

3.3.4. Demografik bilgi formu (DBF)

Demografik Bilgi Formu katılımcılar hakkında yaş, cinsiyet, aile tutumu ve sosyo-ekonomik düzey konularında bilgi toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Formda toplamda yedi soru bulunmakta olup anket şeklinde bir formdur. Form, katılımcıların soruları doğru anlayabilmesi ve algılayabilmesi için gerekli açıklama ve bilgileri içermektedir. Katılımcıların ebeveyn tutumlarına ilişkin bilgi farklı

ölçeklerle ölçülebilmesine rağmen araştırmalarda fazla soru ve ölçek bulunmasından kaynaklanan tesadüfi hatanın azaltılması için Demografik Bilgi Formu ile bu bilginin toplanması amaçlanmıştır.

Yapılan literatür incelemesi sonucunda; Yavuzer (2008) aile tutumunu aşırı koruma, aşırı hoşgörölü, kabul etme veya etmeme, çocuk üzerinde baskı kurma, çocuğun isteklerine boyun eğme ve tutarsız davranışlar sergileme şeklinde sınıflandırdığı görölmüştür. Yörükoğlu (1978) ise ebeveyn tutumunu sıkı, gevşek, tutarsız ve demokratik tutum olmak üzere dört boyutta ele almıştır. Maccoby ve Martin (1993) ebeveyn tutumlarını duyarlılık ve talepkarlık olmak üzere iki boyutta incelemiş olup bu iki boyutun kesişme noktalarından demokratik, otoriter, hoşgörölü ve ilgisiz (ihmkar) olmak üzere dört ebeveyn tutumu belirlemiştir. Baumrind (1996) ebeveyn davranışlarını inceleyerek aşırı hoşgörölü, otoriter ve demokratik tutum olmak üzere üç tip tutum belirlemiştir. Literatür taramasından elde edilen bilgiler ışığında Demografik Bilgi Formunda; otoriter, aşırı hoşgörölü, tutarsız, aşırı hoşgörölü, ilgisiz, mükemmelliyetçi ve demokratik olmak üzere yedi ebeveyn tutumu belirlenmiştir. İlgili araştırmalardan hareketle ebeveyn tutumları tanımlanarak katılımcılara algılanan aile tutumu sorulmuştur. Bunun dışında demografik bilgi formunda katılımcılara algıladıkları sosyo-ekonomik düzey sorulmuştur.

3.4. Veri Analizi

Bu çalışmada veriler bilgisayar ortamında Sosyal Bilimler için İstatistiksel Paket (SPSS 21) programı kullanılarak analiz edilmiştir. Veri analizine başlamadan önce olumsuz puanlanan maddeler dönüştürölmüştür. Ardından hatalı veri ve kayıp veri bulunma durumu incelenmiştir. Yapılan düzenlemelerden sonra üniversite öğrencilerinin demografik değişkenlerine yönelik olarak frekans ve yüzde değerleri elde edilmiştir. Araştırmada incelenecek olan duygusal yeterlilik, özerklik ve yaşam doyumu değişkenleri için ortalamalar alınmıştır. Yaşam doyumunun demografik değişkenlere göre farklılık oluşturma durumu incelenmeden önce yaşam doyumuna ilişkin tek değişkenli uç veriler incelenmiştir. Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk (2012)

örneklem büyüklüğü 100 üzerinde olduğunda -4 ile +4'ün dışında z puanına sahip bireylerin uç veri olarak tanımlanmasını önermektedir. Bu doğrultuda veride yaşam doyumu değişkeni açısından tek değişkenli uç veriye rastlanmamıştır.

Cinsiyete göre yaşam doyumunun değişimini incelemek üzere bağımsız örneklem için t testi kullanılmıştır. Kadın ve erkeklerin yaşam doyum puanlarının normal dağılıma durumu çarpıklık ve basıklık katsayıları kullanılarak değerlendirilmiştir. Kadınların yaşam doyumu puanlarının çarpıklık değeri -,18, basıklık değeri -,46; erkeklerin yaşam doyumu puanlarının çarpıklık değeri -,67, basıklık değeri ,34 bulunmuştur. Kadın ve erkek öğrencilerin yaşam doyumuna ilişkin puanların çarpıklık katsayısının (-1) – (1) aralığında olması (Leech, Barrett ve Morgan, 2005) ve basıklık katsayısının (-1) – (1) aralığında olması (George ve Mallery, 2001) normallik varsayımının karşılandığını göstermiştir. Varyansların homojenliği varsayımı Levene testi ile değerlendirilmiş grupların varyanslarının homojenliğinin karşılandığı sonucuna ulaşılmıştır ($F=,71, p=,40>,05$). Etki büyüklükleri d katsayısı aracılığıyla hesaplanmıştır. d katsayısı eşitlik 3.1 ile hesaplanabilmektedir (Green ve Salkind, 2005).

$$d = t \times \sqrt{\frac{N_1 + N_2}{N_1 \times N_2}} \quad (3.1)$$

d: Etki büyüklüğü

t: t testi sonucunda elde edilen katsayı

N1: İlk grupta yer alan kişi sayısı

N2: İkinci grupta yer alan kişi sayısı

Sosyoekonomik duruma göre yaşam doyumunun değişimini incelemek üzere Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Sosyoekonomik durumu düşük olan öğrenci sayısının 30'un altında olması nedeniyle nonparametrik bir yönteme başvurulmuştur. Etki büyüklükleri η^2 değeri ile hesaplanmıştır. η^2 değeri eşitlik 3.2 ile hesaplanabilmektedir (Green ve Salkind, 2005).

X^2 : Kruskal Wallis H testi sonucu elde edilen ki-kare değeri

N: Örneklem büyüklüğü

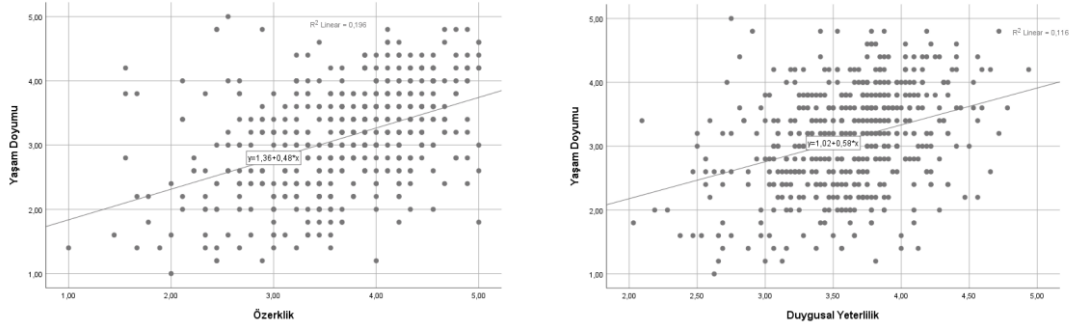
$$\eta^2 = \frac{X^2}{N-1} \quad (3.2)$$

Aile tutumuna göre yaşam doyumunun değişimini incelemek üzere Kruskal Wallis H testi kullanılmıştır. Aile tutumunu otoriter olarak tanımlayan öğrenci sayısının 30'un altında olması nedeniyle nonparametrik bir yönteme başvurulmuştur. Gruplar arasında ortaya çıkan farklılığın kaynağını belirlemek üzere nonparametrik çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Etki büyüklükleri η^2 değeri ile eşitlik 3.2 kullanılarak hesaplanmıştır.

Yaşam doyumu, özerklik ve duygusal yeterlilik arasındaki ikili ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısı kullanılarak incelenmiştir. Yaşam doyumu, özerklik ve duygusal yeterlilik puanlarının normal dağılıma durumu çarpıklık ve basıklık katsayıları kullanılarak değerlendirilmiştir. Yaşam doyumu puanlarının çarpıklık değeri -,18, basıklık değeri -,46; özerklik puanlarının çarpıklık değeri -,67, basıklık değeri ,34; duygusal yeterlilik puanlarının çarpıklık değeri -,38, basıklık değeri ,60 bulunmuştur. Çarpıklık katsayısının (-1) – (1) aralığında olması (Leech, Barrett, & Morgan, 2005) ve basıklık katsayısının (-1) – (1) aralığında olması (George ve Mallery, 2001) normallik varsayımının karşılandığını göstermiştir.

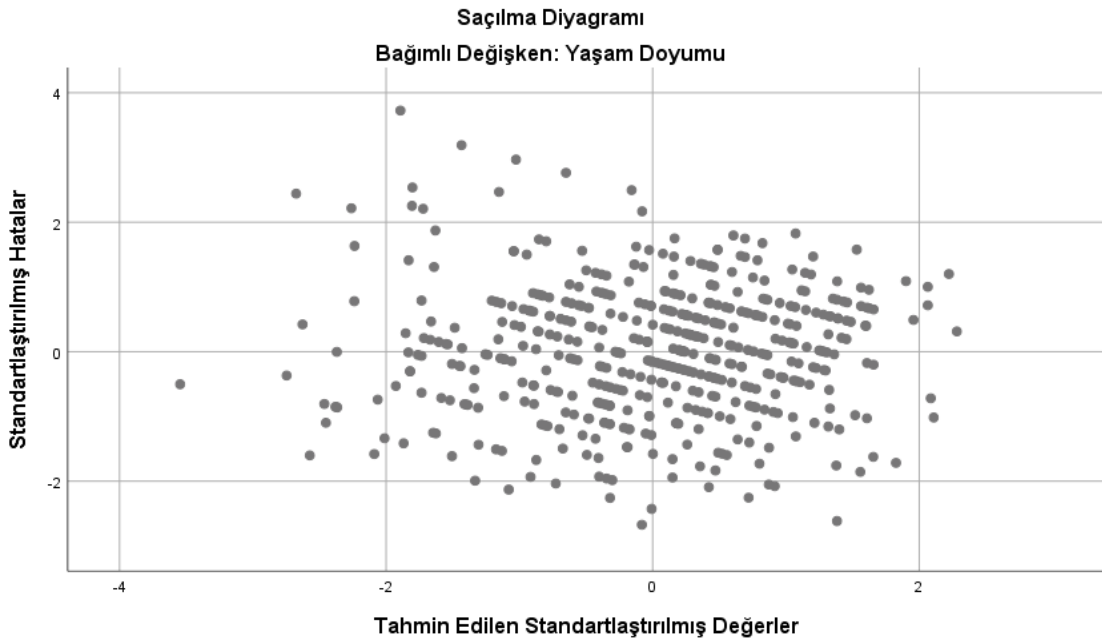
Özerklik ve duygusal yeterliliğin yaşam doyumunu yordama durumu incelenirken çoklu doğrusal regresyon analizine başvurulmuştur. Özerklik, duygusal yeterlilik ve yaşam doyumunun tek değişkenli normallik varsayımını sağladığı korelasyon analizi ile belirlendiğinden verideki çok değişkenli uç veriler incelenmiştir. Mahalonobis uzaklığı kullanılarak yapılan incelemede 4 verinin çok değişkenli uç veri olduğu saptanmış ve bu veriler analiz kapsamı dışında bırakılmıştır. Veride çoklu doğrusal bağlantı bulunma durumu tolerance ve VIF değerleri kullanılarak incelenmiştir. VIF değerinin (her iki yordayıcı değişken için 1,18) 10'dan küçük, tolerans değerinin (her iki yordayıcı değişken için ,84) ,01'den büyük olması veride çoklu bağlantı probleminin bulunmadığını göstermiştir. Böylece yordayıcı değişkenlerin bağımsızlığı varsayımı karşılanmıştır. Yordanan değişkenin yordayıcı değişkenlerin her biri ile ilişkisinin doğrusal olma varsayımı saçılma diyagramları ile incelenmiştir. Sonuçta özerklik ile yaşam doyumu ve duygusal yeterlilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin doğrusal olduğu belirlenmiştir. Şekil 3.5 sırasıyla özerklik ve duygusal

yeterlilik ile yaşam doyumu arasındaki doğrusal ilişkiye yönelik saçılma diyagramını göstermektedir.



