

T.C.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE EBEVEYN KAYBI
YAŞAYAN BİREYLERDE DUYGUSAL ZEKANIN
SOSYAL UYUM VE YAŞAM DOYUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yasin ARSLAN

**Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji**

**Tez Danışmanı:
Yrd. Doç. İsak PARDO**

MART– 2017

T.C.
NİŞANTAŞI ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ




ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE EBEVEYN KAYBI
YAŞAYAN BİREYLERDE DUYGUSAL ZEKANIN
SOSYAL UYUM VE YAŞAM DOYUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Yasin ARSLAN

Enstitü Anabilim Dalı: Psikoloji
Enstitü Bilim Dalı : Psikoloji

“Bu tez 25.03.2017 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oybirliği/oyçokluğu ile kabul edilmiştir.”

JÜRİ ÜYESİ	KANAATI	İMZA
Prof. Dr. Emin Akay	Basarılı	
Doç. Dr. A. Hayder Sarı	Basarılı	
YRD. DOÇ. DR. İsaak Pardo	Basarılı	

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygu olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Yasin ARSLAN

25.03.2017



ÖNSÖZ

Tez yazım süreci boyunca bilgi ve birikimini benimle paylaşan ve her aşamada beni yönlendiren danışmanım Yrd. Doç. Dr. İshak Pardo'ya; bu süreçte manevi desteklerini esirgemeyen ailem ve nişanlım Betül Aktürk'e teşekkürü bir borç bilirim.

Yasin ARSLAN

25.03.2017



İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER	i
TABLO LİSTESİ	iv
ŞEKİL LİSTESİ	v
ÖZET	vi
SUMMARY	vii
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: EBEVEYN KAYBI, ÇOCUKTA ÖLÜM KAVRAMI VE KAYBA VERİLEN TEPKİLER	3
1.1. Ebeveyn Kaybı ve Çocukta Ölüm Kavramı.....	3
1.2. Kayba Verilen Tepkiler.....	10
1.2.1. Psikolojik Esneklik Yolu	10
1.2.2. İyileşme Yolu.....	11
1.2.3. Kronik Yol	12
1.2.4. Gecikmeli Yol.....	12
BÖLÜM 2: ZEKÂ VE DUYGUSAL ZEKÂ	14
2.1. Duygusal Zekâ ve Önemi.....	16
2.2. Duygusal Zekâ Modelleri.....	20
2.2.1. Salovey ve Mayer'in Duygusal Zekâ Modeli	20
2.2.2. Goleman'ın Duygusal Zekâ Modeli.....	20
2.2.3. Bar-on'un Duygusal Zekâ Modeli	21
2.2.4. Cooper ve Sawafm Duygusal Zekâ Modeli	24
2.2.5. Hipps ve Dulewicz'in Duygusal Zekâ Modeli.....	24
2.3. Duygusal Zekâ ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar	25
2.4. Duygusal Zekâ ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar	30
BÖLÜM 3: SOSYAL UYUM	35
3.1. Sosyal Uyum Kavramı ve Tanımı.....	35
3.2. Sosyal Uyumu Etkileyen Faktörler	37

3.2.1. Anne Baba Etkileşimi	37
3.2.2. Kardeş İlişkisi	38
3.2.3. Akranlık ve Arkadaşlık İlişkileri.....	39
3.2.4. Kitle İletişim Araçları	39
3.3. Sosyal Uyumsuzluk.....	40
3.3.1. Sosyal Uyumsuzluk ve Antisosyal Eğilimler.....	40
BÖLÜM 4: YAŞAM DOYUMU	41
4.1. Yaşam Doymu Kavramı Tanımı ve Önemi	41
4.2. Yaşam Doymunu Etkileyen Faktörler.....	43
4.3. Yaşam Doymu İle İlgili Kuramlar	50
4.4. Yaşam Doymu ile İlgili Çalışmalar	53
BÖLÜM 5: YÖNTEM	57
5.1. Araştırmanın Amacı.....	57
5.2. Evren ve Örneklem	57
5.3. Veri Toplama Araçları	59
5.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	59
5.3.2. Schutte Duygusal Zeka Ölçeği.....	60
5.3.3. Sosyal Uyum ve Kendini Değerlendirme Ölçeği.....	60
5.3.4. Yaşam Doymu Ölçeği.....	60
5.4. Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri	60
5.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	61
5.6. Verilerin Analizi	61
BÖLÜM 6: BULGULAR.....	62
6.1. Ölçeklere Ait Betimleyici İstatistikler	62
6.2. Hipotezlerin Sınanması	62
6.3. Fark Analizleri	68
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	79

KAYNAKÇA	83
EKLER	94
ÖZGEÇMİŞ	98



TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Çocuklarda Ölüm Kavramının Yaş Dönemlerine Göre Gelişimi	5
Tablo 2. Katılımcı Profiline İlişkin Frekans ve Yüzdeler	58
Tablo 3. Ölçeklere İlişkin Betimleyici İstatistikler Tablosu	62
Tablo 4. Ölçekler Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Tablosu	62
Tablo 5. Genel Uyumun Duygusal Zekâ Ölçeği Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi	64
Tablo 6. Heyecanla İlgili Uyumun Duygusal Zekâ Ölçeği Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi	65
Tablo 7. Sosyal Uyumun Duygusal Zekâ Ölçeği Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi	65
Tablo 8. Aile Çevresine Uyumun Duygusal Zekâ Ölçeği Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi	66
Tablo 9. Yaşam Doyumunun Duygusal Zekâ Ölçeği Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi	67
Tablo 10. Ölçekler ile Cinsiyet Arasındaki İlişki	68
Tablo 11. Ölçekler ile Yaş Arasındaki İlişki	69
Tablo 12. Ölçekler ile Eğitim Düzeyi Arasındaki İlişki	70
Tablo 13. Ölçekler ile Medeni Durum Arasındaki İlişki	72
Tablo 14. Ölçekler ile Ekonomik Durumun Tarifi Arasındaki İlişki	73
Tablo 15. Ölçekler ile Evde Yaşayan Kişi Sayısı Arasındaki İlişki	75
Tablo 16. Ölçekler ile Çocukluk Döneminde Kaybedilen Ebeveyn Arasındaki İlişki...	77

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1.Travmaya Verilen Tepki Yolları	10
--	----



ÖZET

Tezin Adı: Çocukluk Döneminde Ebeveyn Kaybı Yaşayan Bireylerde Duygusal Zeka, Sosyal Uyum ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler	
Tezin Yazarı: Yasin ARSLAN	Danışman: Yrd. Doç. Dr. İshak PARDO
Kabul Tarihi: 25.03.2017	Sayfa Sayısı: Ön sayfalar (vii) +Tez (101)
Anabilim Dalı: Psikoloji	Bilim Dalı: Psikoloji
<p>Bu araştırmada, çocukluk döneminde ebeveyn kaybı yaşayan bireylerin duygusal zeka düzeylerinin sosyal uyum ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya 78 erkek 74 kadın olmak üzere toplam 152 kişi dahil edilmiştir. Araştırma verilerinin toplanması için Schutte Duygusal Zeka Ölçeği, Sosyal Uyum ve Kendini Değerlendirme Ölçeği ile Yaşam Doyumu Ölçeği Kullanılmıştır.</p> <p>Araştırmadan elde edilen bulgulara göre duygusal zeka; sosyal uyumun alt boyutları olan genel uyum, heyecanla ilgili uyum, sosyal uyum ve aile çevresine uyum üzerinde anlamlı etki yaratmaktadır. Bununla birlikte, iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi, sosyal uyuma ilişkin tüm unsurlarda artırıcı etki yaratmaktadır. Duyguların kullanımı sosyal uyum ve aile çevresine uyumu artırırken, genel uyum ve heyecanla ilgili uyum üzerinde etki yaratmamaktadır. Duyguların değerlendirilmesi ise sosyal uyum, aile çevresine uyum düzeyini artırırken; genel uyum ve heyecanla ilgili uyum düzeyini etkilememektedir.</p> <p>Duygusal zeka ile yaşam doyumu ilişkisini ortaya koymak üzere yapılan regresyon analizi sonucuna göre, duygusal zeka, yaşam doyumu üzerinde anlamlı etki yaratmaktadır. Bununla birlikte, iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi, yaşam doyumu düzeyini arttırmaktadır. Duyguların kullanımı, iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi, duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi yaşam doyumu düzeyini arttırmaktadır.</p>	
Anahtar Kelimeler: Ebeveyn kaybı, duygusal zeka, sosyal uyum, yaşam doyumu.	

SUMMARY

Title of Thesis: The Relationships Between Emotional Intelligence, Social Adjustment and Life Satisfaction Among Individuals with Parents Loss in Childhood	
Tezin Yazarı: Yasin ARSLAN	Supervisor: Assoc. Prof. Dr. İshak PARDO
Date: 25.03.2017	Nu. of Pages: Pretext (vii) + Main body (101)
Department: Psychology	Subfield: Psychology
<p>In this research, it is aimed to investigate the effect of emotional intelligence levels of individuals who have lost parental consciousness on social adjustment and life satisfaction. A total of 152 people, 78 males and 74 females, were included in the survey. The Schutte Emotional Intelligence Scale, Social Compliance and Self-Assessment Scale and Life Satisfaction Scale were used to collect the research data.</p> <p>Emotional intelligence according to findings from research; General harmony with sub-dimensions of social cohesion has a significant effect on adaptation to excitement, social cohesion and adaptation to family environment. Nevertheless, the regulation of optimism mood has an increasing effect on all aspects of social cohesion. While the use of emotions increases social cohesion and adaptation to the family environment, it does not affect compliance with general harmony and excitement. While the evaluation of feelings increases the level of harmony with family environment, It does not affect the level of compliance with general harmony and excitement.</p> <p>According to the results of the regression analysis conducted to reveal the relationship between emotional intelligence and life satisfaction, emotional intelligence has a significant effect on life satisfaction. In this regard, optimism regulates the mood, increasing the level of life satisfaction. The use of emotions, the regulation of optimism mood, the use of emotions and the evaluation of emotions increase the level of life satisfaction.</p>	
Key Words: Loss of parenting, emotional intelligence, social cohesion, life satisfaction.	

GİRİŞ

İnsanlar ölüme bağlı kayıp yaşadıklarında acıyla baş edemeyeceklerini, onları esir alan derin mutsuzluğun kalıcı olacağını düşünürler, ancak zamanla acılar azalır ve kayba uyum süreci başlar. Bu beklenen uyum sadece kişi ölüme bağlı kayıp yaşadığında değil, kişinin hayatını etkileyen diğer travmatik yaşantılar için de beklendik bir durumdur. Çoğumuz, travmayla, kayıpla başa çıkmada ne kadar yetkin olduğumuzu fark etmeyiz, çünkü gündelik hayatta başvurduğumuz kaçınılmaz bir inkarla bu zorlu yaşantıların bizden uzak olduğunu düşünürüz. Aslında travmatik yaşantıların ne kadar nadir olduğunu düşünsek de insanlar hayatları boyunca travmatik olaylarla karşılaşır.

Sevdiğimiz bir insanın kaybı ise ölümün insan hayatındaki reddedilemez doğası sebebiyle sıkça karşılaşılan bir olgudur. Birçok insan hayatının belli bir noktasında yakın akraba, arkadaş kaybı sebebiyle yas sürecinden geçecektir. Kuşkusuz ki sevilen birinin beklenmedik ölümü insanlarda üzüntü, keder ve yas sürecine yol açar ancak kayba verilen tepkiler insandan insana farklılık gösterebilmektedir. Travma ve kayba yönelik araştırmalarda kayba verilen tepkinin psikopatolojik yönüne ağırlık verilmiştir ve literatürde ölüme bağlı kayıpların psikopatolojik sonuçları üzerinde duran pek çok araştırma bulunmaktadır. Kayıp yaşantısı deneyimlemenin kişilerin fiziksel ve ruhsal sağlıklarına etkilerini kapsamlı bir şekilde gözden geçiren araştırmalar, bu türden deneyimlerin kişinin depresyon ve kaygı seviyelerinin yükselmesiyle ilişkili olduğunu; fiziksel sağlıkla ilişkili sorunların; ölüm ve intihar oranlarının arttığını ortaya koymuşlardır (Stroebe, Schut ve Stroebe, 2007). Ölüme bağlı kayıpları inceleyen benzer çalışmalarda, özellikle kaybedilen kişi kaybeden kişinin hayatında merkezi bir öneme sahipse, kayıp yaşantısının, depresyon, TSSB ve kaygı bozuklukları belirtileri ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur (Boelen, 2012).

Bonanno'ya (2004) göre Bowlby, Middleton, Osterwies, Solomon gibi yas üzerinde çalışmış araştırmacılar, sevilen birinin kaybının ardından stres ve depresyon yaşanmamasını yani "olmayan yas"ı nadir ve patolojik olarak görmüşlerdir. "Olmayan yas"ın sebebini kaybın duygusal gerçeklerinden kaçınma veya bunun reddi olarak düşünmüşlerdir. Ancak yeni çalışmalar yas tepkileri ve bu tepkilerin şiddetindeki bireysel farklılıkları vurgulamaktadır. Bazıları uzun yıllar boyunca açık bir şekilde derin

bir yastan sonra kayıp öncesi işlevselliğine kısmen dönerken, bazı kişiler şiddetli bir yas döneminin sonunda kayıp öncesi işlevselliklerine daha kısa dönemde erişirler. Bazıları da çevrelerindeki insanlarda şüphe uyandıracak kadar çabuk kayıplarının üstesinden gelmiş görünürler (Bonnanno ve Kaltman, 2001).

Yaşamın doğal döngüsü içindeki temel yeri ve sıklığı sebebiyle insanların ölüme verdikleri tepkileri psikopatolojik bir bakış açısından ziyade, uyuma ve kayıp sonrası işlevsellik açısından ele almanın önemli olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla, mevcut çalışma kayba verilen psikopatolojik tepkilere odaklanmak yerine, kayıp sonrası uyumun yüksek olduğu psikolojik esneklik tepkileri çalışmayı amaçlamıştır. Kayıplarının üstesinden gelmiş kişilerin özelliklerini araştırmak ve kayıp sonrası bu kişilerin duygusal zeka düzeylerinin, sosyal uyumlarının ve yaşam doyumlarının araştırılması amaçlanmıştır. Ayrıca çocukluk döneminde ebeveyn kaybı yaşayan bireylerin duygusal zekalarının sosyal uyum ve yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin ortaya koyulması hedeflenmektedir.

Araştırma 6 ana bölümden meydana gelmektedir. Birinci bölümde ebeveyn kaybı, çocukta ölüm kavramı ve kayba verilen tepkiler konuları ele alınmıştır. Araştırmanın ikinci bölümünde zeka ve duygusal zeka kavramları açıklanmış, duygusal zeka konusunda yurt içi ve yurt dışında yapılan araştırmalara yer verilmiştir. Araştırmanın üçüncü bölümü sosyal uyum konusuna ayrılmıştır.

Araştırmanın dördüncü bölümünde yaşam doyumunu konu işlenmiştir. Yaşam doyumunu etkileyen faktörler ile birlikte yaşam doyumunu ile ilgili kuramlar açıklanmış, yapılan araştırmalar aktarılmıştır. Araştırmanın beşinci bölümünde yöntem değerlendirilmiştir. Araştırmaya ait model ve hipotezler ile birlikte, istatistik yöntemleri özetlenmiştir. Son bölümde ise araştırmadan elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

BÖLÜM 1: EBEVEYN KAYBI, ÇOCUKTA ÖLÜM KAVRAMI VE KAYBA VERİLEN TEPKİLER

1.1. Ebeveyn Kaybı ve Çocukta Ölüm Kavramı

Bireylerin ölüme bağlı olarak tepkisi içerisinde bulunmuş olduğu gelişim dönemine ilişkin ölümü algılama ile anlamlandırma biçimine göre değişebilir. Yakın kimselerin kayıpları çocuklar adınabirçok bakımdanzor ve stresli olan bir durumdur. Bilhassa çocuklar adına söz konusu olan ölüm ebeveyn kayıplarışeklinde gerçekleştiğinde tümhayatlarını etkileyebilecek değişiklikler söz konusu durumda olabilmektedir

Ölümlerle kayıptan söz edildiği zaman yas ile üzüntü çok değişikbiçimlerde ortaya çıkabilmektedir (Yıldız, 2004). Yas, matem evresini de içerisine alan duygulanımlardır. Yas, "bizler için önem arz eden birini sonsuza kadar kaybettiğimiz zamanhissedilen üzüntülerden dolayı ortaya çıkan duygular" şeklinde tanımlanabilmektedir (Yıldız, 2004).

Ölüm neticesinde kişilerin verdikleri tepkilerin meydana getirdiği sürecin tümüne yas süreci diyebilmekteyiz. Söz konusu süreç esnasında oluşan veya oluşmayan tepkiler kişilerin sonraki yaşamlarında da birçok bakımdan belirleyici durumda olabilmektedir.

Kişinin kayıp sonrasında yas tutması, duygularını ertelemeksizin bu evreyi yaşayabilmesi mühim ayırım noktasıdır. Zira böyle olduğu zaman yas sonrası dönemde kişinin hayatındamühim bir uyum, yenilenme ve büyüme dönemi şeklinde geçirilebilmektedir. Kültürel farklılıklar ileberaber bireyler zaman zaman keder duygulanmalarını tam şekilde yaşamaktansa, güçlü biçimde görünebilmekiçin duygularını bilinçli veya bilinçsiz olarak saklayabilmektedirler. Kişilerin ilerleyen dönemlerinde kendini iyi biçimde hissedebilmesi adına öncelikle kötü hissetmesi gerekebilmektedir. Bu sebeple yas evresi kişilerin duygu ve düşüncelerini sağlıklı olan bir şekilde dışavurumlarını ve akabindebireyselolarak baş edebilme araçlarını kullanabilmelerini de kapsayabilmelidir.

Normal bir yas evresindeortaya çıkansüreçlerşöylesıralanabilir:

1. Yadsıma (İnkarın ortaya çıktığı) Dönem
2. Arama ve isyan duygularının oluştuğu dönem
3. Çökkünlükle birlikte onarma çabalarının görülmeye başladığı dönem
4. Yeniden bütünleşme ve duyguların yapılandırılması dönemi.

Söz konusu basamaklar birbirinden kesin sınırlar ile ayrılmış değildirler. Zaman zaman basamakları içerisinde geri dönüşler olabilmektedir. Sağlıklı biçimde tamamlanmış olan bir yas evresinin ortalama olarak bir yıl ya da daha uzun zaman sürmesi beklenmektedir (Volkan ve Zintl, 1999).

Yas evresindeki kişilerin, yeniden bütünleştirme ile yapılandırma sürecinde yeterli biçimde uyum yaşayabilmesi adına önceki süreçlerde acısının olması gerekli olduğu gibi, uygun yollar ile dışavurumu ayırt eden bir nokta şeklinde gözükmektedir. Okul çocuklarının ölüm olayının karşısında, ölüm olgusunu daha gelişmiş seviyede kavramaktadırlar. Ölüm kavramının geri döndürülemez bir son olduğunu bilmektedirler. Küçük olan çocuklardan farklı biçimde, ölen kimsenin geri dönüşünü beklemezler. Anne veya babanın beklenilmeyen kayıpları veya şiddete tanık olmaları ergenlerde olgunlaşmayan (prematüre) kimlik oluşumlarına veya kimlik karmaşasını ortaya çıkarmaktadır (Gökler ve Yılmaz, 2001). Ölüm olgusunun anlaşılabilmesi bireysel olan ayrışmalar ile değişiklik göstermektedir. Bununla birlikte Dyregrov ölüm olgusunun gelişimlerinde izlenmekte olan gelişimsel sıranın eşit olduğunu ifade etmekte ve çocuğa ölüm ile ilgili yeterli açıklamaların yapılmasının hayatın söz konusu gerçeğini başka çocuklara nazaran daha kolay biçimde kavramasının sağlanacağını belirtmektedir. Dyregrov (2000) yaşa göre ölüm olgusunun gelişimlerini sınıflandırmıştır.

Yapılmış olan bu sınıflandırma aşağıda verilen tabloda belirtilmiştir:

Tablo 1. Çocuklarda Ölüm Kavramının Yaş Dönemlerine Göre Gelişimi

Yaş	Ölümü Algılayış ve Tepkiler
0-5 Yaş	<ul style="list-style-type: none">• Ölümün bir son olduğunu kavrayamazlar.• Ölüme neyin neden olduğunu tam olarak kavrayamazlar.• Ölüm kavramı tam olarak oluşmasa bile sevdiklerinin kaybına aşırı tepki gösterebilirler.
5-10 Yaş	<ul style="list-style-type: none">• Ölümün geri dönülmez olduğu zamanla anlaşılmaya başlanır.• 7 yaş civarından ölümün engellenemez ve evrensel olduğunu kavrar.• Fakat yine de ölümün kendisi için de geçerli olmasına karşı dirençlidir.• Ölümle ilgili somut ifadelerle ihtiyaç duyar. (Mezar taşı v.b. gibi)• Ölüm sürecine ve nedenine ilgi duymaya başlarlar.• Okul çağına yeni girmiş çocuklar kayıp ile yüzleşmişler ise duygularının ifadesinde isteksizlik görülebilir.
10 Yaş ve Ergenlik Bitimine Kadar Olan Dönem	<ul style="list-style-type: none">• Ölüm giderek daha soyut bir kavram halini alır.• Ölüm olgusunun uzun vadeli sonuçlarını görebilir.• Ölümler daha sarsıcı hissedilir. Şiddetli tepki gösterilebilir.• Ölümün kendileri için de geçerli bir durum olduğunu kavrarlar.

Ebeveyn kayıpları kişiler adınahayatın hangi dönemlerindeyaşanırsa yaşansın sarsıcı olan bir yaşantıdır. Ayrıca anne veya babanın beklenilmeyen, ani ölümleri henüz hayatınbaşındaki çocuklar adına şüphesiz genellikle travmatik olan bir yaşantı şeklinde görülmektedir.

