



T.C.  
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

**Mutlak Gerçek İhtiyacı ile Depresyon İlişkisinde Ontolojik  
İyi-Oluş ve Duygusal Zekânın Aracılık Rolü**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tezi Hazırlayan: Çağla ŞENOL

155180121

Danışman: Prof. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK

İstanbul, 2018



T.C.  
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ  
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

**Mutlak Gerçek İhtiyacı ile Depresyon İlişkisinde Ontolojik İyi-  
Oluş ve Duygusal Zekânın Aracılık Rolü**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tezi Hazırlayan: **Çağla ŞENOL**

## ONAY SAYFASI

Öğrencimiz Çağla Şenol tarafından hazırlanan “Mutlak Gerçek İhtiyacı ile Depresyon İlişkisinde Ontolojik İyi-Oluş ve Duygusal Zekânın Aracılık Rolü” başlıklı bu çalışma, .....tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof.Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK

Üye :

Üye :

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

[ İ m z a ]

[Unvanı, Adı ve SOYADI]

Enstitü Müdürü

**Not:** Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirimlerin, çizelge ve şekillerin kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

## **YEMİN METNİ**

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Mutlak Gerçek İhtiyacı İle Depresyon İlişkisinde Ontolojik İyi-Oluş ve Duygusal Zekânın Aracılık Rolü” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullandıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

**ÇAĞLA ŞENOL**



## ONAY

Tezimin/raporumun kağıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime acılabilir.
- Tezim/Raporum sadece İstanbul Arel yerleşkelerinden erişime acılabilir.
- Tezimin/Raporumun .....yıl süreyle erişime acılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime acılabilir.

**ÇAĞLA ŞENOL**

**ÖZET**  
**Mutlak Gerçek İhtiyacı ile Depresyon İlişkisinde Ontolojik-iyi oluş ve**  
**Duygusal Zekânın Aracılık Rolü**

**ŞENOL, Çağla**

**Klinik Psikoloji Yüksek Lisans**

**Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ömer Faruk Şimşek**

**Ocak, 2018-(71 sf.)**

Bu araştırmanın amacı, mutlak gerçek ihtiyacının depresyon üstündeki etkisinde ontolojik iyi oluş ve duygusal zekânın aracılık ilişkisinin olup olmadığını incelemektir. Çalışma yaşları 14-18 arası değişen toplamda 512 öğrenciden oluşmakta olup bunlardan 218'i kadın, 294'ü erkek katılımcılardır. Mutlak gerçek ihtiyacı ile depresyon ilişkisini ontolojik iyi oluş ve duygusal zekâ değişkeni aracılığı ile ölçmek amacıyla çalışmada katılımcılara veri toplama aracı olarak örneklemin demografik özelliklerini belirlemek için Demografik Bilgi Formu, mutlak gerçek ihtiyacı puanlarını belirlemek için Mutlak Gerçek İhtiyacı Ölçeği, Ontolojik İyi Oluş Ölçeği, ruh sağlığını ölçmek için Kısa Semptom Envanteri Depresyon Alt boyutu ve Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği-Kısa Formu olmak üzere çalışmada toplam 5 adet ölçek kullanılmıştır. Araştırmada alanyazın kapsamında öne sürülen hipotezler araştırma verileri ile doğrulanmıştır. Yapılan yapısal model analizine göre, mutlak gerçek ihtiyacının ontolojik iyi oluş ve duygusal zekâ üzerinden depresyon ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Tüm sonuçlar ilgili alanyazına göre tartışılmış ve uygulamaya yönelik ileride yapılabilecek çalışmalar önerilmiştir.

**Anahtar sözcükler:** mutlak gerçek ihtiyacı, ontolojik iyi oluş, depresyon, duygusal zekâ

## **ABSTRACT**

### **The Mediating role of Ontological well-being and Emotional Intelligence in Relationship with Absolute Real Need and Depression**

**ŞENOL, Çağla**

**Klinik Psikoloji Yüksek Lisans**

**Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ömer Faruk Şimşek**

**January, 2018-(71-sf.)**

The purpose of this study is to examine whether the effect of absolute real need on depression is mediated by ontological well-being and emotional intelligence. The study consisted of 512 students, ranging in age from 14 to 18, with 218 female and 294 male participants. In order to measure the relationship between absolute real need and depression by means of ontological well-being and emotional intelligence variables, the Demographic Information Form is used to determine the demographic characteristics of the sample as a participant data collection tool, the Absolute Actual Needs Scale, Ontological Well- Brief Symptom Inventory Depression Sub-dimension and Emotional Intelligence Feature Scale-Short Form were used in this study. Hypotheses put forward within the scope of literature in the study have been confirmed with the research data. According to the structural model analysis, it was concluded that the absolute need for real is related to depression through ontological well-being and emotional intelligence. All the results are discussed according to the related literature and future studies are suggested for implementation.

**Key words:** absolute real need, ontological well-being, depression, emotional intelligence

## ÖNSÖZ

Lisans ve yüksek lisans eğitimim süresince bilgi birikimini, deneyimlerini benimle paylaşan, sorduğum sorulara sabırla cevap veren, yol gösteren ve desteğini hiçbir zaman esirgemeyen birlikte çalışmaktan onur ve mutluluk duyduğum değerli hocam ve tez danışmanım Prof. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK'e emeklerinden dolayı minnettarlığımı ve teşekkürlerimi sunarım.

Hayatımın her alanında yanımda olan ve kızları olmaktan büyük gurur duyduğum beni ben yapan en değerlilerim annem Figen ŞENOL ve babam Ecevit ŞENOL'a bana olan inançları için, her zaman arkamda olduklarını hissettirdikleri ve gösterdikleri için, en önemlisi ailem oldukları için sevgimi ve teşekkürlerimi sunuyorum. Yanımda olamasa da her zaman kalbimde olan, sevgisini hiçbir şeye değişmeyeceğim ve torunu olmaktan onur duyduğum değerli merhum dedem Remzi ŞENOL'a sonsuz teşekkür ediyorum.

Tez süresi boyunca desteğini esirgemeyen sayın Mustafa ARKAZ'a ve Medicalpark ailesine şükranlarımı sunarım.

Üzerimde büyük emeği olan, bilgi ve tecrübeleriyle bana her türlü desteği sağlayan, katkılarını hiçbir zaman esirgemeyen, bitmeyen enerjisi ve özverisiyle mesleki gelişimimde ve akademik kariyerim üzerinde büyük desteği olan, tez sürecim boyunca karşılaştığım problemlerle başa çıkmada sabır ve anlayışla beni sürece motive eden manevi ablam Uzm. Dr. Ayşegül ŞENGEL'e çok teşekkür ederim.

Lisans eğitimim ile birlikte hayatıma giren ve her zaman yanımda olduklarını hissettiğim tez süresince de desteklerini ve yardımlarını hiçbir zaman esirgemeyen, mesleki donanım ve bilgilerini benim ile paylaşan sevgili meslektaşlarım Ezgi Nur ŞAHİN ve Caner SEÇMEN'e teşekkürlerimi sunarım.



## İÇİNDEKİLER TABLOSU

ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
ÖNSÖZ .....	vi
İÇİNDEKİLER TABLOSU .....	vii
TABLOLAR LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ .....	x
EKLER TABLOSU .....	xi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xii
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ .....	1
1.1. Problemin Durumu .....	1
1.2. Hipotez .....	2
1.3. Araştırmanın Amacı .....	3
1.4. Araştırmanın Önemi .....	3
BÖLÜM II.....	4
KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR .....	4
2.1. MUTLAK GERÇEK İHTİYACI (MGİ).....	4
2.1.1. Mutlak Gerçek İhtiyacı ve Ruh Sağlığı İlişkisi .....	7
2.1.2. Mutlak Gerçek İhtiyacı ve Duygusal Zekâ .....	9
2.2. ONTOLOJİK İYİ OLUŞ .....	12
2.2.1. Ontolojik İyi Oluş ve Ruh Sağlığı İlişkisi .....	14
2.2.2. Ontolojik İyi Oluş ve Duygusal Zekâ .....	17
2.3. MUTLAK GERÇEK İHTİYACI VE ONTOLOJİK İYİ OLUŞ İLİŞKİSİ .....	21
III. BÖLÜM .....	23
YÖNTEM.....	23
3.1. Araştırma Modeli .....	23
3.2. Evren ve Örneklem.....	23
3.3. Uygulama .....	23
3.4. Veri Toplama Araçları.....	23
3.4.1. Demografik Bilgi Formu .....	24
3.4.2. Mutlak Gerçek İhtiyacı Ölçeği .....	24
3.4.3. OİO (Ontolojik İyi Oluş) Ölçeği.....	24

3.4.4. Depresyon Ölçeği .....	25
3.4.5. Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği–Kısa Formu (DZÖÖ-KF) .....	25
3.5. Analiz Yöntemi .....	26
IV. BÖLÜM .....	27
BULGULAR .....	27
4.1. Ölçme Modeli Sonuçları .....	27
4.1.1. Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri .....	28
4.1.2. Ölçme Modeline İlişkin Parametre Değerleri .....	30
4.1.3. Örtük Değişkenler Arası İlişkiler.....	31
4.2. Yapısal Model Sonuçları .....	31
4.2.1. Yapısal Modelin Uyum İyiliği Değerleri.....	31
4.2.2. Yapısal Modele İlişkin Çözümleme Değerleri .....	32
4.2.3. Yapısal Eşitlik Değerleri.....	33
V. BÖLÜM .....	34
TARTIŞMA VE ÖNERİLER .....	34
5.1. Araştırma Modeline İlişkin Değişkenlere Ait Verilerin Değerlendirmesi .....	34
6.2. Sınırlılıklar.....	37
6.3. Öneriler.....	38
KAYNAKÇA .....	40
EKLER .....	51
ÖZGEÇMİŞ .....	57

## TABLULAR LİSTESİ

<b>Tablo 1.</b> Ölçekler Arasındaki Korelasyonlar.....	27
<b>Tablo 2.</b> Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri .....	28
<b>Tablo 3.</b> Revize Edilmiş Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri.....	29
<b>Tablo 4.</b> Ölçme Modeline İlişkin Faktör Yükleri, Standart Hata Değerleri ve T-Değerleri.....	30
<b>Tablo 5.</b> Ölçme Modelinde Örtük Değişkenler Arasındaki İlişkiler .....	31
<b>Tablo 6.</b> Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri .....	31
<b>Tablo 7.</b> Yapısal Eşitlik Değerleri .....	33



## ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Yapısal Modele İlişkin Standardize Edilmiş Çözümleme Değerleri.....	32
--	----



## **EKLER TABLOSU**

EK A: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU .....	51
EK B: 5 MADDELİK MUTLAK GERÇEK İHTİYACI ÖLÇEĞİ.....	51
EK C: ONTOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ.....	52
EK D: DEPRESYON .....	54
EK E: DUYGUSAL ZEKÂ ÖZELLİĞİ ÖLÇEĞİ (TEIQue-SF) KISA FORM .....	55



## KISALTMALAR LİSTESİ

**DEP:** Depresyon

**DGG- KÜDÖ:** Düşünsel Geviş Getirme- Kendi Üzerine Düşünme Ölçeği

**DGG:** Düşünsel Geviş Getirme

**DZDY:** Duygusal Zekânın Duygusallık Alt-Ölçeği

**DZOK:** Duygusal Zekânın ÖZ-Kontrol Alt Ölçeği

**DZÖÖ-KF:** Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği-Kısa Formu

**DZSOS:** Duygusal Zekânın Sosyallik Alt Ölçeği

**HAG:** Harekete Geçme

**HİÇ:** Hiçlik

**KÜD:** Kendi Üzerine Düşünme

**MGİ:** Mutlak Gerçek İhtiyacı

**NATP1-2:** Mutlak Gerçek İhtiyacına İlişkin Parseller

**OD:** Olumlu Duygu

**OİO:** Ontolojik İyi Oluş

**OSD:** Olumsuz Duygu

**OWBS:** Ontolojik İyi Oluş Ölçeği

**ÖDİO:** Öznel Duygusal İyi Oluş

**ÖİO:** Öznel İyi Oluş

**PİŞ:** Pişmanlık

**UMT:** Umut

# BÖLÜM I

## GİRİŞ

### 1.1. Problemin Durumu

Şimdiye kadar birçok araştırmacının öz bilinçlilik kavramı konusunda tanımlamalar yapmasına rağmen literatüre bakıldığında en yaygın olarak kullanılan öz bilinçlilik tanımının Fenigstein ve diğerlerinin (1975) tanımı olduğu fark edilmektedir. Fenigstein ve diğerleri (1975) öz bilinçlilik kavramını, bireylerin dikkatini iç dünyalarına ya da dışarıya yönlendirme eğilimi olarak ifade etmektedir. Kişisel öz bilinçliliğin kendini tanıma gibi olumlu sonuçları yanında, psikolojik strese yol açabilmesi gibi olumsuz sonuçları da olduğu düşünülmüş; buradan hareketle “kendine odaklanma paradoksu” kavramı ortaya atılmıştır (Trapnell ve Campbell, 1999). Kendine odaklanma paradoksu, kişinin odaklanması nedeniyle duygu ve düşüncelerini tekrar tekrar gözden geçirmesinin kendi hakkında elde ettiği bilgilerin doğruluğunu artırsa da psikolojik iyi oluşa zarar vereceği düşüncesini ileri sürer (Trapnell ve Campbell,1999).

KÜD, bireylerin biricik olarak kim oldukları hakkında düşünme yeteneklerini yansıtır (Dimaggio, Vanheule, Lysaker, Carcione ve Nicolo, 2009). Daha önce Trapnell ve Campbell (1999) tarafından yapılan çalışmalarda, KÜD’ nin bilgi merakı ve keşif isteğinden kaynaklandığı, kendini tanımayı arttırdığı, aynı zamanda da stres ve psikopatoloji ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Trapnell ve Campbell (1999) düşünsel geniş getirme kavramını, algılanan tehditler, kayıplar ve bireye yapılan haksızlıklardan ötürü kişinin kendine dikkat etmesi şeklinde açıklamış ve düşünsel geniş getirmeyi kişisel öz bilinçliliğin olumsuz bileşeni olarak belirtmişlerdir.

Kişinin kendisiyle ilgili bilgiyi aşırı genel ve soyut bir tavır içerisinde işleme eğilimi; depresyonun başlangıcında ve süregitmesinde oldukça sık görülen bir bilişsel çarpıtmadır (Beck, 1976; Clark, Beck ve Alford, 1999).Alanda depresyon ile ilişkili çok sayıda çalışma mevcuttur. Bu çalışmalardan birinde; depresyonun aşırı kendine odaklanma eğilimi ile ilişki içinde olduğu gösterilmiştir (Ingram, 1990). Bir başka çalışmada kendine odaklanma ile ilgili olarak; düşünsel geniş getirme şeklinde kendine odaklanmanın disforiyi şiddetlendirdiği ifade edilmiştir (Nolen- Hoeksema,1991); aynı araştırmacının bir başka çalışmasında DGG

tarzındaki kendine odaklanmanın sendromal depresyonun olasılığını, şiddetini ve süresini arttırdığı da belirtilmiştir (Nolen- Hoeksema, 200). Nolen-Hoeksema (1991) düşünsel geniş getirme ile ilişkili olarak bu kavramı; kişinin dikkatini depresif semptomlar üzerine odaklayan davranışlar ve düşünceler olarak ifade etmiştir. Şimşek (2013) de yapmış olduğu çalışmasında, kişinin kendisi ile ilgili mutlak gerçeği elde etmesindeki güçlü motivasyonun depresyonun başlamasına neden olduğunu açıklamıştır.

Alanyazında duygusal zekâ ile ilişkili de çok sayıda çalışma ve tanımlamalar mevcuttur; duygusal zekânın tanımı; (EQ) kişinin kendi yetenek, kabiliyet ve duygularının farkında olması, bunları kontrol edebilmesi ve söz konusu kavramlar arasında tercih yapabilmesi, gelecekteki hedefleri için öz motivasyonunu gerçekleştirmesini kapsamaktadır (Özdemir ve Dilekmen, 2016; İkiz ve KırtılGormez, 2010; Acar, 2002).

İyi oluş kavramına önemli katkılarda bulunan Şimşek tarafından geliştirilen OİO kavramı bireyin yaşamını öyküsel bir eğilimle “proje” olarak değerlendiren bir teoridir(2009).Bu bağlamda; bireyin yaşamını proje olarak değerlendirmesi sonucunda; ruh sağlığının da bu projenin pozitif/negatif duygusal ve bilişsel organizasyonu ile ilintili olduğu kanaatine varılmıştır (Şimşek ve Kocayörük, 2013).Ontolojik iyi oluş bağlamında yaşamın değerlendirilmesinde geçmiş, gelecek ve şimdi beraber ele alınmaktadır (Şimşek, 2009).Diğer bir yandan bireylerin ruhsal yaşamında önemli rol oynayan faktörlerden biri de kendisi hakkında mutlak gerçeği bilme ihtiyacıdır (Şimşek, 2013). Bugüne kadar yapılan araştırmalar içinde Şimşek'in (2013) ortaya koymuş olduğu bu olgunun, ruh sağlığı değişkenlerinden olarak kabul edilen depresyon ve duygusal zekâ ile olan ilişkisinde ontolojik iyi oluşun ne derece aracılık yaparak rol oynadığı incelenmiştir. Bu araştırmada Ontolojik İyi Oluşun, Mutlak Gerçek İhtiyacı ile Ruh Sağlığı arasında ne derece kısmi aracı değişken rolü olduğunun açığa kavuşturulması amacıyla bir çalışma yapılmıştır.Araştırmanın sonuçlarının gerek klinik psikoloji alanı için gerekse de terapötik süreçler için katkısı olacağı düşünülmektedir.

## **1.2. Hipotez**

Mutlak gerçek ihtiyacı ile depresyon arasında ontolojik iyi-oluş ve duygusal zekânın aracılık rolü vardır.Şu alt hipotezler test edilecektir.

1. Mutlak gerçek ihtiyacı ve duygusal zekâ arasında negatif korelasyon vardır.



2. Mutlak gerçek ihtiyaı ve ontolojik iyi-oluş arasında negatif korelasyon vardır.
3. Ontolojik iyi-oluş ve depresyon arasında negatif korelasyon vardır.
4. Duygusal zekâ ve depresyon arasında negatif korelasyon vardır.
5. Duygusal zekâ ve ontolojik iyi-oluş arasında pozitif korelasyon vardır.

### **1.3. Araştırmanın Amacı**

Araştırmanın amacı; mutlak gerçek ihtiyaının depresyon üstündeki etkisinde ontolojik iyi oluş ve duygusal zekânın aracılık ilişkisinin olup olmadığını incelemektir.