Şekil 3.1. Yaşam doyumu ile özerklik ve duygusal yeterlilik arasındaki saçılma diyagramı

Tahmin hatalarının seçkisizliği ve eş varyanslılık varsayımını değerlendirmek üzere standartlaştırılmış değerler ile artık değerler (standartlaştırılmış hatalar) arasında saçılma diyagramı çizilmiştir. Bu diyagramda noktalar rastgele dağılarak hatanın seçkisizliğini ve eş varyanslılığını göstermiştir (Field, 2009). Şekil 3.6 standartlaştırılmış değerler ile artık değerlere yönelik saçılma diyagramını göstermektedir.



Şekil 3.2. Standartlaştırılmış değerler ve artık değerlere yönelik saçılma diyagramı

IV. BÖLÜM

4. Bulgular

Bu bölümde araştırma problemleri doğrultusunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Cinsiyete Göre Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesine Dair Bulgular

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyetlerine göre değişimi tek değişkenli normallik varsayımının karşılanmasıyla bağımsız örneklem için t testi aracılığıyla incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 4.1’de gösterilmektedir.

Tablo 4.1. Cinsiyete göre yaşam doyumuna yönelik bağımsız örneklem için t testi

	Cinsiyet	N	\bar{X}	t	sd	p
Yaşam Doyumu	Kadın	347	3,11	-,16	498	,88
	Erkek	153	3,12			

*p<,05

Tablo 4.1 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı [$t(498)=-,16$, $p=,88>,05$] görülmektedir. Buna göre kadın öğrencilerin ($\bar{X}=3,11$) yaşam doyumu düzeyleri ile erkek öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri ($\bar{X}=3,12$) arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

4.2. Sosyoekonomik Duruma Göre Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesine Dair Bulgular

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin sosyoekonomik durumlarına göre değişimi Kruskal Wallis H testi aracılığıyla incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 4.2’de gösterilmektedir.

Tablo 4.2. Sosyoekonomik duruma göre yaşam doyumuna yönelik Kruskal Wallis H testi

	Sosyoekonomik Durum	N	Sıra Ortalaması	X ²	sd	p
Yaşam Doyumu	Düşük	16	240,00	,39	2	,82
	Orta	451	249,87			
	Yüksek	33	264,15			

*p<,05

Tablo 4.2 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin sosyoekonomik durumlarına göre anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirtilebilir [$\chi^2(sd=2)=,39$, $p>,05$]. Düşük sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin yaşam doyumları (sıra ortalaması=240,00, ortanca=2,90, n=16), orta sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin yaşam doyumları (sıra ortalaması=249,87, ortanca=3,20, n=451), yüksek sosyoekonomik düzeydeki öğrencilerin yaşam doyumları (sıra ortalaması=264,15, ortanca=3,20, n=33) arasında fark bulunmamaktadır.

4.3. Algılanan Aile Tutumlarına Göre Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesine Dair Bulgular

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin algıladıkları aile tutumlarına göre değişimi Kruskal Wallis H testi aracılığıyla incelenmiştir. Gruplar arasındaki farklılıklar belirlenirken nonparametrik çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 4.3’te gösterilmektedir.

Tablo 4.3. Aile tutumuna göre yaşam doyumuna yönelik Kruskal Wallis H testi

	Aile Tutumu	N	Sıra Ortalaması	X²	sd	p
Yaşam Doyumu	Otoriter	17	149,35	45,02	6	,00*
	Aşırı hoşgörülü	33	311,38			
	Tutarsız	109	193,83			
	Aşırı koruyucu	43	260,40			
	İlgisiz	8	129,31			
	Mükemmeliyetçi	53	253,42			
	Demokratik	237	276,98			

*p<,05

Tablo 4.3 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin ailelerinin tutumuna göre anlamlı şekilde farklılaştığı belirtilebilir [$\chi^2(sd=6)=45,02$, $p<,05$]. Aile tutumuna göre yaşam doyumu düzeyi sıra ortalamaları incelendiğinde grupların sıra ortalaması en yüksekte en düşüğe sırasıyla ailesi aşırı hoşgörülü öğrenciler (sıra ortalaması=311,38), ailesi demokratik öğrenciler (sıra ortalaması=276,98), ailesi aşırı koruyucu öğrenciler (sıra ortalaması=260,40), ailesi mükemmeliyetçi öğrenciler (sıra ortalaması=253,42), ailesi tutarsız öğrenciler (sıra ortalaması=193,83) ailesi otoriter öğrenciler (sıra ortalaması=149,35) ve ailesi ilgisiz öğrenciler (sıra ortalaması=129,31) şeklindedir. Etki büyüklüğüne yönelik olarak η^2 değeri hesaplanmıştır. Bu değer ,09 bulunmuştur ve orta düzeyin üzerinde bir etkiyi göstermektedir (Green ve Salkind, 2005).

Yaşam doyumunda aile tutumuna göre ortaya çıkan farklılığın kaynağını belirlemek üzere tüm gruplar nonparametrik çoklu karşılaştırma testi ile ikili olarak karşılaştırılmıştır. Sonuçta aile tutumuna göre yaşam doyumu düzeyinde ortaya çıkan farklılığın ailesi aşırı hoşgörülü olan öğrenciler ile ailesi ilgisiz olan öğrencilerden ($p=,03<,05$), ailesi otoriter olan öğrenciler ile ailesi demokratik olan öğrencilerden ($p=,01<,05$), ailesi otoriter olan öğrenciler ile ailesi aşırı hoşgörülü olan öğrencilerden ($p=,00<,05$), ailesi tutarsız öğrenciler ile ailesi demokratik öğrencilerden ($p=,00<,05$) ve ailesi tutarsız öğrenciler ile ailesi aşırı hoşgörülü öğrencilerden ($p=,00<,05$) kaynaklandığı bulunmuştur. Buna göre ailesi aşırı hoşgörülü öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin (sıra ortalaması=311,38, ortanca=3,60), ailesi ilgisiz olan öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinden (sıra ortalaması=129,31, ortanca=2,50), ailesi otoriter olan öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinden (sıra ortalaması=149,35, ortanca=2,60) ve ailesi tutarsız olan öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinden (sıra

ortalaması=193,83, ortanca=2,80) yüksek olduğu belirtilebilir. Ayrıca ailesi demokratik öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin (sıra ortalaması=276,98, ortanca=3,20), ailesi tutarsız olan öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinden (sıra ortalaması=193,83, ortanca=2,80), ailesi otoriter olan öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinden (sıra ortalaması=149,35, ortanca=2,60) yüksek olduğu bulunmuştur.

4.4. Yaşam Doyumu, Özerklik ve Duygusal Yeterlilik Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Dair Bulgular

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları, özerklikleri ve duygusal yeterlilikleri arasındaki ikili ilişkiler Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı kullanılarak incelenmiştir. Sonuçlar Tablo 4.4’de gösterilmektedir.

Tablo 4.4. Yaşam doyumu, özerklik ve duygusal yeterlik arasındaki ilişki

	Yaşam Doyumu	Özerklik	Duygusal Yeterlilik
Yaşam Doyumu		,43*	,33*
Özerklik			,34*
Duygusal Yeterlilik			

*p<,05

Tablo 4.4 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri ile özerklik düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki ($r=,43$, $n=500$, $p=,00<,05$), yaşam doyumu düzeyleri ile duygusal yeterlilik düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki ($r=,33$, $n=500$, $p=,00<,05$), özerklik düzeyleri ile duygusal yeterlilik düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki ($r=,34$, $n=500$, $p=,00<,05$) bulunduğu görülmektedir. Pozitif yönlü ilişkiler değişkenlerden birisi arttıkça diğerinin arttığını, birisi azaldıkça diğerinin de azaldığını göstermektedir. Büyüköztürk’e göre (2011) ,30 ile ,70 arasındaki korelasyon katsayıları orta düzeyde ilişki göstermektedir.

4.5. Özerklik ve Duygusal Yeterliğin Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin özerklik ve duygusal yeterliliklerinin yaşam doyumlarını yordama düzeyi çoklu doğrusal regresyon analizi aracılığıyla incelenmiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilirken standart yöntemden (enter metodu) yararlanılmıştır. Sonuçlar Tablo 4.5'te gösterilmektedir.

Tablo 4.5. Özerklik ve duygusal yeterliliğin yaşam doyumunu yordama durumuna yönelik çoklu doğrusal regresyon analizi

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	,46	,25		1,84	,07		
Duygusal Yeterlilik	,33	,07	,20	4,58	,00*	,34	,20
Özerklik	,39	,05	,37	8,50	,00*	,44	,36
R=,48 R ² =,23 Düzeltilmiş R ² =,23 (F=73,31, p=,00*)							

*p<,05

Tablo 4.5 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin duygusal yeterlilikleri ve özerkliklerinin yaşam doyumlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir (R=,48, R²=,23, F₍₂₋₄₉₃₎=73,31, p<,05). Buna göre öğrencilerin duygusal yeterlilikleri ve özerklikleri birlikte yaşam doyumunun %23'ünü açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayıları incelendiğinde özerkliğin (β =,37), duygusal yeterliliğe (β =,20) göre yaşam doyumunu üzerinde daha fazla görece öneme sahip olduğu görülmektedir. Duygusal yeterliliğin yaşam doyumuna ilişkin standartlaştırılmamış regresyon katsayısına (B=,33) yönelik anlamlılık testi duygusal yeterliliğin yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir (t=4,58, p<,05). Benzer şekilde özerkliğin yaşam doyumuna ilişkin standartlaştırılmamış regresyon katsayısına (B=,39) yönelik anlamlılık testi özerkliğin yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir (t=8,50, p<,05). Yordayıcı değişkenler olan duygusal yeterlilik ve özerklik ile yordanan değişken yaşam doyumunu arasındaki ilişkilere bakıldığında, yaşam doyumunun duygusal yeterlilik ile ,34 [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde (r=,20)], özerklik ile ,44 [diğer yordayıcı değişkenlerin etkisi kontrol edildiğinde (r=,36)] düzeyinde korelasyona sahip olduğu gözlenmektedir. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda yazılan denklem aşağıdaki gibidir.

$$\text{Yaşam Doyumu} = (0,33 \times \text{Duygusal Yeterlilik}) + (0,39 \times \text{Özerklik}) + ,46$$

V. BÖLÜM

5. Tartışma, Sonuç ve Öneriler

5.1. Tartışma

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgular, alan yazınındaki araştırma sonuçları ile karşılaştırılmıştır. Her bir araştırma problemine dair bulgular ayrı ayrı tartışılmıştır.