Değişik ölüm çeşitleri arasında çocukları en fazla etkileyenlerebeveynlerin ölümleridir. Ebeveyn ölümleri, yalnızca sevgi veren, günlük ihtiyaçları karşılayan birinin ölümleri değil, aynı şekilde tüm yaşam dengelerini de bozabilecek özellikte bir durumdur. Ölümlerinakabinde en az bir seneiçerisinde orta şiddette yaşanan depresyon sık şekilde kendini ortaya koyabilmektedir.

Bunun yanı sıra ebeveyn kayıpları erken çocukluk döneminde gerçekleştiği zaman çocukların dünyaya ilişkin olarak güven algıları zedelenebilmektedir. 9. aydan itibaren bebek annesini tanımaya başlamaktadır. Eğer ki anne yerine geçecek kişiler bulunamaz ise, bebekler eski duyarlılıklarını yeniden kazanamazlar ve ileriki yaşamlarında başkalarına inanmada ve güvenmekte güçlük çeken bireyler olabilirler (Yıldız, 2004).

Erken gerçekleşen ebeveyn kayıplarının ileriki dönemlerinde özdenetim kaybı üzerinde etkilerinin incelendiği bir çalışmada (Toksoy 2005) ebeveynini erken şekilde kaybedenlerin ergenlik dönemlerinde daha olgun biçimde davranarak sorumlulukları üstlenmek durumunda oldukları verisine ulaşılmıştır.

2-5 yaşlarındaysa çocuk ölen kimsenin hayatını başka bir yerde (örneğin bulutlar üzerinde) devam ettirdiğini veya ölen kimsenin belirli bir zaman sonra geri geleceğini düşünür. İntili olmayan şeyleri birbirleriyle bağlantılandırma eğilimindedirler. Bununla birlikte ölümün getirmiş olduğu karmaşıklık ile kendilerini suçlama durumu çok fazla görülmektedir (Yıldız, 2004).

Çocuklar için ebeveynleri çok mühim olduğundan, bilhassa okul öncesi dönemlerde ebeveynler çocuğun bütüncü gereksinimlerini karşıladığından dolayı çocuk adına ebeveynlerinin kayıpları oldukça korkunçtur. Çocuklar bundan sonra kimlerin kendisine bakacakları ile büyüyecekleri gibi hususlarda hassasiyetle dururlar (Yıldız, 2004). 6-11 yaşlar arasında çocuklar bilişsel gelişimlerinin de hızlanmasıyla beraber ölen kişilerin geri dönmeyeceklerini kavrarlar ve aileden birilerinin kayıplarına bir yetişkine benzer biçimde şiddetlice tepki gösterebilirler.

Kaslow, Thompson, Price, Kingree, Williams, 9-17 yaşları aralığında ki 117 çocuk ile yaptıkları araştırmanın neticesinde kızların erkeklere nazaran daha çok dışa vuran stres tepkilerini verdikleri verisine ulaşmışlardır. Bununla birlikte aile bireyleri, babalarını kaybetmiş gençlerin annelerini kaybetmiş gençlere nazaran daha çok dışa yansımış problemleri ortaya koyduklarını belirtmişlerdir (Yıldız, 2004).

Çocuklarda gözlenmekte olan yas aşamalarını aşağıdaki maddeler şeklinde toplayabiliriz:

1. Şok İle İnanmama: Çocuklar ilk olarak ölüm kavramını gerçekliklebağdaştıramayabilirler. Ölen kişilerin geri gelecekleriyönündedüşünceler taşırlar. Çocukların ilk biçimdeki tepkileri ya şiddetlice bir ağlama, bir şey olmamış gibi davranış, aşırı heyecanlı ve hareketli davranışlar veya sessiz kalarak içe kapanma şeklinde olabilmektedir. Tanımlanan bu davranış ile çocuklar aslında şok sonrasında kendisini savunur.

2. Arama İle Öfke Dönemi: Çocuklar kaybını geri kazanmanın eğilimindedir; ancak “ şok ile inanmama” aşamasında ölüm kavramını gerçeklik ile bağdaştırmayan çocuklar zamanla kayıplarının geri gelmeyeceklerini, onu bir kez daha göremeyeceklerini kavramaya başlarlar. Söz konusu kavrayışla beraber kendine, ölen kimseye karşı öfke duygusu hissetmeye başlayabilirler. Bu dönemlerde okul ortamında uyumlu ilgili sorunlar gösterebilirler.

3. Hüzün İle Onarma Çabaları: Ebeveyn kaybının geri gelemeyeceğini tamamiyle kavrayan çocuklar öfkenin akabinde büyük oranda hüzün hissedebilirler. Bu aşamada kendisini daha fazla suçlamaktadır. Örnek verecek olursak kaybettikleri ebeveyniyle ilgili yaşantılarını düşünüp “keşke derslerime daha fazla çalışsaydım ve daha az onu üzseydim” gibi fikirlere kapılabilir. Ancak söz konusu dönemlerde duygularını uygun yollar ile dışa yansıtan çocuklar sonraki aşamaya daha sağlıklı biçimde geçiş yapılmaları kolaylaşmaktadır.

4. Uyum İle İleriye Yönelme: Bu dönem oldukça yavaş biçimde gelişebilir. Çocuklar hüzün duygusu hissetmeyi sürdürsedahi duruma uyum gösterdikçe rutin olan faaliyetlerine devam eder. Böylece karşılıklı bir münasebet söz konusu olabilmektedir. Bir taraftan yas evresinin getirmiş olduğu duyguları yaşayan çocuklar aynı şekilde kayıp öncesindeki etkinliklerine devam ettiklerinde yeni duruma uyumları daha kolay olabilmektedir. Çocuklar zamanla tekrardan gelecekle ilgili düşünmeye başlayabilirler (Dölek, 2009)

Çocukların tıpkı yetişkinler gibi yas süreci aşamalarında olduğu gibi söz konusu evreleri belirli bir sırada ve zamanda yaşamış oldukları söylenemez. Bireysel biçimdeki farklılıklara bağlı bu süreçlerin süreleri çocuklardan çocuklara değişebilmektedir. Çocuklar zamanla evrelerin arasında geri dönüşlü duygular yaşayabilmektedirler.

Ebeveynlerinden birisinin kayıplarında çocuklar dış dünyaya endişeyle yaklaşabilirler. Kaygı seviyesinde artışlar gözlenebilir. Etrafında bulunan başka yetişkinleri de kaybedebileceklerine dair kaygılanabilirler ve bu evrede başka yetişkinlere “sen ne vakit öleceksin, herkes de ölecek mi?” biçiminde sorular sorabilirler. Bu durumda çocukların gelişim düzeylerine uygun, somut ile açık yanıtların verilmesi önemlidir. Ölümün insanlar adına bir realite olduğu ancak ölümün bazen beklenmedik biçimde erken olarak gerçekleşebildiği ve söz konusu durumun geride kalmış diğer insanlar adına anlamı açık olarak ifade edilmesi gerekir. Bununla birlikte beklenmedik, erken gelmiş ölümün, diğer ailedeki üyeler adına beklenmedik ve erken biçimde olacağı manasına gelmediği, tüm hasta olanların ölmeyecekleri çocukların endişelerinin giderilmesi bakımından önemle vurgulanması gerekir.

Yaşayan ebeveynler için çocuklara anne ya da babasını kaybettiklerini söylemek oldukça zor bir vazifedir. Araştırmalara bakıldığında zaman genellikle bu vazifeyi aile içerisinde çocukla iletişimi etkileşimi iyi durumda olan, soğukkanlı kimselerin üstlendikleri görülmektedir. Fakat en doğrusu, çocuğa bu durumu geciktirmeden ve anlayabileceği biçimde, hayattaki ebeveyni tarafından açıklamaktır (Yıldız, 2004).

Yetişkinler travmatik olaylar hakkında çocuklarla konuşmaktan kaçınabilmekte ve sanki çocukların olaydan hiç etkilenmediğini düşünme eğilimi gösterebilmektedirler. Oysa çocuklar genellikle olan bitenin farkındadır ve olay hakkında kendileriyle konuşulmadığında belirsizlikler üzerinden tahmin yürütmek zorunda kalabilirler. Bu durum çocuğun iç dünyasında karmaşık ve huzursuz duygular hissetmesine neden olabilir.

Çocuğa yaşanan olay aktarılırken geçici öyküler yerine olay kısa ve doğru bir şekilde ifade edilmelidir. Ölen birinin bir daha geri dönemeyeceği, bedensel aktivitelerini yerine getiremeyeceği söylenebilir. Yetişkinler kendi duygularını da çocuğa model olmak adına ifade edip, çocuğu da bu konuda teşvik etmelidirler. Böylelikle üzülmeye ve acı hissetmeye doğal bir durum olduğu mesajı verilmiş olacaktır aksi halde duyguların bastırılması bu dönemi olduğundan daha zor hale getirebilir. Çocuklar somut bilgilere ihtiyaç duyduklarından olayla ve ölümün gerçekleşme biçimi ile ilgili çok sayıda soru sorabilirler. Bu sorulara anlaşılır ve gerçekçi cevaplar vermek önemlidir. Verilecek bir cevap bulunamadığında yetişkin cevabı bilemediğini de ifade etmekten çekinmemelidir.

Ölüm açıklanırken “ uzun bir uykuya daldı, yolculuğa çıktı” gibi ifadeler çocuklarda uyumaya karşı endişe, terk edilmişlik hissi ve ölen kişinin geri geleceğine dair düşünce oluşturmaya neden olabilir.

Bu aşamadan sonra çocuk kendini güvende hissetmek isteyecektir. Bu nedenle kayıp öncesi dönemdeki şartların devamlılığının sağlanması, yaşamda kalan diğer ebeveyninin sevgisini ve desteğini hissetmesi çocuğun kendini güvende hissetmesi adına önemlidir.

Ebeveyn kaybından sonraki süreçte çocuğun tepkilerinin oluşmasında yaşayan ebeveynin tepkileri önemli ölçüde belirleyicidir. Eşini kaybeden ebeveyn ağır depresif belirtiler gösterdiğinde dış dünyayla ilişkiyi kesebilmekte zaman zaman çocuklarıyla da sınırlı iletişim kurabilmektedir. Ebeveyn normal yas sürecinin dışında tepkiler gösterdiğinde, sadece kendi yasına takılı kaldığında bunu gözlemleyen çocuk benzer şekilde tepkiler gösterme eğiliminde olabilmekte ve çevresindeki yetişkinlerin olumsuz tepkilerini benimseyebilmektedir. Çünkü muhtemelen çocuk ilk kez çok yakın birinin kaybını yaşamaktadır ve bu duruma ilişkin geçmişte edindiği bir davranış kalıbı yoktur. Yapacağı ilk şey yetişkinlerin yas sürecindeki tepkilerini gözlemlemek olacaktır.

Örneğin Raveis, Siegel ve Karus’un (1998) ebeveyn kaybı sonrası çocukların psikolojik yoksunluklarını araştırdıkları çalışmaların da çocuğun algısında yaşayan aile üyelerinin iletişim düzeyi ile daha düşük depresif semptomlar ve daha düşük anksiyete arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Toksoy, 2005).

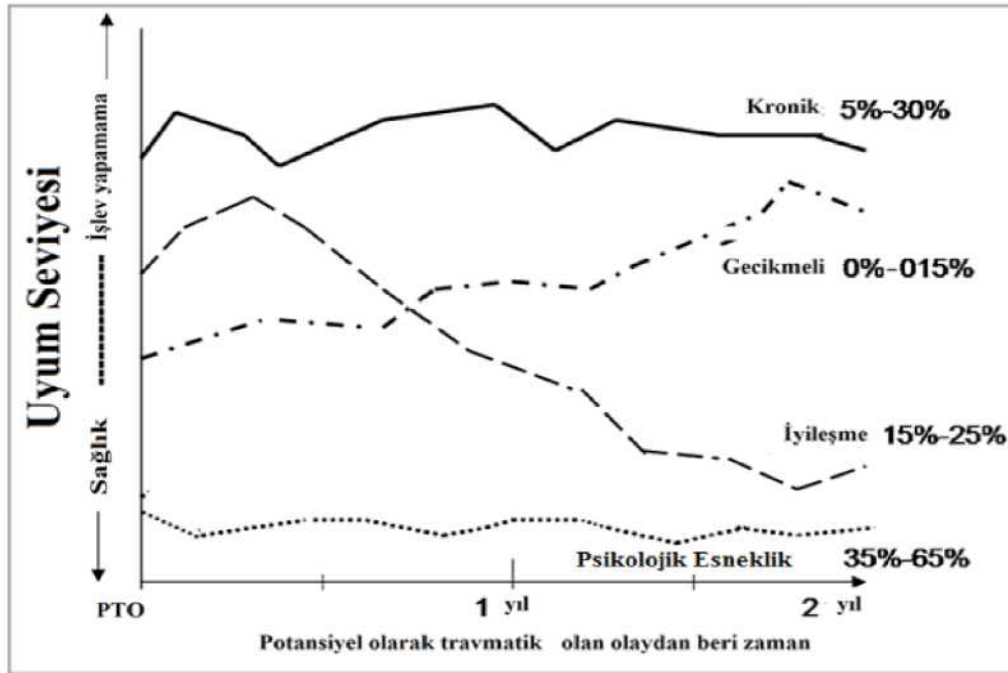
Yas sürecinde diğer yetişkinlerin özellikle de hayatta kalan ebeveynin çocukla iletişimini sürdürmesi, karşılıklı duyguların dile getirilmesi, geçmişteki güzel anılardan, gelecekte yapılabilecekler hakkında konuşmak iki tarafa da iyi gelecektir. Okul çağı çocuklarına “ Annenin-babanın kaybı bizi de çok üzdü. Senin de üzüldüğünü görebiliyorum. Tabiki üzüleceğiz, bu çok normal; ama bu olanlar bizim elimizde değil. Bazen yaşamda insanların başına güzel şeyler geldiği gibi istemedikleri şeyler de gelebiliyor. Ama bu her zaman böyle olabileceği anlamına gelmiyor. ” gibi açıklamalar kısa ve anlaşılır bir tarzda yapılabilir.

Yetişkinlerin dikkat etmesi gereken bir diğer önemli nokta ise çocukların da tıpkı kendileri gibi bir yas sürecinden geçtiklerini göz ardı etmemeleridir (Yavuzer, 2003).

Özellikle suçluluk duygusu hisseden çocuklarda yakın çevrenin uygun tarzdaki desteği çocuğun kendisini yine güvende ve sevgi ortamı içinde hissedebilmesi açısından önemlidir.

1.2. Kayba Verilen Tepkiler

Bonanno ve arkadaşları (2011) ölüme bağlı kayba ve travmaya yol açma potansiyeli taşıyan olaylara verilen tepkileri (Bonanno, 2011) Gelişmiş Örtük Büyüme Karışım Modeli (Latent Growth Mixture Modeling) kullanarak incelemiş ve dört prototipik sonuç yolu olarak göstermişlerdir. Yeni istatistiksel teknik kullanarak öne sürdükleri bu yöntemle göre, kişiler kayıp ve potansiyel olarak travmatik olan olaylara karşı dört farklı biçimde tepki gösterirler. Bu farklılıklar temel tepki yolları olarak ifade edilmektedir. Söz konusu tepki yolları psikolojik esneklik yolu, iyileşme yolu, kronik yol, gecikmeli yoldur. Bu yollar Şekil 1'deki grafikte gösterilmiştir.



Şekil 1. Travmaya Verilen Tepki Yolları (Bonanno, 2004)

1.2.1. Psikolojik Esneklik Yolu

Kayıp ve travma karşısında psikolojik esneklik, insanların hayatlarını tehdit eden veya yakınlarının ölümü gibi yüksek derecede rahatsızlık veren bir olay yaşadıklarında

sağlıklı fiziksel ve psikolojik işlevselliklerini korumaları ve görece istikrarlı kalabilmeleri, aynı zamanda üretici deneyimlere ve olumlu duyguları barındırma kapasitelerine sahip olmalarıdır (Bonanno, 2004). Psikolojik esneklik yolu veya psikolojik esneklik sonuçları çeşitli çalışmalarla ortaya konmuştur. Bonanno ve arkadaşlarının (2004) ölüme bağlı kayıp öncesi ve sonrası yaşlı kişilerden ölçüm aldıkları boylamsal çalışmalarında, psikolojik esneklik gösteren kişiler ve iyileşme gösteren kişiler yas tepkileri açısından birbirinden ayrılmıştır. Psikolojik esneklik gösteren kişilerin depresyon seviyeleri kayıp öncesi ve sonrasında görece düşük düzeyde seyrederken, iyileşme grubunda depresyon seviyesi kayba bağlı olarak yükselmiş ve kaybın üzerinden geçen zamanla birlikte düşmüştür. Sonuç olarak katılımcıların yarısından fazlasının (%56.1) yas tepkileri göstermediği, bu kişilerin de büyük çoğunluğunun (%45.9) depresyon seviyelerinin düşmeden kaldığı görülmüştür. Hem psikolojik olarak esnek olan grup hem de iyileşmiş grup sağlıklı uyuma yönelik profil sergilemişler, kayıpla mücadele içinde oldukları veya kayıptan kaçınıp, kaybı reddettiklerine dair çok az bulgu görülmüştür. Kayıp sonrası psikolojik esneklik tepkisi daha genç örnekleme çalışıldığında da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Bonanno ve arkadaşları (2011) eş ya da çocuk kaybı yaşamış orta yaşlı katılımcılarla, bu kayıplardan herhangi birini yaşamamış orta yaşlı katılımcıları psikolojik belirtiler açısından karşılaştırmışlardır. Kayıp yaşamış katılımcıların yarısının psikolojik belirti düzeylerinin kayıp yaşamamış katılımcıların belirti düzeyleri ile benzerlik gösterdiği ortaya konmuştur. Yani kayıp yaşamış kişilerin yarısının beklenenin aksine patolojik tepkiler vermemesi psikolojik esneklik tepkisi olarak yorumlanmıştır. Yine aynı çalışma kapsamında partnerini kaybetmiş HIV virüsü taşıyıcısı olan (HIV+) kişilerin psikolojik belirtileri ilişkisi devam eden HIV virüsü taşıyıcı olan kişilerin psikolojik belirtileri ile karşılaştırılmıştır. Sonuç önceki bulgu ile benzerdir. HIV virüsü taşıyan katılımcılardan partnerini kaybetmiş olan katılımcıların yarısının psikolojik belirti düzeyi partnerini kaybetmemiş olan katılımcılardan farklılaşmamıştır.

1.2.2. İyileşme Yolu

İyileşme yolu, kayba ve travmaya gösterilen tamamen farklı bir sonuç yoludur. İyileşme yolu, isminin de işaret ettiği üzere kayba veya travmaya yol açma potansiyeli taşıyan olaylara verilen akut stres tepkisi, orta-şiddetli ilk tepkiler ve yükümlülükleri yerine

getirmede zorluk yaşamayı içeren bir sonuç yoludur. Kayıptan sonraki ilk iki yıllık zaman dilimi içinde, bu zorluklar hafifler ve kişi temel düzey işlevselliğine geri döner. Oysa psikolojik sağlamlık yolu, iyileşme yoluna göre işlevsellikte daha az düşük ve geçici bozulmalar ve eğer varsa gündelik rutin ve işlevsellikte az miktarda etkilenmeleri içerir. Hong Kong'da 2003 yılında meydana gelen SARS salgında hayatta kalanlarla yapılan bir psikolojik işlevsellik çalışmasında önceki çalışmalarla tutarlı bir şekilde travmaya maruz kalan insanların, kronik işlevsizlik, gecikmeli işlevsizlik, iyileşme ve psikolojik esneklik yolları ile tepki gösterdikleri ortaya konmuştur (Bonanno ve ark., 2008). Psikolojik esneklik yolunu kullanan grubun, iyileşme yolunu kullanan gruptan daha yüksek fiziksel işlevsellikle ayrıştığı görülmüştür.

1.2.3. Kronik Yol

Travmaya yol açma potansiyeli taşıyan olaylara maruz kalan kişilerden az bir kısmı kronik psikopatoloji geliştirmektedir. Her ne kadar travmaya yol açma potansiyeli taşıyan olaylar süreç, şiddet ve çeşit bakımından oldukça değişiklik gösterse de travmaya maruz kalan kişilerin %5 ile %10'u TSSB göstermektedir. Kişiler travmaya uzun süreli ve şiddetli maruz kaldıklarında, TSSB ve diğer psikopatoloji tipleri daha yüksek oranlara ulaşır ancak nadiren bu oran %30'un üzerine çıkar (Bonanno ve arkadaşları, 2011). Yas sürecindeki psikopatoloji inceleyen çalışmalar da benzer sonuçlara işaret eder. Yakını kaybetmiş kişilerin sadece %10 ve %15'lik oranı kronik olarak artmış yas tepkileri gösterirler. Ancak kronik yas tepkileri şiddet içerikli ölüm örneklerinde daha yaygın olma eğilimi gösterir. Politik şiddet mağdurları ile yapılan bir çalışmada Hobfoll ve arkadaşları (2011) diğer çalışmaların aksine, bu kişilerde psikolojik esneklik yolu, dirençli yol veya tamamen iyileşme yollarının görülmediği, bunun yerine yüksek TSSB ve depresyon belirtilerinin gözlemlendiği ifade edilmiştir.