### **1.4. Araştırmanın Önemi**

Mutlak gerçek ihtiyaının ruh sağlığı üzerine etkilerinin olduğu ve bu etkilerin ise depresyona sebep olduğu bilinmektedir. Ontolojik iyi oluş ve duygusal zekânın mutlak gerçek ihtiyaı ve depresyon ilişkisinde aracılık edebileceği düşünülmüş ve incelenmesi hedeflenmiştir. Çalışma bulgularının bu alanda çalışan uzmanlara müdahale alanları açısından kaynak olabileceği düşünülmektedir.

Kişinin kendine ilişkin mutlak gerçek ihtiyaı rüminasyona sebep olmaktadır ve ruh sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Depresyon tedavisinde kişinin kendine ilişkin mutlak gerçek ihtiyaının etkisinin olduğu ön görüldüğü durumlarda, müdahale edilebilir kişilerin yaşam projesini tekrardan gözden geçirerek yorumlaması ve değerlendirmesi olanaklıdır. Diğer bir yandan duygusal zekâ düzeyi de tekrardan yorumlanarak değiştirilebilmektedir. Dolayısıyla mutlak gerçek ihtiyaına aracılık ettiği düşünülen ontolojik iyi oluş ve duygusal zekâ değişkenlerinin yorumlanarak değiştirilmesinin depresyon düzeyinin azaltılmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

Alanyazın tarandığında mutlak gerçek ihtiyaının depresyon üzerindeki etkisinde ontolojik iyi oluş ve duygusal zekânın aracılık rolünü inceleyen çalışmalara rastlanılmamıştır. Bu sebeple araştırmanın problemi belirlenmiş olup bu çalışmanın konuyla ilgili eksikliğin giderilmesi açısından önemli bir yere sahip olduğu düşünülmektedir. Sonuç olarak bu çalışma alanyazında mutlak gerçek ihtiyaı ve depresyon ilişkisini aracı değişkenler olan ontolojik iyi oluş ve duygusal zekâ ile ele alan ilk çalışmadır.

## BÖLÜM II

### KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

#### 2.1. MUTLAK GERÇEK İHTİYACI (MGİ)

MGİ kavramının ruh sağlığı ile ilişkisini açıklayabilmek için MGİ kavramına değinmek gerekir; ki bu da alanyazında bazı çalışmalarda belirtildiği üzere öz-bilinçlilik, kendine odaklanma paradoksu, kendi üzerine düşünme ve düşünsel geniş getirme kavramlarını anlayabilmeyi gerektirir.

Psikoloji alanında çok önemli bir işleve sahip olan öz bilinçlilik (self consciousness) kavramı uzun süredir bilinmesine rağmen, ilk çalışmalar Fenigstein, Scheier ve Buss (1975) tarafından yapılmıştır. Fenigstein ve arkadaşları (1975) öz bilinçliliği, kişilerin iç dünyalarına odaklanıp dikkatlerini oraya çevirmesi ya da dışarıya yönlendirme eğilimi olarak nitelendirilmektedir.

Wicklund ise, (1975) kişinin dikkatini kendine odaklamasının yani kendi kendinin bilincinde olmasını öz bilinçlilik olarak nitelemiştir. Akın, Abacı ve Öveç (2007), bireyin “benliğinin farklı boyutlarına ve çevresine karşı olan ilgisi, dikkati ve farkındalığı” olarak tanımlamıştır. Ayrıca kişinin benliğine, dikkatini odaklamasının bir diğer tanımı kişisel farkındalıktır (self awareness). Özen ve Gülaçtı'ya (2010) göre öz-bilinçlilik, kişisel farkındalığa eşlik eden duygusal durumdur ve kişinin dikkatini bir nesne olarak kendi kendine yöneltmesi benlik farkındalığının temel unsurudur; diğer yandan aynı çalışma, kişisel farkındalığın aslında bir kendi kendini düzenleme süreci olduğuna vurgu yapar.

Özen ve Gülaçtı (2010), yaptıkları çalışmada kişisel öz bilinçlilik düzeyi yüksek olan bireylerin, bedensel duyularının, inançlarının, duygu durumlarının ve duygularının daha fazla ayırdın da olan kişiler olduğunu vurgulamışlardır. Onlarca yıldan beri öz bilinçliliğin , “iyi bir şey” olduğu düşünülmüştür. Fenigstein ve arkadaşları (1975) kendini incelemenin, kişiye bilinçdışı düşünce kalıplarının, güdülemelerinin ve savunma mekanizmalarının tanınarak kendi hakkında iç görü (insight) geliştirme imkanını sağladığını belirtmişlerdir. Böylelikle birey duygu-düşünce-davranış zincirindeki yıkıcı ya da olumsuz davranışlarla sonuçlanan temel inanç, düşünce ve duyguları fark eder ve adlandırır. Bunun yanında, dışarıdan nasıl görüldüğünün, savunma mekanizmalarının, duygularının ve davranış kalıplarının farkında olmayan bireyler de vardır. Davis ve Franzoi (1986), kişinin kendisini

daha iyi anlama arzusunun kişisel öz bilinçliliğin altında yatan ana motivasyon olduğunu ve bu bölümde anlatmaya çalıştığımız kişinin kendi hakkında “bilgi edinme ihtiyacı”nın öz bilinçliliği yüksek kişilerde daha fazla olduğunu söylemektedir. Vurgulanması gereken bir başka nokta da, kişisel öz bilinçliliği yüksek olan kişilerin kendileri hakkında bilgi edinme ihtiyaçlarının benlik saygılarını koruma ihtiyaçlarından daha güçlü olduğu; kişisel öz bilinçliliği düşük olan kişilerin ise kendilerini savunma ihtiyaçlarının kendileri hakkında bilgi edinme ihtiyaçlarından daha baskın olduğudur (Davis ve Franzoi,1986).

Öz bilinçlilik kavramı ile ilgili çalışmaların önemli bir bölümünü oluşturan Fenigstein ve diğerleri (1975) Öz Bilinçlilik Ölçeği’ni geliştirmişlerdir. Öz Bilinçlilik Ölçeği kişilerin öz bilinçlilik düzeyini ölçmek üzere geliştirilmiştir ve “kişisel” öz bilinçlilik, “toplumsal” öz bilinçlilik ve “sosyal” kaygı olmak üzere öz bilinçliliğin üç boyutunu tanımlamışlardır. Bununla birlikte bu ölçeğin kullanıldığı bazı çalışmalarda çelişkili sonuçlar bulunması bu üç faktörün geçerliliğinin araştırılmasına yol açmıştır. Brunkrant ve Page (1984), Watson ve Biderman (1993) gibi birkaç araştırmacı ölçeği “kendi üzerine düşünme” ve “içsel durum farkındalığı” boyutlarına ayırmış ve bunların depresyon, kaygı ve sosyal kaygı değişkenleri ile ilişkisini incelemişlerdir.

Trapnell ve Campbell (1999); daha önce yapılan çalışmalarda ve kendi çalışmalarında kişisel öz bilinçliliğin çeşitli alt boyutlarının psikopatolojinin artması gibi “olumsuz” sonuçlar ile ilişkili olduğunun ele alınmasından ötürü kendine odaklanma paradoksunu öne sürmüşlerdir. Bu paradoksa göre, bireyin duygularını ve düşüncelerini sık sık kontrol etmesi kişinin kendi hakkında elde ettiği bilgilerin doğruluğunu artırmaktadır; ancak psikolojik iyi olma haline olumsuz yönde etki eder (Trapnell ve Campbell,1999). Kendine odaklanma paradoksu, kişisel farkındalığın yüksek derecede olmasının hem psikolojik iyi oluş ile hem de psikolojik sıkıntı ile ilişkili olduğunu belirtir ve birbiriyle çelişkili ilişkileri olduğunu göstermektedir.

Fenigstein ve diğerleri (1975) tarafından geliştirilen Kişisel Öz Bilinçlilik Ölçeğinde yer alan “Kendim hakkında çok fazla düşünürüm.”, “Sürekli güdülerimi incelerim.” ve “Daima kendimi anlamaya çalışırım.” gibi maddeleri ele alan Trapnell ve Campbell (1999), bu maddelerin hangi gereksinimi, değeri ve güdüyü temsil ettiğinin belirgin olmadığını ve ölçeğin maddelerindeki sözcüklerde anlamsal ve tanımsal açıdan muğlaklıklar olduğunu söylemektedirler; bu belirsizlikleri çözmek amacıyla Düşünsel Geviş Getirme-Kendi Üzerine Düşünme Ölçeği’ni (DGG-KÜDÖ) geliştirmişlerdir. Ölçekteki “İç dünyamı keşfetmeyi severim.”, “Doğuştan çok meraklıyım.” ve “Kendimi analiz etme ile çok ilgilenirim.” gibi

maddeler Kendi Üzerine Düşünme (KÜD) boyutunda yer almaktadır. Düşünsel Geviş Getirme ( DGG) boyutunda yer alan maddelere örnek verecek olursak, “Bir tartışmanın ardından geçen uzun bir zamandan sonra ne olduğuna ilişkin düşünceler aklıma gelir.”, “Sık sık kendimi ne yaptığımı değerlendirirken bulurum.” gibi maddeleri belirtebiliriz. Alana önemli katkıda bulunan Trapnell ve Campbell (1999), DGG ve KÜD ile ilgili olarak bu kavramların birbirinden bağımsız değişkenler olarak ele alınmasını ve etkilerinin de ayrı ayrı değerlendirilmesi gerektiğini dile getirmektedirler.

Kurgulamaları yüksek düzeyde olan kişiler günlük yaşam içindeki farklı durumlarda “genellemeler” yaparlar, bu durum kişinin farklı durumlarda da işe yarar çıkarımlar yapmasına izin verir; böylece bir durum için tecrübe edilen, öğrenilen bilgiyi, diğer durumda da yararlı yönde kullanabilmeye imkan sağlar (Forster ve Higgins, 2005; Vallacher ve Wegner, 1987). Ancak bu soyut kurgulamalar ve genellemeler olumsuz bir durum için kullanıldığında; örneğin kişinin küçük bir başarısızlığında bireyde bütüncül bir yetersizlik duygusu uyandırır ve kişide depresyon gelişimini etkileyebilir (Hamilton, Greenberg, Pyszczynski ve Cather, 1993). Öte yandan; duygusal bir durumu belirli bir ayrıntısı ile hatırlamak daha genel bir şekilde hatırlamaktan daha az duygusal tepki yaratır (Philippot, Baeyens ve Douilliez, 2006; Philippot, Schaefer ve Herbette, 2003).

Özetle; kendine odaklanma, kendi üzerine düşünme, düşünsel geviş getirme olumlu ve olumsuz yanları ile çok sayıda çalışmada ele alınmıştır; kişinin kendine odaklanması, düşünsel geviş getirmesi, belirsizliğe tahammülsüzlüğü mutlak bilgi ihtiyacını doğurur. Bununla birlikte, Mutlak Gerçek İhtiyacı' nın (MGİ) somut olmaktan öte, kaynağı belirsiz bir bilgiye dayandığı ve göreceli olduğu fikrine varılmıştır (Şimşek, 2013).

Yukarıda belirtilen araştırmalardan yola çıkarak Şimşek (2013), MGİ' nin bitmez bir araştırma olduğuna, kavramın soyut olmasından ötürü değişmez ve sabit bilgiye ulaşmanın imkansızlığına değinmiştir. Şimşek ayrıca; MGİ' nin psikopatoloji ile pozitif, zihinsel sağlık ile ise negatif yönde bir ilişki gösterdiğine değinmektedir. Watkins (2008), kendine odaklanmanın olaylar ve durumlara ilişkin soyut yapılar barındırması halinde zararlı bir durum olacağını; oysa ki somut düzeydeki yapıların zihinsel sağlığı olumlu yönde etkileyecek yapıcı sonuçlarının olduğunu vurgulamıştır. “Soyutluk” ve “somutluk” arasındaki ayrımı Stöber, Tepperwien ve Staak (2000) ise, soyutluğun farklı durumlara genellenebilen ve belirsiz yapılar içerdiği; somutluğun ise durumlara özgü ve belirli yapılardan oluştuğu şeklinde belirtmiştir. Şimşek (2013) de benzer şekilde, MGİ' nin benlik veya kişisel deneyimin arkasındaki gerçeklik ve aşırı genel, üst düzey, her durumda geçerli gerçeklik gibi benlik ile

ilgili üst seviyedeki temsillerden birisi olduğunu öne sürmüş ve kişide soyut analizin fazla olması durumunda KÜD'nin de zararlı etkilerinin olacağını vurgulamıştır. Yapılan bir çalışmada, soyut yapıların problem çözebilme kabiliyeti, kendini yeniden düzenleme ve depresyon gelişimi üzerine üç temel olumsuz etkisi olduğu vurgulanmıştır (Watkins, 2008). Bu üç ana olumsuz etkinin MGİ' ye de uygulanabileceğini belirten Şimşek (2013) de; ilk olarak, üst seviyedeki MGİ' nin, aşırı genelleme yapma eğilimini; davranışlar ve anlamlar için genel, üst düzey ve durumdan bağımsız kurallar bulmak açısından arttırdığını söylemiştir. İkinci olarak, kendini düzenlemenin MGİ' nin yüksek seviyesine sahip olan kişiler için zor olduğunu, çünkü Watkins' in (2008) de değindiği gibi kendini düzenlemenin somut düşünce ve şimdiki durumun ihtiyaçlarına odaklanmayı gerektirdiğini belirtmiştir. MGİ' de önemli olan bilgi, genel her durumda geçerli olan bilgidir; şimdiki anla ilgili olan ise daha önemsizdir. Sonucu ve en önemli çıkarım ise; MGİ' nin yüksek seviyesi, kişiler arası ve kişisel seviyede problem çözümünde her duruma özgü esas bir açıklama veya anlam bulmak için zarar verici bir ihtiyaç şeklinde bir engel olarak karşımıza çıkar (Şimşek, 2013).

Şimşek (2013) çalışmasında, MGİ' yi daha önce kişinin kendisi, başkaları ve dünya hakkındaki mutlak bilgi ihtiyacını yansıtan üç boyutlu bir yapı olarak tanımlansa da tek boyuta indirmiştir; çünkü diğer boyutlar kişisel öz bilinçlilik değil öz bilinçliliğin farklı bileşenleri ile ilgili olduğunu belirtmiştir.

### **2.1.1. Mutlak Gerçek İhtiyacı ve Ruh Sağlığı İlişkisi**

Öz bilinçlilik kavramının ele alındığı bölümde “kendine odaklanma” ya, bununla ilintili olarak da mutlak gerçek ihtiyacı kavramlarına değinilmişti. Kendine odaklanmanın, benlik farkındalığını arttıracığı gerçeğinden hareketle kişinin kendisini daha ayrıntılı tanıması imkanı sağlaması beklenir. Kişisel öz bilinçliliği olan/yüksek olan kişilerin bedensel süreçlerini, ruh hallerini düzenli olarak kontrol ettikleri, kendileri üzerine hayaller kurdukları, hedeflerini ve güdülemelerini gözden geçirdikleri, sonuçta da kendilerini daha iyi tanıdıkları belirtilmiştir (Buss,1980). Kişinin kendisi ile ilgili bilgilere bilişsel açıdan ulaşmayı sağladığı için kişinin süregelen bir şekilde düşünce ve duygularına odaklanmasının kendini tanımayı artırdığı söylenebilir. Lindwall (2004) çalışmasında, öz bilinçliliği yüksek olan kişiler daha net bir öz şemaya ve daha doğru kişisel bilgiye sahip olmasını öz bilinçliliğin olumlu bir yönü olarak ele almıştır (Lindwall, 2004). Öz bilinçliliği yüksek kişiler iç görüleri fazlaca olan, yani kendini eleştirebilen kişilerdir. Kendini eleştirme yeteneği olan bireyler, hataları üzerine

düşünür,duygu, düşünce ve davranışlarının olumsuz sonuçlarını öngörebilir ve kendileri için sorun yaratacak eğilimlerini fark ederek kendilerini değiştirme konusunda daha hevesli olurlar.

Böylelikle, olumlu bir sonuca ulaşan ya da buna hizmet eden bir kendine odaklanma var ise ve bu odaklanma kişinin dünyayla psikolojik uyumunu olumlu yönde etkiliyor ise kişisel öz bilinçlilik olumlu bir durum olarak değerlendirilebilir. Aksine, Pyszczynski ve Greenberg, (1985) yaptıkları çalışmada kişisel öz bilinçliliğin duygularda olumsuzluğu artırdığını öne sürmüştür.Bu çalışmaya benzer şekilde, Trudeau ve Reich (1995) çalışmalarında; kişisel öz bilinçliliğin aşırı düşünsel geniş getirme ve kendini incelemeyi temsil ettiğini vurgulamış ve kişisel öz bilinçlilik ile mutluluk arasında negatif bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir.

Önceki verilere ek olarak; Pyszczynski ve Greenberg (1985) yaptıkları çalışmada, kişinin “algıladığı benlik” ile “ideal benliği” arasında uçurum olduğunu duygusal açıdan yaşantılayan depresif bireylerin öz bilinçlilik düzeylerinin yüksek olduğunun ve bu bireylerin “başarılı” oldukları durumlardan daha fazla “başarısız” oldukları durumlarda kendi üzerine incelemeler yaptıklarını bulmuşlardır. Ancak; Duval ve Wicklund (1972) ve Wicklund (1975), çalışmalarında; algılanan benlik ile ideal benlik arasındaki farklılık fazla ise kendine odaklanmanın birey üzerinde olumsuz etki oluşturacağını böylelikle kendine odaklanmadan “kaçınmaya” yol açacağını ifade etmişlerdir. Pyszczynski ve Greenberg (1985), tartışmaya, yaptıkları çalışmada bir başka katkı daha sunmuş; depresyonda olmayan bireylerin başarı elde ettikleri durumlardan sonra kendilerine odaklanmalarının arttığını; depresyondaki bireylerin ise başarısızlıktan sonra kendilerine daha fazla odaklandıklarını vurgulamışlardır. Bu alana önemli bir katkı da Morrow ve Nolen- Hoeksema’dan gelmiştir. Morrow ve Nolen- Hoeksema (1990) çalışmalarında depresyonun sürdürülmesine ve yoğunlaşmasına neden olarak depresif ruh hali üzerine düşünsel geniş getirme gösterilmiştir.

Kişisel öz bilinçlilik alanında, adı geçen araştırmacılara ek olarak; Fenigstein ve diğerleri (1975), kişisel öz bilinçliliği yüksek olan kişilerin, geçici duygusal durumlarına daha duyarlı olduklarını, örneğin; öz bilinçliliği yüksek düzeyde olan kişilerin, düşük öz bilinçliliği olan kişilerle kıyaslandığında kışkırtmalar karşısında daha agresif tepkiler verebileceğini belirtmişlerdir. Öz bilinçliliğin olumsuz etkilerini gösteren bir başka araştırmacı olan Ingram (1990) çalışmalarında, kişisel öz bilinçliliğin yüksek düzeylerinin, psikolojik strese artma ile ilintili olduğu ve artan kendine odaklanmanın psikopatolojilerin görülmesine neden olduğunu göstermiştir.Ingram’ ın çalışmasındaki bir diğer bulgu da öz bilinçlilik düzeyi yüksek olan

bireylerde depresyon, anksiyete, sınav kaygısı ve alkol kullanımını gibi bazı psikolojik rahatsızlıkların daha fazla görülebileceği yönündedir.