5.1.1. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyete göre incelenmesine dair bulguların tartışılması

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde; yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Yaşam doyumu cinsiyet değişkenine göre farklılaşma durumunu inceleyen çalışmalar birbiri ile çelişen veriler sunmaktadır. Selçukoğlu (2001) tarafından yapılan çalışmada araştırma görevlilerinin yaşam doyumlarının bazı demografik değişkenler açısından incelenmiş olup cinsiyete göre yaşam doyumunun farklılaşmadığı bilgisine ulaşılmıştır. Vinson ve Ericson (2012) tarafından yapılan literatür taramasında da benzer veriler elde edilmiştir. Diener'ın (1984) tarafından yapılan çalışmada bu verileri destekler nitelikte cinsiyetin yaşam doyumunu etkileme konusunda zayıf bir değişken olduğu belirtilmiştir. Diğer yandan bazı çalışmalarda ise yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılık gösterdiği bilgisi sunulmuştur(Akandere , Acar ve Baştuğ, 2009; Çivitci, 2009; Tuzgöl Dost, 2004).

Literatürdeki veriler incelendiğinde yaşam doyumu ile cinsiyet arasındaki ilişki konusunda birbiri ile çelişen bulgular olduğu görülmüştür. Bu durumun nedeni olarak yaşam doyumunun daha çok yaşam hedeflerine ulaşma düzeyi, güvenlik, pozitif kişilik özellikleri ve benlik saygısı düzeyi değişkenlerine göre daha anlamlı farklılık

göstermesi (Dağlı ve Baysal, 2016) görülebilir. Yaşam doyumunun psikolojik ve sosyolojik kökenli değişkenlere göre farklılık gösterdiği ancak biyolojik kökenli bir değişken olan cinsiyete göre farklılık göstermediği anlaşılmaktadır. Alan yazanında yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılaşma durumuna ilişkin bilgilerin birbiri ile çelişmesinin cinsiyetin aracı değişken rolü göstermesi nedeni ile olduğu yorumu yapılabilir. Örneğin; bazı toplumlarda erkek cinsiyetinin pozitif kişilik özelliği olan özerkliğin daha fazla desteklendiği, bu nedenle erkeklerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğu ya da kadınların duygusal yeterliliğe ilişkin özelliklerin daha fazla pekiştirilmesi nedeni ile ve duygusal yeterliliğin yaşam doyumunu etkilemesi sonucu farklılık görüldüğü söylenebilir. Bu çalışmada cinsiyete göre yaşam doyumunun farklılık göstermemesinin nedeni üniversite öğrencilerinde kadın ve erkeğin benzer şartlara sahip olması, aynı akademik ortamı paylaşması, cinsiyete bağlı ayrımcılık yapılmamasının neden olduğu söylenebilir.

5.1.2. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu düzeylerinin sosyo- ekonomik düzeye göre incelenmesine dair bulguların tartışılması

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu puanları algıladıkları sosyo-ekonomik düzeye göre değişim göstermediği sonucu elde edilmiştir. Bu çalışmadan elde edilen bulgular Diener, Lucas ve Oishi (2002) yaptıkları çalışmayı desteklemekte olup yaşam doyumunun sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaşmadığını belirtmiştir. Bu duruma ek olarak Tkach ve Lyubomirsky (2006) tarafından yapılan bir çalışmada yaşam doyumunu sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı bir farklılık göstermeyeceğini, etki düzeyinin %10'dan fazla olmayacağı ifade edilmiştir.

Bu çalışmanın ve sözü edilen alan yazının aksine İnci (2014), Ünsal Seydooğulları ve Çiftçi Arıdağ (2012) yaptıkları çalışmalarda yaşam doyumunun sosyo-ekonomik düzeye göre farklılaştığı, sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olarak algılayanların yaşam doyumunun yüksek olduğu, bireylerin yaşam doyumunun yüksek olabilmesi için temel ihtiyaçlarının karşılanması ve gelecek kaygısının düşük olması

gerektiği belirtilmiştir. Ayrıca Diener ve Diener (1995) tarafından yapılan araştırmada üç farklı ülkede üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu sosyo-ekonomik düzey açısından incelenmiştir. Gelişmiş ülkelerde sosyo-ekonomik düzeye göre yaşam doyumu farklılaşmazken gelişmemiş ülkelerde sosyo-ekonomik düzeye göre yaşam doyumu düzeyi farklılık göstermiştir. Diener ve Diener (1995) tarafından bu durum; gelişmiş ülkelerdeki bireyler kendilerini düşük sosyo-ekonomik düzeyde hissetseler de beslenme, giyim, barınma, eğitim ve eğlence gibi temel ihtiyaçlarını karşılayabilmeleri nedeniyle yaşam doyumlarında sosyo-ekonomik düzeye göre farklılık görülmediği şeklinde açıklanmıştır.

Bu araştırmanın sonuçları bazı araştırmaların (İnci, 2014; Ünsal Seydooğulları ve Çiftçi Arıdağ, 2012) sonuçlarını desteklememektedir. Alan yazın bilgileri dikkate alındığında algılanan sosyo-ekonomik düzeye göre yaşam doyumlarının farklı çıkmaması üniversite öğrencilerinin üniversitede eğitim alabilecek şekilde aile ya da ek burslarla desteklenmiş olabileceği düşünülmektedir. Bu eğitim, barınma, sağlık, giyim ve beslenme gibi temel ihtiyaçların karşılandığı; bundan dolayı da üniversite öğrencilerinde sosyo-ekonomik düzeye göre yaşam doyumu anlamlı farklılık göstermediği söylenebilir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin aileleri düşük sosyo-ekonomik düzeyde olsalar da öğrencilerin üniversite eğitimini alabilmeleri için aileler kendi ihtiyaçlarından feragat ederek çocuklarının asgari düzey ihtiyaçlarını karşılamış olabileceği bundan dolayı da yaşam doyumunun farklılık göstermediği düşünülmektedir.

5.1.3. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin aile tutumuna göre incelenmesine dair bulguların tartışılması

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin incelendiği bu bilimsel çalışmada yaşam doyumu puanlarının algılanan anne- baba tutumuna göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre ebeveynleri demokratik ve aşırı hoş görülü tutum sergilendiğini algılayan bireylerin yaşam doyumu puanları yüksek iken otoriter, ilgisiz ve tutarsız tutumla yetişen bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Alan yazınından elde edilen bilgiler araştırma bulguları ile

örtüşmektedir. Milevsky, Schlechter, Netter ve Kehn (2007) tarafından ergenlerin yaşam doyumları üzerinde yapılan araştırmada demokratik ebeveyn tutumu sergileyen ailelerin çocuklarının yaşam doyumu daha yüksek olduğu, depresyon düzeylerinin ise daha düşük olduğu belirtilmiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada da benzer şekilde demokratik tutum ile yetişen bireylerin daha mutlu olduğu görülmüştür (Tuzgöl Dost, 2004). Yaşam doyumunun aile tutumu açısından incelenen araştırmalarda demokratik tutum sergileyen ailelerin çocukları akademik başarıları yüksek (Steinberg, Elman ve Mounts, 1989); aile ilişkileri iyi ve aile üyeleri arası iletişimin güçlü olduğu, kendilerini rahat ifade edebildiği (Ünsal Seydoğulları ve Çifçi Arıdağ, 2012); problemlere karşı çözümler üretebildikleri ve yaşam şartlarına kolay uyum sağladıkları (Kalyencioğlu ve Kutlu 2010) bilgisine ulaşılmıştır. Sözü edilen çevre şartlarına ve kişilik özelliklerine sahip bireylerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğu saptanmıştır (Yavuzer, 2008).

İlgisiz anne-baba tutumuna maruz kalan bireyler yaşam içerisindeki ihmal ve istismar gibi risklerle karşı karşıya kaldığı gibi gelişimine uygun olmayan sorumluluklar altında ezilmektedir. Bu durum sağlıklı bilişsel, duygusal, psiko-sosyal ve fiziksel gelişimi olumsuz yönde etkilemekte ve yaşam doyumunu düşürmektedir (Cenkseven Önder, 2012; Tuzgöl Dost, 2006; Yörükoğlu, 1978). Yapılan çalışmalarda otoriter aile tutumu içerisinde yetişen bireyler ise kendilerini ifade etmeye yönelik gerekli koşulları bulamadıkları, yaşam tecrübesi kazanabilmeleri için gerekli özerklik desteğini alamadıkları ve aileden gerekli saygı ve sevgiyi görmedikleri belirtilmiştir (Tuzgöl Dost, 2004; Ünsal Seydoğulları ve Çifçi Arıdağ, 2012). Bütün bu durumlar bireyin yaşam olaylarına verdiği tepkilerde olumsuz gelişmelere yol açmakta, yetişkinlik yaşantısında yaşam olayları içerisinde hatalı kararlar almalarına veya özerk şekilde karar verememelerine yol açmakta ve yaşamdaki mutluluk seviyesini düşürebilmektedir (Baumrind, 1996; Dwairy ve Achoui, 2009; Yavuzer, 2008). Tutarsız aile tutumunda yetişen bireyler de otoriter ve ilgisiz aile tutumunda büyüyen bireylerle benzer kişilik özellikleri taşımakta olup çevresindeki kişiler ile iyi ve güvenli ilişki kurmakta zorluk yaşamaktadır. Böylelikle çevreden ve aileden alınan destek azalmaktadır. Bu durumda kişilerin yaşam doyumunda azalmaya yol açabilir (Baumrind, 1996; Yavuzer, 2008; Yörükoğlu, 1978).

Alan yazındaki çalışmalar aşırı hoşgörölü ailelerde yetişen bireylerin, genç yaşta yanlış kararlar aldığını, sorumluluk bilincinin gelişmediğini, yetişkinlik yıllarında arkadaş ve aile yaşantısında başarısız ilişkiler kurduklarını ve bu sebeplerden dolayı kişilerin yaşam doyumunun olumsuz yönde etkilendiğini belirtmiştir (Baumrind, 1996; YalnızcaYıldırım, 2015; Yavuzer, 2008). Bu araştırmada elde edilen bilgiye göre aşırı hoşgörölü aileye sahip bireylerin yaşam doyumunu düzeyi yüksek bulunmuştur. Bu araştırmanın aşırı hoşgörölü aile algısına sahip bireylerin yaşam doyumunun yüksek olduğuna dair sonuçları ise alan yazındaki sonuçlarla örtüşmemektedir. Ancak aşırı hoşgörölü ailelerde yetişen bireylerin genç yaşta kişisel gelişimi olumsuz yönde etkileyebilecek olaylara maruz kalmadığı ve yaşam olayları içerisinde yanlış kararlar verilmediği taktirde özerklik düzeylerinin desteklendiği, kendilerini ifade etme imkanı ve fırsatını buldukları, yaşam olaylarında özerk biçimde karar verdikleri için yaşam tecrübelerinin arttığı bilgisine ulaşılmıştır (Baumrind, 1996; Ünsal Tuzgöl Dost, 2004; Seydoğulları ve Çifçi Arıdağ, 2012; YalnızcaYıldırım, 2015; Yavuzer, 2008).