1.2.4. Gecikmeli Yol

Gecikmeli tepkiler ile ilgili tartışmalar literatürde uzun süredir yer almaktadır. Her ne kadar Ertelenmiş başlangıçlı TSSB 1980'de yayımlanan DSM sürümünde resmi bir şekilde kabul edilmiş olsa da, bu ayrımla ilgili önemli sorunlar olduğu gündeme getirilmiştir. Bonnano ve Field (2001) gecikmeli yas tepkilerini araştırdıkları beş yıllık boylamsal çalışmalarında katılımcılardan sadece 3'ünde (%7) gecikmeli belirtiler

gözlemlemiş ancak araştırmacılar bu sonucu rastgele ölçüm hatasına bağlamışlardır. Aynı çalışmada kayıp hakkında duygusal işleme yapmanın veya açık yas tepkileri ortaya koymamanın gecikmeli yasa yol açtığı şeklindeki geleneksel görüş de desteklenmemiştir. Middleton ve arkadaşları gecikmeli yasin gerçek bir klinik olgu olduğunu düşünmüşlerdir ancak yaptıkları boylamsal çalışmada bekledikleri gecikmeli yas tepkilerine dair bir bulguya ulaşamamışlardır. Benzer sonuçlar Bonanno ve arkadaşlarının (2004) boylamsal çalışmasında da elde edilmiştir. Katılımcıların eşlerinin ölümünden önce, ölümünden 6 ay ve 18 ay sonra depresyon seviyelerinin ölçüldüğü çalışmada, en sık görülen tepki yolunun psikolojik esneklik örüntüsü olduğu ve gecikmeli yas örüntüsünün gözlemlenmediği ifade edilmiştir. Örtük Büyüme Karışım Modeli kullanarak psikolojik esneklik tepki yolunu travmatik yaralanmalardan sonraki hastane yatışı ve sonrasındaki depresyon ve TSSB belirtileri üzerinden inceleyen bir çalışmada, psikopatolojik belirtilerin belli bir zaman geçtikten sonra aniden başlamasındansa, eşik altı belirtilerin zaman içinde kademeli olarak ciddi oranda artmış olduğu ortaya konmuştur.

BÖLÜM 2: ZEKÂ VE DUYGUSAL ZEKÂ

Zekâ, bilim adamlarının belirli tip davranışları açıklamada kullandıkları kavramsal bir varlık ya da güç olarak belirtilebilir. Günümüzde zekânın farklı yönlerden, fonksiyon ve kültür bakımından da tanımlanmaya başlandığı görülmektedir. Psikologlardan bazıları zekâyı bilişsel, bazıları duygusal ve kişisel özellikler bakımından tanımlarken, bazıları ise çevresel uyum yeterlilikleri yönünden tanımlamıştır. Bu tanımlardan bazıları aşağıda verilmiştir. Sternberg (1997), zekâyı “çevrenin seçilmesi, onun biçimlendirilmesi ve ona uyum sağlanması için gereken zihinsel yetenekler; Mayer ve Ciarrochi (2001, 262), ise zekâyı tam öğrenme kapasitesi ve soyut düşünme için kişinin çevreye uyumu olarak tanımlamışlardır. Zekâyâ ilişkin tanımlar incelendiği zaman ilk olarak; “öğrenme gücü, anlama, akıl yürütme kapasitesi, daha sonralarıysa bireyin çevreye uyumu” şeklinde tanımlandığı görülür. İnsan zekâsı diğer canlıların zekâsından çok daha üstündür. Zekâ, insana mantık yürütebilme yetisi sağlamaktadır. İnsan bu sayede neden-sonuç ilişkilerini saptayabilmekte ve kendi bilgilerine dayanarak genellemeler yapabilmektedir. Yeni fikirler, düşünceler de insan zekâsının ürünüdürler. Kişinin zekâsı değişik iklim şartlarına, yer şartlarına ve diğer çevreyle ilgili faktörler ile uyum sağlanmasında kullanılmaktadır. Bu açıdan zekâ, bireyin çevresel koşullara uyumunu sağlanmasında rol alan bir araçtır.

Thorndike zekânın, birçok düşünsel yeteneğin bileşiminden meydana geldiğini savunmuştur. Thorndike zekâyı, mekanik sosyal ve soyut zekâ olmak üzere üçe ayırarak inceler. Soyutsal zekâ, rakam ve kelimeleri oluşturan sembolleri, sosyal zekâ insanların anlaşılması ve onlarla iyi ilişkilerin kurulabilmesi, mekanik zekâ ise çeşitli araç, gereç ve makineleri anlama ve kullanma yeteneğini ifade eder. Zekâyı ilk olarak kuramsal düzeyde incelemiş olan psikolog Guilford'dur. Guilford'un geliştirmiş olduğu zekâ testi, insana ait bilişsel sistemin yapısal bütünlüğü olduğu ve süreçlere ilişkin işlemlerin bireylere göre farklılık gösterdiği görüşüne dayanmaktadır. Guilford zihin yapısını inceleyerek zihinsel becerileri işlemler, ürünler ve içerik olmak üzere üç boyutta ele almıştır. Bilişsel işlemler; eski bilgileri tanıyıp, yeni olanlarını bulabilme veya eskiyle yeni bilgiler arasında ilişki kurabilme yeterliliklerini içermektedir. Fakat düşünme faaliyetinin karmaşıklığı ve soyutluğundan dolayı zihin yapısıyla ilgili detayları açıklamada yetersiz olmuştur (Topses, 2003, 61).

Gardner ise 80'li yıllardan başlayarak geliştirdiği, günümüz çağdaş psikoloji literatüründe özgün yeri olan, günümüzde de önemini koruyarak gelişmekte olan bir kuram olan çoklu zekâ kuramı kavramını ortaya koymuştur. Çoklu zekâ kuramı insanlar arasındaki zeki olanlar ve zeki olmayanlar biçimindeki klasik sıralamaya ve zekâ seviyesinin değiştirilemeyeceğine dair yaklaşımlara şiddetli bir şekilde karşı çıkmaktadır. Zekânın tek etmenle açıklanamayacağını ve insanlarda var olan çeşitli yeteneklerin birer zekâ alanı olduğunu savunur (Topses, 2003, 62).

Piaget ise zekâyı uyum süreci olarak görmektedir. Uyum, organizma-çevre etkileşimindeki denge demektir. Her etkinlikte amaç dengeye ulaşılmasıdır. Organizma ve çevrenin arasında hiçbir zaman tam ve devamlı bir denge kurulmadığında çabaların hepsi devamlı ona dönük durumdadır. Bütün dengesizlik durumunda birey, dengenin tekrar kurulması için etkinlikte bulunmaktadır.

Uyum sağlamanın asimilasyon ve akomodasyon olarak nitelendirilen iki yönü vardır. Asimilasyon içe alma, sindirme ve organizmaya katılma durumunu ifade etmektedir. Birey, bu şekilde nesnelere, davranışları, düşünceleri içine almakta, akomodasyon ile dışı dönük bir durumda özümlediği duruma uygun davranmaktadır. Özümleme ile uyuma arasında sağlanan etkili bir düzenleme dengelemeyi oluşturmada ve düşük düzeydeki bir denge halinden daha üst düzeyde bir denge durumuna doğru ilerlemeye gelişim denilmektedir. Piaget'e göre zekâ, bebeklikten başlamakta ergenliğe kadar belli bir sıra içinde gelişmektedir (Akboy, 2005, 119).

20. yüzyılın son çeyreğinde, zekâ konusundaki tartışmalara bakıldığı zaman eğitimciler tarafından zekânın “öğrenebilme yeteneği” olarak görüldüğü, psikologlar tarafından ise bireyin çevresine uyum gücü ve zekâ düzeyi arasında mühim bir ilişkinin bulunduğu görüşünün benimsendiği söylenebilir. Fakat hayattaki başarının ve mutluluğun yalnızca okulda yüksek notların alınmasıyla sağlanamadığı gerçeğini görmüş olan uzmanlar gittikçe zekânın “sosyal alandaki kabiliyetler” ve son olarak ise “duygusal alandaki kabiliyetleri” de içermesi gerektiğini kabul etmişlerdir. İşte “duygusal zekâ” böyle bir aşamada 1990'lı yıllarda gündem konusu olmuştur (Yeşilyaprak, Durmuş, 2007).

Sayıları gittikçe artan bir grup psikolog ise eski IQ tanımının kısıtlı dil ve matematik becerilerine ait alanda kaldığını ve IQ testlerindeki başarının direkt olarak, bireyin

sadece bir öğrenci veya bir öğretim üyesi olarak başarısını göstermiş olduğunu, fakat hayat yollarının akademi dünyasından ayrılmasıyla bu tahmin yeteneğinde zayıflama olacağını kabul etmişlerdir. Bu psikologlar, zekâyı daha genişçe ele alıp, hayatta başarılı olunması için gerekenlerin ışığında tekrar tanımlamaya çalışmışlardır. Bu yönde yapılan araştırmalar da bireysel veya duygusal zekânın ne kadar hayati ehemmiyete sahip olduğunu ortaya çıkarmıştır.

2.1. Duygusal Zekâ ve Önemi

Toplumdaki bazı bireyler, akademik açıdan çok başarılı gibi görünseler de, bu kişilerin, bireysel ve sosyal uyum problemleri yaşayan, bilhassa iletişim hususunda gereken beceriyi sergileyemeyip yorumlamaya ve anlamlandırmaya ilişkin sıkıntılar yaşayan, huzurlu ve dengeli olmayan davranışları sergilediklerini görürüz. Bu durumda bilhassa insan davranışına dair olan bilimler yönünden birtakım şeylerin tekrar gözden geçirilmesi ve sorgulanması, kaçınılmaz hale gelmiştir. Böylelikle insan beyni de yeni araştırmalarda odak noktası olmuş ve zekâ, insan beyninin işleyişine ilişkin ortaya çıkan yeni bilgilerin yorumlanması ile tekrar değerlendirilmeye başlanmıştır (Yılmaz, 2003,22).

Bu konu ilk olarak, 1920’li yıllarda Thorndike tarafından ele alınmıştır. Thorndike ve bu konuda çalışma yapan bilim adamları zekânın insanları başarıya götüren tek etmen olmadığını çalışmaları sonucunda ortaya koymuşlardır.. 20. yüzyılın başlarında yapılan bu çalışmalar sonradan unutulmuştur. Daha sonra çoklu zekâ ile ilgili araştırmaların yapılmaya başlanmasıyla konu tekrar gündeme oturtulmuştur. Fakat; Gardner zekânın tanımını yeterli bulmayarak, zekâ ile ilgili farklı görüşler ortaya koymuştur (Yılmaz, 2003, 23, 24). Gardner çoklu zekâ kuramıyla kişilerdeki zekânın tek yönlü olamayacağı düşüncesini getirmiştir.

Duygusal zekâ teriminin ne olduğunu gerçek anlamda ilk açıklayanlar ise, Peter Salovey ve John Mayer’dir. Bu profesörler, insanlara ait duygusal alandaki yetileri akademik açıdan ölçmeyi denemişlerdir. Elde ettikleri bulgular, bazı insanların diğerlerine göre; kendilerine ait duyguları tanımlamada, başkalarının duygularının farkında olmada, duygusal hususlarda ve problem çözmede daha iyi olabileceğini ortaya koymuştur (<http://www.duygusalzekâ.org>). Salovey ve Mayer duygusal zekâyı sosyal zekâya ait bir

tür şeklinde kabul etmiş ve duygusal zekâyı kendisine ve başkalarına ait hisleri gözlemleyip düzenleyebilmek; duyguların düşünce ve eyleme kılavuzluk edecek biçimde kullanılabilmesi şeklinde tanımlamışlardır (Yeşilyaprak, 1999).

Bunu takip eden dönemde konuya ilişkin akademik incelemeler yapılmaya ve konu bilimsel platformlarda tartışılmaya başlanmıştır. 1995 senesine gelindiği zaman Daniel Goleman'ın çıkarmış olduğu “ Duygusal Zekâ, Neden IQ’ dan Önemlidir? ” kitabıyla birlikte duygusal zekâ kavramı kamuoyunda da ilgi çekerek sosyal bir trend olarak yayılmaya başlamıştır (Çakar ve Arbak, 2004, 25). Bu sebeple de duygusal zekâ kavramı son yıllarda önem verilen bir kavram olmuştur. Çünkü; hayatta başarı ve mutluluğu sağlayabilmede, belirli bir IQ seviyesinin yanında, bireylerin duygusal zekâyı da sahip olmaları gerekmektedir. Duygusal zekâsı yüksek olan bireyler, aile ve sosyal çevrelerinde iyi ilişkiler kurabilen, evlilik hayatında daha mutlu olabilen, başarıyı daha kolay yakalayabilen, daha fazla üreten, iş hayatında daha başarılı olan bireylerdir. Duygusal zekâ, öncelikle bireylerin kendi duygularının farkında olmalarını ve kendi duygularını yönetebilmelerini sağlayan, bunun yanında, empati kurabilme, iş odaklanabilme, kendine hakim olabilme ve özgüven duygusunu geliştirme olanağı sağlayan bir kavramdır

Bridge, duygusal zekâyı kendi duygu ve yeteneklerini tanıma, bu duygu ve yetenekleri kabul edip yenilerine, daha iyilerine açık olma, kendine ve işine ait amaçlara istek ve başarıyla kilitlenme, diğerlerine ait duygu, ihtiyaç ve problemleri anlama, onları önemseyipiletişim kurma; Greenleaf (2003), duyguları, duygusal ve entelektüel büyümeyi geliştirecek biçimde düzenleme yeteneği; Ericson kişiliğin çeşitli yönlerini başarılı bir şekilde bütünleştirme yeteneği; Baltaş (2006, 7) ise başka bireylerin ne istediklerini, neye gereksinim duyduklarını, güçlü ve zayıf yönlerini duygularını değerlendirip anlayabilmek, stresle mücadele edebilmek ve insanların çevrelerinde görmeyi arzuladıkları gibi biri olmak için gerekli bir yetkinlik şeklinde tanımlamaktadır.

Kısacası duygusal zekâ; bireyin kendi duygularını anlayabilmesini ve bunu uygun şekilde ifade etmesini, başkalarının duygularını anlamasını, çevresindeki insanlarla iyi iletişim kurabilmesini, zor durumların üstesinden gelmesini sağlayan, dolayısıyla da iş, sosyal ve aile hayatında iyi ilişkiler kurarak mutlu ve başarılı olmasını sağlayan bir yetenekler bütünüdür. Aristo, aslında o dönemde duygusal zekânın özelliklerinden

bahsettiğini bilmiyordu. Aristo'nun da değindiği gibi duygusal zekâ; kendimizi tanımamızı, duygularımızı idare etmemizi ve bu sayede doğru zamanda doğru yerde harekete geçmemizi ve başkalarının duygularını anlayarak onlarla olumlu ilişkiler kurmamızı sağlar.

Savaş sanatı adlı kitabında Sun-Tzu (2000), duygusal zekânın önemini şöyle özetlemektedir:

“Diğerlerini kontrol edenler kuvvetli olabilirler fakat kendisini kontrol altına alabilen çok daha kuvvetlidir. Duygularından arınan,serinkanlı, sakin, kayıtsız olan savaşçı kazanır; hırslı, talih avcısı değil. Dövüş ustası olanlar sinirlenmezler, kazanma ustası olanlar da korkmazlar. Dolayısıyla akıllılar dövüşmenin öncesinde kazanır, cahiller kazanmak adına dövüşür. Kendi ve karşısındaki kimseyi tanıyan kesinlikle tehlikeye düşmez, kendisini tanıyıp da karşısındakini tanımayanların kazanç ihtimali yarı yarıyadır. Duygusal zekâ kavramı, bireye ait başarıyı büyük oranda ortaya koyan bir beceriler bütünü şeklinde ele alınır. “Başarı” sözüyle kastedilense, sadece statü, kariyer ya da zenginlik değildir. Bireylerin kendini iyi hissetmeleri, başkaları ile ilişkileri, hayattan keyif alıp almadıkları, hayatın niteliklerinden memnun olup olmadıkları, yaşamda başarının belirlenmesindeki etkenler olarak ön plana çıkar. Bu anlamda duygusal zekâ, evlilik ilişkilerinde de önemli rol oynamaktadır. Erkekler evlilikle ilgili fazla iyimserlerdir. Kadınlar ise sorun içeren noktalara daha duyarlı durumdadırlar. Evliliklere dair çalışmada, erkeklerin ilişkilerinde hemen hemen her şeyi mali durum, cinsellik, kadınlarla münasebetler, birbirlerini ne ölçüde iyi dinledikleri, kusurlarının ehemmiyet ölçüsü gibi eşlerine nazaran daha tozpembe gördükleri ortaya çıkmıştır. Örnek olarak, kadınların erkeğin yüzünde bulunan üzgün ifadeye olan duyarlılıkları, erkeklerin kadınların yüz ifadelerindeki üzüntüye olan duyarlılıklarından daha fazladır. Cinsiyetlerin arasında bulunan bu duygusallık farkları çiftlerin her yakın ilişkilerde kaçınılmaz biçimde ortaya çıkmakta olan şikâyet mevzularını ve anlaşmazlıkları çözmesi açısından mühimdir. Eğer ki eşlerden birisinde veya ikisinde birden, duygusal zekâ açısından yetersizlikleri var ise, evlilikte çatlakların oluşma olasılıkları artar (Doğan, 2005,114).

Duygusal zekâ, evlilikte olduğu gibi yaşamın diğer alanlarında da karşılaşılan güçlüklerin üstesinden gelmek anlamında önem taşımaktadır. Bazıları, belli vazifeleri

büyük bir kolaylık ve ustalıkla yaparken, diğerleri bunları basit biçimde yerine getirememektedir. Bu durum, hayattaki zorluklarla ilgilidir. Bazıları çok iyi satranç oynarken, bazıları da satranç taşlarını nasıl hareket ettireceklerine ilişkin problem yaşamaktadırlar. İnsanların bir kısmı yalnızca merhaba derken bile sıkıntı çekerken, diğer kısmı son derece iyi bir konuşmacıdır (Yan, 2008).

Duygusal yetenek sahibi, kendi duygularını tanıyıp idare edebilen, başkalarına ait duyguları okuyup onlarla etkin biçimde başa çıkabilen bireyler hayatın her sahasında yakın ilişkilerde ve kurum içi politik münasebetlerde başarıyı belirleyen sözsüz kuralları kavrama becerisinde avantajlı durumdadırlar. İyi gelişim göstermiş duygusal yeteneklere sahip bireyler, hayatlarını daha doyumlu ve etkin bir biçimde sürdürüp, kendilerine ait verimlilikleri besleyecek zihinsel alışkanlıkları kazanabilirler. Çalışma yaşamında üstün performans ortaya koymayı sağlayan yetkinlikler, bilişsel yeteneklerin ötesinde duygusal yetkinliklerdir. Yüksek performans gösterenlere bakıldığı zaman, bu kişilerin duygusal zekâ yönü yüksek veya teknik bilgi açısından iyiolanlar değil, iş arkadaşları ile sağlıklı iletişim kurabilen, ekip çalışmasına yatkın, duygusal yönden olgun bireyler olduğu görülmektedir. Duygusal zekâsı yüksek olan kişilerin özelliklerine bakıldığı zaman; kendine ait beden dilini denetim altına alabilen, başka insanların beden diline duyarlı olan, empati gösterebilen, uzlaşmaya yetisine dayalı sinerji içerisindeki ilişki kurabilen, insanlar ile olumlu münasebetler içerisinde olan, başkalarını hesap eden, fazlaca duygusal enerji sahibi, çalışmaya adanan, değişime arzu duyan, menfi duygularla ve stresle başa çıkabilen, kararlı kişiler oldukları görülür (Baltaş, 2006).

Öğrenilebilir bazı becerilerden meydana gelen EQ bireylerin yaşı ilerlediği sürece gelişebilir. İlerleyen yaşları ile beraber kişilerin sosyal ilişkileri ile çevresindeki olayları daha fazla dengeli biçimde değerlendirmeye başladıkları, daha kontrollü, daha uyumluve genel biçimde etkili iletişimi içerisinde olabildikleri ifade edilmektedir (Gürsoy, 2005,59). Bu durum ise duygusal zekânın geliştirilmesi konusunu gündeme taşımıştır. Duygusal zekâ, bireyin çevresiyle kurduğu iletişim, yaşantılar ve bu yaşantılardan aldığı geri bildirimler sonucu gelişmektedir. Duygusal zekâyâ dair gelişim, herhangi bir yaşla hudutlu olmayıp, hızı farklı seviyelerde olsa bile ömür boyunca süren bir aşamadır. Eğer bireylerin duygusal zekâsı geliştirilirse, toplumsal

yaşamın kalitesinin yükselebileceği, boşanmaların azalabileceği ve eğitim alanında bireylerin daha başarılı olacakları düşünülmektedir.

2.2. Duygusal Zekâ Modelleri

Bu bölümde Duygusal zekâyı açıklayan modellerin içeriklerine yer verilmiştir.

2.2.1. Salovey ve Mayer'in Duygusal Zekâ Modeli

Salovey ve Mayer duygusal zekânın zihinsel yetenekler modeli adını verdikleri bu modelde duyguların birbirleriyle ve düşünce ile etkileşiminin zihinsel süreçlerde gerçekleştiğini savunmuşlardır. Bu model zekânın içsel yapısı ve bunun bireyin yaşamına yansımaları konusunda bilgi vermektedir. Mayer ve Salovey'e ait model bir yetenek modelidir. Mutluluk, sıcaklık gibi yeteneğe dayalı olmayan faktörler modelde bulunmamaktadır. Bu yaklaşım, yeteneğe dayanmayan faktörlerin mühim olduğunu kabul etmekle birlikte bunların duygusal zekâdan bağımsız olduklarını varsaymaktadır. Mayer ve Salovey modeli bu yanı ile karma modellerden ayrılmaktadır. Mayer ve Salovey bu modelde duygusal zekâyı dört boyutta ele almışlardır. Birinci boyut, duyguları algılama ve tanımlama, ikinci boyut; duyguları düşüncede kaynaştırma, üçüncü boyut; duyguları anlama, dördüncü boyut ise duyguları kontrol etmedir. Bu dört boyut birbirleriyle ilişkili olarak yorumlanabilmektedir (Aysel, 2006). Salovey ve Mayer yaklaşık 12 senelik süreç içerisinde duygusal zekâ kavramını ortaya çıkarmak ile yetinmeyerek bu hususta birçok çalışmalar yaparak ölçekler geliştirmişlerdir. Duygusal zekâ modellerinin diğerleri onlara ait temel varsayımlardan yola çıktığından dolayı kurmuş oldukları model duygusal zekâ modellerine ait temeldir (Çakar ve Arbak, 2005, 35).