### 2.1.2. Mutlak Gerçek İhtiyacı ve Duygusal Zekâ

Duygusal zekâ kavramını anlayabilmek için “duygu” ve “zekâ” tanımlamalarını gözden geçirmek gerekir. Duygu, bir his ve bu hissiyata özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik haller ve bir dizi davranış eğilimi anlamında kullanılmaktadır (Goleman, 2007). Zekâ kavramı duygu kavramı gibi anlaşılması oldukça zor bir kavramdır (Buter- McManus, a.g.e., s. 117., Ayrıca bkz. R. Yılmaz, a.g.t., s. 41. ). Zekâ genel tanım olarak; yeni bir duruma, bu yeni olgunun bileşenleri arasında var olan ilişkileri kavrama, kolaylıkla uyum sağlama gücü, insan varlığının deneyimini ve bilgisini yeni karşılaştığı somut durumlara uydurmak suretiyle sergilediği problem çözme yeteneği, gösterge ya da sembolleri yorumlama ve ilişkileri kavrama ve böylelikle de gözlemlenen olayların ve eşyanın içeriğini açıklama yetisi; insan zihninin karşı karşıya kaldığı teorik ve pratik problemleri belleğin, imgesel ve kavramsal düşüncenin de yardımıyla tatmin edici bir biçimde çözebilme kapasitesi olarak tanımlanabilir (Aktaran, R. Yılmaz, a.g.t., s. 41, 42. ).

Bu bilgi ve tartışma yığının içinden tek bir zekâ tanımı yapmak olası görünmemekle birlikte zekâ en yalın şekliyle, bireyin çevresine uyumlu bir şekilde reaksiyon gösterme yeteneği olarak tanımlanabilir (Yılmaz R, 2003.).1920’li yıllarda Thorndike ilk kez zekânın çok yönlülüğüne değinmiştir. Bir dönem unutulup sonraları tekrar önemsenmeye başlanan bu konuda Gardner, alanyazına zekânın tanımını yeterli bulmayarak, zekânın tek yönlü olamayacağı düşüncesini getirmiştir (Yılmaz,2003, 23, 24 ).

Peter Salovey ve John Mayer “duygusal zekâ” teriminin ne olduğunu gerçek anlamda ilk açıklayan kişilerdir. Bu araştırmacılar; insanlara ait duygusal alandaki yetileri akademik açıdan ölçmeyi denemişlerdir. Çalışmaları sonucunda; bazı insanların diğerlerine göre kendilerine ait duyguları tanımlamada, duygusal konularda ve problem çözmede, başkalarının duygularının farkında olmada daha iyi olabileceğini ortaya koymuştur. Salovey ve Mayer duygusal zekâyı sosyal zekânın bir bileşeni olarak kabul etmiş ve duygusal zekâyı kendisine ve diğerlerine ait hisleri izleyip düzenleyebilmek, duyguların düşünce ve eyleme rehberlik edecek biçimde kullanabilmesi şeklinde tanımlamışlardır (Yeşilyaprak, 1999).

Yıllar içerisinde konu bilim çevrelerinde araştırılmaya ve tartışılmaya devam etmiştir. Daniel Goleman 1995'te çıkarmış olduğu "Duygusal Zekâ, Neden IQ' dan Önemlidir?" kitabıyla bu kavramı sosyal bir mecraya taşımış ve yayılmasında önemli bir etken olmuştur (Çakar ve Arbak, 2004, 25); tüm bu nedenlerle giderek daha fazla ele alınmaya başlanan duygusal zekâ kavramı son yıllarda önemini korumaya devam etmektedir. Bireyin yaşamında başarı ve mutluluğu sağlayabilmesinde, klasik anlamda kullandığımız yeterli düzeyde zekâ (IQ) yanında, duygusal zekâyâ da sahip olmaları gerekliliği tartışılmazdır. Duygusal zekâ, öncelikle bireylerin kendi duygularına yönelik farkındalık gelişimi sağlayan ve kendi duygularını yönetebilmelerine aracılık eden, bunun yanında, empati kurabilme, işe odaklanabilme, kendini denetleyebilme ve özgüven duygusunu geliştirme olanağı sağlayan bir kavramdır.

Kısacası duygusal zekâ; bireyin kendi duygularını anlayabilmesine ve bunu uygun şekilde ifade etmesine, diğerlerinin duygularını anlamasına, çevresindeki insanlarla iyi iletişim kurabilmesine, böylelikle de zor durumların üstesinden gelmesine olanak sağlar. Böylelikle, birey aile ve sosyal yaşamında daha iyi ilişkiler kurar, mutlu ve başarılı olur. Lopez ve arkadaşlarına göre, bireyin kendisini anlama ve ifade edebilmesinde en önemli unsurlardan biri duygusal algılama yeteneğidir (Lopez vd., 2004, s. 1023). Kişinin duygularını tam olarak net yorumlama yeteneği diğerleriyle olumlu olsun ya da olmasın tam yerinde tepkiler verebilmesi için gereklidir ve doğru şekilde yönlendirmesi için önemlidir. Beklenebileceği gibi bu tarz bir yapılanmanın oluşumu için bazı faktörler önem arz etmektedir. Bu yapılanmanın oluşumunda birbirinden farklı faktörlerin ortaya çıktığı da görülmektedir ve bu faktörler sayesinde duygusal zekâ kendiliğinden oluşabilmektedir. Duygusal zekâyı oluşturan unsurlara bakılacak olursa bunlar (Çetinkaya ve Alparslan, 2011, s. 365);

#### **- Özbilinç:**

Daha önce de belirtildiği gibi öz bilinç düzeyi arttıkça, kişinin kendini, duygularını tanıması, tercihlerini istek ve ihtiyaçları doğrultusunda, bireysel gücünün ve özelliklerinin farkında olarak daha isabetli yapması mümkün olacaktır. Böylece birey; kendi yetenekleri doğrultusunda, duygularının farkında olarak ve emin bir şekilde diğer bireyler üzerindeki etkisini görür.



- **Kendini Yönetmek:** Kişinin içinde bulunduğu duygularının ve mevcut düşüncelerinin kontrolünü sağlayabilmesi ve bu doğrultuda kendini yönlendirebilmesidir. Bireyin duygularını bastırmaması ya da duygularına kapılarak hareket etmemesi önemlidir. Kişinin kendi denetimini sağlaması duygularını bloke ederek değil, duygularını tanıyıp doğru şekilde yönlendirerek yaşamına uygulaması özdenetimdir.

-**Moral/Motivasyon:** Bireyin bir işin başlaması ve başarıyla sonuçlanması yolunda duygularını harekete geçirmesi motivasyondur. Motive bireyler amaçları doğrultusunda herhangi bir engelle karşılaşsalar dahi yılmınlığa kapılmazlar, yollarında ilerlerler. Böylelikle bireyde başarı duygusu ortaya çıkacak ve inisiyatif kullanıp sorumluluk aldığıında içsel motivasyonunu sağlayacaktır.

- **Empati:** Empati kurabilen insanlar, başka insanların yaşadığı durumlara, görüşlerine, yaşam biçimlerine ve duygularına saygı gösterme yeteneğine sahiptirler. Kişinin kendi duygularına yönelik farkındalığı ne kadar çoksa diğerlerine karşı farkındalığı da o kadar çok olacaktır.

- **Sosyal İlişkiler ve İletişim:** Duygusal zekânın bir alt bileşeni olan diğerleriyle ilişki kurabilme ve bunu koruyabilme sosyal alanda yetkin olmasıyla mümkündür. Çevresi ile rahat iletişim kurabilen insanlar karşı tarafın tepkilerini ve düşüncelerini daha isabetli okuyabilmektedir, özdenetim ve empati yeteneği gelişmiş bireyler bir toplulukta dile getirilemeyen ortak düşünceleri ifade edebilir ve diğerlerini yönlendirerek sorunları çözebilirler.

Bireyin kendi duygularını özümsemesi, ve doğru şekilde yönlendirmesi önemli olup, duygularını yönetemeyen insanların akıllarını da yönlendirmeleri mümkün olmayacaktır (Yeşilyaprak, 2001, s. 142). Bireyin özel ya da iş yaşamındaki başarılarında altta yatan en önemli etken duygusal zekâdır. Başarılı olmak yalnızca meslek, kariyer, zenginlik açısından ele alınmamakta, insani ilişkiler, yaşamdan haz alıp almaması, kendisi ile barışık olup olmaması ile birlikte yaşamdaki davranış biçimini de ifade etmektedir. Bu sözü geçen kendi ile barışık olma ve insani ilişkilerdeki başarı bekleneceği gibi kişinin öz bilinçlilik düzeyiyle ilişkili olduğundan; öz bilinçlilik duygusal zekâ kavramı içinde son derece önemlidir (Marshall, 2001, s. 93).

Kişi yaşamına yıllar ekledikçe, sosyal ilişkilerini ve çevresindeki olayları daha isabetli ve işe yarar biçimde değerlendirmeye başlar, daha kontrollü davranışlar sergiler, uyumlu ve uzun ömürlü birliktelikler (iş ve evlilik yaşamı vs.) kurma olasılığı artar (Gürsoy, 2005,59).

Bireyin kendine dönük bu eleştiri ve değişim kabiliyetinin sosyal ve ruhsal sonuçlarının olumlu yönde evrilebilmesi ise duygusal zekânın gelişmesi konusunu gündeme getirmiştir. Duygusal zekâyâ dair gelişim, herhangi bir yaşla sınırlı olmayıp farklı düzeylerde olsa bile yaşam boyu süregiden bir aşamadır.

## 2.2. ONTOLOJİK İYİ OLUŞ

Ontolojik İyi Oluşu (ÖİO) anlayabilmek için “Öznel İyi Oluş” kavramına, dolayısıyla “iyi oluş” kavramına değinilmesi gerekir. İyi oluş, sözcük anlamının çağrıştırdığı gibi iyi hissetmek, mutlu olmak, yaşam doyumunu anlamlarına gelmekteyse de tek bir sözcükle açıklanması mümkün görünmemektedir. Kabaca bireyin iyi hissetmesi, mutluluk anlamına gelebilir. Pozitif psikolojinin odaklandığı temel kavramlardandır, psikoloji biliminde bireyin patolojik (hastalıklı, yıkıcı, istenmeyen) davranışları ya da sorunu olmayışı değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak tam bir iyi olma halidir.

Alan yazında sıklıkla kullanıldığı şekliyle Öznel İyi Oluş (ÖİO, Subjective well-being) adından anlaşılacağı gibi bireylerin yaşam kalitelerini içeren öz-değerlendirmeleridir; kendi pencerelerinden mutlulukları, yaşamsal doyumlarının olup olmadığı ya da ne derece olduğu kavramlarını içerir.

Öznel iyi oluş araştırmalarına tarihi perspektiften bakıldığında, söz konusu kavramın pek çok görünümü Bradburn' dan (1969) beri araştırılmaktadır. Alanyazında en kabul edilen görünümlerden biri Diener (1984) tarafından geliştirilmiş formüldür (Lent 2004; Ryan ve Deci 2001; Ryff 1989). Diener ÖİO' yu yaşamın yalnızca duygusal boyutuna odaklanmayıp yaşama dair duygusal ve bilişsel değerlendirmeyi bir bütün olarak ele almıştır. ÖİO, olumlu duyguların (OD-positive affect) daha çok ve olumsuz duyguların (OSD-negative affect) daha az yaşantılanması olarak tanımlanabilir; ki bu bağlamda kişinin yaşam doyumunu ile de ilintilidir. Öznel duygusal iyi oluş (ÖDİO-subjective emotional well-being) olarak bilinen olgu, yaşam doyumunu ile birlikte Öznel İyi Oluş (ÖİO- Subjective Well-Being) kavramını oluşturmaktadır. Öznel duygusal iyi oluş; iyi oluşun -hazsal (hedonic) bir türü olarak betimlenmekte; bu yorum da ÖDİO'nun büyümeye ve kendini gerçekleştirmeye yönelik bireysel kapasiteyi vurgulayan sevinç (eudaimonic) kavramından ayrışması ve “zevk-acı” ikilemine dayanmasından ileri gelir (Deci ve Ryan 2008; Ryan ve Deci 2001).

Güncel perspektiften baktığımızda ise; ÖİO, duygusal (affektif), bilişsel ve zamansal olarak üç boyutta değerlendirilir (Diener, 1984). ÖİO, “affektif” olarak, iyi oluş kavramında

yukarıda da değinildiği gibi kişinin duygulanımının olumlu yöndeki salınımlarını yansıttığından ve kişinin iyi hissetmesi ile doğrudan ilintili olduğundan Bradburn' un (1964) da belirttiği gibi “olumlu” duygu durum ve “olumsuz” duygu durum olarak iki anahtar kavramı içerir. ÖİÖ' nun bir diğer boyutu olan “bilişsel” boyutunda yaşam doyumunu belirleyen ana unsur, yaşamı ile ilgili olarak uzun süreli yargılamaları; yani algıladığı yaşam ile ideal yaşam arasındaki uçurum olup olmadığı ya da ne düzeyde fark olduğudur (Andrews and Withey, 1976; Campbell et al., 1976). ÖİÖ' nun üçüncü boyutu olan zamansal değerlendirme ise, tahmin edileceği gibi hem geçmiş, hem şimdiki zaman hem de gelecek zamanı kapsayacak şekilde kişinin iyi oluşu zaman algısı üzerinden değerlendirilir (Cantril, 1965; Shmotkin, 1991). ÖİÖ, “öznel” bir kavram olduğundan kişinin kendine has ve beraberinde getirdiği bireysel yaşam tecrübeleri, bu tecrübelerle verdiği duygusal tepkiler, sosyal statüsü, yaşadığı stresli olaylar, amaca yönelik davranışları ve kültürel çatışmalarının olup olmaması ile belirlenir (for reviews, see Diener et al., 1999; Kahneman et al., 1999; Lent, 2004). Özetle, daha önce de değinildiği gibi öznel iyi oluş; bir bütün olarak değerlendirildiğinde, duygusal yaşantıların “olumlu” olanlarının daha çok, “olumsuz” olanların daha az yaşanması; dolayısıyla kişinin yaşam doyumunu ile ilgilidir.

Buradan hareketle Şimşek (2009, 2011), OD ve OSD' nin ÖİÖ' nun işlevsel tanımı için uygun bir kastedilen nesne yapılandırma veya yaratma konusunda yetersiz kaldığını belirterek ÖİÖ literatürüne, yönelimsel paradigma(intentional paradigm) olarak nitelendirilebilecek yaşam doyumunun bütününü gösteren yeni bir çerçeve/kavram önermiştir. Bu paradigmaya göre, özellikle ÖDİÖ bileşeni genel olarak kişinin yaşama ilişkin duygularını değil, duygu durumunu yani herhangi bir nesneye yönelmemiş (non-intentional) duygularını ölçmektedir.

Yönelimsel paradigma, herhangi bir nesneye yönelmemiş duygulara vurgu yaptığından; Şimşek' in önerdiği yapının daha iyi anlaşılabilmesi için öyküsel kişilik ve kimlik teorisine de değinmek gerekir. “Öyküsel düşünce” aklın en önemli yapısal özelliklerinden biri olarak düşünülür (McAdams 1999; Sarbin 1986). Öyküsel yaklaşımda, benlikle bütünleşen kişiliğin; bilişsel, güdüsel ve duygusal boyutlarıyla birlikte kendi hikayesini yarattığı ifade edilmektedir (Singer 1995). Nitekim; yönelimsel paradigmada, (Şimşek 2009) “yaşamın tamamı” nın çok daha net bir referans noktası olarak kabul edilebileceği ifade edilmektedir.

Benzer şekilde öyküsel düşünce kapsamında “kişisel bir proje olarak yaşam” kavramına da değinmek gerekir. Bireylerin kendi yaşamlarını bir hikaye ve proje olarak ele

aldığını (McAdams 1999, 2001 bakınız) ve bu projelerin kişisel amaçlar ile davranışların tamamına yol gösterip organize ettiğini gösteren bazı deneysel destekli yayınlar bulunmaktadır (McAdams 2001; Singer 1995; Singer ve Bluck 2001). Bu literatürde bireyler, ergenlik döneminde gelişmeye başlayan bilişsel kapasitelerini kullanarak, kapasiteleri ile uyumlu temel düzeyde kişisel amaç ve projeler aracılığıyla bir bütünsel yapı inşa edip kendi kişisel hikayelerini oluştururlar (Staudinger 2001). Buna paralel olarak yaşam projeleri, kişilerin kendi benzersiz varlıklarını ve yaşadıkları hayatları değerlendirdikleri kişisel öğeler olarak bilinir. Özetle, kişisel öyküler veya yaşam hikayeleri otobiyografik akıl yürütmeyi temel alarak geçici bir perspektiften yaşamın değerlendirilmesi için kalıplar olarak işlev görmektedir (Bluck ve Habermas 2001, p. 141). Yönelimsel paradigma, öyküsel psikolojinin öngörülleri ile birlikte “yaşamın tamamı” kavramının; geçmiş, şimdiki zaman ve gelecek bileşenlerini kapsayan, geçici bir bakış açısından bireyin oluşturduğu ve sürdürdüğü bir yaşam projesine vurgu yapmaktadır. Bu, yaşam doyumunu zaman perspektifine dayanarak ölçen bir paradigma olmasına rağmen (Pavot ve ar. 1998) sadece ÖİO' nun bilişsel boyutuna odaklanmakta ve bundan dolayı duygusal boyutu görmezden gelmektedir.

Öznel iyi oluş kavramında bilişsel ve duygusal boyutların içeriğinin muğlak olması ve ÖİO' nun bir diğer boyutu olan zamansal boyutun değerlendirilmesi aşamasında duygusal boyuta gereken vurgunun yapılmaması sebebiyle Şimşek (2009) öznel iyi oluş kavramına alternatif olarak ontolojik iyi oluş kavramını ortaya atmıştır. Öznel iyi oluştan farklı olarak, Ontolojik iyi oluş, bireyin kendi yaşamının bir proje olarak değerlendirilmesine odaklanmaktadır ve bu bağlamda yaşamın değerlendirilmesinde geçmiş, gelecek ve şimdi beraber ele alınmaktadır (Şimşek, 2009). Şimşek (2009) ontolojik iyi oluş kavramı çerçevesinde geleceğin genellikle umutlu olmak ile yakından ilişkili olduğunu ve iyimser duyguların bir birleşimi olarak düşünülebileceğini belirtmektedir.