Bu bilgiler yorumlandığında; demokratik ailelerde büyüyen çocuklar kendini gerçekleştirme imkânı bulmakta olup yaşam doyumunu olumlu yönde etkilendiği söylenebilir. Ayrıca aşırı hoşgörölü ailelerde yetişen bireyler herhangi bir travmatik yaşam olayı ile karşı karşıya gelmediği müddetçe demokratik tutum sergileyen aile ortamına benzer koşullara sahip olabilmekte ve yaşam doyumunu düzeyleri pozitif yönde gelişim göstermesi beklenmektedir. Bu çalışmada, yaşam doyum düzeyleri ebeveynlerini demokratik ve aşırı hoşgörölü algılayanların lehine çıkmış olması bu özellikte ebeveynlerin üniversite öğrencilerine sağladıkları sosyal, psikolojik ve ekonomik destek ile açıklanabileceği gibi onların ihtiyaçlarına duyarlı seçimlerine saygılı ebeveynlerle büyümüş olmaları pozitif kişilik özellikleri kazandırmış bu da şu anki üniversite eğitimi esnasında olumlu kişiler arası ilişkiler ve pozitif yaşam deneyimlerine neden olabileceğinden yaşam doyumunu olumlu etkilemiş olabilir.

5.1.4. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, özerklik ve duygusal yeterlilik düzeylerinin ilişkisinin incelenmesine dair bulguların tartışılması

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, özerklik ve duygusal yeterlilik düzeylerinin incelendiği araştırmada her üç değişken arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki bulunmuştur. Alan yazınındaki araştırmalar incelendiğinde; yaşam doyumu ile özerklik ve duygusal yeterlilik arasında pozitif yönlü ilişki olduğu görülmüştür (Benson, Ginsburg, Grand, Lazyan, Weeks ve Collin, 2012; Chirkow, Ryan, Kim ve Kaplan, 2003; Deci ve Ryan, 2000; Deniz ve Yılmaz, 2004; Furnham ve Petrides, 2003; İnci, 2014). Özerkliğin temel psikolojik ihtiyaç olması sebebiyle bu ihtiyacın karşılanması kişide benlik saygısını, kendini ifade etme becerisini ve özgür bir şekilde seçim yapabilmesini sağlamaktadır. Bu nedenlerden dolayı özerklik seviyesi arttıkça kişilerde yaşam doyumu düzeyi de artış göstermektedir (Deci ve Ryan, 2000; Niemiec ve Ryan, 2009; Ryan ve Deci, 2000). Duygusal yeterlilik düzeyi arttıkça kişilerde duygu yönetimi ve farkındalığı, diğer kişiler ile iletişim becerileri, diğer kişilerin duygu değişimine ilişkin farkındalığı ve problem çözme becerilerinin arttığı gözlenmiştir. Bu beceri ve farkındalıkların artması kişinin iş ve sosyal yaşamdaki başarı ve mutluluğunu artırmaktadır (Furnham ve Petrides, 2003; İnci, 2014; Kırtıl, 2009; Lenaghan ve diğerleri, 2007; Morsümbül, 2011). Bu nedenle duygusal yeterlilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişki pozitif yönlü ve anlamlı düzeyde olduğu söylenebilir.

Duygusal yeterlilik ile özerklik arasındaki ilişkinin araştırılması amacıyla alan yazını incelendiğinde özerklik ile duygusal yeterlilik arasındaki ilişkiye yönelik bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak duygusal yeterlilik becerileri olan duyguları tanıma, duyguları anlama ve ifade etme sonradan öğrenilebilmekte olup özerklik bu becerilerin öğrenilebilmesi için imkân yarattığı ifade edilmiştir (Deci ve Ryan, 2000; Goleman, 1998; Shapiro, 1998). Özerk olan bireyler seçim hakkına sahip, kendi kararlarını bağımsız biçimde verebilen ve sorumluluk alan kişilerdir. Bu nedenle duygusal yeterlilik becerilerini tecrübe etme olanaklarının yüksek olduğu söylenebilir. Diğer yandan duygusal yeterliliği yüksek bireyler iş ve sosyal yaşamda başarılı, diğer insanlarla olan iletişimi kuvvetli, problemlere diğer insanlarla birlikte çözüm bulabilen kişilerdir (Stein ve Bok, 2003; Tarhan, 2011). Belirli düzeyde duygusal yeterliliğe sahip

bireylerin sözü edilen bu kişilik ve psiko- sosyal özellikleri dolayısıyla sosyal yaşamda kolaylıkla özerklik desteği bulabildiği düşünülebilir. Özerkliğe ilişkin beceri ve özellikler duygusal yeterlilik becerilerini desteklerken; duygusal yeterlilik becerileri ise özerkliğe ilişkin özelliklerin edinilmesini kolaylaştırdığı söylenebilir.

5.1.5. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin yordayıcısı olarak özerklik ve duygusal yeterlilik düzeylerinin incelenmesine ilişkin bulguların tartışılması

Araştırmada üniversite öğrencilerinin duygusal yeterlilik ve özerk düzeylerinin yaşam doyumlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca özerkliğin, duygusal yeterliliğe göre yaşam doyumu üzerinde daha fazla görece öneme sahip olduğu bulunmuştur. Araştırmacının bilgisi dâhilinde alan yazınında özerklik ve duygusal yeterliliğin birlikte yaşam doyumuna etkisi incelenirse de yaşam doyumu ve duygusal yeterlilik ilişkisi, yaşam doyumu ve özerklik ilişkisi incelenmiş olup bu araştırmadan elde edilen veriler ile paralellik göstermektedir. Alan yazınında; Chirkow ve diğerleri (2003), Deci ve Ryan (2000), Deci, Ryan, Gagne, Leon, Usmow ve Komazheva (2001) ve Sheldon ve Eliot (1999) tarafından yapılan çalışmalar özerkliğin yaşam doyumunu manidar düzeyde etkilediği bilgisini vermiştir. Diğer yandan duygusal yeterlilik ile yaşam doyumu arasındaki ilişki üzerine birçok çalışma yapılmış olup duygusal yeterliliğin yaşam doyumu ile pozitif yönlü ilişkili olduğu ve duygusal yeterliliğin anlamlı düzeyde yaşam doyumunu etkilediği vurgulanmıştır (Deniz ve Yılmaz, 2004; Furnham ve Petrides, 2003; İnci, 2014; Kırtıl, 2009; Lenaghan ve diğerleri, 2007; Morsümbül, 2011).

Literatürdeki çalışmalarda özerkliğin bir temel psikolojik ihtiyaç olduğu, bu temel ihtiyacın karşılanması halinde kişilerin yaşam doyumlarının olumlu yönde etkilendiği görülmüştür (Deci ve Ryan, 2000; Niemiec ve Ryan, 2009; Ryan ve Deci, 2000). Bu bilgilerden hareketle özerklik aile ve çevre tarafından desteklenerek özerklik ihtiyacının giderilmesi gerektiği, özerk olan ve bu ihtiyacını karşılayan bireylerin sorumluluk sahibi, kendi davranış ve duygularını yönetebildiği, kendisine karşı saygı duyduğu ve yaşamdan daha fazla zevk aldığı sonucu elde edilmiştir. Bu bilgilere karşın

diğer bir husus ise özerkliğin bağımsızlık (Bloss, 1979; Steinberg ve Silverberg, 1986) ve kendilik onayı (Deci ve Ryan, 2000) olmak üzere iki şekilde ele alınmasıdır. Her iki özerklik yaklaşımı da özerkliğin yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Ancak özerkliği bağımsızlık olarak ele alan bazı araştırmacılar, özerkliğin kişiler arası bir olgu olduğunu, özerklik düzeyi yüksek olan bireyler birçok konuda bağımsız karar verdiği ve fazla sorumluluk aldığı için yaşam doyumunu düzeylerinin bundan olumsuz etkilendiğini belirtmektedirler. (Dombusch, Rither, Mont- Reynaud ve Chen, 1990).

Diğer bir değişken duygusal yeterlilik ile yaşam doyumunu ilişkisi incelendiğinde çalışmadan elde edilen veriler ile alan yazınındaki verilerin örtüştüğü görülmüştür. Duygusal yeterlilik düzeyi yüksek olan bireyler hem kendilerinde duygu değişimlerine yönelik farkındalıkları yüksek hem de diğer kişilere karşı kendilerini ifade etme becerileri yüksektir (Tarhan, 2011). Bilişsel yeterliliği yüksek olan bireyler matematiksel ve mantıksal işlemlerde başarı sağlayabilmektedirler. Ancak özellikle sosyal yaşamda başarı sağlayabilmek için duygusal yeterliliği yüksek olması gerekmektedir. Duygusal yeterliliği yüksek olan bireyler problemlere daha iyi çözüm bulabilmekte, bulduğu çözümleri diğer insanlara aktarabilmekte ve zorlandıkları noktalarda diğer kişilerden yardım alma konusunda başarılı olabilmektedirler (Benson ve diğerleri, 2012; Stein ve Bok, 2003). Bu bulgular doğrultusunda duygusal yeterliliği yüksek bireylerin öz farkındalıkları, problem çözüme becerileri, iş ve sosyal yaşamdaki mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu bunda yaşam doyumlarını olumlu etkileyebileceği söylenebilir.

Alan yazınındaki bilgilerle üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bu çalışmanın bulguları yorumlandığında özerklik düzeyleri yüksek olan üniversite öğrencilerinin aileden ayrı yaşam sürmesinin kolaylaştığı, daha isabetli ve doğru kararlar alabildiği beliren yetişkinlik dönemine ilişkin gelişimsel görevleri yerine getirebildiği için yaşam doyumunu olumlu etkileyeceği düşünölmektedir. Duygusal yeterliliği yüksek olan bireylerin ise akranları ile iyi iletişim ve ilişki kurabildiği, romantik ilişkilerde daha başarılı olduğu bu nedenle yaşam doyumunun artması beklenmektedir. Ayrıca özerkliğin ve duygusal yeterliliğin birlikte geliştiği üniversite öğrencilerinde özerkliğin

olumsuz bir yönü olan toplumdaki ayrışma ve yalnızlaşma sorunlarının azalacağı bu sebeple bireylerin yaşam doyumunun artabileceği yorumu yapılabilir.

5.2. Sonuç ve Öneriler

5.2.1. Sonuç

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar şu şekildedir;

1. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey değişkenlerine göre farklılaşmadığı bulunmuştur.
2. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları deneyimledikleri aile tutumuna göre farklılık göstermektedir. Aşırı hoş görülme ve demokratik aile tutumları deneyimleyen öğrencilerin yaşam doyum düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.
3. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun özerklik ve duygusal yeterlilik ile orta düzeyde pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır.
4. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını özerklik ve duygusal yeterlilik düzeyleri anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir.