2.2.2. Goleman'ın Duygusal Zekâ Modeli

Mayer ve Salovey modeli temel alınarak Goleman tarafından oluşturulan duygusal zekâ modeli; Kişinin kendi duygularının farkında olması, kişinin kendi duygularını yönetebilmesi, empati, sosyal beceriler olmak üzere beş alt boyuttan oluşmaktadır. Goleman'ın modeli zihinsel yetenekleri ve diğer özellikleri kapsayan karma bir modeldir. Daniel Goleman "İş Başında Duygusal Zekâ" isimli kitabında duygusal zekâyı bireyin kendisine ve başkalarına ait duyguları tanıma, kendini motive etme,

içindeki ve ilişkilerindeki hisleri iyi yönetme yetisi şeklinde tanımlamaktadır (Goleman, 1998, 33). Goleman, Mayer ve Salovey'e ait modeli temel almak suretiyle oluşturmuş olduğu duygusal zekâ modelini beş başlıkta toplamaktadır.

1. Özbilinç: Kendini tanıma, bir duygunun oluşma aşamasında fark edilebilmesi, duygusal zekânın temelidir. Duygularını tanıyan bireyler, yaşamlarını daha iyi idare etmektedirler. Kimle evleneceğinden hangi işe gireceğine dek bireysel karar gerektiren hususlarda düşündüklerinden çok emindirler.

2. Duyguları İdare Edebilmek: Duyguları uygun şekilde idare yeteneği, özbilinç temeli üzerinde gelişir. Bu yeteneği zayıf olan kişiler, sürekli huzursuzlukla mücadele ederken, bu yeteneği güçlü olan kişiler ise, hayatın tatsız sürprizleriyle ve terslikleriyle karşılaştıktan sonra kendilerini daha kolay toparlayabilmektedirler.

3. Kendini Harekete Geçirmek: Duyguları bir amaca göre toparlayabilmek, dikkat edebilmek, kendini harekete geçirebilmek, kendine hakim olabilmek ve yaratıcılık için gerekli bir şarttır.

4. Başkalarının Duygularını Anlamak: Duygusal özbilinç temelinin üzerinde başka bir yetenek olan empati, insanlar arasındaki ilişkide temel beceridir. Empati sahibi bireyler başkalarına ait ihtiyaçları ve istekleri gösteren çok belirgin olmayan toplumsal sinyallere karşı daha duyarlıdır.

5. İlişkileri Yürütebilmek: İlişki sanatı, büyük oranda, başkalarına ait duyguları idare etme yeteneğidir. Bu yeteneklerini geliştirenler, başkalarıyla sürtüşme olmaksızın bir etkileşimi devam ettirmeye dayanan, tüm alanlarda başarılı, parlak bir yaşama sahiptirler.

2.2.3. Bar-on'un Duygusal Zekâ Modeli

Bar-on duygusal zekâyı, kişinin çevresinden gelmekte olan baskı ve taleplerle başarılı biçimde baş edebilmesinde bireye yardımcı olacak, bireysel, duygusal ve sosyal yeterlilik ve beceriler dizini olarak tarif etmektedir. Reuven Bar-on, duygusal zekâyı ölçen ilk kişidir, Bar-on' un modeli hem bireysel hem de bireylerarası yetenekleri ifade etmekte duygusal ve sosyal yeteneklerin düzenlenmesine odaklanmaktadır. Bar-On

duygusal zekâ modelini beş temel alan ve on beş bileşene göre kategorize etmiştir. Bar-On'un duygusal ve sosyal zekâ modelinde beş ana bölümde on beş bileşene göre özetlenmektedir (Shelly, Brown, 2004, 1006).

1. Kişisel Beceriler: Bu kapasite iç iradeyi tanımlamakta, kişinin kendini nasıl iyi tanıdığını, nasıl iyi hissettiğini, duygularla iletişimin nasıl olduğunu tanımlamaktadır.

a) Farkındalık: Kişisel tutum ve davranışların farkında olunması, bireyin kendini anlayıp kabullenmesi ve kendisine saygı duymasüdür.

b) Duygusal Bilinç: İnsanın kendine ait duyguları bilip tanınması ve birbirinden ayırt edebilmesi yeteneğidir.

c) Bağımsızlık: Düşünce ve eylemde bireyin kendini yönetme ve kontrol etme yeteneği ve duygusal bağımlılıktan uzak kalmak.

d) Kendini Gerçekleştirme: Bir kişinin potansiyel yeteneklerini gerçekleştirebilmesidir.

2. Kişiler Arası Yetiler: Bu yeti, başkalarının nasıl anlaşıldığını, onlarla nasıl ilişkide olduğunu tanımlamaktadır.

a) Empati: Başkalarına ait duyguların farkında olunması, anlaşılması ve takdir edilmesi yeteneği, insanların neyi neden yaptığı konusunda hassas olunmasıdır.

b) Sosyal Sorumluluk: Sosyal olarak sorumlulukla davranılması ve sosyal grup içinde yapıcı ve işbirlikçi olunması.

c) Kişilerarası İlişkiler: Duygusal yakınlık, samimiyet ve etkilenmeyle karakterize olan karşılıklı tatminkar ilişkilerin kurulup devam ettirilmesine ilişkin yetidir.

3. Uyum Sağlama: Bu kapasite sorunludurumlarla ilişkide esnek olunmasını, çevresel istekler ve başarıyla baş edebilmeyi tanımlar.

a) Gerçeklik Testi: Duygusal açıdan yaşananla, subjektif açıdan varolan arasındaki farkı anlama yetisidir.

b) Esneklik: Bir kişinin duygu, düşünce ve inançlarını değişen durum ve koşullara göre ayarlayabilme yetisidir.

c) Problem Çözme: Sorunları belirlenmesi, tanınip-tanımlanması ve etkin çözümler bulunmasına dair yetidir.

4. Stres Yönetimi:

a) Strese dayanıklılık: Stresle aktif ve olumlu biçimde baş edebilmek.

b) Tepkilerini kontrol: Bir bireye ait duyguların düzenlenme yetisi ve bir baskıya karşı koyabilmeye ve/veya erteleyebilmeye ilişkin yetidir.

5. Genel Ruh Durumu: Bu bölge, bireyin yaşamdan zevk alabilmesini tanımlar ve yaşamdan memnun olma ile ilgilidir.

a) İyimserlik: Hayata parlak taraından bakabilme ve zorluklarda bile olumlu tavır koyabilme yetisidir.

b) Mutluluk: Kendisiyle ve başkalarıyla mutlu olabilmek, hayattan tat ve zevk almak ve eğlenmek.

Bar-on' a (1997) göre, söz konusu boyutlar eğitim, terapi gibi çeşitli tekniklerle zaman içerisinde geliştirilebilir. Bar-on duygusal zekânın yalnızca duyguların farkında olunmasından ibaret olmadığını, hayatta mutlu olmayı sağlayan değişik öğeleri de içerdiğini savunmaktadır. Bundan dolayı da kendine ait duygusal zekâ modelinin başka modellerden daha kapsamlı olduğunu belirtmektedir. Bar-On' un duygusal zekâ modeli; duygusal ve sosyal zekâyı kapsamakta olan bir modeldir. Bar-on temelde bilişsel olmayan zekâ faktörlerine yoğunlaşmaktadır. Bar-on duygusal zekâ modelinde, bazılarının duygusal olarak daha iyi durumda olmalarının nedenlerini ve kimi bireylerin hayatın içerisinde diğerlerine göre daha başarılı olduğunu saptamaya çalışmıştır. Bar-on'un duygusal zekâ modeli, duygusal zekâ ve sosyal zekâ modellerini kapsamaktadır ve temel olarak, temel olmayan zekâ faktörlerine yoğunlaşmıştır. Bar-on'un kuramsal çalışması zihinsel yeteneklerle, zihinsel yeteneklerden ayrı kabul edilen bazı özellikleri birleştirdiği için karma bir modeldir. Bar-on'un bazı duygusal zekâ bileşenleri zihinsel

yetenekleri (duygusal öz farkındalık ve problem çözme vb.), bazı bileşenleri de kişilik özelliklerini (uyumluluk ve iyimserlik vb.) nitelendirmektedir (Güllüce, 2006, 61).

2.2.4. Cooper ve Sawafm Duygusal Zekâ Modeli

Cooper ve Sawaf, duygusal zekâyı dört köşe taşı adını verdikleri modelle açıklamışlar ve dört köşe taşını da duyguları öğrenmek, duygusal zindelik, duygusal derinlik ve duygusal simya olarak tanımlamışlardır.

Duyguları Öğrenmek: Bireyin duygusal potansiyelinin farkındalığı ve bunu ilişkilerinde değerlendirmesi üzerine kuruludur.

Duygusal Zindelik: Zindelik kavramının fiziksel alanda olduğu gibi duygusal açıdan da gerekli bir kavram olması ile ilgilidir.

Duygusal Derinlik: Bireyin içsel hedeflerini tam olarak belirleyip bu hedeflere kendisini adanması ve bunu örgüt içindeki hedefleriyle de koordine etmesi üzerine kuruludur.

Duygusal Simya: Ehemmiyeti olmayan duyguların daha kıymetli bir duruma gelmesi ve onların güçlerinden faydalanma sürecidir (Güllüce, 2006, 64, 65).

2.2.5. Hipps ve Dulewicz'ın Duygusal Zekâ Modeli

Hipps ve Dulewicz duygusal yetenekleri ölçmek için Duygusal Zekâ Anketi geliştirmişlerdir. Geliştirdikleri test davranışı ölçmektedir.

Öz farkındalık, duygusal direnç, motivasyon, kişilerarası duyarlılık, ve vicdanlılık kavramları üzerine kurulmuştur. Birçok yönetsel büyük ölçekli araştırmada kavram test edilmiş, güvenilirlik ve geçerlik anlamında başarılı olmuştur. Kişisel davranış ölçüm aleti olarak diğer bilinen araştırmacılarınkine benzemekle birlikte, MEIS ve MSCEIT olarak bilinen performans ölçüm aletlerinden farklıdır. Bunlar yetenek ölçüm aletleridir ve Mayer Salovey ve Caruso'nun fikirlerini değerlendirmektedirler. Davranış ve yetenek ölçeklerinden hangisinin kullanılacağı sosyal kültürlere ya da farklı işlere göre farklılık arz etmektedir (Güllüce, 2006, 65).

2.3. Duygusal Zekâ ile İlgili Yurt İçinde Yapılmış Araştırmalar

Ergin (2000), üniversite öğrencilerine ait duygusal zekâ seviyesi ile 16 kişilik özelliği arasındaki ilişkinin bakıldığı araştırmanın örneklemini Selçuk Üniversitesinden seçilmiş 221 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmanın neticesinde ortaya çıkan verilere göre Duygusal Zekâ Değerlendirme Ölçeği'ne ait 5 alt boyutun 4 boyutuyla 16 Kişilik Faktörü Envanteri'nin ölçmüş olduğu 16 kişilik özelliğin 10'u arasında anlamlı olan bir ilişkiye rastlanmıştır. Duygusal zekâ ve kişilik özelliklerinin arasında %63 seviyesinde bir benzerlik belirlenmiş; duygusal zekâ ile kişilikle ilgili özelliklerin cinsiyet ile bölüm değişkenine göre mühim oranda farklılaşmadıkları ortaya konulmuştur. Duygusal zekâ değerlendirme ölçeğine ait yalnızca birinci alt boyut olan "duygularının farkında olmak" boyutuyla 16 PF Kişilik Faktörü Envanteri'nin ölçmüş olduğu 16 kişilik özelliklerinden hiçbirinin arasında ilinti gözlenmemiştir.

Karslı, Gündüz ve Ural (2000), duygusal zekâ açısından eğitim yönetimi konusunu, okul müdürü olan adayların görüşlerini alıp araştırmışlardır. Abant İzzet Baysal, Akdeniz ile Sakarya Üniversiteleri Eğitim Fakülteleri'nde Eğitim Yöneticiliği Kursuna katılım sağlayan 500 okul müdürü adaylarına araştırmacıların geliştirdiği 218 maddelik bir anket uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre duygusal zekâ eğitim yönetimi bakımından önemli olmasına rağmen ülkemizde siyasi, toplumsal, ekonomik ve kültürel alanların yönetimindeki gibi eğitim idaresinde de duygusal zekâyı meydana getiren unsurlara yabancılaşmaktadır.

Balcı (2001), ilköğretim okuluna ait yöneticilerin duygusal zekâ becerilerini kullanma seviyelerini kendileri ile öğretmenlerin fikirlerine göre belirlemek için bir çalışma ortaya konulmuştur. 45 okul müdürü ile 909 öğretmenden meydana gelen bir örneklemin üzerinde çalışılarak anket yöntemiyle görüş alınmıştır. Söz konusu çalışma, ilköğretim okul idarecilerinin öğrenim durumlarıyla kıdem dereceleri ne olursa olsun, kendilerini algılayış biçimlerinin ve öğretmenlerin müdürlerini algılama biçimlerinin farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır.

İşmen (2001), 19 yaş ve altı - 26 yaş ve üstü yaş grubunda duygusal zekâ ve problem çözme becerileri arasında yaşa göre bir ilişki olmadığını bulmuştur. Duygusal zekânın cinsiyetlere göre farklılaştığını kızların 3 boyutta, toplamda erkeklere nazaran daha

yüksek puan aldıklarını belirlemiştir. Bununla birlikte, duygusal zekâ seviyesi artış gösterdikçe problem çözme becerisi algılayışında da artışlar olduğunu tespit etmiştir.

Ural (2001), yöneticilere ait duyguların farkında olunma düzeyleriyle duyguların ifade edilme düzeyleri, duyguların farkındalığı düzeyleriyle başkalarına ait duyguların farkındalığı düzeyleri ve duyguların ifade edilme düzeyleriyle başkalarına ait duyguların farkındalığı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve boyutlar arasında doğru (pozitif) yönlü bir ilişkinin olduğu gözlemiştir. Bu bulguyla, yönetim başarısında duygusal zekâ bileşenlerinin birbiri ile bağımsız olamayacakları neticesine ulaşılmıştır.

Bülbüloğlu (2001), duygusal zekânın liderliğe yaptığı etkileri araştırmıştır. Çalışma, liderlik kavramı ile yaklaşımlarını, Toplam Kalite Yönetimi'nde liderler olanların ehemmiyeti kapsamında inceleyerek, hizmet sektörlerinde otel işletmeciliği yapmakta olan bir kuruluştaki liderlerin duygusal zekâyı ne oranda önemseyip gerçekleştirdiklerini saptamak için bir anket uygulamıştır. Netice itibarıyla araştırmanın yapıldığı işletmedeki liderlerin, duygusal zekâ yetilerini meydana getiren öz bilincin, özdenetimin, empatinin, motivasyonun ve toplumsal ilişkilerin farkındalıkları görülmektedir. Fakat bu farkındalığın, uygulama sürecinde yeteri kadar yansıtılmadığı tespit edilmiş; liderlere ait davranışlara daha çok dikkat etmeleri ile duygularını çalışan bireylerin de hissedebileceği ölçüde paylaşmaları gerektiğine işaret edilmektedir.

Arıcıoğlu (2002, 26-42), yönetime ilişkin başarıyı değerlendirmede, duygusal zekânın kullanımı çalışmasında, yüksek öğrenim öğrencilerine ait yurtlarda görevli olan yöneticileri, örneklem olarak seçmiştir. Cooper ve Sawaf'ın yönetici ve örgütlere ilişkin geliştirdiği Duygusal Zekâ Haritasından faydalanılmış ve çevresel etkenler de dikkate alınıp yöneticilerin duygusal zekâyı kullanım becerileri ile performansları ele alınmıştır. Tespit edilen sonuçların ışığında sonuç kısmındaki sacc; yeni yönetici seçiminden önce, idarecilerin duygusal zekâ ölçümlerinin gerekleri vurgulanarak işbaşındakilerin duygular ile duygusal algılamaya dair eğitilmeleri tavsiye edilmiştir. Bununla birlikte, verilen eğitim sonrasında eksiklikleri giderilememekte olan idarecilerin iş yerinden uzaklaştırılmasında gerekli oldukları ifade edilmiştir.

Erginsoy (2002), üniversite öğrencileri arasındaki duygusal zekâ düzeyleriyle kişiler arası ilişkilerini irdelemiştir. Bununla birlikte yaş, eğitim düzeyi, cinsiyetle anabilim

dalı değişkenlerinin konuya olan etkilerini ele almıştır. Toplam 432 kişilik bir örneklem grubunun üzerinde gerçekleştirilen araştırma neticesinde, üniversite öğrencileri arasındaki duygusal zekâ düzeyleri ile kişiler arası münasebetler alt boyutu arasında münasebet olduğu, eğitim düzeyinin duygusal zekâ ile bireyler arası münasebetler tarzlarına kısmen etki ettiği, anabilim dalı ile cinsiyetlere göre deneklere ilişkin ortalamaların farklılaştıkları, yaş değişkenlerinin etkin olmadığı biçiminde verilere ulaşılmıştır.

Yılmaz (2002), duygusal zekâ düşünme becerileri eğitimlerinin, annelerin duygusal zekâ seviyeleri üzerindeki etkilerini inceledikleri araştırmasını deney ile kontrol grubunu oluşturduğu 20 anne ile yürütmüştür. Araştırma boyunca devam eden 12 haftalık eğitimlerin sonucunda; Duygusal zekâ düşünme eğitimi becerileri eğitimi programlarına katılan annelerin duygusal zekâ düzeyleri, kontrol grubundaki annelerin duygusal zekâ düzeylerinden anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ve 12 hafta boyunca uygulanan eğitim programının duygusal zekâyı geliştirdiği sonucuna varılmıştır.

Serdengeçti (2003), profesyonel futbolcularla yaptığı araştırmada, 28-31 yaş aralığında bulunan futbolcuların duygusal zekâ düzeylerinin en düşük, 32 yaş ve üzeri futbolcuların duygusal zekâ düzeylerinin en yüksek olduğunu tespit etmiştir. Eğitim düzeyi ilköğretim seviyesinde olan futbolcuların duygusal zekâ puanları en düşük, üniversite mezun düzeyinde olan futbolcularınsa duygusal zekâ puanları en yüksek olarak tespit edilmiştir. Duygusal zekâ puan ortalamaları en yüksek olan takımın başarı düzeylerinin de anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Aşan ve Özyer, (2003), Öğrencilerin duygusal zekâlarına etki eden demografik faktörleri amprik olarak araştırmışlardır. 220 öğrenci üzerinde yapılan araştırmanın sonucunda duygusal zekâ ile cinsiyet ve sahip olunan kardeş sayısı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Özdemir (2003), yaratıcı drama derslerinin duygusal zekâyı etkilerini araştırmış ve deney grubunda bulunan öğrencilerin ön test puanları ile son test puanlarının arasında anlamlı bir fark olduğunu ve öğrencilerin özbilinç, empati ile sosyal beceriler alt boyutları puanlarında anlamlı oranda bir artış olduğunu bulmuştur.

Yalınbaş (2003), zamanın yönetilmesinde duygusal zekânın kullanılmasını, eğitim idarecilerine anket uygulamak suretiyle araştırmışlardır. Yüksek lisans tez seviyesinde olan bu araştırmada örneklem, Kütahya Hava Er Eğitim Tugay Komutanlığı'nda görevli olan bölük komutanı ile takım komutanı seviyesindeki eğitim idarecilerinden meydana gelmektedir. Duygusal zekânın geliştirilmesi ile bunun sayesinde zaman kavramının daha etkin kullanımı adına eğitim düzeyi ile deneyimlerin mühim etkileri olduğu neticesine erişilmiştir.

Tezcan, (2004), Ankara'da özel olan bir bankada 56 kadın ile 43 erkek çalışanla, duygusal zekânın çalışanların iş tatmini algılarına etkisini araştırdığı çalışmada; duygusal zekânın iş tatminini etkilediğini bulmuştur.

Balcı (2004), Annelere verilmiş olan Duyguları Güçlendirme Eğitimlerinin annelerin duygusal zekâ seviyelerine etkileri incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 60 aylık çocuk sahibi 20 anne meydana getirmiştir. Ulaşılan veriler, Duyguları Güçlendirme Eğitiminin deney grubunda bulunan annelerin duygusal zekâ seviyelerini arttırmada etkin bir metot olduğunu göstermektedir.

Barut, Ersanlı ve Yılmaz (2005), engelli çocuğa sahip bazı annelerin duygusal zekâ düzeylerini bazı demografik değişkenlere göre inceledikleri araştırmalarında, 41 anne ile çalışmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre; annelerin mesleği, akraba evliliği yapıp yapmadıkları, yaşadıkları yer, sahip olunan çocuk sayısı ile duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ancak annelerin eğitim düzeyi ile duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

İşbilir (2005), ilköğretimde görev yapan 496 öğretmen ile ilköğretim okulu idarecilerinin duygusal yeterlilikleriyle kullandıkları yönetsel güç kaynaklarının arasındaki münasebetin öğretmen algılarına göre incelediği araştırmasının sonucunda; duygusal yeterlilik seviyesi iyi ile çok iyi olan okul idarecilerinin kullandıkları gücün türünün uzmanlık gücü, karizmatik güç ile ödül gücü olduğunu, duygusal yeterlilik düzeyleri düşük ile çok düşük olan ilköğretim okulu idarecilerinin kullandıkları güç kaynaklarının ise, zorlayıcı güç ve yasal güç olduğunu bulmuştur.

Bender (2006), resim-iş eğitimi talebelerinin duygusal zekâ düzeyleri ile yaratıcı düşünce kabiliyetleri arasında ilişki olup olmadıklarını 360 resim-iş eğitim öğrencisiyle araştırdığı çalışmada, öğrencilerin duygusal zekâlarıyla yaratıcı düşüncelerinin arasında pozitif yönde ve anlamlı olan bir ilişki bulmuştur.