### **2.2.1. Ontolojik İyi Oluş ve Ruh Sağlığı İlişkisi**

Psikoloji biliminin ilk çağlarında yapılan çalışmalar, depresyon, kaygı gibi olumsuz duygulara daha çok odaklanırken, olumlu duygulara gereken önem verilmemiştir. Son otuz yıl içerisinde ise özellikle 1980'lerden sonra pozitif psikoloji bir alt alan olarak gelişmeye başlamış ve bu alanın gelişimi ile olumlu duygular, mutluluk gibi konular incelenmeye başlanmıştır. Tüm bu gelişmelerin yanında öznel iyi oluş konusunda sayısı giderek artan çalışmalar da literatürü zenginleştirmiştir. Günümüzde iyi oluş kavramı sadece “hastalığın

bulunmayışı” olarak görülmeyip; bireyin iyi oluşuna, yaşam doyumunun yüksek olmasına, sosyal işlevsellik düzeyinin yeterli/iyi düzeyde olmasına ve olumlu duygular yaşamasına bağlıdır. Bu düşüncelerin tıbbi modeli etkilemesi ile birlikte 1964 yılında Dünya Sağlık Örgütü şu sağlık tanımını önermiştir: “Sağlık sadece hastalık veya zayıflık yokluğu değil, aynı zamanda bütün bir fiziksel, mental (ruhsal) ve sosyal iyi oluş durumudur (biyopsikososyal model). Dünya Sağlık Örgütünün yapmış olduğu bu tanım ile birlikte ruh sağlığı alanında; iyi oluş ile ilintili çalışmalar artmıştır (Dost, 2007; Greenspoon ve Saklofske, 2001).

Alanyazında yapılan çalışmalar; öznel iyi oluş kavramı ile birlikte psikolojik iyi oluş, yaşam doyumunu, yaşam kalitesi, olumlu duygulanım ve iyilik hali gibi kavramları içermektedir. Anlamları birbirinden ayrı olmakla birlikte, bireyin mutlu olması ve işlevselliğinin iyi düzeyde olması açısından birbirleriyle ilişkili kavramlardır.

Bireyin sağlıklı ya da iyi oluşu yukarıda belirtildiği gibi ruhsal iyi olma halini de gerektirir. Bekleneceği üzere, Şimşek' in literatüre kattığı ontolojik açıdan iyi oluş, ÖİÖ' dan farklı ve daha zengin bir kavram olarak kişinin geçmiş, şimdi, geleceği de kapsayan, bireysel bir yaşam projesi olarak iyi olmaya dayanır. ÖİÖ 'nun zamansal boyutunun ruh sağlığı ile ilişkisini değerlendirecek olursak bireyin sadece şimdiki iyi olma/hastalıklı olmama hali değil; geçmiş, şimdi ve gelecek boyutlarını da kapsayan duygusal bir iyi olma halini gerektirir. Geçmişten gelip geleceğe uzanan bu öyküsel iyi oluş yaklaşımı ruhsal iyi olmanın tartışılmaz bir parçasıdır.

Yapılan çeşitli çalışmalarda geçmiş, öyküsel perspektifin en güçlü boyutu olarak kabul edilmiş ve ÖİÖ ile yakın bir ilişki içerisinde olduğu görülmüştür (Bauer ve ar. 2005; Jokisaaki 2003; Wrosch ve ar. 2005). Alan yazındaki çalışmalardan elde edilen bulgular, geçmişin duygusal değerlendirmesinin temel olarak “pişmanlık” ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Örneğin Lucas (2004) pişmanlığı, varoluşsal bir his olarak tanımlar ve bu duygunun kişinin değeri ve gelişimsel ihtiyaçlarıyla uyummayan geçmiş seçimlerinden kaynaklandığına vurgu yapar. Lucas ayrıca bu seçimlerin suçluluk gibi diğer varoluşsal duygularla da sonuçlandığını söylemektedir. Santor ve Zuroff (1994); Lucas'a benzer şekilde geçmişin değerlendirmesinin suçluluk duygusu, pişmanlık veya tatminle sonuçlandığını ve bu yüzden psikolojik iyi oluş kavramında önemli bir referans noktası olduğunu ifade etmiştir. Çok sayıda araştırmacıya göre; birey yaşamını bir proje olarak ele aldığı anda, geçmişin incelenmesi bireysel tatmin, gurur ve başarı gibi olumlu duygular ile hayal kırıklığı, suçluluk ve yetersizlik gibi olumsuz duygulara neden olabilmektedir (Karniol ve Ross 1996; Lucas 2004; McAdams 2001; Santor ve Zuroff 1994; Şimşek 2009; Wrosch ve ar. 2005).

Psikolojik iyi oluş açısından önemli olan unsurlar geçmişle ilgili olarak pişmanlık ve suçluluk hissetmek veya olumlu duygular içinde bulunmak olarak ifade edilebilir. Olumsuz duyguların yanında bireyin geçmiş yaşantısında bitirmek isteyip başaramadığı projeleri de kişinin duygu durumu ve yaşam projesinin değerlendirmesi açısından önemlidir (Santor ve Zuroff 1994; O’Leary ve Nieuwstraten 2001; McAllister ve Wolff 2002). Pişmanlık faktörü ile güçlü yönde ilişki gösterdiği belirtilen alanlar öz-kabul, çevresel üstünlük ve olumsuz duygu durumudur. Bu bulgular ışığında geçmişlerine dönük olumlu bakış açısına sahip olan bireylerin olumsuz bakış açısına sahip olan bireylere göre, kendilerini daha kolay kabul ettikleri, daha az olumsuz duygu duruma sahip oldukları ve çevrelerini daha iyi yönetebildikleri gözlemlenmiştir (Kuzu, 2014).

Bir başka açıdan; şimdi ile ilgili olarak da bireyin motivasyonu, isteği, heyecanlı olması yaşam projesini gerçekleştirmesi yönüyle önemlidir; çünkü motivasyonun yüksek olması yaşam projesine olan bağlılığını ve olumlu duygulanımı artırırken, motivasyonunun ve heyecanının alt seviyede/yetersiz olması ya da hiç bulunmaması bireyin olumsuz bir duygulanım içine girmesine; kendisini beceriksiz, başarısız, amaçsız, kaybolmuş hissetmesine yol açacağı düşünülmektedir (Şimşek, 2009). OİO perspektifi yine de süregiden bir yaşam projesi olarak tanınır ve şimdiki zaman, birey tarafından uygulama sürecindeki bu projenin mevcut durumuna işaret eder. Bu açıdan şimdiki zaman, “projenin kovalanması” motivasyonunun değerlendirilebildiği açığa vurgu yapmaktadır. Motivasyonun yüksek olması bekleneceği üzere projeye yüksek düzeyde bağlılığı beraberinde getirir. Motivasyon düzeyi yüksek birey, yaşam projesini koalamakla aktif olarak meşgul olduğundan; OİO perspektifi içinde heyecan, coşku veya motivasyon gibi duygular değerlendirmede önemlidir. Diğer yandan, motivasyonun düşük olması kaybolmuşluk, amaçsızlık veya boşluk gibi olumsuz duygulara yol açarak, kişinin kendisini karanlık bir yolda görmesiyle sonuçlanması beklenmektedir (Şimşek 2009).

Gelecek boyutunu ele alacak olursak; bireyde gelecek kavramı genellikle umut ve mutluluk duyguları uyandırır; bu nedenle bu boyutun duygusal tanımlamaları ileriye dönük olma, geleceğe dair umutlu olma ile betimlenmiştir. Nitekim, bireyin geleceğe dair olumlu duygu durum içinde olması psikolojik iyi oluşu ile bağlantılı iken geleceğe dair olumsuz duygu durum içinde bulunması, gelecekte başarısızlık gösterme ihtimalinin artış göstermesi ile bağlantılıdır (Emmons, 1986; Karniol and Ross 1996; McAdams 2001; Bauer ve diğerleri. 2005). Zamansal boyutta (geçmiş, şimdi ve gelecek); geçmiş, olumlu duygularla birlikte olumsuz duyguları, şimdi; yaşam projesi oluşturma ve harekete geçme olarak ifade edilen

harekete geçmek şeklin de veya şimdiki zamanı kabul ederek ilerleme olmayacağı düşüncesinden hareketle hiçlik ile ifade edilmektedir. Gelecek ise yalnızca olumlu duygulara işaret etmektedir. Şimşek ve Kocayörük (2013) çalışmalarında “hiçlik” faktörünün, kişisel gelişim boyutu ve çevresel üstünlük değişkenleri ile olumsuz yönde güçlü ilişki içinde olduğu, olumsuz duygu durum ile kuvvetli şekilde olumlu yönde ilişkili olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Bu bulgular ışığında, hiçlik duygusu olmayan bireylerin olumsuz duygu durumlarının daha az düzeyde olduğunu aynı zamanda çevresel üstünlüklerinin arttığını ve kendilerini geliştirmekte olan, yaşama dair hedefleri olan kişiler olarak gördükleri ifade edilebilir. Ayrıca ontolojik iyi oluş kavramında ifade edilen hiçlik faktörü önemsizlik, amaçsızlık gibi olumsuz kavramları da ele almaktadır. Diğer yandan yaşam projesinin gelecekle bağlantılı kabul edilen “Umut” faktörü yeniliklere açık olma kişilik özelliği ile olumlu yönde güçlü korelasyon göstermiştir. Geleceğe dair olumlu tutumlar göstermek yeni deneyimlere de açık olmayı beraberinde getirdiği gibi ruhsal yönden iyi oluşla da doğrudan ilintili olduğu literatür bulguları ile de desteklenmektedir (Prenda ve Lachman, 2001). Şimşek ve Kocayörük (2013) çalışmalarında Ontolojik İyi Oluş Ölçeğinden elde edilen puanların, geleneksel olarak kullanılan iyi oluş ölçeklerinden (Olumlu ve Olumsuz Duygu ve Yaşam Doyumu) alınan puanların üzerine, depresyon ve anksiyete de saptanan varyansa belirgin düzeyde katkı yaptığını göstermişlerdir.

Yaşam projesinin bağlamı içinde gelecek, “umut” olarak adlandırılan iyimser öngörü ve tahminleri nitelendirmektedir. Konuyla ilintili olarak düşünbilimsel (Aristotle 1991a, b; Heidegger 1996) ve de ruhsal (Karniol ve Ross 1996; Seligman ve Csikszentmihalyi 2000; Stock ve ar 1986) teoriler, gelecek zamanın temelde “umutlulukla” karakterize olduğunu net bir şekilde açığa vurmaktadır.

Bireyin yaşamının geçmiş, şimdi ve gelecek şeklinde üç boyutlu olarak ele alındığı yaşam projesinde psikolojik sağlamlık (Ryff ve Heidrich, 1997), mutluluk (Robinson ve Ryff, 1999), ego bütünlüğü ve benlik (Bortner ve Hultsch, 1974) bağlamında ele alınmanın önemli olduğunun altı çizilmektedir.

### **2.2.2. Ontolojik İyi Oluş ve Duygusal Zekâ**

Mutluluk, her birey için birbirinden farklı anlamlara gelse de sıklıkla “kişinin düşünce ve hisleriyle kendi yaşamını değerlendirmesi hususunda öznel iyi olma” terimi ile eş anlamda kullanılır. Bu öznel değerlendirme; bireyin yaşamında şu anda neler olduğu (ör: kendimi seviyorum ) ile ilgili olabileceği gibi daha uzun süreli bir bakış açısı da (ör: hayatım genel

olarak iyidir ) gerektirir ( Diener ve Scollon, 2014). Öznel iyi olma halinin yüksek düzeyde olması bireyin yaşamında hakim olan faktörün “duygu ve düşünceler” olduğu anlamına gelir ( Myers ve Diener, 1995).

Daha önce de belirtildiği gibi, “öznel iyi oluş” kavramında bilişsel ve duygusal boyutların içeriğinin muğlak olması ve ÖİÖ' nun bir diğer boyutu olan zamansal boyutun değerlendirilmesi aşamasında duygusal boyuta gereken vurgunun yapılmaması sebebiyle Şimşek (2009) öznel iyi oluş kavramına alternatif olarak ontolojik iyi oluş kavramını ortaya atmıştır.Öznel iyi oluştan farklı olarak, “ontolojik iyi oluş”, bireyin kendi yaşamının bir proje olarak değerlendirilmesine odaklanmaktadır ve bu bağlamda yaşamın değerlendirilmesinde geçmiş, gelecek ve şimdi beraber ele alınmaktadır.

İnsanlar çoğunlukla geleceği olumlu bir açıyla algılama eğilimi gösterirler (Newby-Clark & Ross, 2003; Robinson & Ryff, 1999; Staudinger & ark., 2003). Geleceği olumlu algılamak Staudinger ve arkadaşların (2003)'a göre, büyümeye dair bir motivasyondur ve bireyin öz gelişim eğilimini ifade eder; bu da umut faktörüyle bağlantılıdır, denilebilir. Geleceği zamansal boyutta ele aldığımızda; bireyin ileriye dönük olması, hevesli olması, umutlu olması olumlu duygular uyandırması açısından etkili olduğu düşünülmektedir(Karniol ve Ross, 1996; McAdams 2001).Bireyin iyi oluşu o bireyin olumlu duygularıyla ilişkilidir (Bauer & ar. 2005).Olumsuz duygu durum ise bireyin gelecekte başarısızlık gösterme olasılığını artırır (Emmons, 1986).Umut faktörü, kişilik özelliklerinde yeniliğe açık olma ile pozitif yönde yüksek korelasyon göstermektedir (Şimşek & Kocayörük, 2013). Yeni deneyimlere açık olma ve gelecekle ilgili olumlu tutum sergilemenin sağladığı ruhsal iyi oluş' un umut faktörü ile doğrudan ilişkili olduğunu destekleyen çalışmalar mevcuttur ( Prenda ve Lachman ,2001).

Bireyin yaşam kalitesinde önemli rol oynayan bir diğer psikolojik kavram yaşama dair öznel algılamalardır.Beklenileceği gibi duygusal zekâ da kişinin yaşama dair öznel algılamaları ile derinden ilişkili bir kavramdır.Mutluluk algısı, beklentilerini gerçekleştirme algısı ve umut algısı bunlardan birkaçını oluşturmaktadır (Alver, Dilekmen ve ada, 2010, s.13).Ontolojik iyi oluş daha önce OİÖ başlığı altında belirtildiği gibi, bu bağlamda umutlu olmak ve iyimser duyguların bir birleşimi olarak düşünülebilir (Şimşek, 2009).Singer ve Salovey, duygular bilişi, insanın mutlu olduğu durumlarda olumlu yönde, mutsuz olduğu durumlarda ise olumsuz yönde değiştirdiğini vurgulamışlardır (1988).Frank; alanda umutla ilgili kapsamlı çalışmalar yapmış bir araştırmacıdır. Frank umudu “iyi olma duygusu veren ve kişiyi harekete geçmek için güdüleyen bir özellik” olarak tanımlamıştır (Frank, 1968'den



aktaran: Akman ve Korkut, 1993:9). Bir diğer tanımlama da ise umudun “bir amaca ulaşmaya ilişkin sıfırdan daha fazla bir beklenti” olduğu ifade edilmektedir. Averill ve arkadaşları ise umudu bilişsel bir çerçeve ile ele almış ve bu kavramı “bilişsel kuralların yönettiği bir duygu” olarak tanımlamışlardır (Stotland, 1969 ve Averill ve diğerleri, 1990’dan aktaran: Snyder, 1995:355-356).

Bilişselliğe vurgu yapan bir diğer umut tanımı ise; amaca yönelik karar verme, bu amaca hizmet eden yollar planlama ve kendini motive ederek planladığı yolları kullanmaya ilişkin bireyin algıladığı kapasiteyi ifade eden bilişsel bir yapı tanımıdır (Irving ve diğerleri 2004: 420; Snyder ve diğerleri, 1991:570). Umut kavramının amaca ulaşmaya yönelik bir süreç olarak ele alınması açısından bu tanımlamayı oluşturan öğelerin üzerinde durmak gerekir; bu bağlamda üç temel öge öne çıkmaktadır; “amaç (goal)”, “amaca götüren planlama (pathways)” ve “kendini motive etme (agency)”. Tüm insanlar “umut” teorisine göre amaç yönelimlidirler ki; bu amaca yönelimli olma durumu da yaşamımızda varmak istediğimiz yere nasıl varacağımızı anlamamız konusunda temel bir başlangıç noktasıdır (Snyder ve diğerleri, 1991:570; Snyder, 1995:355).

Umutlu düşünce, kişiye belirli bir amaca belirli bir süre içinde ulaşarak mutlu olunacağına dair bir bakış açısı kazandırır. Amacın başarılı şekilde takibi, bireyin iyi oluşunu ve öz saygısını başarı oranında artırır. Umut; iyi oluş ve öz saygı yanında; kontrol algısı, algılanan problem çözme becerisi, rekabet edebilirlik, iyimserlik, olumlu duygulanım ve genellenmiş olumlu sonuç beklentisi ile olumlu yönde ilişki gösterdiği bulunmuştur. Umutlu bireylerin kendilerine ilişkin inançları olumlu yöndedir ve bu bireyler iyi oluşlarını koruyan birçok özelliğe sahiptirler. Umutlu bireyler, amaçları ile ilgili olarak başarı beklentisi içindedirler; dolayısıyla bu olumlu yöndeki beklenti, bireyin özgüvenini geliştirir. Umutlu düşüncenin kendilerini şu anda koruduğuna gelecekte de koruyacağına dair bir inançları vardır. Geleceğe dair bu korunaklı düşüncelerinin yanında gelecekte de problemlerle karşılaşabileceklerinin bilinci içindedirler ve umutlu bireyler yaşamlarındaki problemlerle başarılı bir şekilde başa çıkabilirler (Snyder ve diğerleri, 1998:808; Snyder ve diğerleri, 2000a:254).

Yukarıda ifade edildiği gibi umut, insanı karşılaşılabileceği olumsuz sonuçları olan yaşam olaylarının etkilerine karşı koruyan önemli bir psikolojik güçtür. Umut düzeyi yüksek bireyler duygusal olarak daha kolay toparlanırlar; umut düzeyi düşük olan bireylere göre daha az stres belirtisi gösterirler ( Ong ve diğerleri 2006; Valle ve diğerleri, 2006). Araştırmalar, umutlu olmanın yaşamdan alınan doyumunu arttırdığını ve beden sağlığı ile pozitif korelasyon

gösterdiğine işaret etmektedir (Wroblewski ve Snyder, 2005). Daha önceki bölümde belirtildiği gibi, beklenmeyen stres etkenleri ve bu etkenlerle karşılaşıldığında etkin biçimde başa çıkma üzerinde umut düzeyinin etkili olacağı ortadadır (Snyder ve Pulvers, 2001'den aktaran: Rand ve Chavens, 2009).