5.2.2. Öneriler

1. Gelecek araştırmalarda üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları, duygusal yeterlilikleri ve özerklikleri boyutsal bir çalışma yapılarak incelenmesi önerilmektedir.

2. Bu araştırmada sadece bir üniversite örneklem olarak seçilmiştir. Birkaç bölgeyi temsil eden birden fazla üniversite örneklem grubuna dâhil edilebilir.

3. Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları cinsiyet, sosyo-ekonomik düzey ve aile tutumu değişkenlerine göre karşılaştırılmıştır. Ayrıca yaş, bölüm ve sınıf düzeyi değişkenlerine göre karşılaştırılabilir.

4. Bu araştırmada aile tutumu ve sosyo-ekonomik düzey Demografik Bilgi Formundaki sorularla ölçülmüştür. Sonraki araştırmalarda bu değişkenler ölçek ve nicel verilerle ölçülmesi önerilmektedir.

4. Ortaöğretim öğrencileri ve üniversite öğrencileri yaşam doyumun yordayıcısı olarak duygusal yeterlilik ve özerklik değişkenleri açısından karşılaştırılabilir.

5. Üniversite rehberlik servislerinde duygusal yeterlilik ve özerklik durumlarını destekleyici rehberlik etkinlikleri yapılabilir.

6. Üniversite öğrencilerinin duygusal yeterlilik ve özerklik düzeyini artırmaya yönelik grupla psikolojik danışma oturumları planlanarak etkililiği ölçülebilir.

7. Üniversite yaşantısı öncesinde öğrencilerin ilk ve ortaöğretim veli ve öğretmenlerine ebeveyn tutumları konusunda bilgilendirici seminerler verilebilir.



KAYNAKÇA

- Acar, E. (2002). Duygusal Zeka ve Liderlik. *E.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12, 53-68.
- Acar, M. (2009). *Zihinsel ve Fiziksel Özürlü Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Akandere, M., Acar, M., ve Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve Fiziksel Engelli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22). 23-32.
- Alper, D. (2007). *Psikolojik Danışmanlar ve Sınıf Öğretmenlerinin Duygusal Zeka Düzeyleri- İletişim ve Empati Becerilerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Andersen, S. (2000). Fundamental Human Needs: Making Social Cognition Relevant. *Psychological Inquiry*, 11(4), 269- 276.
- Ardahan, F. (2012). Duygusal Zeka ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Doğa Sporunu Yapanlar Örneğinde İncelenmesi. *Pamukkale Journal Sport Sciences*, 3(3). 20-33.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development from The Late Teens Through The Twenties. *American Psychologist*, 55. 469- 480.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R.C. ve Hilgard, E.R. (1995). *Psikolojiye Giriş* (Çev. K. Atalya, M. Atalya, A. Yavuz). İstanbul: Sosyal Yayınlar.
- Austin, E. J., Saklofske, D. H. Ve Egan, V. (2005). Personality, Well- Being and Health Correlates of Trait Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38. 547- 558.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka ve Umut Düzeyleri İle Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Aydın, H. (2017). *Duygusal Zeka (EQ) ve Stres Yönetimi İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bailey, R. ve Miller, C. (1998). Life Satisfaction and Life Demands in College Students. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 26, 51-56.

- Baumrind, D. (1966). Effects Of Authoritative Parental Control On Child behavior. *Child Development*, 4(37), 887-907.
- Bar-on, R. (1997). *Emotional Quotient Inventory: Technic Manual*. Toronto: Multi Helth Systems.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model Of Emotional- Social Intelligence. *Psicothema*, 13- 25.
- Baysal, A. ve Buluş, M. (2001). PDR Öğrencilerinin Psikolojik Gereksinim Düzeyleri. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9,19-27.
- Beckert, T. E. (2005). FosteringAutonomy in Adolescents: A Model of CognitiveAutonomyand Self-Evaluation. *AmericanAssociation of BehavioralandSocialSciences*, 16, 3-15.
- Benson, N., Ginsburg, J., Grand, V., Lazyan, M., Weeks, M. and Collin, C. (2012). *Psikoloji Kitabı*. (Çev. E. Lakşe). İstanbul: Alfa Yayıncılık.
- Blos, P., (1979). *The Adolescent Passage*. Madison, WI: International University Press.
- Bower, G. H. (1981). Moodand Memory. *AmericanPsychologist*, 36, 129- 148.
- Brackett, M. A. and Salovey, P. (2006). Measuring Emotional Intelligence With The Mayer- Salovey- Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). *Psicothema*, 18, 34- 41.
- Bradley, R. H. and Corwyn, R. F. (2004). Life SatisfactionAmongEuropeanAmerican, AfricanAmerican, Chinese American, MexicanAmerican, andDominicanAmericanAdolescents.*International Journal Of BehavioralDevelopmen*,28(5), 385-400.
- Budak, S.(2003). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara:Bilim ve Sanat Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı: İstatistik, Araştırma Deseni, SPSS uygulamaları ve Yorum*(15. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2013). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*(14. baskı.). Ankara: Pegem Akademi.
- Cevizci, A. (2000). *Felsefe Sözlüğü*. İstanbul: Paradigma Yayınları.
- Chan, D. W. (2006). Emotional Intelligence and Components of Burnout Among Chinese Secondary School Teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education*, 22 (8), 1042-1054.

- Chirkov, V. I., Ryan, R. M., Kim, Y., and Kaplan, U. (2003). Differentiating Autonomy From Individualism and Independence: A Self-determination Theory Perspective on Internalization of Cultural Orientations and Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 97-110.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Öğretmen Adaylarında Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu ve İyi Olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7 (3), 691-711.
- Coan, R. (1977). *Hero, Artist, Sage or Saint?* New York: Columbia University Press.
- Cooper, C. (2019). *Psychological Testing: Theory and Practice. Forensic Psychiatry: Fundamentals and Clinical Practice*. Abingdon, Oxon: Routledge.
- Costello, A. B. ve Osborne, J. W. (2005). Best Practices In Exploratory Factor Analysis: Four Recommendations For Getting The Most From Your Analysis. *Practical Assessment, Research & Evaluation*, 10(7), 27–29. doi:10.1.1.110.9154
- Crittenden, P. (1990). Toward A Concept of Autonomy in Adolescents with A Disability. *Children's HealthCare*, 19 (3). 162-168.
- Çakar, U. ve Arbak, Y. (2004). Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu- Zeka İlişkisi ve Duygusal Zeka. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 23-48.
- Çeçen, A. R. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet ve Yaşam Doyumu Düzeylerine Göre Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2). 180-190.
- Çetinkaya, H. (2004). *Beden İmgesi, Beden Organlarından Memnuniyet, Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu ve Sosyal Karşılaştırma Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklaşması*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Çivitci, A. (2009). Psikolojik Danışman Adaylarında Yaşam Doyumu ve Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkide Mesleki Benlik Saygısının Rolü. X. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi Bildiri Özetleri Kitabı*. Adana: Çukurova Üniversitesi.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik SPSS ve LISREL Uygulamaları* (2. baskı). Ankara: Pegem Akademi.

- Dağlı, A. Ve Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu leğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenirlilik alışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Deci, E. L., Eghrarl, H., Patrick, B. C., and Leone, D. R. (1994). Facilitating Internalization: The Self-Determination Theory Perspective. *Journal of Personality*, 62(1), 119-142.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (1985a). The General Causality Orientations Scale: Self-Determination in Personality. *Journal Of Research in Personality*, 19 (2), 109-134.
- Deci, E. L., and Ryan, R. M. (1985b). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” Of Goal Pursuits: Human Needs and the self-Determination Of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagn, M., Leone, D. R., Usunov, J. and Kornazheva, B. P. (2001). Need Satisfaction, Notivation and Well-being in the Work Organizations of a Former Eastern Bloc Country: A Cross-cultural Study of Self-determination. *Personality and Psychology Bulletin*, 27, 930–942.
- Demir, T. ř. (2002). *İlkretim ğrencilerinin Kültürel Etkinlikleri İle zerklikleri Arasındaki İlişki*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2004). *niversite ğrencilerinin Duygusal Zeka Yetenekleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki*. 13. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İnönü Üniversitesi, Malatya. .
- Deniz, M. E., ztrk, A. Ve Hamarta, E. (2007). Duygusal Zekanın Yaşam Doyumunu Yordama Gücü. *Uluslar arası Duygusal Zeka ve İletişim Sempozyumu*. 593- 601.
- Deslandes, R. and Potvin, P. (1999). Autonomy, Parenting, Parental Involvement in Schooling and School Achievement: Perception of Quebec Adolescents .*AERA Annual Meeting, 19-23 April: Montreal Qebec*.
- Diener, E. (1984). Subjective Well- Being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542- 575.

- Diener, E. and Diener, M. (1995). Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653- 663.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. ve Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (19), 71-75.
- Diener, E., Lucas, R.E. and Oishi, S. (2002). *Subjective Well-being: The Science of Happiness and life satisfaction*. In C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*, New York: Oxford University Press.
- Diener, E. ve Suh, E. (1997). Measuring Quality of Life: Economic, Social, and Subjective Indicators. *Social Indicators Research*, 40. 189–216.
- DiStefano, C. ve Hess, B. (2005). Using Confirmatory Factor Analysis For Construct Validation: An Empirical Review. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 23(3), 225–241. doi:10.1177/073428290502300303
- Dönmez, M. (2007). *Meslek Lisesi Öğrencilerinin Atılganlık Düzeylerine Göre Yaşam Doyumu ve Duyguları İfade Etme Eğilimlerinin Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dulewicz, V. and Higgs, M. J. (1999). Can Emotional Intelligence Be Measured and Developed. *Leadership and Organization Development Journal*, 20(5), 242-252.
- Dulewicz, V. and Higgs, M. J. (2000). Emotional Intelligence: A Review and Evaluation Study. *Journal Of Menagerial Psychology*, 15(4), 341-372.
- Dwairy, M. and Achoui M. (2009). Parental Control: A Second Cross- Cultural Research On Parenting and Psychological Adjustment Of Children. *Journal of Child and Family Studies*, 19(1), 16-22.
- Erdoğan, M. Y. (2008). Duygusal Zekânın Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7 (23), 62-76.
- Erginsoy, D. (2002). *Duygusal Zekâ ve Kişiler Arası İlişkiler Tarzları Arasındaki ilişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler enstitüsü, Erzurum.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. New York: W.W. Noeron Company.
- Erkuş, A. (2014). *Psikolojide Ölçme Ve Ölçek Geliştirme-I: Temel Kavramlar Ve İşlemler*(2nd ed.). Ankara: Pegem Akademi.
- Ernas, Ş. (2017). *Özerklik ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Ersoy Kart, M. ve Güldü, Ö. (2008). Özerk Benlik Yönetimi Ölçeği: Uyarlama Çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 41(2), 187-207.
- Ersoy Kartü M. ve Güldü, Ö. (2008). Özerk Benlik Yönetimi Ölçeği: Uyarlam Çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergis*, 41 ;(2), 187-207
- Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığı Yordamada Yaşam Doyumu, Benlik Saygısı, İyimserlik ve Kontrol Odağının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS (3th edition)*. London: SAGE.
- Finney, S. J. ve DiStefano, C. (2013). Nonnormal and Categorical data in Structural Equation modeling. G. R. Hancock ve R. O. Mueller (Ed.), *Structural equation Modeling: A second Course* içinde (2nd ed., ss. 439–492). Charlotte, NC: IAP.
- Fleming, M. (2005). Adolescent Autonomy: Desire, Achievement and Disobeying Parents Between Early and Late Adolescence. *Australian Journal of Education and Developmental Psychology*, 5, 1-16.
- Furnham, A. and Petrides, K. V. (2003). Trait Emotional Intelligence and Happiness. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31 (8), 815-823.
- Gagne, M. ve Deci, E.L. (2005). Self- Determination Theory and Work Motivation. *Journal of Organizational Behavior*, 26. 331- 362.
- Garcia, T. And Printrich, P. R. (1996). The Effectes Of Autonomy Motivation and Performance In The College Classroom. *Contemporary Educational Psychology*, 21, 477-486.
- George, D., and Mallery, M. (2001). *SPSS For Windows Step By Step: A Simple Guide And Reference 10.0 Update*(3th ed.) Boston: Allyn and Bacon.
- Gilman, R. (2001). The Relationship Between Life Satisfaction, Social Interest, and Frequency of Extracurricular Activities Among Adolescent students. *Journal of Youth and Adolescence*, 30 (6), 749-767.
- Gilman, R. ve Huebner, E. S. (2006). Characteristics of Adolescents Who Report Wery High Life Satisfaction. *Journal of Youth an dAdolescence*, 35 (3), 311-319.
- Gohm, C. L., Oishi, S., Darlington, J. and Diener, E. (1998). Culture, Parental Conflict, Parental Marital Status and the Subjective Well-Being of Young Adults. *Journal of Marriage and the Family*, 60(2), 319-334.