Göçet (2006), üniversitede okuyan öğrencilerin duygusal zekâ düzeyleriyle stresle baş etme tutumlarının arasındaki münasebeti incelediği çalışmada 419 üniversite öğrencisiyle çalışmıştır. Araştırma neticesinde; duygusal zekâ ve stresle başa çıkma tutumlarının arasında anlamlı seviyede ilişki bulunmuştur.

Sardoğan ve Kaygusuz (2006), araştırmaları sonucunda antisosyal kişilik bozukluğuyla ilgili tanı konulan kişilerin; duygusal farkındalık ve kontrol, başkaları ile empati kurabilme, kendisini pozitif bir yaşama motive etme ve insanlar ile münasebetlerini kontrol etme gibi beceriler bakımından zorluk yaşadıklarını görmüşlerdir.

Aslan ve Özata (2006), sağlık yöneticilerinin duygusal zekâ boyutlarını Cooper Sawaf Haritasıyla araştırmışlardır. Araştırmanın neticesinde, demografik değişkenler bakımından sağlık yöneticilerinin EQ boyutlarının arasında farklılıklara rastlanmıştır. Ayrıca sağlık yöneticilerinin bireyler arası iletişim problemlerinin olduğu; başkalarına ait duyguların yüksek seviyede fakat kendilerine ait duyguların düşük seviyede farkında oldukları sonuçları ortaya çıkmıştır..

Güllüce (2006), Erzurum'daki KOBİ'lerde çalışan 122 yöneticiyle idarecilerin demografik niteliklerine göre duygusal zekâ ile tükenmişlik durumları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada, duygusal zekâ ve tükenmişlik arasında ters yönde ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Gürbüz ve Yüksel (2008), duygusal zekânın iş performansı, iş tatmini, örgütsel vatandaşlık davranışı ile anlamlı bir ilişkisi olmadığını tespit etmişlerdir.

Halıçınarlı ve Bender (2006), cinsiyete göre duygusal zekâ puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını araştırmışlar, cinsiyet ve zekâ puanları arasında anlamlı bir farklılık bulmuşlardır. Kız ve erkek öğrencilerin puanları arasındaki fark özellikle kişilerarası duygusal zekâ boyutunda istatistiki açıdan anlamlı bulunmuştur. Buna göre kız

öğrencilerinin erkek öğrencilere göre daha empatik ve daha gelişmiş olan sosyal becerilere sahip olduklarını belirtmişlerdir.

Çelik ve Deniz (2008), sosyal etkinliklere katılan bireylerin belli bir sosyal beceri düzeyine sahip olduklarını, ya da bu etkinliklerin bireylerin hem sosyal becerilerinin hem de duygusal zekâ yeteneklerinin gelişimine katkıda bulunabileceğini belirtmişlerdir.

Erdoğdu (2008), duygusal zekâ puanları ile bazı sosyo demografik özellikler arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; kız öğrencilerin duygusal zekâ ölçeği puanlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu, dışa dönük olan öğrencilerin puanlarının içe dönük olan öğrencilerin puanlarından yüksek olduğunu ve anne babaların demokratik tutumlarının duygusal zekânın gelişimine destek olduğunu bulmuştur.

Erdoğdu ve Kenarlı, (2008), duygusal zekâ ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarının sonucunda; duygusal zekâ alt ölçeklerinden “kendi duygularına anlam verme” ve “karşısında bulunan kimsenin duygularını anlama” alt ölçeklerinden alınan puanlarla akademik başarılar arasında anlamlı ilişkiler olduğunu, bununla birlikte duygularını yönetme alt ölçek puanlarıyla akademik başarının arasında anlamlı ilişkiler olmadığını bulmuşlardır.

2.4. Duygusal Zekâ ile İlgili Yurt Dışında Yapılmış Araştırmalar

Mayer ve Geher (1996), 321 katılımcı ile duygu ve düşünceler arasında bağlantı kurma kabiliyetinin bireyden bireye nasıl farklılık gösterdiğini araştırdığı çalışmasında, duyguları ve düşünceleri arasında iyi bağlantı kurabilen bireylerin, başka bireylerin duygu ve düşünceleri arasında da iyi bağlantı kurabildiği sonucuna ulaşmıştır.

O'Brien (1996), iş konusunda eleman alımı esnasında, bilginin mi, ya da karar verebilme yetisinin mi önemli olduğunu araştırmış; karar verme yeteneğinin bilgilerden daha mühim olduğunu ve bu yeteneği kullanabilmenin IQ yetenekleriyle değil, sahip olunmakta olan EQ yetenekleri sayesinde mümkün olabileceklerini savunmuştur. Duygusal zekâyâ ilişkin yeteneklerin neler olduğu ile nasıl kullanılacaklarını izah

ettiği araştırmalarında, duygusal bakımdan olgunluk olmadan alınacak hiç bir akademikanlamdaki eğitimin de yeterli olmayacağını belirtmiştir.

Bar-On (1997, 91-92), duygusal zekâ alanında yaptığı çalışmaların sonuçlarına göre, kadınların kişilerarası ilişkiler konusunda erkeklerden daha iyi olduklarını, ancak erkeklerin de kişisel kapasite bakımından daha iyi olduklarını belirtmiştir. Baron'a göre kadınlar kendi duygularının daha çok farkındadırlar ve daha çok empati kurarlar, sosyal sorumluluk duyguları erkeklere göre daha çok gelişmiştir. Erkekler ise öz saygı, stresle başa çıkma, iyimser olma, problem çözme konularında kadınlara göre daha iyidirler.

Huy (1999), duygusal zekâ ile duygusal kapasitenin, bireysel ile örgütsel değişim dinamiklerinin karşısında, radikal değişimlerde oynadıkları rolleri irdeleyen bir araştırma ortaya koymuştur. Araştırma sonucunda duygusal zekânın, bireysel uyum ile değişimi kolaylaştırdığı ve duygusal kapasitenin, örgütlerin radikal değişimlerinin farkına varma olasılıklarını arttırdığını bulmuştur.

Allien (2000), çocuklarda bilişsel zekâ ile duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasına yaşları 9-12 arasında değişen 60 çocuk katılmıştır. Araştırma sonucunda duygusal zekâ ile bilişsel zekâ arasında anlamlı yönde pozitif ilişki bulunmuştur.

Dawda ve Hart (2000), Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği'ni 243 üniversite öğrencileri örneklemlerinde, geçerlik ile güvenirlik bakımından irdelemiştir. Geçerlik ile güvenirlik neticelerinde, cinsiyet değişkenlerine göre bir değişiklik bulunmamıştır. Araştırmacılara bakıldığında Bar-On EQ duygusal zekâyı ölçmekte olan bir araçtır.

Fox ve Spector, (2000), 116 kişilik lisans öğrencisiyle iş başvuru deneyimleri yaşatacak olan bir araştırma yapmışlardır. Duygusal zekânın empati, öz-ruh halleri düzenleme ile öz-sunum boyutlarının, iş başarısı veya bir iş görüşmesi performansı, negatif ile pozitif his bırakma veya genel ile pratik zekâ kadar ilintili olduğunu bulmuşlardır.

Herring (2001), Öğrencilerde sosyal ile duygusal zekâ arasındaki ilintiyi irdelediği araştırmasının sonucunda duygusal zekâ ve sosyal yeterlilik arasında anlamlı ölçüde pozitif bir ilintitespit edilmiştir.

Mayer ve arkadaşları (2001), duygusal zekâ ile üstün duygusal yeteneklerin arasındaki ilişki ve duygusal zekâ düzeylerine göre sosyal durumlarla başa çıkabilme güçlerini inceledikleri araştırmalarında 11 ergenle çalışmışlardır. Araştırma sonucunda duygusal zekâ düzeyi yüksek olan ergenlerin, duygusal zekâ düzeyi düşük olan ergenlere göre kendilerinin ve başkalarının duygularını daha iyi tanımladıkları ve sosyal güçlükler karşısında daha güçlü olduklarını bulmuşlardır.

Morand (2001), yöneticilerin duygusal zekâsı ile ilgili yaptığı çalışmada, duygusal zekânın laboratuvar ortamında, sözel olmayan düzeyde de, güvenilebilir bir şekilde ölçülebildiğini bulmuştur.

Parker, Taylor ve Bagby (2001), duygusal zekâ ve duygu yoksunluğunun arasındaki münasebeti 734 kişilik grupta incelemişlerdir. Netice olarak, yapıların bağımsız biçimde olmalarına karşın, epeyce çakıştıklarını ve aksi yönlü ilişkiler olduğunu ortaya koymuşlardır.

Reiff ve arkadaşlarının (2001), özel öğrenme güçlüğü ve cinsiyetin duygusal zekâ ile ilişkisini belirlemek amacıyla yaptıkları araştırmaya 54' ü özel öğrenme güçlüğü olan, 74' ü ise bu tür bir rahatsızlığı olmayan toplam 128 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; özel öğrenme güçlüğü ve cinsiyet ile duygusal zekâ arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Özel öğrenme güçlüğü olan öğrencilerin, bu tür rahatsızlığı olmayan öğrencilere göre stres yönetimi açısından daha kötü durumda olduklarını ve cinsiyetin kişiler arası ilişkilerde önemli bir etken olduğunu bulmuşlardır.

Nikolaou ve Tsaousis (2002), duygusal zekâ ve iş stresine neden olan kaynaklar ve sonuçlarını araştırdıkları çalışmalarına ruh sağlığı kurumlarında çalışan 212 kişi katılmıştır. Araştırmanın sonucunda; duygusal zekâ ve iş stresi arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuşlardır. Ayrıca duyguları algılama ve değerlendirme alt ölçeklerinde kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha iyi durumda olduklarını tespit etmişlerdir.

Palmer vd. (2002), duygusal zekâ ile yaşam tatmininin arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bulgular neticesinde duygusal zekâ ölçeklerinin yalnızca duygusal açıklık alt-

ölçekleri ile duyguları tanımlama alt ölçeğiyle yaşam tatmininin arasında dikkat çeken bir bağıntı bulunmuş ve neticeler tartışılmıştır.

Barchard (2003) duygusal zekânın, işte, okulda ve sosyal münasebetlerde öngöründe bulunabilmek adına IQ'dan daha iyi olduklarına ilişkin iddiaların geçerliliklerini son sınıf psikoloji öğrencilerinin üzerinde irdelemiştir. Araştırma neticelerine göre; birtakım duygusal zekâ ölçeklerinin akademik başarıları öngörebildikleri, fakat hiçbirinin akademik başarılar adına bilişsel ile kişilik ölçen araçlardan daha fazla geçerli olmadıkları tespit edilmiştir.

Furnham ve Petrides (2003) duygusal zekâ nitelikleri ile mutluluğun arasındaki ilintiyi irdelemişlerdir. Araştırma neticesinde daha evvelden yapılan çalışmalarda bulunduğu üzere (nevrotizm, dışadönüklük ile deneyime açıklık ile pozitif ilişkilerdeyken, mutluluk ve negatif ilişkili biçiminde bulunmuştur). Mutluluk ile duygusal zekâ nitelikleri arasındaki pozitif münasebet, beş kişilik özelliklerine bakıldığı zaman da ilintili bulunmuştur.

Petrides ve arkadaşları (2004), İngiltere'de yaptıkları bir araştırmaya göre duygusal zekâ ile akademik başarı ve bilişsel yetenekler arasında düşük ama anlamlı ilişkiler bulmuşlardır.

Riley ve Schutte (2003), yetişkinlerde madde kullanımı ile duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarına 141 yetişkin katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; duygusal zekâ ile madde kullanımı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygusal zekâsı düşük yetişkinlerde madde kullanımının önemli düzeyde arttığı tespit edilmiştir.

Parker ve arkadaşlarının (2004), liseden üniversiteye geçiş döneminde duygusal zekâ ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarına Ontario Üniversitesinden 372 öğrenciyi örneklem olarak seçmişlerdir. Araştırma sonucunda; EQ değişkenleri ortalamadan yüksek olan ve ortalamadan düşük olan öğrencilerin akademik başarıları karşılaştırılmış, akademik başarı ile duygusal zekânın çeşitli boyutları arasında güçlü bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Bracket ve arkadaşları (2005), duygusal zekâ ile çiftler arasında olumlu ve olumsuz olarak algılanabilen nitelikler arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarına psikoloji bölümünde okuyan yaş ortalaması 20 olan, 98 çift katılmıştır. Araştırma sonucunda; her iki partnerinde düşük duygusal zekâyâ sahip olduğu durumlarda ilişkiyi daha az olumlu algıladıkları, buna rağmen partnerlerden en az birinin yüksek düzeyde duygusal zekâyâ sahip olması durumunda ilişkilerine yönelik algılarının daha olumlu olduğu, partnerlerden her ikisinin yüksek duygusal zekâyâ sahip olması durumunda ise ilişkiyi algılama biçimlerinde diğer gruplara göre anlamlı düzeyde fark bulunmuştur.

Bricker (2005), yaptığı araştırmada; bir yıldan fazla süredir evli olan çiftler üzerinde duygusal zekâ ile evlilik doyumu arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; evlilik doyumu ile duygusal zekâ arasında bazı alanlarda ilişki bulunmuştur. Çiftlerin evlilik ilişkilerinde kullandıkları problem çözme becerileri ve etkili iletişim becerilerinin erkeklerin duygusal zekâ seviyelerinde önemli bir etkiye sahip olduğu, erkeklerin duygusal zekâ seviyelerinin ise kadının cinsel doyumunu ve kadının aile geçmişinde yaşanan felaketlerle başa çıkma becerilerini etkilediği, aynı şekilde kadınların duygusal zekâ seviyelerinin ise, erkeklerin saldırganlık seviyelerinin azaltılması, aile geçmişindeki felaketlerle mücadele etme ve aile içindeki role adapte olma becerilerini etkilediği bulunmuştur. Ayrıca iyi düzeydeki evlilik doyumunun da her iki eşin duygusal zekâ seviyelerine bağlı olduğu ortaya çıkmıştır.

Gohm ve arkadaşları (2005), üniversite birinci sınıfta okuyan 158 öğrenci üzerinde duygusal zekâ ve stres arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır, araştırma sonucunda, duygusal zekâ orta düzeyde stresle sınırlı ve sakin insanlar için ilişkilendirilebilirken, düşük yoğunlukta ve yoğun stres yaşayan insanlarda stres ve duygusal zekâ arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Harrod ve Scheer (2005), 16-19 yaş arasındaki gençlerin duygusal zekâları ile demografik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasına 200 genç katılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; duygusal zekâ ile yaş ve yaşanılan yer arasında anlamlı bir ilişki bulunamazken duygusal zekâ ile ailelerin eğitim durumu arasında olumlu yönde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca araştırma sonuçları bayanların duygusal zekâlarının erkeklere oranla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

BÖLÜM 3: SOSYAL UYUM

3.1. Sosyal Uyum Kavramı ve Tanımı

Kişinin çekingenliği, kendisine güvenmemesi, yalnızlığı tercih etmesi, başkaları tarafından kabul edilmemesi, her iki cinsten arkadaşının olmaması, karşı cinsten kaçınması, devamlı güvensizlik ve özel ayrıcalıkları bir hak gibi bekleme sosyal uyumsuzluk şeklinde tanımlanmaktadır (Akıncı, 2007).

Uzmanların ortak olarak dile getirdikleri uyum süreci ile ilgili Kaplan (1965) beş ölçütten söz etmiştir: Bunlardan ilki hayata bakış açısıdır. Bireyin davranışlarına odaklanmasını sağlayan birtakım değerleri vardır. Bu değerler maddi hedefler olabileceği gibi manevi veya sosyal hedeflerde olabilir.

Kaplan'a göre uyum sürecinin ölçütlerinden bir tanesi de gerçekçi kendini algılamadır. Kişinin uyum sorunu yaşamadığının bir diğer delili hedeflerine ulaşmak için akıllı planlar yapabilmesidir. Birey hem yeteneklerinin farkında olabilmeli hem de zayıf yönlerini görebilmeli ve mantıklı sınırlar içinde kendine uzak hedefler belirlemelidir.

Uyum sürecinin ölçütlerinden bir tanesi de duygusal olgunluktur. Bu ölçüte göre eğer bir birey duygularını düzenleyebiliyorsa uyum sorunu yaşamaz. Duygusal açıdan gerekli olgunluğa erişmiş bir birey, çevresindeki diğer insanlara ihtiyaç duyar. Başkalarına şefkat duyar ve kendisi de başkalarının şefkat duygularına ihtiyaç duyar. Birey duygusal stres ile kolayca sarsılmayan bir iç güvenliğe sahiptir. Duygusal olgunluğa sahip olan bir birey, toplum tarafından kabul görmüş duygusal ifade ve tepkilere sahiptir.

Sosyal duyarlılık da uyum süreci süreçlerinden bir tanesidir. Bu ölçüte göre uyum sorunu yaşamayan bir birey diğer insanlarla güzel ilişkiler kurabilir. Bencil değildir ve toplumun çıkarlarını gözetir. Başkalarını kendi çıkarları için kullanmaz. Dışadönüktür ve çok iyi sosyal ilişkiler kurabilir. Toplum tarafından kabul görür; çünkü davranışlarını topluma göre uyarlayabilir. Kendisini başkalarının gördüğünden daha farklı görmez. Başkalarının sağlığına ve mutluluğuna önem verdiği için kurduğu ilişkilerde başarılıdır. Böylelikle birey kendi tepkileri sayesinde kendini mutlu hisseder.

Uyum sürecinin ölçütlerinden sonuncusu ise dinamik dengelemedir. Birey davranışlarını içsel güçler ile çevrenin dışsal güçleri arasında dengelemek durumundadır. Bu güçler devamlı değişmektedir. Birey katı alışkanlık ve tutumlara sahip bir bireyse, çevre şartları değişse de birey bu şartlara uyum sağlamak için gerekli esnekliğe sahip olamayacaktır (Aydın, 2012).

Uyum kavramı, kişinin çevresi ve kendisiyle sağlıklı iletişim kurabilmesi, kurmuş olduğu ilişkilerini devam ettirebilmesi ilişki kurarken karşı karşıya geldiği sorunlar ile başa çıkabilmesi biçiminde de açıklanabilmektedir. Uyumlu birey araştıran, bilgi toplayan, olumlu-olumsuz hislerini ifade edebilen, sorunları kabul edebilen, başkalarından yardım talep edebilen, özgüveni olan, sorunların çözümüne yönelik eylemlerde bulunabilen, stresle baş etme stratejilerini kullanan kişidir (Tutkun, 2006).

Dönmezer (1990) uymayı (adaptation) canlının dış koşullarla uyumlu olması şeklinde ifade etmekte olup insan yaşamının devamlılığının şartının çevreye uyum sağlaması olduğunu belirtmiş ve uyma durumunun üç şekilde vücut bulduğunu belirtmiştir. Bunlar fiziksel uyum, sosyal uyum ve biyolojik uyumdur.

İnsanların davranışlarını şekillendirmesinde, içinde yaşadıkları toplumun özellikleri etkili olmaktadır. Toplumsal kültürü, gelenek ve görenekleri ve değer yargıları benimseyerek içinde buldukları toplumun kültürüne göre davranışlarına düzen verme gereği duymaktadırlar. Bununla birlikte, sosyal etkileşim ve iletişim de artmaktadır (Karaoğlu, 2007).

Yavuzer'e göre mükemmel bir sosyal uyumun varlığından söz etmek mümkün değildir. Çünkü tüm bireyler sahip olduğu özelliklerin doğrultusunda bu uyum sürecini yaşamaktadır. Fakat iyi bir sosyal uyumun sağlanabilmesi bazı ölçütlere bağlıdır. Bunlar: 1. Farklı gruplarla uyumlu olma: Farklı gruplarla ilişki kurabilen, onlara uygun bir şekilde davranan, arkadaş grupları kadar yetişkinlerle de uyumlu olan birey, sosyal olarak uyumlu bir kişi olarak kabul edilmektedir. 2. Sosyal tutumlar: Toplum tarafından istenen tutumları ve tavırları başkalarına yönelten, sosyal hayata bu tavırlar ile katılan bireyler, sosyal açıdan uyumlu kabul edilmektedir. 3. Kişisel doyum: Sosyal ortamda almış olduğu rolle, kurduğu ilişkiden yeteri kadar doyum sağlayan kişi, sosyal açıdan uyumlu kabul edilmektedir (Karaoğlu, 2007).

Yavuzer, tıpkı yetişkinler gibi çocukların da dünyaya gelir gelmez sosyal çevreyle tanıştıklarını belirtmiştir. Çocuklar da sosyalleşme süreci aile ile başlar ve akran grubu, yakın çevresindeki insanlar ile devam eder. Çocuklar sosyal ihtiyaçlarını giderebilmek için tüm bu insanlarla uyum içerisinde yaşamak zorundadır

3.2. Sosyal Uyumu Etkileyen Faktörler

3.2.1. Anne Baba Etkileşimi

Sosyal uyuma etki eden faktörler bulunmaktadır. Bireysel yaşamda en mühim sosyalleşme şeklindeki aile, sosyal uyuma etki eden en mühim unsurdur. Aile yaşamının içinde bireyler, etkileşimle, iletişimle, kendilerine ve diğer bireylere ilişkin basic tutumları geliştirirler. Uyumlu ve de özgür bir aile ortamının içerisinde, tutarlı ve sağlıklı ilişkiler içinde yetişen kişi, özerk bir birey olarak yetişkinlerin yaşamına ulaşabilir. Anne ve babaların, çocuklarına yöneltmiş oldukları tutumların sağlıklı olması, büyük oranda onların kendi kendileriyle barışık, dengeli, huzurlu ve birbirlerine karşı sevgi ve saygılı olmalarına bağlıdır. Aile içinde bireylerin birbirlerine karşı negatif tutum ve davranışlarının sonucunda sosyal uyumla ilgili bazı problemler yaşanabilmektedir (Akıncı, 2007).