Üniversite öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada; öğrencilerin okul başarıları, okulu bitirmeye ilişkin kararlılıkları, umut düzeyleri ve psikolojik sağlımlıkları arasındaki ilişkiler incelenmiştir (Williams, 2009). Bu çalışmada yalnızca “umut düzeyi” akademik başarının önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada; öğrencilerin umut düzeyleri ve psikolojik sağlımlıkları arasında anlamlı ve güçlü bir ilişkinin ortaya çıktığı görülmüştür; üniversitedeki öğrenim sürelerinin ve cinsiyetin umut ve psikolojik sağlımlık düzeyi ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Duygusal zekâ ve umut; her iki kavramın da zaman içinde geliştirilebilir ve düzeyleri yükseltilebilir nitelikte olduğu çeşitli araştırmacılar tarafından bildirilmiştir (Goleman, 2007:74; Snyder ve diğerleri 2002a). Bu bağlamda; “umut” kişinin psikolojik sağlımlılığı ile ilişkili bir başka kavramdır. Umudun, Snyder ve arkadaşları tarafından bilişsel bir yapı olarak kabul edilir; ki bu yapının bireyin amaca yönelik karar alma, bu amaca hizmet edecek yollar planlama, kendi kendini motive ederek bu planlamış olduğu yolları kullanmayla ilgili kişinin algıladığı kapasiteyi ifade ettiğini belirtirler (Irving ve diğerleri 2004: 420 ; Snyder ve diğerleri, 1991:570).

Her birey yaşamında bir yere “varmak” ister ve ulaşmak istediği bir amacı vardır; bireyin “umutlu düşüncesi” bireye amaçları ile ilgili olarak başarı ile sonuçlanacağı ve “mutlu” olacağına dair olumlu bir bakış açısı katar (Snyder ve diğerleri, 1991; Snyder, 2005). “Pathways” ve “Agency” umudun; amaç ilişkili düşünceye eşlik eden iki temel öğesidir. Snyder ve çalışma arkadaşları “Pathways” kavramı ile ilgili bir tanımlama yapmış; söz konusu kavramı “kişinin onu hedefine ulaştıran yollar planlamayla ilişkili algıladığı kapasitesidir” şeklinde betimlenmiştir (2000a:250). Aynı çalışmada, “Agency”nin , umudun motivasyonel öğesi olduğuna; ulaşılacak istenen amaç doğrultusunda harekete geçmesi ve bu hareketin devamını sağlamasına dair algılamış olduğu enerjiyi tanımlamaktadır (Snyder, 2002: 251).

### 2.3. MUTLAK GERÇEK İHTİYACI VE ONTOLOJİK İYİ OLUŞ İLİŞKİSİ

“Ontolojik iyi oluş” literatüre yeni kazandırılmış bir kavram olduğundan dolayı bu bölümdeki araştırmalar, “iyi oluş” kavramı üzerinden yapılmıştır.

Öz-bilinç kişinin gerçek benliğini daha iyi değerlendirmesi ve tanınmasına yardımcı olan bir özellik olarak kabul görmektedir ki; kimliğin anlaşılması, kişinin güçlü ve zayıf taraflarını keşfetmesine destek olabilir ve böylece psikolojik sağlığı olumlu yönde etkileyen ve gelişmesi için katkı sağlayan bir araç olarak değerlendirilebilir (Fenigstein & Vanable, 1992, Laing, 1969).

Bireyin benliğinin çeşitli boyutlarına yönelik ilgisini ifade eden öz-bilinç kavramı, “psikolojik iyi olma” ve psikolojik işlevselliğin oldukça farklı alanlarıyla ilişkilendirilmiştir. Benlik kavramı netliğini, MGİ ile ilişkisi bağlamında ele alacak olursak; benlik kavramı net olmayan bir birey, bunu netleştirmek amacıyla kendine döner, iç dünyasına odaklanır, böylelikle de MGİ geliştirirler denilebilir. Birey, kendini tanımak amacıyla iç dünyasına odaklanır ve kendisiyle ilişkili “mutlak bilgi edinme ihtiyacı” gelişirse; bu ihtiyaç psikolojik iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyebilir (Akçan, 2013).

Benlik kavramı net olmayan bireyler kendileri hakkında daha fazla düşünürler; ki bunu duygu, düşünce ve davranışlarını tanımak, kendileri hakkında farkındalık ve iç görü kazanmak, duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını daha iyi anlamak için yaparlar. Kendi dünyalarına odaklanıp kendileri hakkında ruminatif şekilde düşünen kişiler, bunun için “derin, soyut düşünme tarzı” kullanabilir ve bu durumda bireyde depresyonun başlamasına yol açabilir (Akçan, 2013). Bireyin kendi üzerine düşünmesi, kendi düşüncelerine, gelecek planlarına ve motiflerine odaklanması ve bu özelliklerine yoğunlaşması kişisel öz bilinçlilik olarak betimlenebilir (Briere ve Vallerand, 1989). Özen ve Gülaçtı (2010), yaptıkları çalışmada kişisel öz bilinçlilik düzeyi yüksek olan bireylerin bedensel duyumlarının, inançlarının, duygu durumlarının ve duygularının daha fazla ayırıcılığı olan bireyler olduğunu vurgulamışlardır.

Daha önce MGİ başlığı altında da belirtildiği gibi kişisel öz bilinçliliği olan insanlar, iç görü düzeyi daha fazla olan bireylerdir; ki bu özelliklere sahip bireyler kendilerini daha iyi tanıdıklarından, olumlu ve olumsuz duygularının, davranışlarının, deneyimlerinin, onlara sıkıntı oluşturan süreçlerin farkında olduklarından öz eleştiri yapma kabiliyetleri de daha çok gelişmiştir. Kişisel öz bilinçlilik düzeyi fazla olan, kendi üzerine düşünerek yanlışlarının farkına varan ve kendini daha iyi tanıyan kişiler, kendilerine sorun yaratan düşünce, duygu ve

davranışsal eğilimlerini değiştirmek için daha istekli olabilirler. Kişisel farkındalığı artan kişi, öz eleştiri yaparak kendisine olumsuzluk yaratan süreçleri daha iyi görebilir ve bundan dolayı değişime daha açık olabilir; çünkü problemi tanıyabilmek ve adlandırabilmek değişim için gerekli temel öğelerden biridir. Kişisel kendine odaklanmanın kendini tanımayı arttırması ve kendini tanımanın da psikolojik uyumu kolaylaştırması halinde, kişisel “öz-bilinçlilik”, “psikolojik sağlık ve uyum” kavramlarının olumlu yönde ilişkili olduğu söylenebilir. Bununla birlikte öz bilinçliliğin ifade edilen olumlu etkilerinin yanı sıra olumsuz etkilerinin olduğu da gözlemlenmektedir; örnek verecek olursak, kişisel öz bilinçliliğin depresyon ile olan ilişkisi incelendiğinde, kişisel öz bilinçliliğin olumsuz duyguyu arttırdığı görülmüştür (Pyszczynski ve Greenberg, 1985). Daha önce sözünü ettiğimiz “kendine odaklanma paradoksu” ve bu kavram ile ilintili olan DGG’ nin, uyumsuzluk için bir risk faktörü; ancak KÜD’ nin, hem psikolojik uyuma destek olduğu hem de psikolojik uyumu engellediği literatürde belirtilmektedir. Kendine odaklanma paradoksuna göre, kişisel öz bilinçlilik psikolojik uyumu sağlayan kendini tanıma ile olumlu yönde ilişki göstermekle birlikte; psikolojik stres ve psikopatoloji ile de olumlu yönde bir ilişki gösterir (Akçan, 2013 ).

Lischetzke ve Eid (2003) tarafından öz bilinçlilik kavramı üzerine yapılan diğer bir araştırmada, yüksek kendine odaklanmanın bütünüyle “iyi” veya “kötü” olmadığı; bununla birlikte kişisel öz bilinçliliğin yararlı/olumlu ve zararlı/olumsuz yönlerinin olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuçlara göre, duygulara dikkat etme ile iyi oluş arasındaki net olmayan/belirsiz ilişki, duygulara odaklanmanın hem uyumlu hem uyumsuz yönlerini içerdiği şeklinde açıklanmıştır.

## III. BÖLÜM

### YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde izlenen yöntem ele alınmıştır. Bu bağlamda araştırmanın modeli, evren ve örneklem, veri toplamada kullanılan ölçme araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizinde kullanılan yöntemlere ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

#### 3.1. Araştırma Modeli

Araştırma 14-18 yaş aralığındaki lise öğrencilerinin mutlak gerçek ihtiyacı, depresyon, ontolojik iyi oluş, duygusal zekâ düzeylerinin ölçülmesi ve bunun sonucunda aralarındaki ilişkinin belirlenmesini amaçlayan nicel bir çalışmadır.

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 14 – 18 yaş arası lise öğrencileri, örneklemini ise gönüllülük esasına dayalı katılım gösteren 512 kişi oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan kişilerin 218'ini kadınlar (%42.6), 294'ünü ise erkekler oluşturmaktadır (%57.4). 14-18 yaş aralığındaki katılımcıların yaş ortalaması = 16'dır.

#### 3.3. Uygulama

Bu araştırmaya katılan bireylere Onam Formu, Demografik Bilgi Formu, Mutlak Gerçek İhtiyacı Ölçeği, Ontolojik İyi-Oluş Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri Depresyon Alt boyutu, Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği-Kısa Formundan oluşan veri toplama araçları uygulanmıştır. Uygulama; çalışmanın amacı belirtilerek ve gizlilik esasına ilişkin gerekli açıklamalar yapılarak gönüllü olarak katılım gösteren öğrencilere uygulanmıştır.

#### 3.4. Veri Toplama Araçları

- Demografik Bilgi Formu
- Mutlak Gerçek İhtiyacı Ölçeği
- Ontolojik İyi Oluş Ölçeği
- Kısa Semptom Envanteri Depresyon Alt boyutu
- Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği-Kısa Formu

### 3.4.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik özellikleri belirlemek amacıyla çalışmaya katılan kişilere; yaş, cinsiyet, sınıf, not ortalaması, öğrenci numarası ve ebeveynlerinin tahsil durumlarını içeren sorular yöneltilmiştir.

### 3.4.2. Mutlak Gerçek İhtiyacı Ölçeği

Mutlak gerçek ihtiyacı ölçeği, katılımcıların kendileri hakkında mutlak gerçeği bulma ihtiyaçlarının düzeyini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması Şimşek (2013) tarafından yapılmıştır. Form 5 maddeden oluşmaktadır ve 5 li likert kullanılmıştır. A = Bana hiç uygun değil, B = Bana çok az uygun, C = Bana uygun, D = Bana oldukça uygun, E = Bana tamamen uygun şeklinde tanımlanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .78 iken mevcut çalışmadaki iç tutarlılık katsayısı .72 olarak bulunmuştur.

### 3.4.3. OİO (Ontolojik İyi Oluş) Ölçeği

Şimşek ve Kocayörük (2012) tarafından bilişsel veya duygusal bütün öznel iyi oluş ölçeklerinin yaşamın kendisine değinmesi gerekliliğinden yola çıkarak, amaçlılık paradigmasıyla desteklenmiş bir Ontolojik İyi Oluş Ölçeği (Ontological Well-Being Scale OWBS) geliştirilmiştir. Ölçeğin geliştirilmesi üç zaman boyutu içinde yaşamını duygusal olarak değerlendiren bireyleri anlamak için psikometrik bir aracın gelişiminin ve geçerliliğinin amaçlanmasından hareketle yapılmıştır. Araştırmada kullanılan OİO ölçeği 24 madde ve “Yaşam Projemin Tamamlanmış Kısmına Baktığımda”, “Yaşam Projemin Yaşamakta Olduğum Kısmına Baktığımda” ve “Yaşam Projemin Geleceğini Düşündüğümde” şeklinde üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları pişmanlık (regret), harekete geçme (activation), hiçlik (nothingness) ve umut (hope) boyutlarında oluşmaktadır. Pişmanlık, bireyin yaşam projesine ilişkin olarak geçmiş perspektifinde var olan yaşanmış olaylar, kişiler vs. ilişkin duyduğu pişmanlık algısının boyutlarını ve ontolojik iyi oluşun negatif boyutunu ifade etmektedir. Harekete geçme ise bireyin aktif olma, çaba sergileyebilme ve yaşam projesinin şimdi ve gelecek perspektifine ilişkin planlarını hayata geçirmek için eyleme geçme olarak ifade edilmektedir. Harekete geçme, ontolojik iyi oluşun pozitif alt boyutlarından birisidir. Umut, bireyin geleceğe bakış açısını belirlemekte ve pozitif bir yapı sergilemektedir. Hiçlik ise negatif alt boyutlardan bir diğeri olup bireyin kendine ilişkin yetersizlik, hiçlik, önemsizlik algısını ölçmektedir.

### 3.4.4. Depresyon Ölçeği

Çalışmada Kısa Semptom Envanteri'nin alt ölçeklerinden biri olan Depresyon alt ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, Derogatis tarafından (1992), SCL - 90 — R 'nin kısa formu olarak geliştirilmiştir. Ölçek, somatizasyon, obsesif-kompulsif bozukluk, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete bozukluğu, hostilite, fobik anksiyete, paranoid düşünceler ve psikotizm olmak üzere 9 alt ölçek, ek maddeler ve 3 global indeksten oluşmaktadır. Kısa Semptom Envanteri'nin Türkçe formu, Şahin ve Durak (1994) tarafından oluşturulmuştur. Ölçek, 5 'li Likert tipi ölçeğe uygun olacak şekilde (1) - hiç bir zaman, (2) - çok nadiren, (3) - ara sıra, (4) - sık sık, (5) - her zaman şeklinde 1'den 5 'e doğru puanlanmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda orijinal çalışmadan farklı olarak ölçeğin, anksiyete, depresyon, olumsuz benlik, somatizasyon ve hostilite olmak üzere 5 boyuttan oluştuğu ortaya konmuştur. Türkçe form için Cronbach Alpha katsayısı ise .95 ve .96 olarak bulunmuştur.

### 3.4.5. Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği–Kısa Formu (DZÖÖ-KF)

Petrides ve Furnham (2000a, 2001) duygusal zekâyı, “kişisel karakter özelliği” olarak kavramsallaştırmaktadır. Bu kavramlara dayanak olarak geliştirdikleri DZÖÖ-KF, kişinin duygusal yetileri ile ilgili kendini algılama derecesini belirlemek için geliştirilmiş olan bir ölçektir. Bu ölçek, Petrides ve Furnham tarafından geliştirilmiş olan, TEIQue'nin uzun formuna dayanmaktadır (Petrides ve Furnham, 2003). Ölçek toplamda 30 maddeden oluşmuş olup, toplam duygusal zekâ özelliğini ölçmek üzere tasarlanmıştır. 7'li (1: Kesinlikle 32 katılmıyorumdan, 7: Kesinlikle katılıyorum'a yönelen) likert tipine sahip olan bir ölçme aracıdır. Ölçeği, “Öznel iyi oluş”, “Öz kontrol” “Duygusallık” ve “Sosyallik” olarak belirtilen alt ölçekler oluşturmuştur. Ölçeğin ölçüt geçerliği DZÖÖ-KF toplam puanı ve iyi oluş, duygusallık,öz kontrol ve sosyallik alt boyutları için nevrotik kişilik özelliğiyle negatif yönde anlamlı korelasyonlar ile desteklenirken; deneyime açıklık,dışadönüklük, uyumlu olmak ve sorumluluk alt boyutlarıyla pozitif yönde anlamlı korelasyonlar ile desteklenmiştir (Petrides ve ark., 2010). Diğer çalışmalarda Cronbach Alfa katsayıları öz kontrol için .59-.75, iyi oluş için .74-.80, duygusallık için .66-.69, sosyallik için .60-.69 ve toplam DZÖÖ için .87-.90 aralığında değişim göstermektedir (Petrides, 2009; Petrides ve ark., 2010, akt. Deniz, Özer ve Işık, 2013). Puanların yüksek olması duygusal zekâ özelliğinin de yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

### **3.5. Analiz Yöntemi**

Araştırmada SPSS 21.0 programı kullanılarak veriler analize hazır hale getirilmiştir. Daha sonra veriler SPSS 21.0'de düzenlenmiş olup Lisrel 8.51 programı kullanılarak ölçme modeli ve yapısal model ile test edilmiştir.





## IV. BÖLÜM

### BULGULAR

#### 4.1. Ölçme Modeli Sonuçları

**Tablo 1.** Ölçekler Arasındaki Korelasyonlar

Variable	PİŞ	HİÇ	HAG	UMT	DEPP1	DEPP2	DEPP3	DZIO	DZOK	DZDYG	DZSOS	NATP1	NATP2
1. PİŞ	-												
2. HİÇ	,562**	-											
3. HAG	-,419**	-,398**	-										
4. UMT	-,291**	-,337**	,558**	-									
5. DEPP1	,467**	,565**	-,452**	-,249**	-								
6. DEPP2	,551**	,614**	-,430**	-,298**	,716**	-							
7. DEPP3	,517**	,582**	-,458**	-,300**	,740**	,837**	-						
8. DZIO	-,441**	-,357**	,508**	,584**	-,352**	-,385**	-,337**	-					
9. DZOK	-,468**	-,509**	,279**	,218**	-,452**	-,503**	-,480**	,295**	-				
10. DZDYG	-,363**	-,460**	,228**	,105*	-,397**	-,434**	-,437**	,179**	,557**	-			
11. DZSOS	-,241**	-,191**	,211**	,349**	-,112*	-,217**	-,147**	,417**	,294**	,250**	-		
12. NATP1	,144**	,313**	-,008	,069	,284**	,305**	,263**	,029	-,308**	-,450**	-,060	-	
13. NATP2	,073	,129**	,035	,203**	,185**	,153**	,146**	,174**	-,135**	-,261**	,069	,596**	-

Not. N: 512 PİŞ; Pişmanlık, HİÇ; Hiçlik, HAG; Harekete Geçme, UMT; Umut, DEP; Depresyon Ölçeği, Depp1-3: Depresyon Ölçeğine İlişkin Parseller, DZIO; Duygusal Zekânın Duygusal İyi Oluş Alt Ölçeği, DZOK; Duygusal Zekânın Öz-Kontrol Alt Ölçeği, DZDYG; Duygusal Zekânın Duygusallık Alt-Ölçeği, DZSOS; Duygusal Zekânın Sosyallik Alt Ölçeği, NATP1-2; Mutlak Gerçek İhtiyacına İlişkin Parseller\*\* $p < .05$ , \*\* $p < .01$

Tablo 1'den anlaşılacağı üzere, değişkenler arasındaki korelasyonlar -,480, ,837 arasındadır.