- Goleman, D. (1995). *Duygusal Zeka* (29.Baskı). Banu Seçkin Yüksel (Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D. (1999). *Duygusal Zeka: Neden IQ'dan Daha Önemlidir?* (12. Baskı). Banu Seçkin Yüksel (Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Görünmez, M. (2006). *Bağlanma Stilleri ve Duygusal Zeka Yetenekleri*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Green, S. B., and Salkind, N. J. (2014). *Using SPSS for Windows and Macintosh: Analyzing and understanding data* (7th ed.). Upper Saddle River, NJ: Pearson.
- Guilford, J. P. (1946). New Standards For Test Evaluation. *Educational and Psychological Measurement*, 6(4), 427–438. doi:10.1177/001316444600600401
- Gülcan, A. (2014). *Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gündoğar, D., Gül, S.S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10. 14-27.
- Güven, E. (2012). *Sınıf Öğretmen Adaylarının Farklılıklara Saygı Düzeyleri İle Özerklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J. ve Anderson, R. E. (2009). *Multivariate Data Analysis*(7th ed.). Boston: Pearson.
- Helming, J. (2005). Linking Farm and Market Models To Analyse The Effects Of The EU Nitrate Directive For the Dutch Agricultural Sector. *2005 International Congress, August 23-27*(ss.2-16). European Association Of Agricultural Economists, Denmark.
- Hmel, B. A. and Pincus, A. L. (2002). The Meaning Of Autonomy: On and Beyond The Interpersonal Circumplex. *Journal of Personality*, 70, 277-310.
- Howell, R.T. And Howell, C. J. (2008). The Relation of Economic Status to Subjective Wellbeing in Developing Countries: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 134 (4), 536– 560.
- Hu, L. ve Bentler, P. M. (1999). Cutoff Criteria For Fit Indexes In Covariance Structure Analysis : Conventional Criteria Versus New Alternatives. *Structural Equation*

Modeling:AMultidisciplinaryJournal,6(1),37–

41.doi:10.1080/10705519909540118

- Ingledew, D.K., Markland, D. ve Sheppard, K.E. (2004). Personality and Self-Determination of Exercise Behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36. 1921–1932.
- İncekara, T. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Vücut Algısı ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- İnci, S. (2014). *Aday Öğretmenlerin Duygusal Zekâ İl Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- Kala, H. (2015). *Üniversite Gençlerinin Demokratik Değer Algısı Kırıkkale Üniversitesi ve Orta Doğu Teknik Üniversitesi Örneği*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale.
- Kalyencioğlu, D. ve Kutlu Y. (2010). Ergenlerin Aile İşlevi Algılarına Göre Uyum Düzeyleri. *İstanbul Üniversitesi Florance Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 18(2), 56-62.
- Karadayı, F. (1996). Üniversite Öğrencilerinin Bazı Sosyo-ekonomik Özelliklerine ve Fakültelerine Göre İlişkili- Özerklik Durumlarının Araştırılması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (14). 75-80.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. (23.Basım). Ankara: Nobel.
- Karataş, S. Ç. (1988). *Yaşlılarda Yaşam Doyumunu Etkileyen Etmenler*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kaynak, A. (2013). *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Kılıçarslan, F. (2009). *10 Adımda Duygusal Zeka*. İstanbul: İkanus.
- Kırtıl, S. (2009). *İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ile Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Kızıllı, Ş. (2014). *Öğretmenlerin Duygusal Zekaları İle Örgütsel Adanmışlıkları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kline, R. B. (2011). *Principles And Practise Of Structural Equating Modeling*(3. Baskı.). New York: The Guilford Press.
- Koçak, R. Ve İçmenoğlu, E. (2012). Üstün Yetenekli Öğrencilerin Duygusal Zeka ve Yaratıcılık Düzeylerinin Yaşam Doyumlarını Yordayıcı Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37). 73- 85.
- Koval, J. Ve Fortier, M.S. (1999). Motivational Determinants of Flow: Contributions from Self-Determination Theory. *The Journal of Social Psychology*, 139(3), 355–368.
- Kuçuradi, İ.(Çev.). (1995). *Ahlak Metafiziğinin Temellendirilmesi (İ. Kant)*. Ankara: Türkiye Felsefe Kurumları Yayınları.
- Leech, N. L., Barrett, K. C., and Morgan, G. A. (2011). *SPSS For Intermediate Statistics: Use And Interpretation*(4th ed.). New York: Taylor & Francis.
- Lenaghan, J. A., Buda, R. and Eisner, A. B. (2007). An Examination of the Role of Emotional Intelligence in Work and Family Conflict. *Journal of Managerial Issues*, 19 (1), 76-94.
- Maccoby, E. E. ve Martin, J. A. (1983). *Socialization in The Context of The Family: Parent-Child Interaction*. New York: Wiley.
- Mayer, J. D. and Geher, G. (1996). Emotional Intelligence and The Identification Of Emotion. *Intelligence*, 22, 89-113.
- Mayer, J. D. and Salovey, P. (1990). *Emotional Intel ligençe* .Baywood Publishing Co., 185- 211.
- Mayer, J. D. and Salovey, P. (1993). Intelligence Of Emotional Intelligence. *Intelligence*, 17, 433-442..
- Mayer, J. D. and Salovey, P. (1995). Emotinal Intelligence and The Construction and Regulation of Feelings. *Applied and Preventive Psychology*, 4, 197-208.
- Mayer, J. D. and Salovey, P. (1997). What Is Emotional Intelligence? Salovey ve D. J. Sluyter (Es.), *Emotional development and emotional intelligence* (396–420). New York: Basic Books.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R. and Salovey, P. (2000). Emotional Intelligence Meets Traditional Students for an Intelligence. *Intelligence*, 27,267-298.

- Mayer, J. D., Perkins, D. M., Caruso, D. R. and Salovey, P. (2001). Emotional Intelligence and Giftedness. *Roeper Review*, 23 (3), 131-137.
- Mayer, J. D., Salovey, P. and DiPaolo. (1990). Perceiving Affective Content in Ambiguous Visual Stimuli: A Component Of Emotional Intelligence. *Journal Of Personality Assesment*, 54, 772-781.
- Mayer, J. D., Salovey, P. ve Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, Implication. *Psychological Inquiry*.15(3), 197- 215.
- Mickel, N. M. (2015). *Exploring Teachers' Autonomy, Self Efficacy, Motivation and Perceptions of State Mandated Testing in the Context of No Child Left Behind*. Doctoral Dissertation, Oklahoma University, Norman, USA.
- Milevsky, A., Schlecter, M., Netter, S. and Keehn, D. (2007). Maternal and Paternal Parenting Style İn Adolescents: Association With Self-Esteem, Depression and Life Satisfaction. *J Child Fam Stud*, 16, 39-47.
- Mohzan Mohd, M. A., Hassan, N. and Halil, N. A. (2013). The Influence of Emotional Intelligence on Academic Achievement. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 90, 303-312.
- Morsümbül, Ü. (2011). *Ergenlikte Özerkliğin ve Kimlik Biçimlenmesinin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Musağaoğlu, C. ve Güre, A. (2005). Ergenlerde Davranışsal Özerklik İle Algılanan Ana Baba Tutumu Arasındaki İlişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 20 (55), 79-94.
- Myers, D. and Diener, E. (1995). Who Is Happy? *Psychological Scienc*, 6(1), 10-19.
- Noom, M. (1999). Autonomy, Attachment and Psychosocial Adjustment During Adolescence: A Double- Edged Sword. *Journal Of Adolescence*, 22 (6), 771- 783.
- Noom, M., Dekovic, J. M. and Meeus, W. (2001). Conceptual Analysis and Measurement Of Adolescent Autonomy. *Journal of Youth Adolescents*, 30, 577-595.
- Ortaçoğlu, S. G. (2008). Müzik Öğretmenliği Okul Deneyimi Uygulamalarına Katılan Öğretmen Adaylarının Öz Etkililik- Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 32(1), 163-170.
- Öksüz, Y. (1997). *Duyguların Açılması Eğitiminin Üniversite Öğrencilerinin Özerklik Düzeyine Etkisi*. Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

- Özdemir, M. (2015). *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Duygusal Zekaları İle Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Özdemir, M. ve Dilekmen, M. (2016). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Duygusal Zeka ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(1). 98- 113.
- Özdemir, Y. ve Çok, F. (2011). Ergenlikte Özerklik Gelişimi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (36), 152-164.
- Özdevecioğlu, M. (2003). İş Tatmini ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. *11. Yönetim ve Organizasyon Kongresi*. Afyon.
- Özer, M. ve Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Turkish Journal of Geriatrics, Geriatri*, 6(2), 72-74.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research & Evaluation Methods*. California: Sage.
- Pavot, W. ve Diener, E. (1993). Review of The Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5 (2), 164-172.
- Perim, A. (2007). *Trakya Üniversitesi Eğitim, Araştırma ve Uygulama Hastanesinde Çalışan Hemşirelerin Kaliteli Yaşam Algısının Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Pearson, L. C. and Moomaw, W. (2005). The Relationship Between Teacher Autonomy and Stress, Work Satisfaction, Empowerment, and Professionalism. *Educational Research Quarterly*, 29 (1), 38-54.
- Peck, R. F. (1960). *The Psychology Of Character Development*. Oxford: NY Wiley Press.
- Potter, G. R. (2005). *The Impact of an Emotional Intelligence Intervention Program on Freshmen at A South Texas Higher Education Institution*. Doctoral dissertation. The College of Graduate Studies Texas A&M University.
- Ryan, R. M. and Deci, E. (2000). Self Determination Theory and The Facilitation Of Intrinsic Motivation, Social Development. *American Psychologist*, 55, 68- 78.
- Reckase, M. D. (1979). Unifactor latent Trait models Applied to multifactor tests: Results and Implications. *Journal of Educational Statistics*, 4(3), 207. doi:10.2307/1164671