Çocuklara destek verilen ailelerdeki bireylerin pozitif bir kişilik oluşturdukları ve daha olumlu bir sosyal yapı geliştirdikleri görülmektedir. Tam tersine, sert bir denetime tabi tutulan veya tutarsız ilişkilerin görüldüğü ailelerde ise bireylerin negatif kişilik geliştirdikleri, bu durumun ise ergenin sosyal uyumuna negatif etki ettiği görülmektedir. Sosyal uyuma ilişkin yapılan çalışmalara göre ailenin çocuk üzerindeki ilk etkileri önemlidir.

Bakırcıoğlu (2002) uyum ile davranış bozukluklarını meydana getiren birçok sebep sıralamıştır. Bunların arasında ağırlıkların, aile çevresiyle alakalı olanlardan oldukları görülmektedir. Bu sebeplerin belli başlıcaları şunlardır:

- 1- Aile içi ilişkileriyle etkileşimlerinin bozuk oluşları.
- 2- Anne babanın ilgisizlikleri veya aşırı ilgileri.
3. Anne babanın boşanmış durumda olmaları veya ailelerin parçalanmışlıkları.

4. Anne babanın alkol veya uyuşturucu madde kullanmaları.
5. Çocuklara baskıcı, karasız, tutarsız bir disiplinin uygulanması.
6. Çocuğun yanlış, yersiz ve aşırı biçimde cezalandırılmaları.
7. Çocuklarla münasebetlerde karasız, inisiyatifsiz davranılmaları.
8. Anne ve babanın işsiz, ekonomik olarak sıkıntı içerisinde olmaları.
9. Çocukların okul başarılarının düşüklükleri.
10. Kötü arkadaşlar ile birliktelikleri.
11. Çocuktaki beklenti zayıflıkları veya yoklukları.
12. Aşırı toplumsal baskı ile özgürlüklerin kısıtlanmaları. (Bayram, 2013).

Tutarlı ve sağlıklı ilişkilerin egemen olduğu, uyumlu ve özgür bir aile ortamı içinde yetişen çocuklar özerk bir birey olarak yetişkin yaşamına ulaşabilir.

3.2.2. Kardeş İlişkisi

Kardeşler arasındaki ilişki ve etkileşim çok yönlü olup ilerideki toplumsal ilişkiler için bir basamak teşkil etmektedir. Okul öncesi dönemde bir çocuğun kardeşi doğduğunda, bazı çatışmalarla davranış değişikliklerinin yaşanmasına sebep olabilmektedir. Büyük çocuğun sergilediği davranış, çoğu çatışmanın yaşanmasına rağmen, anne-babanın yeni doğan bebeğe olan tavrıyla yakın olarak ilişkilidir. Annenin, büyük çocuğunu bebekle ilgilenmesi konusundaki teşviki ve bebeğe bir “bebek” değil, bir “kişi” veya “birey” gibi davranması, büyük çocuğun yeni doğan kardeşine karşı daha ilgili ve şefkatli bir tavır takınmasını sağlamaktadır. Kardeşler arasındaki ilişkiler duygusal açıdan çelişkili olarak tanımlanabilmektedir. Çünkü kardeşler bazen çatıştıkları gibi içten ve sıcak ilişkiler içerisinde de olabilmektedirler. Yoğun pozitif ve negatif duygusal ilişkiler, kardeşliği çarpıcı hale getirmektedir (Uğurlu, 2012).

3.2.3. Akranlık ve Arkadaşlık İlişkileri

Bu alanda yapılan bazı çalışmalarda; çocuğun sosyal yönden uyumu için arkadaş edinmesi ve arkadaş gruplarına girmesi gerektiği sonucuna varmıştır. Arkadaşlık, çocuklar için beceriye, öğrenmeye ve gelişime dair ortamı ve şartları sağlamakta, duygusal ve bilişsel yönden onları desteklemekte, sorumluluk alma, kendi haklarını koruma, başkalarının hak ve sorumluluklarına saygılı duymayı öğrenmesine yardımcı olmaktadır. Böylece çocuk, sosyal hayatın yöntemlerini ve kurallarını benimsemektedir. Akran grupları, çocukların güven duygularını geliştirmekte, çekingenliğini azaltmakta, sosyal uyumunu kolaylaştırmaktadır. Arkadaşları olan çocuklar, olmayanlara nazaran sosyal olarak daha yeterli olmaktadır. Çocuklar, olgunluk ve yetenek seviyeleri, kendilerine benzeyen yaşlıları ile arkadaş olur. Arkadaşlarını destekleyici olarak algılayan çocukların daha popüler, daha sosyal oldukları ve daha az davranış problemlerine rastlandığı görülmektedir (Uğurlu, 2012).

Çetin ve arkadaşları (2003) ise yapmış oldukları çalışmada akran ilişkileri zayıf ve yetersiz olan çocukların psikolojik, davranışsal ve sosyal alanlarda yaşamlarının sonraki döneminde rahatsızlık yaşama eğiliminde oldukları sonucuna varmışlardır. Bunlar arasında okul başarısızlığı, şiddet, psikopatoloji ve suça eğilim sayılabilir (Bayram, 2013).

3.2.4. Kitle İletişim Araçları

Elkin (1995)'e göre kitle iletişim araçları çocukla direkt kişisel biretkileşim içerisinde olmakla beraber, sosyalleştiren etkileri kendine özgü durumdadır. Kitle iletişim araçları günden güne düzenlenmekte, çocuğu cezalandırmamakta, ödüllendirmemekte, sevmemektedir. Fakat onun duygu ve eylemlerine cevap vermektedir. Çocuk, kitle iletişim araçlarında gördüğü ve duyduğu durumları kendi ilgi alanına geçirmekte ve onların bir kısmı direkt onun yaşam biçimine, varlığına etki etmektedir. Çocuğun hayatına giren bu kurallar ve durumlar, dolaylı veya doğrudan, şartların da etkisi ile toplumsallaşmaya mühim ölçüde katkı sağlamaktadır (Bayram, 2013).

3.3. Sosyal Uyumsuzluk

Zamanından çok önce çocuktan kopan ve ona karşı çok sevgisiz veya aşırı düşkün davranan, hiç sorumluluk vermeyen veya aşırı ve gereksiz disiplin uygulayan veya disiplin ve sevgi göstermede dengesiz ve tutarsız davranan veya aşırı sınırlayan; devamlı ahlak ve moral nutukları çeken ancak örnek olmayan veya desteklemeyen, güven vermeyen, hep suçlayan aile tutumlarının bu tür psikopatolojik davranışların oluşmasında etken olduğunu vurgulamaktadır. Ailedeki bu olumsuz tutumların varlığını da ailede psikoz veya ciddi sorun veya anti sosyal davranışların varlığı veya uzun süredir tırmanan aile sorunu, ailede devamlı tartışma, uygunsuz sağlık ve ruhsal sorunların varlığı, ailede sağlıksız yaklaşım, tutum ve davranışlar gibi nedenlere dayandırmaktadır normal, gelişimde sağlıklı aile tutumu ise şu şekildedir: Aile çocuğun bilişsel gelişimini destekler ve kolaylaştırır. Deneme, öğrenme, düşünme, iletişim kurma ve bağımsızlaşmada destekleyerek sosyal rol ve davranışı için uygun bir model olarak yardımcı olur. Moral değerlerini önemseyerek ona iyi bir model oluşturur, toplumsallaşma yeteneğini geliştirir (Ekşi, 1999).

3.3.1. Sosyal Uyumsuzluk ve Antisosyal Eğilimler

Çevresinde yapıcı davranışlara az fırsat verilerek daha çok yıkıcı davranışların egemen olduğu bir ortamda büyümesi, çocuğun duygu dünyasında karmaşa ve çatışmaya neden olarak antisosyal patlamalara zemin hazırlar. Bu durum da çocukta birtakım saldırgan ve şiddet içerikli davranışların oluşması ve yerleşmesine neden olabilir (Köknel, 1996).

BÖLÜM 4: YAŞAM DOYUMU

4.1. Yaşam Doymu Kavramı Tanımı ve Önemi

Yaşam doymu sıkça duymadığımız fakat yaşamdan sıkça beklediğimiz bir kavramdır. Yaşamdan doym almak nedir? İnsan ne şekilde doyma ulaşır? Bu soruların cevabını açıklamak için doym kelimesinden işe başlamak gerekmektedir. Bireylerin yaşamla ilgili istek, ihtiyaç ve beklentilerinin yerine gelmesine doym denilmektedir. Yaşam doymu ise, bireyin sahip oldukları ve sahip olmak istedikleri arasında yapılan karşılaştırma neticesinde edinilen duygudur. Bu kavram, ilk olarak Neugarten ve arkadaşları (1961) tarafından ortaya atılmıştır. Yaşam doymu, beklentiler ile gerçekleşenlerin mukayese edilmesi sonucunda ortaya çıkan durumu belirtmektedir. Başka bir ifadeyle doym, bireyin istekleri ve arzularına sahip olması durumudur. Yaşam doymu, bireyin sahip olduğu ve sahip olmak istedikleri arasındaki etkileşimden kaynaklanan bir değerlendirme olarak da tanımlanabilmektedir. (Dilmaç ve Ekşi: 2008: 282). Birey, sahip olmayı arzuladığı şeylere ulaştığı oranda ileri bir yaşamsal doyma ulaşmaktadır.

Yaşam doymunun bir tepki olduğunu düşünenlere göre bu durum, bireyler tarafından iş hayatının dışında sahip oldukları yaşam tarzına karşı alınan tavidir. (Özdevecioğlu 2003). Bu kavram dikkatle incelendiğinde bir hoşnutluğu da barındırdığı görülmektedir. Aynı zamanda mutluluk ve esenlik anlamlarını da içermektedir. Bireye ait yaşamdan, sahip olunanlardan hoşnut olma halini de belirtmektedir. Bir başka tanıma göre yaşam doymu; birey tarafından sahip olunan şeylerin düşünülerek, bireysel olarak hoşnut kalma biçimidir.

Yaşam doymu ile örtüşen kavramlardan biri de mutlu olma halidir. Birey, yaşamdan almış olduğu doymun neticesinde mutluluk halini de yaşayacaktır. Bu konuda üç nokta bulunmaktadır: Yaşamın tadını alma, yaşama anlam katma ve yaşamın içerisinde kendisi için mühim bir şeye bağlanma biçimindedir. Yaşamdan alınması gereken tatminkârlık esasen bu üç noktayla paralellik göstermektedir. Küçük bir farklılık bulunmaktadır. Mutlu olmak ileriye yönelik iken yaşam doymu içinde bulunulan zamanda yaşanan bir haldir. Kavram olarak ise mutluluğun soyut bir özelliğe sahip olduğu bilinmektedir (Keser, 2003).

Yaşam doyumu hususunda bazı incelemeler gerçekleştirilmiştir. Yurt dışındaki lise ile üniversite öğrencilerine dayalı olarak yapılmış olan çalışmalar, ebeveyn davranışlarından bazıları, çocuğa verilen destek, hissedilen manevî duygular, inançlar, öğrencilere ait notlar, ekonomik refaha ilişkin seviye, kültürel hayat, bireysel ve akademik olarak sağlanmakta olan tatmin gibi hallerin yaşam doyumuyla ilgili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Ülkemizdeki yaşam doyumuna dair bazı araştırmacılar çeşitli hususlarda incelemelerde bulunmuşlardır. Gençler, iş hayatı üniversite öğrencileri ve özsaygı gibi konular üzerinde çalışmalar yapılmıştır. Bununla beraber, Doğan (2006), üniversite öğrencilerine ilişkin araştırma gerçekleştirmiştir. Çalışmaya göre; üniversitedeki öğrencilerin pozitif hayata sahip olma durumlarının ilintili bulunduğu koşullar; çevreden bilhassa aile, akraba ve dostlardan ilgi görme, bireysel hayata ilişkin pozitif planlar yapma, spor yapma gibi hususlar, öğrencilere ait yaşamların daha da kaliteli ve tatmin edici duruma gelmesini sağlamaktadır. Cenkseven ve Akbaş (2007), yapmış oldukları çalışma içerisinde öğrencilerin psikolojik yapılarının iyiliği, sosyal olma, hayattan, aileden ve kıymet verilen hususi birinden duyulmakta olan memnuniyet, eğlence dolu bir aktivite sahibi olunması gibi durumlar ile ifade edilmektedir.

Yaşam doyumunda hoşnutluğa etki eden bazı unsurlar bulunmaktadır. Bunların içinde özsaygının yaşam doyumundaki etkisinin büyük olduğu bilinmektedir. Ayrıca kişiye ait psikolojik durum da yaşam doyumuna ilişkin bir göstergedir. Kişisel hayatta karşılaşılabilecek bazı sorunlar, karşılaşılan güçlükler, bireysel ve sosyal çatışmalar yaşam doyumunda azalmaya neden olabilmektedir (Demirel ve Canat, 2004).

Yaşam doyumunu seviyesindeki azalmanın kişi açısından oldukça negatif neticeleri bulunmaktadır. Özellikle depresyon hali bu duruma örnek gösterilebilir. Depresyon, bireyin bazı yönlerden yorgun düşerek tükenmesi olarak da tanımlanabilmektedir. Bu durumdaki bir kişi, huzurlu, mutlu ve umutlu değildir. Karamsarlık ve yalnızlık duygusu maksimum düzeydedir. Çevresine ve kendine karşı yabancılaşmaktadır. Bu durum kişideki sinirlenme, çabuk öfkelenme, saldırgan olma gibi duyguları da tetiklemektedir. Kişi duyuşal açıdan farklı ruh halleri içerisinde bulunmaktadır.

Aslında depresyona ait sadece duygusal sonuçlar bulunmamaktadır. Fiziksel etkileri de çok fazladır. Yorgunlukla birlikte, iştah eksikliği, uykusuzluk da depresyona ait sonuçlardandır (Demirel ve Canat, 2004:7).

4.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumu, hayattan duyulan hoşnutluk ve isteklere ulaşmak biçiminde tanımlanmıştır. Yaşam doyumunu da etkileyen bazı unsurlar bulunmaktadır. Bunlar: Kişisel fikirler, sosyallik, aile hayatı, çevresel ilişkiler, kişisel yaşamda aktiflik, siyasi istikrar ortamı, otokontrol mekanizması, yaşanılan ortama ait durum şeklinde sayılabilmektedir. Schmitter'e göre ise yaşam doyumuna etki eden faktörler şöyle belirtilmektedir:

- Bireysel yaşamdan hoşnutluk
- Yaşamın kayda değer bulunması
- Hedeflere ulaşabilirlik
- Pozitif kişilik
- Kişinin kendisini fiziksel anlamda iyi görmesi
- Ekonomik rahatlık
- Sosyallik.

Bunların dışında yaşam doyumuna etki eden hallerden özellikle yaş unsuruna da değinmekte fayda bulunmaktadır. Bu konuya ilişkin, araştırmacılar farklı fikirlere sahiptir. Araştırmacılardan bazıları, genç bireylerin yaşam doyumuna daha fazla ulaşabildiğini belirtiyorken, kimileri ise yaşam doyumunun yaş ile beraber artmakta olduğunu ifade etmektedirler. Gençlik hususunda fikir ortaya koyanlar bunun dayanağı olarak gençlik enerjisini ve yaşamsal beklentilerin fazlalığını öne sürmektedir (Dockery, 2004).

Bireyler, hayatları boyunca birçok şeyi sahiplenmeyi arzu etmektedirler. Çoğuna sahip olsalar bile sahip olmadıkları da bulunmaktadır. Bunlar ise bireyin yaşam doyumuyla

yakından ilişkilidir. Yani birey, sahip olduğu ile sahip olmayı istediklerini mukayese etmesi sonucunda ortaya çıkan neticeye göre yaşam doyumuna ulaşmaktadır. Bununla birlikte bireyin çoğu bakımdan ruhsal ve fiziksel yönden iyi olma durumu da yaşam doyumuna ilişkin belirleyicilerdendir. Yaşam doyumuna etki eden çok fazla faktör bulunmaktadır. Bu hususta birçok araştırmacıya ait farklı çalışmalar da bulunmaktadır. Dockery'e ait (2004) çalışmada yaşam doyumuna etki eden unsurlar şu biçimdedir: Özgürlüklerin rahat olarak yaşandığı demokratik yapıya sahip ve ekonomik refahı olan bir ülkede yaşamını sürdürmek, devamlı istikrar, çoğunluğun yanında olmak, toplumdaki refah açısından maksimum noktada bulunan gruba dahil olmaktır. Ayrıca evlilik, yakın çevreyle iyi ilişkiler içerisinde olmak, psikolojik ve fiziksel açıdan sağlıklı olmak, fikirlerini dışarıya aktarabilmek ve aktif bir kişilik sahibi olmak, otokontrol mekanizmasına sahip olmak, paraya sahip olmak, sportif faaliyetlerde bulunmaktır.

Flanagan (1978)'in belirtmiş olduğu yaşam doyumuna etki eden etkenler ise şu şekilde sıralanabilmektedir.

- Yakın çevreyle olan ilişkiler,
- Kendine güvenmek,
- Bir evlada sahip olup onu yetiştirmek,
- Karı koca ilişkilerinde samimi olmak,
- Başka bireylere yararlı olmak,
- Devlet seviyesinde yerel çalışmalara dahil olmak,
- Öğrenim aşamasında aktif olmak,
- Kendini anlamak,
- Devamlı bir işe sahip olmak,
- Sosyalleşmek,

- Eğlence içerikli faaliyetlerde bulunmak (müzik dinleme, sinema, kitap okuma) biçimindedir.

Yaşam doyumuna ait tanım ve sınırlar hususunda tam bir kesinlikten bahsedilmesi mümkün değildir. Zira kavramda öznellik söz konusudur. Bundan dolayı bu kavrama etki eden faktörlerde farklılık bulunmaktadır. Yurt içinde ve dışında yapılan çalışmalar dikkate alındığı zaman yaşam doyumuna etki eden faktörlerin bazı başlıklar altında da ele alındığı görülmektedir.

Yaşam doyumuna etki eden faktörlerden “Kişisel ve Demografik Faktörler”den bahsetmek gerekirse bu kategori içerisinde cinsiyetin, yaşın, bireysel özelliklerin, eğitim durumunun, kişilik saygısının varlığı da belirtilebilir. Yaşam doyumunda kişilikle ilgili özelliklerin mühim bir yeri bulunmaktadır. Çoğu çalışmada bireylerin içe kapalı veya dışa dönük yapıları üzerinde odaklanılmıştır. Çünkü bu durumun yaşam doyumunu ile doğrudan ilgisi bulunmaktadır. Dışa dönük kişilere ait yaşam doyumları yüksek seviyededir. İçe kapalı olanlarınsa oldukça düşük olduğu gözlenmektedir. Özsaygısı olan bireylere ait yaşam doyumları ileri seviyededir. Böyle bireyler, karşılaştıkları güçlükler veya her halükarda özgüvenleri olan ve hadiselerle daha olumlu olabilen bireylerdir. Yaş konusu da yaşam doyumunda çok önemli bir yere sahiptir. Araştırmalar göstermektedir ki, yaşam doyumunu ile yaş bağına bakıldığı zaman çok genç ve çok yaşlı olanlarda yaşam doyumunu açısından çok farkın bulunmadığı, asıl farkın kategorilerin her ikisinde de kırk beş yaşlarında olduğu görülmüştür. Bu yaştakilerin diğer iki gruba oranla yaşam doyumunun düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bazı araştırmacılara göre ise yaştaki artmayla yaşam doyumunu düşmektedir. Bunun aksine fikir öne süren araştırmacılar da bulunmaktadır.

Braun (1977), gençlerin duygularını belirtme konusunda ister pozitif olsun ister negatif, daha net olduklarını buna rağmen yaşlı bireylerin genel olarak mutlu bir görüntü ortaya koyduklarını belirtmektedir. Buradan yola çıkılıp yapılmış olan bir metaanaliz faaliyetinde yaş ile yaşam doyumunun arasındaki korelasyonun sıfıra yakın olduğu saptanmıştır.

Neugarten'e göre yaşlılardaki yaşam doyumunun tayin edilmesinde beş ölçüt bulunmaktadır. Buradan hareketle yüksek yaşam doyumuna sahip olanlarda aşağıdaki kıstaslar aranmaktadır (Dilmaç ve Ekşi, 2008).

- Bireyin günlük hayatındaki aktivitelerden haz duyması,
- Yaşamın birey açısından değerli olması, yaşamla ilgili hedeflerinin olması,
- Yaşamı boyunca hedeflediklerine ulaşma noktasında inancını muhafaza etmesi,
- Özgüvendeki yükseklik ve yaşlandığında bile öz değerini koruyabilmesi,
- Optimist bir bakış açısı olması.

Araştırmacılardan bazıları, farklı yaş gruplarına ve işlere göre araştırmalar yapmaktadır. Yılmaz vd (2010) konaklama işletmecilerine yönelik yaptıkları çalışmada, 41-50 yaş aralığındaki kişilerin diğer yaştakilere oranla yaşam doyumlarının daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Ünal ve diğer araştırmacılar tarafından doktorlara yönelik yapılan bir çalışmaya göre 40 yaş ve üstü yaş grubundakilerin yaşam doyumları, daha genç olanlara oranla daha yüksek durumdadır (Ünal vd., 2001).

Yaşam doyumu ile cinsiyet konusuna yönelik birtakım çalışmalar da yapılmıştır. Araştırmaların bazılarında mühim farklar yok iken bazılarında ise farklılıklar bulunmaktadır. Farklı olan araştırmalarda tek başına cinsiyetin ele alınmadığı görülmektedir. Bunun yanı sıra kadınların erkeklere oranla daha fazla negatif hislere sahip olmasına rağmen yaşamdan almış oldukları haz daha yüksektir. Wood vd. (1989) tarafından cinsiyete dair 93 çalışma değerlendirilmiştir. Kadınların mutlulukları ve yaşam doyumları daha fazla olarak belirlenmiştir. Avşaroğlu ve diğer ise erkeklerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir (Avşaroğlu, Deniz ve Kahraman, 2005).