#### 4.1.1. Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri

**Tablo 2.** Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer	Yorum
$\chi^2$			769.32	
Sd			59	
$\chi^2 / sd$	2	5	13.039	Yetersiz Uyum
RMSEA	0<RMSEA<.05	.05< RMSEA<.10	0.15	Yetersiz Uyum
SRMR	0<RMSEA<.05	.05< RMSEA<.08	0.10	Yetersiz Uyum
NFI	.95<NFI<1	.90<NFI<.95	0.82	Yetersiz Uyum
CFI	.95<CFI<1	.90<CFI<.95	0.83	Yetersiz Uyum
GFI	.95<GFI<1	.90<GFI<.95	0.81	Yetersiz Uyum

Bu sonuçlara göre, ölçme modelinin veriye yeterli düzeyde uyum sağlamadığı anlaşılmaktadır. LISREL programının ürettiği öneriler incelendiğinde modeldeki Harekete Geçme ve Umut değişkenlerinin hatalarının ilişkili olduğu görülmüştür. Söz konusu gözlenen değişkenlerin hataları arasındaki ilişkinin modele eklenmesi sonucunda, model uyum iyiliği istatistiklerinin daha iyi çıktığı gözlenmiştir (Tablo 3 ).

**Tablo 3.**Revize Edilmiş Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer	Yorum
$\chi^2$			281.04	
Sd			47	
$\chi^2 / sd$	2	5	5.97	Yetersiz Uyum
RMSEA	0<RMSEA<.05	.05< RMSEA<.10	0.099	Kabul Edilebilir
SRMR	0<RMSEA<.05	.05< RMSEA<.08	0.071	Kabul Edilebilir
NFI	.95<NFI<1	.90<NFI<.95	0.92	Kabul Edilebilir
CFI	.95<CFI<1	.90<CFI<.95	0.93	Kabul Edilebilir
GFI	.95<GFI<1	.90<GFI<.95	0.92	Kabul Edilebilir

“Görüldüğü üzere, yapılan revizyon modelin uyum iyiliği istatistiklerinde olumlu yönde iyileşmeye yol açmıştır. Yapılan revizyonun modelin uyum değerlerine yapmış olduğu bu etkinin anlamlı olup olmadığını belirlemek üzere hesaplanan ki-kare farklılık testi (488,28 1: p<.05) sonucu anlamlı çıkmıştır.”

#### 4.1.2. Ölçme Modeline İlişkin Parametre Değerleri

**Tablo 4.** Ölçme Modeline İlişkin Faktör Yükleri, Standart Hata Değerleri ve T-Değerleri

Örtük ve Gözlenen Değişkenler	Standardize Edilmemiş Faktör Yükleri	SH	t	Standardize Faktör Yük Değerleri
<b>OİO</b>				
PİŞ	5.02	0.27	18.88	0.76
HAG	-2.96	0.21	-13.79	-0.60
HİÇ	4.81	0.25	19.33	0.77
UMT	-3.11	0.30	-10.44	-0.47
<b>Depresyon</b>				
DEPP1	3.03	0.14	21.15	0.79
DEPP2	3.67	0.14	26.70	0.92
DEPP3	3.63	0.14	25.63	0.90
<b>Duygusal Zekâ</b>				
DZOK	4.22	0.23	18.69	0.78
DZDYG	4.03	0.23	17.82	0.74
DZSOS	1.74	0.22	7.76	0.36
<b>MGİ</b>				
NATP1	3.06	0.18	17.03	0.96
NATP2	1.41	0.11	12.84	0.64

*Not. N: 512 PİŞ; Pişmanlık, HİÇ; Hiçlik, HAG; Harekete Geçme, UMT; Umut, DEP; Depresyon Ölçeği, Depp1-3: Depresyon Ölçeğine İlişkin Parseller, DZIO; Duygusal Zekânın Duygusal İyi Oluş Alt Ölçeği, DZOK; Duygusal Zekânın Öz-Kontrol Alt Ölçeği, DZDY; Duygusal Zekânın Duygusallık Alt-Ölçeği, DZSOS; Duygusal Zekânın Sosyallik Alt Ölçeği, NATP1-2; Mutlak Gerçek İhtiyacına İlişkin Parseller \* p<.05*

Tablo'dan anlaşılacağı üzere, standardize edilmiş faktör yüklerinin .71 ile .92 arasında değiştiği ve tümünün istatistiksel olarak anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Dolayısıyla, söz konusu istatistikler, ölçme modelindeki gözlenen değişkenlerin, örtük değişkenlerinin güvenilir göstergeleri olduğuna ilişkin kanıt olarak sunulmaktadır.

### 4.1.3. Örtük Değişkenler Arası İlişkiler

**Tablo 5.** Ölçme Modelinde Örtük Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Örtük Değişkenler	OİO	DEP	DZ	MGI
1 Ontolojik İyi Oluş	-			
2 Depresyon	0.84	-		
3 Duygusal Zekâ	-0.78	-0.73	-	
4 Mutlak Gerçek İhtiyacı	0.28	0.39	-0.54	-

Tablo 3'den görülebileceği gibi, örtük değişkenler arasındaki ilişkilerin genel olarak orta ve yüksek düzeyde olduğu anlaşılmaktadır. En yüksek ilişki ontolojik iyi oluş ve depresyon (0.84) değişkeni arasında gözlenirken, en düşük ilişkinin ise ontolojik iyi oluş ve mutlak gerçek ihtiyacı (0.28) arasında gerçekleştiği anlaşılmaktadır.

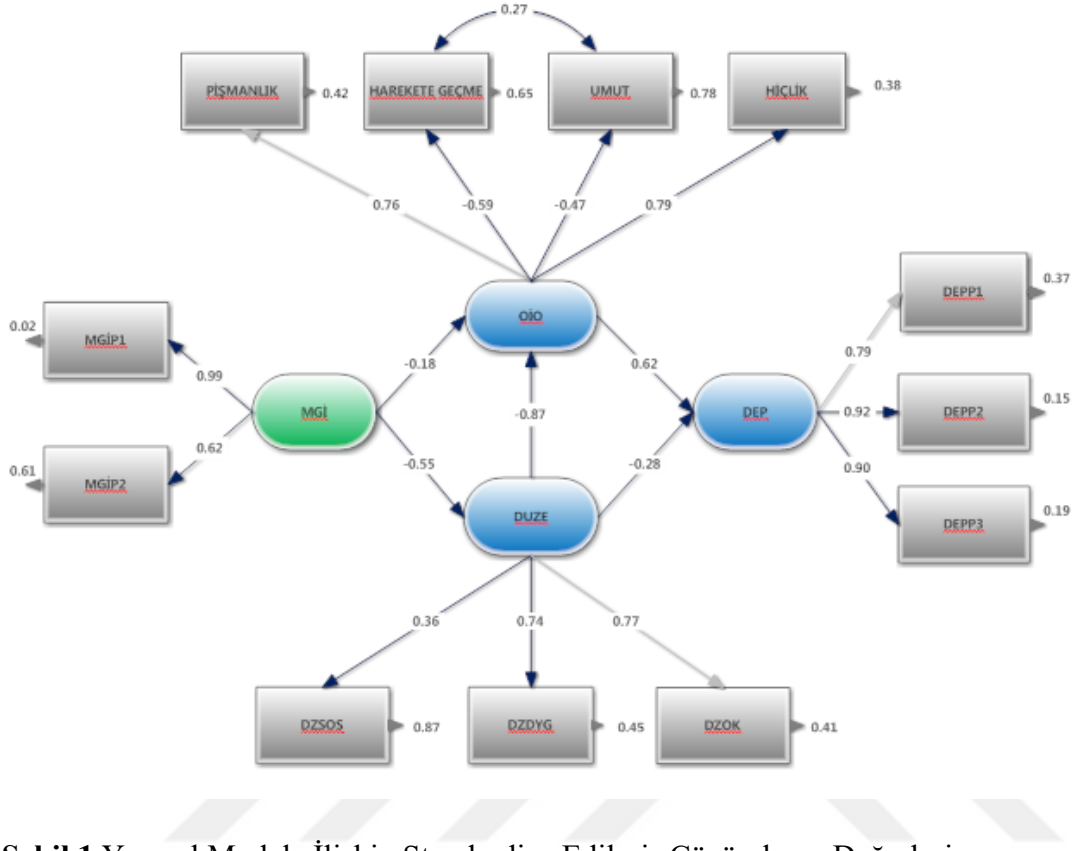
## 4.2. Yapısal Model Sonuçları

### 4.2.1. Yapısal Modelin Uyum İyiliği Değerleri

**Tablo 6.** Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer	Yorum
$\chi^2$			286.77	
Sd			48	
$\chi^2 / sd$	2	5	5.97	Yetersiz Uyum
RMSEA	0<RMSEA<.05	.05< RMSEA<.10	0.099	Kabul Edilebilir
SRMR	0<RMSEA<.05	.05< RMSEA<.08	0.072	Kabul Edilebilir
NFI	.95<NFI<1	.90<NFI<.95	0.91	Kabul Edilebilir
CFI	.95<CFI<1	.90<CFI<.95	0.93	Kabul Edilebilir
GFI	.95<GFI<1	.90<GFI<.95	0.91	Kabul Edilebilir

#### 4.2.2. Yapısal Modele İlişkin Çözümleme Değerleri



LISREL programı tarafından hesaplanan dolaylı etkilere ilişkin istatistikler, MGİ'nin OİO üzerindeki dolaylı etkisinin 0.48 olduğunu ve bu dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu ( $t = 7.02, p < .05$ ) göstermektedir. Aynı şekilde, MGİ'nin Dep üzerindeki etkisinin de 0.34 olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu ( $t = 7.13, p < .05$ ) belirlenmiştir. Bu sonuçlar, MGİ'nin OİO ve Dep üzerindeki etkisinin Duzе tarafından aracılık edildiğine dair kanıt olarak sunulmuştur.

### 4.2.3. Yapısal Eşitlik Değerleri

**Tablo 7.** Yapısal Eşitlik Değerleri

	Yüzde
Ontolojik İyi Oluş	62
Depresyon	72
Duygusal Zekâ	30

Not. N:512

Model testi sonucunda elde edilen değerler, buradaki modelin, ontolojik iyi oluştaki varyansın %62'sini, depresyondaki varyansın %72'sini ve duygusal zekâdaki varyansın ise %30'unu açıkladığını ortaya koymuştur.

## V. BÖLÜM

### TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bölüm; üç alt bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde araştırma sorularına paralel olarak yapılan analizler sonucunda elde edilen bulguların ilgili alanyazın çerçevesinde tartışılmasına yer verilmiştir. İkinci bölümde araştırmanın sınırlılıklarına, üçüncü bölümde ise ileriki çalışmalar için öneriler ve çalışma bulgularının klinik önemi üzerinde durulmuştur.

Bu çalışma MGİ ve depresyon arasındaki ilişkiyi belirlemede aracı değişken olan duygusal zekâ ve ontolojik iyi oluş ele alınmış olup, çalışmanın bulguları alanyazındaki benzer çalışmalar ve bulgular çerçevesinde tartışılmıştır ve ileride bu alanda yapılacak çalışmalar ve mevcut çalışmanın bulgularının kliniğe yansımalarına değinilmiştir.

#### 5.1. Araştırma Modeline İlişkin Değişkenlere Ait Verilerin Değerlendirmesi

Araştırma mutlak gerçek ihtiyacı ve ruh sağlığı üzerindeki etkisini tespit edebilme, bu sonuçtan hareketle yapılan çıkarımların irdelenmesi, açığa çıkarılması ve mutlak gerçek ihtiyacının öngörülebilir istenmeyen ruhsal sonuçlarının en düşük düzeye indirilmesi hedeflenerek yapılmıştır.

Araştırmamızda MGİ ile depresyon arasında ilişki olup olmadığına baktığımızda pozitif yönde anlamlı bir korelasyon olduğu görülmüş olup mutlak gerçek ihtiyacı puanları arttıkça depresyon puanı da artmaktadır. Buradan hareketle mutlak gerçek ihtiyacı ve depresyon arasında pozitif korelasyonla giden bir ilişki vardır; ve bu ilişkiye duygusal zekâ ve ontolojik iyi oluş kavramları aracılık etmektedir.

Alanyazın gözden geçirildiğinde; depresyon kavramı ile ilgili olarak günümüze değin araştırmacılar tarafından depresyon ile mutlak gerçek ihtiyacı arasında var olan pozitif korelasyonu onaylayıcı nitelikte farklı araştırmalar yapılmış olduğu göze çarpmaktadır. Depresyon ile alakalı yapılmış olan bir açıklamaya göre, depresyonun başlangıç aşamasında ve süregiden hastalık tablosu esnasında çokça görülen bilişsel çarpıtmalardan biri, bireyin kendisiyle ilgili bilgiyi aşırı genellenmiş ve soyut bir biçimde işleme eğilimidir (Beck, 1976; Clark, Beck ve Alford, 1999). İlk bölümlerde değinildiği gibi soyut bir kavram olan ve kişinin kendine dönük tekrar tekrar irdeleme ve ruminatif düşünme tarzının bilişsel çarpıtmaya izin veren doğasından ötürü mutlak gerçek ihtiyacının depresyon ile ilişkili olacağı öngörülebilirdi, nitekim çalışmamızda da benzer sonuca varılmıştır. Nolen- Hoeksema (1991)



da, bu alanda yaptıkları çalışmada, depresyonun başlamasında ve süregitmesinde; depresif semptomların sebebi ve anlamı ile ilgili tekrarlayıcı tarzda düşünmeyi içeren ve soyut ve değerlendirici bir işlem olarak betimlenen depresif düşünsel geniş getirmenin bulunduğunu belirtmişlerdir.

Literatüre bu konuda önemli katkıda bulunan isimlerden biri olan Watkins(2008), bu düşünceye paralel olarak depresif düşünsel geniş getirmenin aşırı genellemeyi içinde barındırdığını ve soyut aşırı genelleme işleminin düşünsel geniş getirmenin olumsuz etkilerini güçlendirmede etkili olduğunu ifade etmektedir. Birey, önceki bölümlerde de değinildiği üzere, depresif belirtileri üzerine odaklanır ve tekrarlayıcı/geviş getirir tarzda bunların sebep ve yaşamındaki anlamı üzerine düşünürse, halihazırda depresif ruhsal durumu içinde yaşadığı bir olgudan çıkardığı bir yargı ya da sonucu gelecekte de yaşayacağı benzer durumlara genelleyebilir; ki bu da bireyi olumsuz ve belki de çıkmaz bir döngüye sokar. Olumsuz genellemeleri ile gelecekte de aldığı kararların sağlıklı olma olasılığı artacağından, bu kararların olumsuz yaşamsal sonuçları depresif durumunu daha da şiddetlendirebilir.

Dikkatini, kendini, asıl “ben” i tanımak, ve dışı vuran davranışlarının altında yatan nedenleri bulmak amacıyla kendine odaklayarak düşünen birey, bu odaklanma sırasında soyut, aşırı genellemelere eğilim gösteren ve geviş getirircesine bir tarzda bu düşünme şeklini benimserse, ruh sağlıklarını olumsuz yönde etkileyecek bu düşünsel döngü içinde depresyona girme olasılıkları artacaktır. Bu düşünsel yapıda olan birey, depresif ruh hali içinde bulunduğundan kendisini yalnızca o dönemde değil, her dönemde mutsuz, çaresiz, başarısız, ve değersiz olarak niteleyip depresyon belirtilerinin artmasına yol açabilir. Bu bulgular ışığında düşünsel geniş getirme biçiminde kendine odaklanıp davranışlarının altında yatan nedenleri arama ihtiyacı/mutlak bilgi ihtiyacı arttıkça depresyonun da artacağı çıkarımı yapılabilir. Bu alanda Ingram tarafından yapılan bir başka çalışmada; depresyonun bireyin aşırı düzeyde kendine odaklanması ile ilintili olduğu sonucuna varılmıştır (Ingram, 1990).

Türkiye’de bu alanda literatüre en yoğun katkıları yapan isimlerden olan Şimşek (2013) de yaptığı çalışmada, kişinin kendisi hakkındaki mutlak gerçeği elde etme hususundaki güçlü motivasyonunun depresyona yol açtığını belirtmiştir.

“Ontolojik iyi oluş” kavramı bireyin kendi yaşamını bir proje olarak değerlendirmesidir (Şimşek, 2009). Alanyazın gözden geçirildiğinde de; bireylerin yaşamlarını bir proje olarak gördükleri, kendi öykülerini ya da projelerini oluşturdukları; bu projelerin kişinin kendi kişisel hedeflerinde ve dışı vuran davranışlarında belirleyici olduğu yönünde bildirimler mevcuttur. Bireyler kendi yaşam projelerini anlamlı ve bütüncül bir

şekilde oluşturmayı hedeflemektedir (McAdams 2001; Singer 1995; Singer ve Bluck 2001). Şimşek (2009) tarafından geliştirilen Ontolojik İyi Oluş (OWB) kavramı, yaşamın bir proje olarak değerlendirilmesinde zamansal boyuta odaklanmakta ve geçmiş, şimdi ve gelecek olarak ele almaktadır. Ontolojik iyi oluş ölçeği gözden geçirildiğinde; geçmiş hem olumlu hem olumsuz duyguları barındırırken, gelecek sadece olumlu duyguları barındırmaktadır. Yaşam projesinde, geçmişi ifade eden “Pişmanlık” faktörü; geçmişte yaptığımız davranış, tutum ve seçimlerle ilgili hayal kırıklığı ve suçluluk duymak ile ilintilidir. Birey yaşamının şimdiki durumunu kabul edip herhangi bir gelişme olmayacağını düşünüyorsa “Hiçlik” faktörü ortaya çıkarken; bu faktör ise şimdiki zamanın bireyin yaşam projesi oluşumundaki enerji ve motivasyonu olarak “Harekete Geçme” yi ifade etmektedir. Yaşam projesinin ölçekte gelecekle ilgili unsuru olan “umut” faktörü ise hem geçmişi hem geleceği temsil etmektedir (Kuzu-Taşçı,2014).

Yaptığımız araştırmadan elde ettiğimiz bulgulara göre; mutlak gerçek ihtiyacı ile ontolojik iyi oluş faktörlerinden harekete geçme ve umut faktörü arasında pozitif korelasyon bulunmuştur ki bu sonuç literatürdeki benzer çalışmalarla uyumludur. Araştırmanın diğer bir sonucu da; ontolojik iyi oluş alt boyutlarından pişmanlık ve hiçlik alt boyutları ile depresyon arasında pozitif korelasyon görülürken, harekete geçme ve umut ile depresyonun üç alt parseli arasında da negatif korelasyon görülmektedir. Umut faktörü ele alınacak olursa, kişinin geleceğe karşı olumlu kabulü yok ise geleceğe karşı olumsuz ve karamsar duygular geliştirir (Şimşek ve Kocayörük, 2013). Bu bilgilerden yola çıkarak kişinin geleceğe dair karamsar düşünceleri ve önemsizlik, amaçsızlık gibi olumsuz duygu durum içerisinde bulunması depresyona neden olabilir.