- Salovey, P. and Mayer J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Sapmaz, F. Ve Doğan, T. (2012). Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak İyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H. ve Müller, H. (2003). Evaluating The Fit Of Structural Equation Models: Tests Of Significance and Descriptive Goodness-Of-Fit Measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23–74.
- Selçukoğlu, Z. (2001). *Araştırma Görevlilerinde Tükenmişlik Düzeyi ile Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Sesli, Ç. (2014). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Özerklik Düzeyleri İle Değer Yönelimleri ve Kendini Ayarlama Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Shapiro, E. L. (1998). *Yüksek Eq'lu Bir Çocuk Yetiştirmek*. (Ü. Kartal, Çev.) İstanbul: Varlık Yayınları.
- Sheldon, K. M. and Elliot, A. J. (1999). Goal Striving, Need Satisfaction, And Longitudinal Well-Being: The Self Concordance Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 546-557.
- Shin, D. and Jhonson, D. (1978). A Vowed Happiness As An Overall Assessment Of The Quality Of Llife. *Social Indicators Research*, 5, 475-492.
- Skaalvik, E. M., and Skaalvik, S. (2014). Teacher Self-efficacy and Perceived Autonomy: Relations With Teacher Engagement, Job Satisfaction and Emotional Exhaustion. *Psychological Reports*, 114(1), 68-77.
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., Luyten, P., Duriez B. and Goosens, L. (2005). Maladaptive Perfectionistic Self-Representations: The Mediational Link Between Psychological Control and Adjustment. *Personality and Individual Difference*, 38, 487-498.
- Stein, S.J. ve Book, H.E. (2003). *EQ Duygusal Zeka ve Başarının Sırrı* (1. Baskı). (M. Isık Çev.) İstanbul: Özgür Yayıncılık.

- Steinberg, L., Elmen, J.D.. and Mounts, N.S. (1989), Authoritative Parenting Psychosocial Maturity and Academic Success Among Adolescents. *Child Development*, 60, 1424-1436.
- Şahin, Ş. (2008). *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik ve Yaşam Doyumu Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Tabachnik, B. G. and Fidell, L. S. (2012). *Using Multivariate Statistics*(6th ed.). Boston: Pearson.
- Temiz, K. (2010). *Görme Engellilerde Ruhsal Belirtilerin, Yaşam Doyumunun ve Stresle Baş Etme Tarzlarının Araştırılması*. Uzmanlık Tezi, İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi, Malatya.
- Thompson, B. (2004). *Exploratory and Confirmatory Factor Analysis*. Washington DC.
- Timuçin, A. (2004). *Felsefe Sözlüğü* (5. Baskı). İstanbul: Bulut Yayınları.
- Titrek, O. (2010). *IQ'dan EQ'ya; Duyguları Zekice Yönetme* (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Totan, T. ve İkiz, E. (2010). Duygusal Öz Yeterlik Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanarak Tek ve Dört Faktörlü Yapısının Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 71-95.
- Turgut, İ. (2016). *Çocuk Sahibi Olan ve Olmayan Evli Kadınların Ayrılık Anksiyetesi ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tuzgöl Dost, M. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin İyi Oluş Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Türk Dil Kurumu. Özerklik. 25.03.2019, <http://www.tdk.gov.tr/ozerklik>.
- Ulman, C. ve Tatar, M. (2001). Psychological Adjustment Among Israeli Adolescents Immigrants: A Report On Life Satisfaction, Self Concept, And Self-Esteem. *Journal of Youth and Adolescence*. 30, 449- 463.
- Ünsal Seydooğulları, S. and Çiftçi Arıdağ, N. (2012). Examining Life Satisfaction Levels Of High School Student in Term Of Parental Attitude and Some Variables. *International Online Journal of Educational Sciences*, 4(3), 752-767.
- Xia, Y. ve Yang, Y. (2019). RMSEA, CFI, and TLI in Structural Equation Modeling With Ordered Categorical Data: The Story They Tell Depends On The Estimation

- Methods. *Behavior Research Methods*, 51(1), 409–428. doi:10.3758/s13428-018-1055-2
- Vallerand, R. J., Pelletier, L. G. and Koestner, R. (2008). Reflections On Self-Determination Theory. *Canadian Psychology*, 49(3), 257–262.
- Veenhoven, R. (1996). The Study Of Life Satisfaction. In: W. E. Saris, R. Veenhoven, A.C. Scherpenzeeland B. Bunting (Ed). *A Comparative Study of Satisfaction With Life in Europe*. Eötvös University Press. 11-48.
- Vinson, T. and Ericson, M. (2012). “Life Satisfaction and Happiness”. *Richmond, Jesuit Social Services*.
- Wing, C. F., Schutte, S. N. and Byrne, B. (2006). The Effect of Positive Writing on Emotional Intelligence and Life Satisfaction University of New England. *Journal of Clinical Psychology*, 62 (10), 1291–1302.
- Yalnızca Yıldırım, S. (2015). *Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Yordayıcıları Olarak Anne Baba Tutumları ve Duygusal Zeka*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yavuzer, H. (2008). *Çocuk Psikolojisi*. İstanbul: Remzi Yayınları.
- Yaylacı, G. Ö. (2006). *Kariyer Yaşamında Duygusal Zeka ve İletişim Tekniği*. İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Yazgan İnanç, B., Bilgin, M., Kılıç Atıcı, M. (2007). *Gelişim Psikolojisi “Çocuk ve Ergen Gelişimi”* (2. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. İstanbul: Baglan Yayınları.
- Yıldırım, B. (2018). *Beliren Yetişkinlikte Romantik İlişki Temalı ve Eş Odaklı Obsesif Kompulsif Belirtilerin Gelişimsel Yordayıcıları: Özerklik, Bağlanma, Mükemmeliyetçilik*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yıldırım, T. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı ile Algılanan Sosyal Destek ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Yılmaz, M. (2004). Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Duygusal Zeka Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi, *İnönü Üniversitesi 13. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*. Malatya.
- Yılmaz, Y. (2007). *Anne Baba Tutumları İle İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Okul Başarısı ve Özerkliklerinin Gelişimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yoltaş, A.R. (2007). *Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumu ve Depresyon Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlerle İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Yörükoğlu, A. (1978). *Çocuk Ruh Sağlığı*. Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Zullig, K. J., Valois, R. F., Huebner, E. S. and Drane, J. W. (2005) Associations Among Family Structure, Demographics and Adolescent Perceived Life Satisfaction. *Journal of Child and Family Studies*, 14(2), 195-206.

EKLER

EK-1 Yaşam Doyumu Ölçeği

	Maddeler	Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katılıyorum (2)	Orta düzeyde katılıyorum (3)	Büyük oranda katılıyorum (4)	Tamamen katılıyorum (5)
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3	Yaşamımdan memnunum.					
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim					

EK-2 Duygusal Öz Yeterlik Ölçeği

<p>Açıklama: Aşağıda verilen her bir ifadeyi okuduktan sonra, o ifade ile ilgili olarak “ şu anda kendinizden ne kadar emin olduğunuzu” değerlendiriniz. Tepkinizi, sizi yansıttığını düşündüğünüz boşluğa (X) işareti koyarak belirtiniz.</p>	Hiç emin değilim	Çok az eminim	Biraz eminim	Çoğunlukla eminim	Kesinlikle eminim
1.Kendi olumsuz duygularımı doğru olarak tanımlarım					
2.Başkalarına olumsuz duygularını olumlu duygularla değiştirmesi için yardım ederim					
3.Olumsuz bir duygu hissederken olumlu bir duygu yaratırım.					
4.Olumlu bir duyguyu hissetmeme neyin sebep olduğunu bilirim					
5.Başka biri olumsuz bir duygu hissederken o duyguyu doğru bir şekilde tanımlarım					
6.Eski problemlere yeni çözümler getirirken olumlu duygularımı kullanırım					
7.Başka birinin olumlu duygu yaşamasına neyin neden olduğunu kavrarım					
8.Olumsuz duygumu olumlu duyguya çeviririm					
9.Kendi olumlu duygularımı doğru olarak tanımlarım					
10.Başkasının hissettiği duyguları kendimde oluşturabilirim					
11. Olumsuz bir duygu hissetmeme neyin sebep olduğunu bilirim					
12.Baskı altındayken kendi duygularımı düzenlerim					
13.Başkasının ne zaman olumlu bir duygu yaşadığını doğru olarak tanımlarım					
14. İçinde bulunduğum ortama en uygun ruh haline girerim					
15.Başkasının olumsuz duygu yaşamasına neyin sebep olduğunu kavrarım					
16.Diğer kişilerin baskı altındayken duygularımı					

düzenlemesine yardımcı olurum					
17.Beden dilimin ortaya koyduğu duygunun farkında olurum					
18.İyi düşünceler oluşturmak için olumlu duyguları kullanırım					
19.Duygularımın değişmesine neyin sebep olduğunu anlarım					
20.Sinirli iken sakinleşirim					
21.Başkasının beden dilinin ortaya koyduğu duygunun farkında olurum					
22.Bilişsel performansımı arttırmak için duygu yaratırım					
23.Başkasının duygularının değişmesine neyin sebep olduğunu anlarım					
24. Başkasına sinirlendiği bir zamanda sakinleşmesi için yardımcı olurum					
25. Yüz ifadem yoluyla hangi duygumu ifade ettiğimin farkında olurum					
26. Fiziksel performansımı arttırmak için duygu yaratırım					
27.Duygularımdaki farklılaşmaya neyin neden olduğunu belirlerim					
28. Bir hedefe ulaşmaya çok yakinken duygularımı düzenlerim					
29. Başkasının yüz ifadesi ile hangi duyguyu ifade ettiğinin farkında olurum					
30. Yaratıcı düşüncelerimin ortaya çıkabilmesi için doğru duyguyu oluştururum					
31. Başkasının duygularındaki farklılaşmasına neyin neden olduğunu belirlerim					
32.Başkasının bir kayıp yaşamasının ardından duygularını düzenlemesine yardımcı olurum					

EK-3 Özerk Benlik Yönetimi Ölçeği

ÖZERK BENLİK YÖNETİMİ ÖLÇEĞİ			
<p>Açıklama: Bu ölçekte her madde birbirine zıt iki ifadeden oluşmaktadır. Her bir zıt ifade beşli derecelendirmenin uç kutuplarında yer almaktadır. Sizlerden istenen her iki kutupta yer alan ifadeler arasında kendinizi değerlendirerek derecelendirme çizelgesinde kendinize en uygun olanı çarpı (X) ile işaretlemenizdir.</p>			
1.	Yaptığım şeyler her zaman kendi seçimimdir.	1--2--3--4- 5	Bazen yaptığım şeylerin gerçekte kendi seçimim olmadığını düşünürüm.
2.	Duygularım bazen bana yabancı gibi görünür.	1- 2- 3-4- 5	Duygularımın daima bana ait olduğunu düşünürüm.
4.	Kendimi nadiren “kendim” gibi hissederim.	1-2-3-4-5	Her zaman kendimi “kendim” gibi hissederim.
5.	Her ne yapıyorsam sebebi benim ilgimi çekmesidir.	1- 2- 3- 4- 5	Her ne yapıyorsam sebebi yapmaya mecbur olmamdır.
6.	Bir şey başardığımda, çoğu zaman sanki bunu yapan ben değilmişim gibi hissederim.	1-2-3-4-5	Bir şey başardığımda, daima bunu yapanın ben olduğuma inanırım.
7.	Karar verdiğim her şeyi yapmakta özgürüm.	1-2-3-4-5	Yaptığım şey çoğunlukla yapmayı seçtiğim şey değildir.
8.	Bedenim bazen bana yabancıymış gibi geliyor.	1- 2 -3 -4 -5	Daima bu beden benim diye düşünürüm.
9.	Tercihlerimde kendimi oldukça özgür hissederim.	1- 2 -3 -4-5	Çoğu kez kendi seçimim olmayan şeyleri yapıyorum.
10.	Bazen aynaya bakıyorum ve bir yabancı görüyorum.	1-2-3-4-5	Aynaya baktığımda kendimi görürüm.