Çalışma ve iş açısından yaşam doyumuna bakıldığında ise çeşitli araştırmaların farklılıkları ortaya çıkmaktadır. Keser'in (2003) bir araştırmasına göre kadın akademisyenlere ait yaşam doyumları erkek akademisyenlere nazaran daha yüksektir. Malatya'da doktorlar üzerinde yapılmış olan bir araştırmada iş doyumu, tükenmişlik seviyesi, yaş, cinsiyet gibi durumların yaşam doyumu seviyesiyle ilgisine bakılmıştır.

Buna göre, kadın doktorların erkek doktorlara oranla yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Keser, 2003).

Çetinkaya'nın(2004) yapmış olduğu çalışmada üniversite mezunlarının yaşam doyumu düzeylerinin lise mezunlarına göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Doktorlara yönelik yapılan bir çalışmaya göre akademisyen doktorlar, uzman doktor ve pratisyenlere oranla daha yüksek yaşam doyumuna sahiptir. Bu durum ise eğitimin devamlılığının etkisini göstermektedir. (Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu, 2001).

Yaşam doyumuyla medenî durum arasında da bir ilişki bulunmaktadır. Bu yönde yapılan araştırmalara göre evlilik, yaşam doyumunda mühim bir etkiye sahiptir. Evliliğin, kişilerin özel ve derin ilişkilerde olmasını ve enteresan, çekici birtakım etkileşimleri sağlaması gibi etkileri mevcuttur. Kişiler eşleri sayesinde yaşamın zorluklarına karşı birlikte mücadele ederler. Evlilik süresince mutlu olanlar en başta yer alırlar ve neticede evlilik ve yaşam doyumunu arasında olumlu ya da olumsuz bir ilişki olduğu ortaya çıkar.

Dikmen'in (1995) araştırmasına göre evli olunan zamanın artması, kişilere ait yaşam doyumlarının hatta iş doyumlarının bile artmasına etki etmektedir. Aysan ve Bozkurt (2004), çalışmalarında evlilikle yaşam doyumunun arasında bir ilişkinin olmadığını belirlemişlerdir. Başka bir çalışmadaysa, evliliğe ilişkin sürecin kavgalı olduğu ve boşanan çiftlerin çocuklarına ait yaşam doyumlarının düşük olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun ise çoğu toplum için geçerli olduğu saptanmıştır. Bununla beraber ailevi hayat, bireyin üzerinde pozitif etkiler bıraktığı için bireyin genelde iyi duygulara sahip olmasını sağlamaktadır (Yetim, 2001).

Yaşam doyumuyla bireylerin buldukları statü arasında da bir münasebet belirlenmiştir. Bu doğrultuda araştırmacıların yaptıkları birçok çalışma bulunmaktadır. Tümkaya ve diğer araştırmacıların yapmış oldukları çalışmaya göre Profesörlerin yaşam doyumunu hususunda diğer öğretim elemanlarına göre daha ileri düzeyde olduğu görülmektedir (Tümkaya, Hamarta, Deniz ve Çelik, 2008). Bu noktada Doğan ve Morali'ya (1999) ait çalışmada ise öğretim elemanlarının mevkilerinin yükselmesi yaşam doyumları ve iş doyumlarının da yükselmesine neden olduğu gözlenmektedir. Bu husus, doktorlar üzerindeki çalışmalar ile desteklenmiştir. Öğretim elemanı olan

doktorlara ait yaşam doyumlarının pratisyen doktorlara oranla daha yüksek olduğu belirtilmektedir.

Bu çalışmaların tamamına ait neticelere bakıldığı zaman yaş, cinsiyet, eğitim, mevki gibi değişkenler hususunda bir kesinliğin olmadığı görülmektedir. Ayrıca bu değişkenlerin tek başına kişilerin yaşam doyumlarına bir etki etmediği söylenememektedir. Bu hususta genellemeler yapılamamaktadır. Etkisi olsa bile bireyin yaşamış olduğu çevre, sahip olduğu iş, gelir, inanç ve değerlerinin de yaşam doyumundaki payı yadsınamamaktadır.

Yaşam doyumuyla ilgili mühim konulardan birisi de bireysel yaşamda oldukça önemli bir yere sahip olan iş durumudur. Yaşam doyumunun iş yaşamı ile çok yakından alakası bulunmaktadır. Bu ilişkinin en mühim nedenlerinden biri, bireysel yaşamın mühim bir kısmının iş yerinde geçmesidir. Kişinin çalıştığı iş yeri, iş yerinin bireye etkisi, iş yerinde sahip olunan sorumluluk, işe ait monotonluk düzeyi, alınan maaş, ödüllendirilme gibi unsurlar yaşam doyumuna etki etmektedir. (Özdevecioğlu, 2003). Bireylerin sahip olduğu iş, yaşamlarına ait mühim parçalardandır. İnsanların iş yaşamından aldıkları doyum, yaşam doyumuna büyük bir etki yapmaktadır (Keser, 2005).

İnsanların sahip oldukları işte koşulların elverişsizliği, sorumluluklarının çok fazla oluşu, çalışma saatlerindeki fazlalık, maaşlardaki yetersizlik gibi etkenler bireylerin aile ve sosyal ilişkileri ile yaşam doyumlarına negatif yönde etki etmektedir. İş ortamındaki yoğun stres, iş saatlerindeki fazlalık gibi durumlar yaşam doyumlarının düşmesine yol açmaktadır (Tümkaya, Hamarta, Deniz ve Aybek, 2008). Eğer kişisel yaşam doyumunun arttırılması hedefleniyor ise işten alınan bireysel doyumun da arttırılması gerekmektedir.

Doğan ve Moralı (1999), üniversite öğretim elemanlarına yönelik araştırmalar yapmışlardır. Bu çalışmalarda öne çıkan konu, öğretim elemanlarına ait yaşam doyum düzeylerinin ekonomik seviyelerinin artması ile birlikte bir artış gösterdiğidir. Öğretim elemanlarının içerisinde profesörlerin ekonomik açıdan diğerlerine göre daha iyi bir düzeyde olması nedeniyle, yaşam doyum düzeyinin de daha yüksek olduğu görülmektedir (Tümkaya, Hamarta ve Deniz, 2008).

Bağımsız çalışmaya ve çalışma saatlerindeki rahatlığa sahip ve işin tamamını yapma olanağı bulan bireylerin iş ve yaşam doyumlarının ileri düzeyde olduğu saptanmıştır.

Netice itibariyle bireyin yaptığı işte doyuma ulaşması, kişisel özellik, beceri ve isteklerine uygun bir işe sahip olmasına ve hayatına, hedeflerine uyan bir gelecek planı yapmasına bağlı olmaktadır.

Bireylerin boş vakitlerinin, ailelerinin, evliliklerinin, işlerinin ve yaşama dair diğer konuların kişinin yaşam düzeyine etki ettiği görülmektedir. Bununla birlikte yaşadığı ortama ait koşullar, ülkedeki ekonomik refah da yaşam doyumuna etki etmektedir. İnsanların mesai saatleri, maaşları, yararlandıkları sosyal yardım ve hizmetler, yaşamsal ortamlarının daha iyi hale getirilmesi bireylerin yaşam doyumlarının da artmasına sebep olmaktadır. Yapılan bir araştırmaya göre bir iş yerindeki çalışanların iş haklarının güvende olması ve kendisine sunulan imkanların artması da yaşam doyumlarını arttırmıştır (Yılmaz, Keser ve Yorgun, 2010).

Kişilere ait yaşam doyumlarını etkileyen faktörlerin birisi de sosyal faktörlerdir. Bunun içerisine bireyin sahip olduğu toplumsal ilişkiler, dahil olduğu sosyal faaliyetler, memleketlilik gibi durumlar da eklenebilmektedir. Araştırmalara göre sosyal ilişkiler, yaşam doyumuna oldukça mühim katkı sağlamaktadır.

Kişilerin yakın ilişkileri ve kültürel değerlerin de önemi büyüktür. Bu durumu inceleyen Myers ve Diener (1995) bu iki değerın yaşam doyumunu etkilemekte olduğunu vurgulamaktadırlar. Bireyler ailelerinin dışarıya olan tepkilerini anlamlı, tahmin edilebilir ve mantıklı kabul ediyor ise yaşam doyumunu da buna paralel olarak artış göstermektedir. Bu iki araştırmacıya göre kişisel eğilimler de yaşam doyumuna katkı sağlamaktadır.

Kişilerin sportif faaliyetleri de yaşam doyumlarını arttırmaktadır. Yapılan bir araştırmaya göre sporla meşgul olan öğretim üyelerinin yaşam doyumları daha ileri seviyede bulunmaktadır (Doğan ve Moralı, 1999). Bununla birlikte bireylerin sahip oldukları inançlarla bu inançların derecesi de yine yaşam doyumuna pozitif katkılar sağlamaktadır. Bu bağlamda üniversite öğrencilerine yönelik bir araştırma yapılmıştır. Bu araştırma sonucunda dinî inançları hayatlarında önemli bir yer tutan ve kuvvetli olan

öğrencilerin, inançsız olanlara nazaran yaşam doyumu daha yüksek çıkmıştır (Tuzgöl, Dost, 2007).

Bütün bu çalışmalarla sonuçlar göstermektedir ki bireylerin yaşam doyumlarına çok farklı değişkenler etki etmektedir. Bu değişkenlerin de kişiden kişiye ve toplumdan topluma farklılık gösterdiği görülmüştür. Dolayısıyla genellenememekle beraber kesin bir sonuca da ulaşılammaktadır. Ancak her biri yaşam doyumunda oldukça mühim yer tutmaktadır.

4.3. Yaşam Doyumu İle İlgili Kuramlar

Antik yunandan beri, mutluluğun anlaşılmasına dair kuramsal gelişmelerin çok az olduğu gözlenmektedir. Yakın tarihe bakıldığında birkaç kuramsal gelişmeye rastlansa bile yetersiz olmuş ve kuram ile araştırma arasında bulunan bağı hissedilen gereksinimin büyük olduğu görülmüştür (Onur, 1997). Yaşam doyumuna ilişkin kuramlar aşağıda ele alınmaktadır.

Haz ve Acı Kuramları: Bu yaklaşım, kişisel mutluluğa ulaşılabilmesi için ihtiyaçların ve amaçların tamamen doyurulması gerektiğini savunmaktadır. Tatarkiewicz, kişinin haz ve acıya dair mühim kaynaklarının olduğunu belirtmektedir. Zevk veren kaynakların artması, acı veren kaynakları da artıracaktır. Bu kaynaklara alışmanın mutluluğa neden olacağı fakat kaybı durumunda mutsuzluğun yaşanacağı bilinmektedir. Kişinin, haz ve acının sebebi olan nesnelere alışması, hazzı ve acıya ait seviyeyi düşürmektedir.

Bir Noktaya Erişme (Ereksel /Telik) Kuramları: 1960 yıllarında Wilson'un önerdiği kuram, mutluluğun hedef veya ihtiyaç gibi hallere ulaşıldığı zaman kazanıldığını savunmaktadır. Kurama göre ihtiyaçları gidermek mutluluğa, ihmal edilen ihtiyaçlar ise mutsuzluğa yol açmaktadır. Başka bir deyişle, mutluluk ve iyi olma hali, bir takım amaç ve ihtiyaçlara bağlıdır (Onur, 1997). Çoğu felsefeci, ereksel kuramlar ile ilgilenmiştir. Mutlulukla ilgili isteklerin doyurarak mı ya da bastırarak mı elde edilebileceği gibi hususlar, felsefecilerin merak konusu olmuştur. Aestetiklere göre arzulardan arınmak mutluluğun kaynağı şeklinde değerlendirilirken, hedonistler tatmin edilen arzuların mutluluğu doğurduğunu savunmaktadır. Erekle ilgili kuramlar öğrenilmiş ihtiyaçlara odaklanırken, amaçla ilgili kuramlar da bireyin farkında olduğu, belli arzulara

odaklanmaktadır. Belli ihtiyaçlar, belli amaçları doğurmaktadır. Bireyin hedeflerine ulaşması, mutluluğuna sebep olmaktadır. Maslow ihtiyaçların evrensel olduğunu savunurken Murray, kişiye göre değiştiğini ileri sürmektedir. Genel kaniya göre, ihtiyaçlar ve mutluluk bağlantılıdır.

Aktivite Kuramları: Bu kurama göre mutluluk, insana ait aktivitelerin bir ürünüdür. Mesela bir yüzme aktivitesi, yüzme suretiyle hedefe ulaşılan ana göre daha çok mutluluk vermektedir. Aktivite kuramcılarının ilklerinden biri olan Aristo'ya göre mutluluk, erdemli aktivitelerden gelmekte, başarılan aktivite mutluluğa neden olmaktadır. Kolay aktiviteler can sıkıntısını ortaya çıkarırken, zor aktiviteler anksiyeteyi doğurmaktadır. Kişinin, becerileriyle uyumlu bir zorluktaki aktiviteyle meşgul olması durumunda, olayın tamamlanma sürecine dair haz ortaya çıkmaktadır. Aktivite kuramcıları, mutluluğun davranıştan gelmekte olduğunu ileri sürmektedir (Yetim, 2001). Kişinin beceri düzeyine uygun aktiviteler, daha fazla doyum sağlayacaktır.

Tavandan Tabana ve Tabandan Tavana Kuramları: Modern psikolojiye göre popülerliği yüksek olan bu yaklaşıma göre, kişisel hayattaki mutluluğa bakılırken mutlu ve mutsuz dönemlerin bir değerlendirmesi yapılmaktadır. Mutlu dakikaların bir araya gelmesiyle mutlu yaşam oluşmaktadır. Felsefecilerden bazıları, mutluluğu birçok kk hazzın toplamı şeklinde tanımlamaktadır. Mutlu bir yaşam, mutlu zamanların birleşmesiyle oluşmaktadır. Tavandan - tabana yaklaşımına göre mutluluk, kişiye ait evrensel bir nitelik olup kişinin olaylar karşısında vereceği tepkileri belirlemektedir. Andrews ve Whitney (1976), tavandan - tabana yaklaşımına destek veren birçok kanıtlar elde etmiştir. Bu kanıtlar, bireyin hayat alanlarından kazandığı doyumun global doyuma sebep olmaktan çok, global yaşam doyumundan kaynaklandığını ortaya koymaktadır.

Mutlu dünya görüşüne ilişkin eğilim, tabandan -tavana yaklaşımını doğrulamaktadır. Kişinin dünya görüşünü oluşturması sonrasında, alanların verdiği doyum da buna göre şekillenmektedir. Hedonistlere göre dikkatli biçimde seçilerek biriktirilen hazlar kişiye mutlu etmektedir. Bireyin olayları kişisel biçimde algılaması sebebiyle tavandan - tabana bir süreç gerekmektedir. Ancak birtakım olaylar insanların tümüne göre haz verici olabilmektedir. Bu durum ise tabandan - tavana yaklaşımına destek olmaktadır (Yetim, 2001). Demokritos mutlu bir hayatın şansa veya dış faktörlere değil, bireyin

zihinsel özelliklerine bağlı olduğunu öne sürmektedir. Kişinin sahip olduklarından çok, sahip olduklarına verdiği tepkinin şekli önemlidir (Yetim, 2001).

Bağ Kuramları: Kişilere ait mutluluk eğilimlerinin nedenlerini açıklamak için geliştirilen bazı kuramlar bulunmaktadır. İşbu kuramların çoğu, bellek, koşullama ve bilişsel ilkelere dayanmaktadır. İçsel veya bilişsel unsurlara atfedilen iyi hadiseler, daha fazla haz getirmektedir. Bir başka opsiyon ise, yüklenme olsa da olmasa da iyi olayların hazza sebep olmasıdır. Bellekte mutlulukla ilgili bir ağ vardır. Pozitif ağ sahibi bireyler, olaylara pozitif tepkiler vermektedir. Bower, kişilerin mevcut duygu durumlarının üzerinden geçmiş olayları anımsayıp yorumladıklarını ileri sürmektedir. Belleğe ilişkin yapılan araştırmaların neticesinde, mutlu kişilerin arasında pozitif ilişkilere bağlı zengin bir ağın olduğu görülmektedir. Mutsuz kişilerin arasındaysa negatif, sınırlı ve yalıtılmış ağların olduğu gözlenmektedir (Yetim, 2001).

Yargı Kuramları: Yargı kuramları, iyi olma özelliği bazı standartlarla koşulların arasında yapılan karşılaştırmaların sonucu şeklinde değerlendirmektedir. Gerçek durumun standartlara yakın olması halinde doyum oluşmaktadır. Bireyin kullandığı standartlar büyük öneme sahiptir. Bireyin, kendisini karşılaştırmış olduğu kişiden daha iyi görmesi durumunda doyuma ulaşmaktadır. Doyum söz konusu iken, bu karşılaştırmalar bilinçli biçimde yapılmaktadır. Fakat duygu durumdaki karşılaştırma, bilinçsizce veya bilinçdışı olarak oluşmaktadır. Yargı kuramları pozitif ve negatif olayları tespit edebildiği gibi, olayın sonucunda ortaya çıkacak duyguya ait miktarı da öngörebilmektedir. Yargı kuramlarının sınıflandırılmasının bir yolu, ele alınmakta olan standartlara bakmaktır. Kişi, kendini daha aşağı seviyede biriyle karşılaştırıyor ise, aşağı seviyede karşılaştırmada bulunmaktadır. Kendini başkalarına göre daha iyi görmekte olan birey mutlu ve doyumludur. Yargı kuramlarındaki genel sorun, karşılaştırmanın alanda veya genel yaşam değerlendirmesinde yapıp yapılmayacağıdır.

Dermer ve arkadaşlarına göre (1979) karşılaştırma, hayattaki alanların tümünde yapılmaktadır. Etkilerin üzerinden yapılan karşılaştırmalarda bir sınır olması gerekmektedir (Yetim, 2001). En popüler yaklaşım, bireyin gerçek şartları ve emelleri arasında var olan uyumsuzluğu incelemekte olan emel düzeyi kuramıdır. Emel düzeyi bireyin hayatından ve amaçlarından doğmakta ve yüksek emeller mutluluk için tehdit oluşturmaktadır (Yetim, 2001).

4.4. Yaşam Doyumu ile İlgili Çalışmalar

Yaşam doyumu hususunda araştırmacılar bazılarını değişik konular ve kişilerin üzerinde çalışmalar yapmışlardır. Bunun sayesinde birçok soruna sahip bireylerin veya farklı yaş gruplarının yaşam doyumlarıyla ilgili mühim bulgular elde edilmiştir. Şimdi bu çalışmalara göz atılacaktır:

Pozizovsky ve diğer araştırmacılar (2003) çalışmalarını şizofreni hastaları üzerinde yapmışlardır. Bu hastaların intihar eğilimlerinin yaşam doyumuna etkisini incelemişlerdir. Bu çalışmanın sonucuna göre, bu hastalardan birçok defa intihar girişiminde bulunanların, bir kez deneyen ya da hiç denemeyenlere nazaran yaşam doyumlarının oldukça düşük olduğu saptanmıştır.

Perneger ve diğer araştırmacılar (2004), yaptıkları çalışmaları İsveçli genç yetişkinlerin üzerinde gerçekleştirmişlerdir. Bu gençlerin mutluluk ile psikolojik açıdan sağlıklı olması arasında pozitif bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Annak (2005), çalışmasını anksiyete bozukluğu olanlar ile düzenli olarak hemodiyaliz tedavisi gören hastalar üzerinde yapmıştır. Çalışmasında yaşam kalitesi, yaşam doyum ve sosyal destek gibi konuları Mersin’de üç grup üzerinde çalışmıştır. Gruplar yüzer kişiden oluşmaktadır. Gruplardan birinde hemodiyaliz tedavisi gören kişiler bulunmaktadır. Diğer grupta anksiyete bozukluğu olan kişiler bulunmaktadır. Başka bir grupta ise hiçbir rahatsızlığı bulunmayan sağlam kişiler bulunmaktadır. Araştırma neticesinde görülmüştür ki; psikolojik rahatsızlıkları bulunan hastaların, yaşam kalitesi, yaşam doyum ve sosyal destek konularında hem hemodiyaliz hastalarından hem de sağlam kişilerden daha düşük bir seviyede oldukları görülmüştür. Yine bu çalışmada cinsiyetin psikolojik ve sosyal durum üzerinde farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Dönmez (2007), Ankara’da bir Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi’nde yapmıştır. Çalışmasının konusu, meslek lisesi öğrencilerinin atılganlık seviyelerinin yaşam doyum ve hislerini anlatma durumlarının mukayese edilmesi üzerine yapmıştır. Çalışma 29 kız, 373 erkek öğrenci olmak üzere toplamda 402 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Araştırmanın neticesinde, atılgan olan öğrenciler olmayanlara göre yaşam doyum noktasında daha ileri bir noktada olduğu görülmüştür.

Gümüşbaş (2008), çalışmasında ortaokul öğrencilerin stresle mücadele etme ve bunun yaşam doyumuna etkisini araştırmıştır. Çalışma İzmir de 6.7.8. , sınıf 13 kız ve 17 erkek toplam 30 ğrenci üzerinde yapılmıştır. Çalışmada deney ve kontrol grupları oluşturulmuştur. Araştırma neticesinde deney ve kontrol gruplarının yaşam doyumları hususunda ciddi farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir.

şahin(2008), çalışmasını beden eğitimi öğretmenleri üzerinde yapmıştır. Araştırma ğretmenlerin yaşam doyumunu ve tükenmişlik seviyeleridir. Adana ve Mersin'de görevli 115 kadın ve 185 erkek olmak üzere toplamda 300 ğretmen üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonucunda görülmüştür ki, devlet okullarında çalışan beden eğitimi ğretmenlerinin yaşam doyumunu seviyelerinin daha düşük olduğu ve daha çok tükenmişlik sorununa sahip oldukları görülmüştür. Ayrıca beden eğitimi öğretmenliğini bilinçli olarak tercih edenlerden tükenmişlik durumunun düşük olduğu, yaşam doyumunun ise daha yüksek seviyede olduğu saptanmıştır. Bununla beraber, okul materyallerinin eksikliği, beden eğitimi öğretmenleri çalışma ortamı olan spor salonlarının eksikliği gibi durumlarda tükenmişliği arttırmada, yaşam doyumunu ise azaltmaktadır. Ayrıca yaşı ilerleyen beden eğitimi ğretmenlerinin başarı seviyelerinin arttığı saptanmıştır. Bu da yaşam doyumunu seviyesini arttırmaktadır. Son husus ise, öğretmenlerin ders çokluğunun bu iki değişken üzerinde bir etkisi olmadığıdır.