Hiçlik ve pişmanlık boyutlarının depresyon ve ontolojik iyi oluş ile en güçlü ilişkide olan faktörler olduğu Kuzu'nun 2014' de yapmış olduğu çalışmada belirtilmiştir. Smothin, Berkovich ve Cohen'e (2006) göre, ontolojik iyi oluş kavramı duygu durumun olumlu ve olumsuz iki ayrı önemli alt nitelendirmesiyle açıklanır. Olumsuz duygu durum hiçlik ve pişmanlık faktörü ile bekleneceği şekilde pozitif yönde korelasyon göstermektedir. Şimşek ve Kocayörük'ün (2013) benzer motifli çalışmasında ontolojik iyi oluş alt boyutları ile beş faktörlü kişilik alt boyutları karşılaştırılmış olup, nevrotiklik alt boyutunun en güçlü ilişkisinin hiçlik faktörü ile olduğu görülmüştür. Bireyde olumsuz duygu durum arttıkça hiçlik duygusu da artacaktır; çalışmanın bulguları literatürdeki benzer çalışmalar ile uyumludur.

Mutlak gerçek ihtiyacı ile duygusal zekâ arasındaki ilişkiye bakıldığında MGI' nin iki parselinin de duygusal zekânın öz kontrol ve duygusal alt ölçeği ile negatif yönde korelasyon

gösterirken, MGİ' nin her iki parselinin de duygusal zekâ iyi oluş alt ölçeği ile pozitif yönde korelasyon gösterdiği görülmektedir. Duygusal zekânın sosyal alt ölçeğinin ise, MGİ' nin ilk parseli ile negatif korelasyon gösterdiği, ikinci parselinin ise pozitif korelasyon gösterdiği bulunmuştur.

Matthews ve arkadaşlarının 2006'da yaptıkları çalışma, duygusal zekâyı “duyguları belirleme, anlama ve ifade edebilme, duygu ve düşünceleri kaynaştırma, olumlu ve olumsuz duyguları kendinde ve başka bireylerde düzenleme kabiliyeti” olarak tanımlamaktadır.

Çalışmamızda ontolojik iyi oluşun alt boyutları (hiçlik, umut, pişmanlık ve harekete geçme) ile karşılaştırdığımız psikolojik iyilik ile ilişkili bir diğer ana kavram olan duygusal zekâ ile bağlantılarını da inceledik. Duygusal zekâ ve amaçlı olmak; yaşam doyumunu ve depresyon gibi kişisel işlevsellik unsurları arasındaki ilişkilerin incelendiği bir araştırmada duygusal zekânın ve amaçlı olmanın yaşam doyumuyla pozitif yönde, depresyonla negatif yönde korele olduğu bulunmuştur (Martinez-Pons, 1997). Bizim çalışmamızda da duygusal zekânın üç alt boyutu ve depresyonun üç parselinin de negatif korelasyon içinde bulunduğu görülmektedir. Ayrıca çalışmamızda duygusal zekânın öz kontrol, duygusal ve sosyal alt boyutlarının üçünün de ontolojik iyi oluşun alt kavramlarından hiçlik ve pişmanlık ile negatif korelasyon gösterirken, umut ve harekete geçme ile pozitif korelasyon tespit edilmiştir.

Ayrıca çalışmamızda olumsuz duyguları temsil eden pişmanlık ve hiçlik kavramları; duygusal zekânın tüm alt parselleri ile negatif korelasyon göstermektedir; yani pişmanlık ve hiçlik puanları arttıkça duygusal zekânın dört alt parselinin de puanları azalmaktadır. Bekleneceği gibi, olumlu duyguları temsil eden umut ve harekete geçme ile duygusal zekâ arasında pozitif korelasyon bulunmuş olup, umut ve harekete geçme puanları arttıkça, duygusal zekâ puanları düşmektedir.

## **5.2.Sınırlılıklar**

Çalışmamızın en önemli sınırlılığı örneklemin 14-18 yaş arasındaki genç bireyleri kapsamakta olmasıdır. Bu yaş grubunun kimliğinin, benlik algısının henüz olgunlaşmadığı, duygulanımlarının oldukça değişken olduğu göz önüne alındığında, mevcut yaş aralığı çalışmanın sonuçlarının genellenebilirliğini olumsuz yönde oldukça etkilemektedir. Diğer bir sınırlılık ise araştırmada kullanılan ölçeklerin öz bildirim dayalı olmasıdır; bu da çalışma sonuçlarının tarafsızlığını önemli ölçüde azaltmaktadır.

### 5.3.Öneriler

Mutlak gerçek ihtiyacı ve depresyon arasındaki ilişkide aracı değişken olan duygusal zekâ ve ontolojik iyi oluşu ele alan bu araştırma sonucunda; mutlak gerçek ihtiyacı ve depresyon arasında bir ilişki olduğu, bu ilişkinin duygusal zekâ ve ontolojik iyi oluş kavramları ile de ilintili olduğu yönünde bulgular vardır. Araştırma bulgularına göre, mutlak gerçek ihtiyacına ulaşma isteği, depresyon gelişimi olasılığını artırmaktadır.

İnsan, optimal bir sosyal yaşam ve duygu durumu sağlayabilmek için “tutarlılık” arayışında olur. Bu tutarlılık kişinin davranış kalıplarını ve bireysel ilişkilerini temelden etkileyecek düzenlemeler yapması için gereklidir ve tutarlı bir kendilik algısı oluştuktan sonra; kaygı oluşturacak durumların en aza inmesi bekleneceğinden yaşamı boyunca bu arayış sürer gider. Oysa ki, yaşamın kontrol edilemez tarafları bireyin yaşam olaylarında farklı duygulanımlar deneyimlemesine yol açar; bireyin mutlak gerçek ihtiyacı bu anlamda sürüp giderken bu ruminatif düşünce şeklinin duygusal zekâ üzerine olumsuz etkileri olması beklenir. Çalışmamızda bu beklenti ile uyumlu sonuçlar içermektedir.

Ayrıca alanda çalışan uzmanlar; mutlak gerçek ihtiyacı ve depresyon ilişkisinin arka planındaki ontolojik iyi oluş ve duygusal zekânın fark edilmesi üzerine çalışılırken aynı zamanda bu iki değişkenin kişilerin klinik pratikte başvuru nedenlerinin önemli bir kısmını oluşturan danışanın “ben kimim” sorularına yanıt arama sürecine, farkındalık kazandırma hususuna ne yönde etki edeceği konusuna eğilmelidir. Ayrıca klinisyenler bu iki değişkenin kişilerin yaşam projesi oluşturması noktasında ne gibi katkılar sağlayabileceğine odaklanmalıdır. Çünkü yaşam projeleri geçmiş, şimdi ve gelecek olmak üzere üç boyutun tamamının yapı taşlarını oluşturduğu süreçlerdir.

Bu bağlamda kişi kendi varoluşunu sorgulamaya ruminatif bir şekilde devam ederse; ruminatif düşünce şekli yukarıda belirtilen kısır bir kendine odaklanmaya zemin hazırlayıp bireyin kişisel gelişimi ve sosyal ilişkilerinde “duraksamalara” yola açabilir; bu da depresyonun ortaya çıkmasında ve sürmesinde yaşam projesinin önemli olduğu fikrine bizi ulaştırır. Das (1998), bireylerin yaşama yükledikleri anlamların onlar için “yaşam nedeni” olduğundan söz eder. Bu düşünce tarzına sahip bireylerin dışa vuran davranışları büyük ölçüde bu anlamlar tarafından yönlendirilir (Yüksel, 2012). Klinisyenlerin de bu anlamda yaşam projelerine odaklanmaları ve depresyon tedavisinde bireyin yaşam projelerindeki istenmeyen düşünce tarzı ve olumsuz yargılarını; terapötik iyileştirme için olumlu ve işe yarar düşünce tarzları ile değiştirmesine çalışmaları önerilmektedir.

Araştırmamızın sonucuna göre depresyon gelişimi konusunda yaşam projeleri dışında bir diğer ana kavram da duygusal zekâdır. Daha önce de söz edildiği gibi mutlak gerçek ihtiyacı ile tekrar tekrar işe yarar olmayan şekilde uğraşmak ve ruminatif düşünce tarzı duygusal zekâ üzerine olumsuz etki eder. Bunun klinik pratiğe yansımaları ise; yaşam projeleri ve depresyon ile ilişkili sorunlarına müdahale aşamasında bireyin geçmişte yaşadığı olumsuz anıları ve bu anılarla ilişkili düşünce kalıpları ve duyguları gözden geçirilip; bunlarla ilgili yeniden yapılandırmalar ve gerekli “törpülemeler” ile düzenlemeye ve değiştirilmeye çalışılmalıdır. Ayrıca bireyin geçmişte yaşantıladığı anıları ve duygularının olumsuz olanlarından ziyade olumlu olanların hatırlanması ve pekiştirilmesi de duygusal zekâ açısından önemlidir.

Bu bağlamda olumsuz duygu durum azaldıkça duygusal iyileştirme yapmak mümkün olabilir. Benzur (2003) öznel iyi oluş kapsamında incelemiş ve olumlu duygulanımı; neşe, haz, mutluluk, heyecan ifadeleri ile, olumsuz duygulanımı ise; anksiyete korku, öfke belirsizlik ve üzüntü, suçluluk, değersizlik ve nefret olarak tanımlamıştır (akt, Şirin ve Ulaş, 2015).

Duygusal zekâ, yaşam boyu gelişebilen bir kavramdır; bu nedenle terapi süreçlerinde depresyon düzeyinin azaltılmasında bireylerin duygusal zekâ gelişimine odaklanılarak mutlak gerçek ihtiyacı ile ilişkili geniş getirircesine düşünme tarzının yerine gelişimi artıracak tarzda düşünme stilleri ve olumsuzdan çok olumluya odaklanan düşünme stilleri üzerine odaklanılmalıdır; bunu yaparken şüphesiz danışana bilişsel kapasitesi ile uyumlu oranda mutlak gerçeği arama ile ilintili öz bilinçlilik, kendine odaklanma, düşünsel geniş getirme ve kendi üzerine düşünmenin depresyon ve duygusal zekâ ile ilişkisi ifade edilmeli, dolayısıyla duygusal zekâyı artırmaya yönelik bu müdahaleler ile danışana farkındalık kazandırılmaya çalışılmalıdır. Yaşam projelerinden tam olarak tanımlanamayan ya da duygusal olarak yeterince onarılmamış hikayeler kişinin yaşam doyumunu da olumsuz etkilemektedir.

## KAYNAKÇA

Acar, F., (2002). Duygusal zekâ ve liderlik. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,12(1), 53-68.

Akçan, G. (2013) Mutlak Gerçek İhtıyacı Ölçeği Geliştirme Çalışması, T.C. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Anabilim/Anasanat Dalı Programı

Akın, A., Abacı, R. ve Öveç, Ü. (2007). The Construct Validity and Reliability of The Turkish Version of Self-consciousness Scale. Journal of Faculty of Educational Sciences,40 (2), 257-276.

Akman, Y. ve Korkut, F. (1993), “Umut Ölçeği Üzerine Bir Çalışma” , Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 9, 193-202.

Alver, B., Dilekmen, M. ve Ada, Ş. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Bazı Öznel Algılamalarına Göre Psikolojik Belirtileri. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4 (33), 13-23.

Andrews, F. M., and Withey , S. B. (1976). Social indicators of well-being. New york: Plenum

Aristotle. (1991a). Nicomachean ethics. On *World's greatest classic books*. Ottawa, ON: Corel Corporation.

Bauer, J. J., Mcadams, D. P., & Sakaeda, A. R. (2005). Crystallization Of Desire And Crystallization Ofdiscontent İn Narratives Of Life-Changing Decisions. Journal Of Personality, 73(5), 1181–1213.

Beck, A. T. (1976). Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: International Press.

Beck, A.T. (1976). Cognitive therapy and emotional disorders. New York: Meridian.

Bluck, S., & Habermas, T. (2001). Extending the study of autobiographical memory: Thinking back about life across the life span. *Review of General Psychology*, 5(2), 135–147.

Bortner, R. W., Hultsch, D. F. (1974). Patterns of subjective deprivation in adulthood. *Developmental Psychology*, 10, 534–545.

Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.

Bradburn, N. M. Inter-plant transfer: The Sioux City experience. Report No. 98. Chicago: National Opinion Research Center, May, 1964

Briere, N.M.,& Vallerand, R.J. (1989). Effect of private self-consciousness and success outcome on causal dimensions. *The Journal of Social Psychology*, 130: (3), 325-331.

Burnkrant, R.E.,& Page Jr., T.J. (1984). A Modification of the Fenigstein, Scheier, and Buss Self-Consciousness Scales. *Journal Of Personality Assessment*, 48(6), 629.

Buss, A.H. (1980). *Self consciousness and social anxiety*. San Francisco: W.H. Freeman.

BUTLER, Gillian, MCMANUS, Freda, Psikolojinin ABC'si, Çev: Zeliha İyidoğan

Çakar, Ulaş; Yasemin, Arbak, (2003), "Dönüşümcü Liderlik Duygusal Zekâ Gerektirir mi? Yöneticiler Üzerinde Örnek Bir Çalışma", *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi İdari Bilimler Dergisi*, Sayı:2, s.83-98.

Campbell, A., Converse, P. E. and Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life*. New York; Russell Sage Foundation

Cantril, H. (1965) *The pattern of human concerns*. Rutgers University Press, New Brunswick

Çetinkaya, Ö. ve Alparslan, A. M., *Duygusal Zekânın İletişim Becerileri Üzerine Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma*, Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, Cilt: 16, Sayı: 1, 2011, ss. 363-377.

Clark, D. A., Beck, A.T.,& Alford, B. A. (1999). *Scientific foundations of cognitive theory and therapy of depression*. New York: Wiley

Davis, M. H.,& Franzoi, S.L. (1986). Adolescent Loneliness , Self-Disclosure , and Private Self-Consciousness : A Longitudinal Investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3), 595–608.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 182-185.

Derogatis, L. R. (1992). SCL-90-R: Administration, Scoring of Procedures Manual-II for the R (evised) Version and Other Instruments of the Psychopathology Rating Scale Series. Clinical Psychometric Research Incorporated.

Diener, E. (1984). Subjective well-being.

Diener, E., & Scollon, C. (2014). The what, when and how of teaching the science of subjective well-being. *Society for the Teaching of Psychology*, 41(2), 175-183.

Dimaggio, G., Vanheule, S., Lysaker, P.H., Carcione, A., & Nicolò, G. (2009). Impaired self-reflection in psychiatric disorders among adults: a proposal for the existence of a network of semi independent functions. *Consciousness and cognition*, 18(3), 653-664.

Dost, M.T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 132-143.

Duval, S., & Wicklund, R.A. (1972). A theory of objective self awareness. New York: Academic Press.

Emmons, R. A. (1986). Personal Strivings: An Approach To Personality And Subjective Well-Being. *Journal Ofpersonality And Social Psychology*, 1(5), 1058–1068.

Fenigstein, A., & Vanable, P.A. (1992). Paranoia and self-consciousness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(1), 129–139.

Fenigstein, A., Scheier, M.F., & Buss, A.H. (1975). Public and private selfconsciousness: assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(4), 522-527.

Forster, J. Liberman, N. Higgins, E. T. (2005). Accessibility from active and fulfilled goals. *Journal of Experimental Social Psychology*, 41, 220- 239. doi: 10.1016/j.jesp.2004.06.009

Goleman, Daniel (2007), *Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Daha Önemlidir?* , (Çev. Banu Seçkin Yüksel), 31. Baskı, İstanbul:Varlık Yayınları.

Greenspoon, P.J. ve Saklofske, D H. (2001). Toward an integration of subjective well-being and psychopathology. *Social Indicators Research*, 54(1), 81- 108.

Gürsoy, Ali, (2005), “Liderlikte Duygusal Zekâ Türk Silahlı Kuvvetlerinde Örnek Bir Uygulama“, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.



Hamilton, J.C., Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Cather, C. (1993). A selfregulatory perspective on psychopathology and psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Integration*, 3, 205-248.

Heidegger, M. (1996). *Being and time* (J. Macquarrie & E. Robinson, Trans.). Oxford: Blackwell.

İkiz, F.E., ve Kırtıl-Görmez, S., (2010). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde duygusal zekâ ve yaşam doyumunun incelenmesi. *İlköğretim Online*, 9(3), 1216- 1225

Ingram, R.E. (1990). Self-focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual model. *Psychological Bulletin*, 107,156-176.

Irving, Lori M. ve diğerleri (2004), "The Relationships Between Hope and Outcomes at the Pretreatment, Beginning and Later Phases of Psychotherapy, *Journal of Psychotherapy Integration*, 14(4), 419-443.

Jokisaaki, M. (2003). Regret appraisals, age, and subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 37, 487–503.

Kahneman D., Diener E. and Schwarz N. (eds) 1999, *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (Russell Sage Foundation, NewYork)

Karniol, R.,& Ross, M. (1996). The Motivational İmpact Of Temporal Focus: Thinking About The Future And The Past. *Annual Review Of Psychology*, 47, 593–620.

Kuzu Taşçı, D. (2014) Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İle Depresyon İlişkisinin Açıklanmasında Ontolojik İyi Oluş Değişkeninin Aracı Rolü: Bir Yol Analizi Çalışması, T.C. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Laing, R.D. (1969). *The divided self*. New York: Pantheon Books.

Lent, R. W. (2004). Toward a Unifying Theoretical and Practical Perspective on Well-Being and Psychosocial Adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51(4), 482-509.

Lindwall, M. (2004). Factorial Structure and Invariance Across Gender of the Swedish Self-Consciousness Scale. *Journal Of Personality Assessment*, 82(2), 233-240.

Lischetzke, T.,& Eid, M. (2003). Is attention to feelings beneficial or detrimental to affective well-being? Mood regulation as a moderator variable. *Emotion*, 3(4), 361-377

Lischetzke, T., & Eid, M. (2003). Is attention to feelings beneficial or detrimental to affective well-being? Mood regulation as a moderator variable. *Emotion* (Washington, D.C.), 3(4), 361–77. doi:10.1037/1528-3542.3.4.361

Lopes, P.N. vd., Emotional intelligence and social interaction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, No: 30, 2004, pp. 1018-1034.

Lucas, M. (2004). Existential regret: A crossroads of existential anxiety and existential guilt. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 58–70.

Marshall, C., Make the Most of Your Emotional Intelligence, *Chem. Eng. Progress*, Vol.: 97, No.: 2, 2001, pp. 92–95.

Martinez-Pons, M. (1997). The Relation of Emotional Intelligence with Selected Areas of Personal Functioning. *Imagination, Cognition & Personality*, 17, 3–13.

Matthews, G., Emo, A. K., Funke, G., Zeidner, M., Roberts, R. D., ve Costa, P. T. (2006). Emotional Intelligence, Personality, and Task-induced Stress. *Journal of Experimental Psychology*, 12, 96–107.

Mc Adams, D. P. (2001). The Psychology Of Life Stories. *Review Of General Psychology*, 5(2), 100–122.