EK-4 Demografik Bilgi Formu

1. Ad/ Soyad:
2. Cinsiyet: (...) Kadın (...) Erkek
3. Yaş: (...) 18-20 (...) 21-23 (...) 24-26 (...) 27- +
4. Üniversite ve fakülte:
.....
5. Üniversitede kaç yıldır eğitim/ öğretim görmektesiniz?
6. Ailenizin sosyo- ekonomik düzeyi: (...) Düşük (...) Orta (...) Yüksek
7. Ailenizin size karşı tutumu nedir?

(...) Otoriter: Aile katı, kuralcı ve disiplinlidir.

(...) Aşırı hoşgörülü: Bu tip ailelerde çocuk tek hükmedendir. Aile tüm hayatını çocuğun istek ve arzusuna göre belirler. Aile çocuğa aşırı sevgi gösterirler. Bütün tutumları dengesiz ve çocuk merkezlidir. Bu tip ailelerde çocuk ne derse o olur.

(...) Tutarsız: Bu tip ailede genelde kurallar yok anlık çözümler, anlık kavgalar ve anlık mutluluklar vardır. Çocuk için konulan kuralların bazen çok katı bir şekilde uygulandığı, bazen de hiç yokmuş gibi davranıldığı tutumlardır.

(...) Aşırı koruyucu: Çocuğun her zaman, her an kontrol altında tutulduğu, aşırı ilgi ve alaka gösterildiği, zarar gelebilir endişesi ile gündüzleri bile sokağa çıkması bile istenmediği veya kısıtlandığı aile tipidir.

(...) İlgisiz: Bu tip aileler çocuğa yönelik kural koymadıkları gibi çocukla ve çocuğun ihtiyaçları ile ilgilenmezler. Çocuğu kendi haline bırakırlar.

(...) Mükemmeliyetçi: Çocuktan beklenti yüksektir. Bu tip aileler her şeyin en iyisi olsun isterler. Çocuktan da büyük başarılar bekler ve isterler.

(...) Demokratik: Çocuğun ihtiyaçlarını, ilgi ve yeteneklerini göz önünde bulundurarak hareket ederler. Bu tip ailelerde iletişim ön plandadır. Çocuğa yönelik kuralları çocukla beraber koyar ve çocuğun yapabileceği sorumlulukları çocuğa yükler.

EK-5 Etik Kurul İzin Belgesi




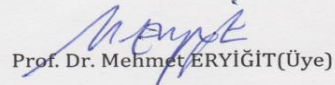
Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

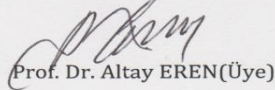
Naim DEMİREL
Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ABD

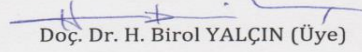
Sayın Naim DEMİREL,

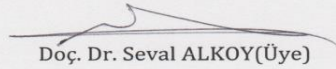
“Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Yordayıcısı Olarak Özerklik ve Duygusal Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi” konulu araştırmanız ile ilgili olarak Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kuruluna yapmış olduğunuz 05.02.2018 tarihli başvuru (Protokol NO. 2018/33) kurulumuzun 20.02.2018 tarihli ve 2018/03 toplantısında değerlendirilerek etik olarak uygun bulunmuştur. Bilgilerinize sunarız.

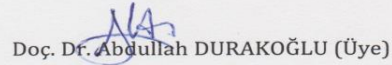

Prof. Dr. Hamit COŞKUN (Başkan)


Prof. Dr. Mehmet ERYİĞİT (Üye)


Prof. Dr. Altay EREN (Üye)


Doç. Dr. H. Birol YALÇIN (Üye)


Doç. Dr. Seval ALKOY (Üye)


Doç. Dr. Abdullah DURAKOĞLU (Üye)


Av. Zühal Demirci (Üye)

EK-6 Fakülte İzin Belgeleri

Evrak Tarih ve Sayısı: 16.04.2018-E.26173



T.C.
ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 44243253-605.01/
Konu : Tez Çalışması (Osman ÖZDEMİR)

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 13/04/2018 tarih ve 25783 sayılı "Araştırma İzin İstemi (Naim DEMİREL)" konulu yazınız

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Eğitimi Bilim Dalı tezi yüksek lisans programı öğrencisi Naim DEMİREL'in, "Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Yordayıcısı Olarak Özerklik ve Duygusal Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi" konulu tez çalışması kapsamında ölçek uygulama talebi, uygulamayı araştırmacının kendisi yapması koşuluyla uygun görülmüştür.

Bilgilerinize rica ederim.

e-İmzalıdır
Prof. Dr. Zekeriya NARTGÜN
Dekan V.

DAĞITIM:
Gereği:
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

Bilgi:
Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü Başkanlığına
Eğitim Bilimleri Bölümü Başkanlığına
Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü Başkanlığına
Matematik ve Fen Bilimleri Eğitimi Bölüm Başkanlığına
Özel Eğitim Bölümü Başkanlığına
Temel Eğitim Bölümü Başkanlığına
Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi Bölümü Başkanlığına
Yabancı Diller Eğitimi Bölümü Başkanlığına

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

İzzet Baysal Kampüsü 14030 Gököy / Bolu
Telefon No: (0 374) 254 10 00
E-Posta:
egitim_fakultesi@ibu.edu.tr

Faks No: (0 374) 253 46 41
İnternet Adresi: <http://ef.ibu.edu.tr/>

Bilgi İçin: Burcu ŞAHİN
Unvan: Bilgisayar İşletmeni

Evrak Tarih ve Sayısı: 17.04.2018-E.26488



T.C.
ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Mühendislik Mimarlık Fakültesi Dekanlığı



Sayı : 16758194-605.01/
Konu : Veri Toplama Araştırma İzin İstemi (Naim DEMİREL)

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Eğitimi Bilim Dalı tezli yüksek lisans programı öğrencisi Naim DEMİREL " Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Yordayıcısı Olarak Özzerklik ve Duygusal Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi " konulu tez çalışmasına veri sağlamak üzere gönüllü katılım sağlayan bölümünüz öğrencilerine ekte sunulan ölçme araçlarını uygulamak isteme talebi Dekanlığımızca uygun görülmüş olup, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'nün 13.04.2018 tarih ve E.25783 sayılı yazısı yazımız ekinde gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-İmzalıdır
Prof. Dr. Ömer ZORBA
Dekan V.

Ek:Yazı

DAĞITIM:

Gereği:
Gıda Mühendisliği Bölümü Başkanlığına
Çevre Mühendisliği Bölümü Başkanlığına
Makine Mühendisliği Bölümü Başkanlığına
Elektrik Elektronik Mühendisliği Bölümü Başkanlığına
Bilgisayar Mühendisliği Bölümü Başkanlığına
Mimarlık Bölümü Başkanlığına

Bilgi:
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Gölköy Yerleşkesi 14030 Gölköy/BOLU

Telefon No: (0 374) 253 46 40

Faks No: (0 374) 253 45 58

Bilgi İçin: Burcu

DEMİRTAŞ

Unvan: Bilgisayar İşletmeni

Evrak Tarih ve Sayısı: 22.10.2018-E.60369



T.C.
BOLU ABANT İZZET BAYSAL ÜNİVERSİTESİ
Fen Edebiyat Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 43776244-605.01/
Konu : Araştırma İzni (Naim DEMİREL)

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 13/04/2018 tarih ve 25783 sayılı "Araştırma İzin İstemi (Naim DEMİREL)" konulu yazımız

İlgi yazınızda belirttiğiniz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Eğitimi Bilim Dalı tezli yüksek lisans programı öğrencisi Naim DEMİREL'in "Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Yordayıcısı Olarak Özerklik ve Duygusal Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi " konulu tez çalışması için Fakültemizde öğrenim gören öğrencilerden gönüllü olan öğrencilerle çalışma yapması, Dekanlığımızca uygun bulunmuştur. Gereğini bilgilerinize arz ederim.

e-İmzalıdır
Prof. Dr. Mustafa YAMAN
Dekan

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

İzzet Baysal Kampüsü 14030 Gölköy / Bolu
Telefon No: (0 374) 253 43 24
E-Posta: fef@ibu.edu.tr

Faks No: (0 374) 253 46 42
İnternet Adresi: <http://fef.ibu.edu.tr/>

Bilgi İçin: İlnur AKPINAR
Unvan: Şef

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Naim DEMİREL

Doğum Yeri- Yılı : Seben, 1993

İletişim Adresi

E-mail Adresi : demirel.naim.14@gmail.com

Telefon : 0546 661 38 67

Eğitim Durumu

2008-2012 : Bolu Atatürk Lisesi Merkez/BOLU

2012-2016 : Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, Lisans, BOLU

2016-2019 : Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Eğitimi Bilim Dalı, Yüksek Lisans, BOLU.

Çalıştığı Kurumlar

2016-2017 : Bilecik Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü, Eğitim Birimi, Psikolojik Danışman ve Rehber, Merkez/BİLECİK

2017-2018 : Bilecik Sosyal Hizmet Merkezi Müdürlüğü, Korunmaya Muhtaç Çocuklar Birimi- Bilecik Aile ve Sosyal Politikalar İl Müdürlüğü, Kadın Hizmetleri Birimi, Aile ve Toplum Hizmetleri Birimi, Eğitim Birimi, Psikolojik Danışman ve Rehber, Merkez/BİLECİK

2018-2019 : Bilecik Çocuk Evleri sitesi Müdürlüğü, Sosyal Servis, Psikolojik Danışman ve Rehberlik, Merkez/BİLECİK

2019-.... : Bilecik Sosyal Hizmet Merkezi Müdürlüğü, Eğitim ve Danışmanlık Birimi, Proje Birimi, Kadın Hizmetleri Birimi, Psikolojik Danışman ve Rehber, Merkez/BİLECİK