McAdams, D. P. (1999). Personal narratives and the life story. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., pp. 478–500). New York: Guilford.

McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122.

McAdams, D.P. (2001). The psychology of life stories. *Review of general psychology*, 5(2), 100.

McAllister, C. H., & Wolff, M. C. (2002). Letters never sent: Tending to unfinished business. *Journal of*

Morrow, J., & Nolen-Hoeksema, S. (1990). Effects of responses to depression on the remediation of depressive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 519-527.

Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, January, 6(1), 10-17.

Newby-Clark, I. R., & Ross, M. (2003). Conceiving the past and future. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 807–818.

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569–582.

Nolen-Hoeksema, S. (2000). The Role of Rumination in Depressive Disorders and Mixed Anxiety/Depressive Symptoms. *Journal Of Abnormal Psychology*, 109(3), 504.

O’Leary, E.,& Nieuwstraten, I. M. (2001). The Exploration of Memories in GestaltReminiscence Therapy. *Counselling Psychology Quarterly*, 14(2), 165– 179.

Ong, Anthony D. ve diğeri (2006), “Hope As a Source of Resilience in Later Adulthood” , *Personality and Individual Differences*, 41 , 1263-1273.

Özdemir, M., ve Dilekmen, M., (2016). Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zekâ ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, 6(1), 98-113.

Özen, Y. ve Gülaçtı, F. (2010). Benlik Kavramı ve Benliğin Gelişimi: Bilen Benliğe Gereklik Var mı? *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(2), 21-37.

Pavot, W., Diener, E., & Suh, E. (1998). The temporal satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 70, 340–354.

Petrides K. V., Vernon P. A., Schermer J. A., Ligthart L., Boomsma D. I., Veselka L. (2010). Relationships between trait emotional intelligence and the Big Five in the Netherlands. *Personality and Individual Differences*, 48, 906-910. 10.1016/j.paid.2010.02.019

Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000a). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29, 313-320.

Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European journal of personality*, 15(6), 425-448.

Petrides, K. V., & Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: Behavioural validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European journal of personality*, 17(1), 39-57.

Philippot, P., Baeyens, C., & Douilliez, C. (2006). Specifying emotional information: Regulation of emotional intensity via executive processes. *Emotion*, 6, 560–571.

Philippot, P., Schaefer, A., & Herbert, G. (2003). Consequences of specific processing of emotional information: Impact of general versus specific autobiographical memory priming on emotion elicitation. *Emotion*, 3, 270–283.

Prenda, K. M., & Lachman, M. E. (2001). Planning For The Future: A Life Management Strategy For Increasing Control And Life Satisfaction In Adulthood. *Psychology And Aging* 16(2), 206-16.

Pyszczynski, T., & Greenberg, J. (1985). Depression and preference for selffocusing stimuli after success and failure. *Journal of personality and social psychology*, 49(4), 1066–75. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/4057045>

Rand , Kevin L. ve Chavens, Jennifer S. (2009), “Hope Theory” , Snyder, Charles R. ve Lopez, Shane J. (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology*, 1. Baskı içinde (323-335), New York: Oxford University Press.

Robinson, M. D., & Ryff, C. D. (1999). The Role Of Self-Deception In Perceptions Of Past, Present, And Future Happiness. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 25, 595–606.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.

Ryff, C. D., Heidrich, S. M. (1997). Experience and well-being: Explorations on domains of life and how they matter. *International Journal of Behavioral Development*, 20(2), 193–206.

Sahin, N., & Durak, A. (1994). Kısa semptom envanteri: Türk gençleri için uyarlanması (Brief Symptom Inventory: Adaptation for the Turkish youth). *Türk Psikoloji Dergisi*, 9(31), 44-56.

Santor, D.A. ve Zuroff, D.C. (1994). Depressive symptoms: Effects of negative affectivity and failing to accept the past. *Journal of personality assessment*, 63(2), 294-312.

Sarbin, T. (1986). The narrative as root metaphor for psychology. In T. Sarbin (Ed.), *Narrative psychology: The storied nature of human conduct* (pp. 3–21). New York: Praeger.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.

Shmotkin, D. (2005). Happiness in the face of adversity: Reformulating the dynamic and modular bases of subjective well-being. *Review of General Psychology*, 9(4), 291–325.

Shmotkin, D., Berkovich, M., & Cohen, K. (2006). Combining happiness's and suffering in a retrospective view of anchor periods in life: A differential approach to subjective well-being. *Social Indicators Research*,

Shmotkin, D. 1991 'The role of time orientation in life satisfaction across the life-span' *Journal of Gerontology: Psychological Sciences* 46B:243-250

Şimşek Ö. F. ve Kocayörük, E., (2012), Affective Reactions to one's whole life: Preliminary Development and Validation of the Ontological Well-Being Scale. *Journal of Happiness Studies*. DOI: 10.1007/s10902-012-9333-7.

Şimşek, Ö. (yayımlanmamış). Self-Absorption Paradox is not a Paradox: Illuminating the Dark Side of Self-Consciousness. *The Journal of General Psychology*. (Ş, 2013)

Şimşek, Ö. F. (2009). Happiness revisited: Ontological well-being as a theory-based construct of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 10, 505–522.

Şimşek, Ö. F. (2011). An intentional model of emotional well-being: The development and initial validation of a measure of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 12, 421–442.

Şimşek, Ö. F. (2013) Self-Absorption Paradox is not a Paradox: Illuminating the Dark Side of Self-Consciousness. *International Journal of Psychology*. 48(6): 1109- 1121.

Şimşek, Ö.F. (2009). Happiness revisited: Ontological well-being as a theorybased construct of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 10(5), 505-522.

Şimşek, Ö.F. ve Kocayörük, E. (2013). Affective reactions to one's whole life: Preliminary development and validation of the ontological well-being scale. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 309-343.

Şimşek, Ö.F., (2009). Happiness revisited: Ontological Well-Being as a Theory-Based Construct of Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*.

Singer, J. A., & Bluck, S. (2001). New perspectives on autobiographical memory: The integration of narrative processing and autobiographical reasoning. *Review of General Psychology*, 5(2), 91–99.

Singer, J. A., & Salovey, P. (1988). Mood and memory: Evaluating the network theory and affect. *Clinical Psychology Review*, 8, 211-251.

Singer, J.A. (1995). Seeing one's self: Locating narrative memory in a framework of personality. *Journal of Personality*, 63(3), 429-457.

Singer, J.A. ve Bluck, S. (2001). New perspectives on autobiographical memory: The integration of narrative processing and autobiographical reasoning. *Review of General Psychology*, 5(2), 91

Şirin, A., ve Ulaş, E., (2015). Ortaokul öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile karakter eğitimi uygulamaları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 12 (30), 279-307.

Snyder, Charles R. (1995), “Conceptualizing, Measuring and Nurturing Hope” , *Journal of Counseling &Development*, 73(1), 355-360.

Snyder, Charles R. (2002), “Hope Theory: Rainbows in Mind” , *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.

Snyder, Charles R. ve diğerleri (1991), “The Will and the Ways: Development and Validation of an Individual Differences Measure of Hope, *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(4), 570-585.

Snyder, Charles R. ve diğerleri (1998), “Preferences of High- and Low- hope People for Selfreferential Input” , *Cognition and Emotion*, 12(6), 807-823.

Snyder, Charles R. ve diğerleri (2000a), “The Roles of Hopeful Thinking Preventing Problems and Enhancing Strengths” , *Applied&Preventive Psychology*, 9, 249-270.

Snyder, Charles R. ve diğerleri (2002a), “Hopeful Choices: A School Counselor’s Guide To HopeTheory”

[http://www.johnhawkinslpc.com/PDF/Hope\\_Theory\\_for\\_School\\_Counselors.pdf](http://www.johnhawkinslpc.com/PDF/Hope_Theory_for_School_Counselors.pdf)  
(12.04.2009).

Snyder, Charles, R. (2005), "Teaching: The Lessons of Hope" , *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(1), 72-84.

Staudinger, U. M. (2001). Life reflection: A social-cognitive analysis of life review. *Review of General Psychology*, 5(2), 148–160.

Staudinger, U. M., Bluck, S., & Herzberg, P. Y. (2003). Looking back and looking ahead: Adult age differences in consistency of diachronous ratings of subjective well-being. *Psychology and Aging* 18(1), 13–24.

Stöber, J., Tepperwien, S., & Staak, M. (2000). Worrying leads to reduced concreteness of problem elaborations: Evidence for the avoidance theory of worry. *Anxiety Stress and Coping*, 13, 217–227.

Stock, W. A., Okun, M. A., & Benin, M. (1986). Structure of subjective well-being among the elderly. *Psychology and Aging*, 1(2), 91–102.

Trapnell, P.D., & Campbell, J.D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing Rumination From Reflection. *Journal Of Personality & Social Psychology*, 76(2), 284- 304.

Trudeau, K.J., & Reich, R. (1995). Correlates of psychological mindedness. *Journal of Personality and Individual Differences*, 19, 699-704.

Valle, Michael F. ve diğerleri (2006), "An Analysis Hope As a Psychological Strength" , *Journal of Social Psychology*, 44, 393-406.

Watkins, E.R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological bulletin*, 134(2), 163–206. doi:10.1037/0033- 2909.134.2.163

Watkins, E.R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163-206.

Watson, P.J., & Biderman, M.H. ( 1993). Narcissistic Personality Inventory factors, splitting, and self consciousness. *Journal of Personality Assessment*, 6, 41-57.

Wicklund, R.A. (1975). Objective self awareness. *Advances in Experimental Social Psychology*, 8. Academic Press, New York

Williams, Cyrus R. (2009), Hope and First Generation College Students: An Examination of Academic Success and Persistence, Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of Florida.

Wroblewski, Kristin K. Ve Snyder, Charles R. (2005), “Hopeful Thinking in Older Adults: Back to The Future” , *Experimental Aging Research*, 31, 217-233.

Wrosch, C., Bauer, I., & Scheier, M. F. (2005). Regret and quality of life across the adult life span: The influence of disengagement and available future goals. *Psychology and Aging*, 20(4), 657–670.

Yeşilyaprak, B, (1999), “Sınıf Öğretmenlerinin Rehberlik Açısından Rol ve İşlevleri”, *Milli Eğitim Dergisi*, Sayı:144, s.139-141.

Yeşilyaprak, B., Duygusal Zekâ ve Eğitim Açısından Doğurguları, Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi, Sayı: 25, 2001, ss. 139-146.

YILMAZ, Remziye, Duygusal Zekâ Ve Din Öğretimi, (Basılmamış Doktora Tezi), Ankara, 2003.

Yüksel, R., (2012). Genç yetişkinlerde yaşamın anlamı. *Sakarya University Journal of Education*, 2(2), 79-91.



## EKLER

### EK A: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Sevgili Öğrencimiz, Uluslararası bilimsel bir çalışmanın verilerinin toplanması için sizin bilgilerinize ihtiyaç duymaktayız. Burada vereceğiniz bilgiler sadece araştırmada kullanılacak ve HİÇ BİR KOŞULDA KİMSEYLE PAYLAŞILMAYACAKTIR. Çalışmamıza vermiş olduğunuz destekten dolayı çok teşekkür ederiz. Lütfen tüm sorulara yanıt veriniz. İstanbul Arel Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Ruh Sağlığı Araştırma Grubu

Yaşınız: .....

Cinsiyetiniz: K( ) E( )

### EK B: 5 MADDELİK MUTLAK GERÇEK İHTİYACI ÖLÇEĞİ

Kendi üzerinize düşündüğünüz zamanları dikkate aldığınızda, aşağıdaki her bir ifadenin sizi ne ölçüde tanımladığını değerlendiriniz.

	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Çok Az Uygun	Bana Uygun	Bana Oldukça Uygun	Bana Tamamen Uygun
01. Kendimle ilgili "gerçekleri" bulmak isterim.	1	2	3	4	5
02. Yaşadığım benle gerçek benin farklı olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
03. Bir gün gerçekten kim olduğumu keşfedeceğimi umut ederim.	1	2	3	4	5
04. Hep kendimle ilgili "gerçeklerin" ne olduğuna kafa yorarım.	1	2	3	4	5
05. Yaşadıklarımın çok onların gerçekten ne anlama geldiklerini anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5

## EK C: ONTOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

	Hiç Hissetmiyorum	Biraz Hissediyorum	Yoğun Hissediyorum	Oldukça Yoğun Hissediyorum	Çok Yoğun Hissediyorum
Lütfen yaşamınızı geçmişi, bugünü ve geleceğiyle kişisel bir proje olarak düşünün. Her proje gibi, yaşamınızın da tamamlanmış ( <b>GEÇMİŞ</b> ), yaşanmakta olan ( <b>ŞİMDİ</b> ) ve yaşanacak ( <b>GELECEK</b> ) parçaları söz konusudur. Sizden beklenen, bu parçaların her birine kendi içinde bir bütün olarak baktığınızda, verilen duyguları ne kadar yoğun hissettiğinizi aşağıdaki ölçeği dikkate alarak derecelendirmenizdir.					
<b>YAŞAM PROJEMİN TAMAMLANMIŞ KISMINA BAKTIĞIMDA</b>					
01. Gurur duyuyorum	1	2	3	4	5
02. Hayal kırıklığı hissediyorum	1	2	3	4	5
03. Tatmin yaşıyorum	1	2	3	4	5
04. Pişmanlık hissediyorum	1	2	3	4	5
05. Üzüntü duyuyorum	1	2	3	4	5
06. Suçluluk hissediyorum	1	2	3	4	5
07. Yetersizlik hissediyorum	1	2	3	4	5
<b>YAŞAM PROJEMİN YAŞAMAKTA OLDUĞUM KISMINA BAKTIĞIMDA</b>					
08. Yorgun hissediyorum	1	2	3	4	5
09. Coşkulu hissediyorum	1	2	3	4	5

10. Amaçsız hissediyorum	1	2	3	4	5
11. Kaybolmuş hissediyorum	1	2	3	4	5
12. Motive olmuş hissediyorum	1	2	3	4	5
13. Enerjik hissediyorum	1	2	3	4	5
14. Heyecanlı hissediyorum	1	2	3	4	5
15. Sorumsuz hissediyorum	1	2	3	4	5
16. Bomboş hissediyorum	1	2	3	4	5
17. Kaygılı hissediyorum	1	2	3	4	5
18. Çaresiz hissediyorum	1	2	3	4	5
<b>YAŞAM PROJEMİN GELECEĞİNİ DÜŞÜNDÜĞÜMDE</b>					
19. Umutlu hissediyorum	1	2	3	4	5
20. Güçlü hissediyorum	1	2	3	4	5
21. Kendinden emin hissediyorum	1	2	3	4	5
22. Cesur hissediyorum	1	2	3	4	5
23. Dört gözle beklediğimi hissediyorum	1	2	3	4	5
24. Hevesli hissediyorum	1	2	3	4	5

## EK D: DEPRESYON

Lütfen aşağıdakilerden her bir belirtinin sizde BUGÜN DÂHİL SON BİR HAFTADIR ne kadar var olduğunu değerlendiriniz.	Hiç bir zaman	Çok nadiren	Ara Sıra	Sık Sık	Her Zaman
Yaşantınıza son verme düşünceleri.	1	2	3	4	5
Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetmek.	1	2	3	4	5
Yalnız hissetmek.	1	2	3	4	5
Hüzünlü, kederli hissetmek.	1	2	3	4	5
Hiçbir şeye ilgi duymamak.	1	2	3	4	5
Ağlamaklı hissetmek.	1	2	3	4	5
Kolayca incinebilmek, kırılmak.	1	2	3	4	5
Uykuya dalmada güçlük.	1	2	3	4	5
Karar vermede güçlükler.	1	2	3	4	5
Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları.	1	2	3	4	5
Bedeninin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi.	1	2	3	4	5
Ölme ve ölüm üzerine düşünceler.	1	2	3	4	5

## EK E: DUYGUSAL ZEKÂ ÖZELLİĞİ ÖLÇEĞİ (TEIQue-SF) KISA FORM

Lütfen aşağıdaki her ifadeyi o ifadeye katılma ya da katılmama derecenizi yansıtan rakamı daire içine alarak cevaplayınız İfadelerin tam anlamı hakkında çok uzun düşünmeyiniz. Hızlı ilerleyiniz ve kesin cevaplar vermeye çalışınız. İfadelerin tam anlamı hakkında çok uzun düşünmeyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur.1-Hiç katılmıyorum 7-Tamamen katılıyorum arasında 7 cevap seçeneğiniz vardır. İlginiz ve zaman ayırdığınız için teşekkürler.							
1. Genel anlamda, yüksek motivasyonlu birisiyim.	1	2	3	4	5	6	7
2. Duygularımı düzenlemekte genellikle zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
3. İnsanlarla etkin bir biçimde başedebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Verdiğim kararlarımı sıklıkla değiştirme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6	7
5. Çoğu zaman hangi duyguyu hissettiğimi ayırt edemem.	1	2	3	4	5	6	7
6. Birçok iyi özelliğe sahip olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7. Haklarımı savunmak benim için genellikle zordur.	1	2	3	4	5	6	7
8. Diğer insanların duygularını bir şekilde etkileyebilme yeteneğim vardır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Olayların akışına göre hayatımı düzenlemek benim için genellikle zordur.	1	2	3	4	5	6	7
10. Genelde stresle başedebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11. Yakınlarıma, duygularımı göstermekte genelde zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Motivasyonumu devam ettirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Genel olarak, hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
14. Sonradan pişman olacağım şeyleri yapma eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6	7

15. Sıklıkla duraksar ve hissettiklerimi düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
16. Kişisel donanımlarımın, güçlü yönlerimin tam olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
17. Tartışırken haklı olduğumu bilsem dahi, geri çekilmeye meyilliyim.	1	2	3	4	5	6	7
18. Genellikle, hayatımda işlerin yolunda gideceğine inanırım.	1	2	3	4	5	6	7
19. Bana çok yakın olan kişilerle bile, aramda bağ oluşturmak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, yeni çevreye uyum sağlama yeteneğim vardır.	1	2	3	4	5	6	7

## ÖZGEÇMİŞ

### KİŞİSEL BİLGİLER

Soyadı, Adı: Şenol, Çağla

Doğum Yeri ve Tarihi: İstanbul, 20.08.1993

Medeni Hali: Bekâr

E-mail: caglasenoll@gmail.com

### EĞİTİM BİLGİLERİ

Yüksek Lisans: İstanbul Arel Üniversitesi- Klinik Psikoloji – 2015-2018

Lisans: İstanbul Arel Üniversitesi- Psikoloji Bölümü – 2011-2015

Lise: İstanbul Ticaret Odası Çok Programlı Lisesi - 2008-2011

### ÇALIŞMA BİLGİLERİ

2016- Yuvam İstanbul Bakım ve Rehabilitasyon Merkezi

2016- Özgün Yaşlı Bakım Merkezi

2017- Medicalpark