Eren(2008), çalışmasını onkoloji hemşireleri üzerinde yapmıştır. Bu hemşirelerin yaşam ve çalışma doyumları üzerine yaptığı araştırmasında 115 kişi üzerinde çalışmıştır. Araştırma sonucunda, yaşam doyumunu yüksek olan hemşirelerin birtakım özellikleri olduğu belirlenmiştir: Bu zellikler, devlet kurumunda çalışanlar, evli olanlar, meslek tecrübesi fazla olanlar, yüksek lisans yapmış olmak şeklindeidir. Bununla beraber onkolojide çalışanlarından bu durumdan hoşnut olanların, devamlı gündüz mesaisi yapanların, mesleğini bilinçli olarak seçen hemşirelerin yaşam doyumunu seviyeleri daha ileridir. Çalışma koşullarının kendisini pek etkilemediğini belirtenlerin de yine yaşam doyum seviyelerinin ileri olduğu gözlenmiştir.

Kırtıl (2009), çalışmasını ortaokul öğrencileri üzerinde yapmıştır. Araştırmasının konusu öğrencilerin yaşam doyumunu seviyeleri ile duygusal zekâ seviyelerinin incelenmesidir. Çalışma, 151 kız, 142 erkek ğrenci olmak üzere toplamda 293 ğrenci üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonucunda, Yaşam doyumunu ve duygusal zeka seviyeleri

arasında olumlu bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu ayırım üzerinde cinsiyetin de rol oynadığı gözlenmiştir. Kızların bu olumlu ilişki hususunda erkeklerden daha ileri düzeyde oldukları görülmüştür. Bununla beraber bu iki durumun ortalamalarına bakıldığında yaş, anne- baba eğitimi ve okul öncesi eğitim gibi durumların bir değişiklik yaratmadığı görülmüştür.

Hiloğlu (2009), ortaokul öğrencilerinin zorba tutumlarda yaşam doyumu ve sosyal yetinin etkisini araştırmıştır. Araştırma Adana'da 6,7 ve 8. Sınıflar üzerinde yapılmıştır. 440 kız ve 495 erkek öğrenci olmak üzere toplamda 935 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada, zorbalık yapan öğrenciler ve yapmayan öğrenciler arasında yaşam doyumu konusunda çok büyük farklar olduğu gözlenmiştir.

Dingiltepe (2009) ailesi dağılmış ve ailesi birlikte olan ergenlerin yaşam doyumları üzerinedir. Çalışmasını 232 kız, 141 erkek ergen üzerinde çalışmıştır. Bu ergenlerden, 186 'sının ailesi dağılmış diğerlerinin de birlikte dir. Çalışmanın sonucuna göre, ailesi dağılmış ergenlerin yaşam doyumlarının ve ayrıca psikolojilerinin, yaşam kalitesi ve sosyalliklerinin ailesi dağılmamış olanlarla oldukça büyük bir farklılık arz ettiği görülmüştür.

Acar (2009) çalışmasını hem zihinsel hem de fiziksel engeli olan çocuklara sahip ailelerin yaşam doyumu seviyelerini ölçmüştür. Çalışma toplamda 300 aile üzerinde yapılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre, ailelerin yaşa göre mukayese edilmesi, ailelerin ekonomik durumları, eğitim seviyeleri, yalnızca babaların mukayese edilmesi gibi durumlar yaşam doyumu üzerinde etkilidir.

Çivitçi (2009) çalışmasında Denizli'de ilk gençlik döneminde batıl inançlar ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 6,7 ve 8. sınıflardan yararlanmıştır. 148 kız ve 156 erkek olmak üzere toplamda 304 öğrenci üzerinde yürütülen çalışmada, batıl inançlar ve yaşam doyumu arasında düşük seviyede bir ilişki tespit edilmiştir.

Şener (2009) yaptığı çalışmada yaşlılığa ve yaşam doyumuna değinmektedir. Buna göre boş zamana dair aktivitelerin yaşlılık dönemlerinde yaşam doyumuna etki eden faktörlerden birisi olduğu saptanmıştır. Boş zamana ilişkin aktivitelere dahil olmanın

yaşlılıkla beraber gelen bazı farklılıklar ile mücadelede mühim bir durum olduğu ve yaşlıların yaşam kalitelerinde de etkin bir faktör olduğu görülmüştür.

Temiz (2010), görme engellilerin ruhsal durumları, yaşam doyumu ve stresle mücadele etme şekillerinin incelendiği araştırma sonucunda bu kişilerin yaşam doyumu seviyelerinin orta ya da yüksek derecelerde olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca yaşam doyumunun eğitim ve iş sahibi olma ile de bir ilişkisi olduğu belirlenmiştir.



BÖLÜM 5: YÖNTEM

5.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı, çocukluk döneminde ebeveyn kaybı yaşayan bireylerin duygusal zeka düzeylerinin sosyal uyum ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin araştırılmasıdır.

5.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni olarak İstanbul'da yaşam ve çocukluk döneminde ebeveynlerinden herhangi birisini ya da ikisini birden kaybeden 18-45 yaş arası yetişkinler seçilmiştir. Seçilen evren içerisinde basit rastgele örnekleme tekniği ile örneklem alınma yoluna gidilmiş ve araştırmaya katılmayı kabul eden 152 kişi örneklem olarak belirlenmiştir. Katılımcı grubuna ilişkin bazı bilgiler Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcı Profiline İlişkin Frekans ve Yüzdeler

	Frekans	Yüzde
Cinsiyet		
Kadın	74	48,7
Erkek	78	51,3
Yaş		
18-25	68	44,7
26-35	75	49,3
36-45	9	5,9
Eğitim düzeyi		
Ortaöğretim	3	2,0
Lise	60	39,5
Ön Lisans	17	11,2
Lisans	41	27,0
Lisansüstü	31	20,4
Medeni durum		
Evli	46	30,3
Bekar	106	69,7
Ekonomik durumu en iyi tarif eden ifade		
Rahat harcama yapabilirim	12	7,9
Sıklımadan harcama yapabilirim	9	5,9
Düşünerek harcama yapabilirim	106	69,7
Temel ihtiyaçlarım dışında oldukça zor harcama yapabilirim	22	14,5
Temel ihtiyaçlarımı bile zor karşılıyorum	3	2,0
Evde yaşayan kişi sayısı		
1	3	2,0
2	13	8,6
3	40	26,3
4	46	30,3
5 ve üzeri	50	32,9
Çocukluk döneminde kaybedilen ebeveyn		
Anne	83	54,6
Baba	59	38,8
Hem anne hem de baba	10	6,6

Araştırmaya katılım gösterenlerin çoğunluğu erkektir. Erkekler, tüm katılımcıların %51,3'ünü (78) oluşturmakta iken kadınlar ise %48,7'sini (74) oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılım gösterenlerin yaşlarına ilişkin bulgular incelendiğinde, katılımcıların %44,7'sinin (68) 18-25, %49,3'ünün (75) 26-35, %5,9'unun (9) 36-45 yaş grubunda yer aldığı görülmektedir.

Araştırmaya katılım gösterenlerin eğitim düzeylerine ilişkin bulgular incelendiğinde, katılımcıların %2'sinin (3) ortaöğretim, %39,5'inin (60) lise, %11,2'sinin (17), %27'sinin (41) lisans, %20,4'ünün lisansüstü düzeyinde eğitime sahip olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılım gösterenlerin çoğunluğu bekârdır. Bekâr olanlar, tüm katılımcıların %69,7'sini (106) oluşturmakta iken evliler ise %30,3'ünü (46) oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılım gösterenlerin ekonomik durumunu tarif etme şekline ilişkin bulgular incelendiğinde, katılımcıların %7,9'unun (12) ekonomik durumunu rahat harcama yapabilirim şeklinde, %5,9'unun (9) ekonomik durumunu sıkılmadan harcama yapabilirim şeklinde, %69,7'sinin (106) ekonomik durumunu düşünerek harcama yapabilirim şeklinde, %14,5'inin (22) ekonomik durumunu temel ihtiyaçlarım dışında oldukça zor harcama yapabilirim şeklinde, %2'sinin (3) ekonomik durumunu temel ihtiyaçlarımı bile zor karşılıyorum şeklinde tarif ettiği görülmektedir.

Araştırmaya katılım gösterenlerin evlerinde yaşayan kişi sayısına ilişkin bulgular incelendiğinde, %2'sinin (3) evinde tek başına yaşadığı, %8,6'sının (13) evinde kendi dahil 2 kişinin yaşadığı, %26,3'ünün (40) evinde kendi dahil 3 kişinin yaşadığı, %30,3'ünün (46) evinde kendi dahil 4 kişinin yaşadığı, %32,9'unun (50) evinde kendi dahil 5 ve üzeri sayıda kişinin yaşadığı görülmektedir.

Araştırmaya katılım gösterenlerin çocukluk döneminde kaybettikleri ebeveyne ilişkin bulgular incelendiğinde, %54,6'sının (83) annesini, %38,8'inin (59) babasını, %6,6'sının (10) hem anne hem de babasını kaybettiği görülmektedir.

5.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında anket formu kullanılmıştır. Kullanılan anket formu 4 bölümden oluşmaktadır.

5.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen formda 7 soru yer almaktadır. Bu sorular ile katılımcıların cinsiyeti, yaşı, eğitim düzeyi, medeni durumu, ekonomik düzeyi, birlikte yaşanan kişi sayısı ve çocukluk döneminde kaybedilen ebeveyn i sorgulanmıştır.

5.3.2. Schutte Duygusal Zeka Ölçeği

Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden ve Dornheim (50) tarafından geliştirilen 33 maddelik Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği'nin, Austin, Saklofese, Huang ve McKenney tarafından 41 madde olarak yeniden düzenlenmiş formunun Türkçe'ye uyarlaması Tatar ve diğerleri tarafından 2011 yılında gerçekleştirilmiştir. Ölçekte iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi, duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi olmak üzere 3 alt boyut yer almaktadır. Bu araştırma çerçevesinde yürütülen güvenilirlik analizleri neticesinde Cronbach Alfa değerleri iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi için 0,78, duyguların kullanımı için 0,82 ve duyguların değerlendirilmesi için 0,91 olarak hesaplanmıştır.

5.3.3. Sosyal Uyum ve Kendini Değerlendirme Ölçeği

Sosyal uyum ölçümünde, Bosc'ın (1997) geliştirmiş olduğu sosyal uyum ölçeği kullanılmıştır. Ölçek Türkiye'de bu konuda yapılan araştırmalarda sıklıkla kullanılmaktadır. Ölçek 21-maddeli bir kendini-değerlendirme ölçeğidir ve sosyal işlevselliğin dört ana alanını (genel uyum, heyecanla ilgili uyum, sosyal uyum ve aile çevresine uyum) sorgulamaktadır. Güvenilirlik analizinde ölçeğin Cronbach alfa değerleri genel uyum için 0,85, heyecanla ilgili uyum 0,79, sosyal uyum için 0,81 ve aile çevresine uyum için 0,87 olarak hesaplanmıştır.

5.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen ölçek, Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçekte 5 madde yer almakta olup, tek faktörlü olarak düzenlenmiştir. Ölçeğe ilişkin yapılan güvenilirlik analizi sonucunda Cronbach Alfa değeri 0,94 olarak hesaplanmıştır.

5.4. Araştırmanın Modeli ve Hipotezleri

Bu çalışmada mevcut durumu tespit etme amaçlandığından ilişkisel tarama modeline başvurulmuştur. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Tarama modelinin bir türü olan ilişkisel tarama modeli ise, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte

değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2010).

Araştırmanın amacı doğrultusundan oluşturulan hipotezler aşağıda sunulmuştur:

H₁: Genel uyum, duygusal zeka tarafından yordanmaktadır.

H₂: Heyecanla ilgili uyum, duygusal zeka tarafından yordanmaktadır.

H₃: Sosyal uyum, duygusal zeka tarafından yordanmaktadır.

H₄: Aile çevresine uyum, duygusal zeka tarafından yordanmaktadır.

H₅: Yaşam Doyumu, duygusal zeka tarafından yordanmaktadır.

5.5 Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma, verilerin toplanması için kullanılan anket formu ve bu formun ulaştırıldığı 152 kişi ile sınırlandırılmıştır. Araştırmanın bir diğer sınırlılığı ise ulaşılan literatürde yer alan bilgilerdir.

5.6. Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 23.00 kullanılmıştır. Örnekleme oluşturan çalışanların kişisel özelliklerini belirlemek amacıyla frekans dağılımları incelenmiştir. Katılımcıların duygusal zeka, sosyal uyum ve yaşam doyumu düzeylerini belirlemek üzere betimsel istatistikler kullanılmıştır. Hipotezlerin sınanması sırasında öncelikli olarak değişkenler arasındaki ilişkinin ortaya koyulabilmesi için korelasyon analizi yapılmış, ardından regresyona yer verilmiştir. Bağımsız ikili grupların karşılaştırılmasında t-test, üç ve daha fazla bağımsız grupların karşılaştırılmasında ise ANOVA kullanılmıştır. Sonuçlar %95 güven aralığında anlamlı kabul edilmiştir.

BÖLÜM 6: BULGULAR

6.1. Ölçeklere Ait Betimleyici İstatistikler

Tablo 3. Ölçeklere İlişkin Betimleyici İstatistikler Tablosu

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Std. Sapma
İyimserlik ruh halinin düzenlenmesi	152	2,08	4,92	3,8246	,56194
Duyguların kullanımı	152	2,67	4,50	3,5110	,44311
Duyguların değerlendirilmesi	152	2,30	4,90	3,6309	,60901
Genel uyum	152	2,00	5,00	3,7127	,73296
Heyecanla ilgili uyum	152	2,00	5,00	3,5033	,71756
Sosyal uyum	152	2,20	5,00	3,6566	,75166
Aile çevresine uyum	152	1,86	5,00	3,7895	,73452
Yaşam doyumu	152	1,25	5,00	3,2451	,82212

İyimserlik ruh halinin düzenlenmesi $3,82\pm 0,56$; duyguların kullanımı $3,51\pm 0,44$; duyguların değerlendirilmesi $3,63\pm 0,061$; genel uyum $3,71\pm 0,73$; heyecanla ilgili uyum $3,50\pm 0,71$; sosyal uyum $3,66\pm 0,75$; aile çevresine uyum $3,79\pm 0,73$; yaşam doyumu $3,24\pm 0,82$ ortalama değerini almıştır.

6.2. Hipotezlerin Sınanması

Tablo 4. Ölçekler Arasındaki İlişkilere Yönelik Korelasyon Tablosu

	1	2	3	4	5	6	7	8
1.İyimserlik ruh halinin düzenlenmesi	-	,370**	,498**	,484**	,568**	,299**	,620**	,437**
2.Duyguların kullanımı		-	,477**	,214**	,259**	-,010	,183*	,040
3.Duyguların değerlendirilmesi			-	,332**	,352**	,382**	,591**	,421**
4.Genel uyum				-	,579**	,451**	,476**	,307**
5.Heyecanla ilgili uyum					-	,407**	,544**	,505**
6.Sosyal uyum						-	,560**	,484**
7.Aile çevresine uyum							-	,586**
8.Yaşam doyumu								-

* $p < 0,05$ ve ** $p < 0,01$ düzeyinde anlamlıdır.

İyimserlik ruh halinin düzenlenmesi ile genel uyum arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,000$; $r=0,484$). Bu anlamlı ilişki pozitif yönlü ve zayıf şiddetlidir.

İyimserlik ruh halinin düzenlenmesi ile heyecanla ilgili uyum arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,000$; $r=0,568$). Bu anlamlı ilişki pozitif yönlü ve orta şiddetlidir.

İyimserlik ruh halinin düzenlenmesi ile sosyal uyum arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,000$; $r=0,299$). Bu anlamlı ilişki pozitif yönlü ve zayıf şiddetlidir.

İyimserlik ruh halinin düzenlenmesi ile aile çevresine uyum arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,000$; $r=0,620$). Bu anlamlı ilişki pozitif yönlü ve orta şiddetlidir.

İyimserlik ruh halinin düzenlenmesi ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,000$; $r=0,437$). Bu anlamlı ilişki pozitif yönlü ve zayıf şiddetlidir.

Duyguların kullanımı ile genel uyum arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,008$; $r=0,214$). Bu anlamlı ilişki pozitif yönlü ve çok zayıf şiddetlidir.

Duyguların kullanımı ile heyecanla ilgili uyum arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,001$; $r=0,259$). Bu anlamlı ilişki pozitif yönlü ve zayıf şiddetlidir.

Duyguların kullanımı ile aile çevresine uyum arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,024$; $r=0,183$). Bu anlamlı ilişki pozitif yönlü ve çok zayıf şiddetlidir.

Duyguların değerlendirilmesi ile genel uyum arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,000$; $r=0,332$). Bu anlamlı ilişki pozitif yönlü ve zayıf şiddetlidir.

Duyguların değerlendirilmesi ile heyecanla ilgili uyum arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,000$; $r=0,352$). Bu anlamlı ilişki pozitif yönlü ve zayıf şiddetlidir.

Duyguların değerlendirilmesi ile sosyal uyum arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,000$; $r=0,382$). Bu anlamlı ilişki pozitif yönlü ve zayıf şiddetlidir.

Duyguların değerlendirilmesi ile aile çevresine uyum arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,000$; $r=0,591$). Bu anlamlı ilişki pozitif yönlü ve orta şiddetlidir.

Duyguların değerlendirilmesi ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p=0,000$; $r=0,421$). Bu anlamlı ilişki pozitif yönlü ve zayıf şiddetlidir.

Tablo 5. Genel Uyumun Duygusal Zekâ Ölçeği Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi

Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R ²
Sabit	1,074	2,267	,025			
İyimserlik ruh halinin düzenlenmesi	,553	5,066	,000	16,021	,000	0,245
Duyguların kullanımı	-,002	-0,16	,987			
Duyguların değerlendirilmesi	,147	1,379	,170			

İyimserlik ruh halinin düzenlenmesi, duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi genel uyuma ait varyansın %24,5'ini açıklamaktadır. Genel uyumun %24,5'i duygusal zekâya bağlıdır. Buna göre, duygusal zekânın varyansa olan katkısı anlamlıdır (p=0,000; F=16,021).

İyimserlik ruh halinin düzenlenmesi, genel uyum düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,553$). Duyguların kullanımı, genel uyum düzeyini etkilememektedir (p=0,987>0,05). Duyguların değerlendirilmesi, genel uyum düzeyini etkilememektedir (p=0,170>0,05).

Elde edilen bu verilere göre, kurulan H1 hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 6. Heyecanla İlgili Uyumun Duygusal Zekâ Ölçeği Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi

Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R ²
Sabit	,469	1,074	,285			
İyimserlik ruh halinin düzenlenmesi	,661	6,566	,000	24,259	,000	,330
Duyguların kullanımı	,046	,366	,715			
Duyguların değerlendirilmesi	,095	,968	,334			

İyimserlik ruh halinin düzenlenmesi, duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi heyecanla ilgili uyuma ait varyansın %33'ünü açıklamaktadır. Heyecanla ilgili uyumun %33'ü duygusal zekâyâ bağlıdır. Buna göre, duygusal zekânın varyansa olan katkısı anlamlıdır (p=0,000; F=24,259).

İyimserlik ruh halinin düzenlenmesi, heyecanla ilgili uyum düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,661$). Duyguların kullanımı, heyecanla ilgili uyum düzeyini etkilememektedir (p=0,715>0,05). Duyguların değerlendirilmesi, heyecanla ilgili uyum düzeyini etkilememektedir (p=0,334>0,05).

Elde edilen bu verilere göre, kurulan H2 hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 7. Sosyal Uyumun Duygusal Zekâ Ölçeği Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi

Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R ²
Sabit	2,464	4,991	,000			
İyimserlik ruh halinin düzenlenmesi	,261	2,297	,023	14,026	,000	,221
Duyguların kullanımı	-,480	-3,375	,001			
Duyguların değerlendirilmesi	,518	4,673	,000			

İyimserlik ruh halinin düzenlenmesi, duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi sosyal uyuma ait varyansın %22,1'ini açıklamaktadır. Sosyal uyumun %22,1'i duygusal zekâya bağlıdır. Buna göre, duygusal zekânın varyansa olan katkısı anlamlıdır ($p=0,000$; $F=14,026$).

İyimserlik ruh halinin düzenlenmesi, sosyal uyum düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,261$). Duyguların kullanımı, sosyal uyum düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,480$). Duyguların değerlendirilmesi, sosyal uyum düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,518$).

Elde edilen bu verilere göre, kurulan H3 hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 8. Aile Çevresine Uyumun Duygusal Zekâ Ölçeği Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi

Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R ²
Sabit	,656	1,737	,084			
İyimserlik ruh halinin düzenlenmesi	,614	7,069	,000	54,184	,000	,523
Duyguların kullanımı	-,347	-3,190	,002			
Duyguların değerlendirilmesi	,552	6,515	,000			

İyimserlik ruh halinin düzenlenmesi, duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi aile çevresine uyuma ait varyansın %52,3'ünü açıklamaktadır. Aile çevresine uyumun %52,3'ü duygusal zekâya bağlıdır. Buna göre, duygusal zekânın varyansa olan katkısı anlamlıdır ($p=0,000$; $F=54,184$).

İyimserlik ruh halinin düzenlenmesi, aile çevresine uyum düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,614$). Duyguların kullanımı, aile çevresine uyum düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,347$). Duyguların değerlendirilmesi, aile çevresine uyum düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,552$).

Elde edilen bu verilere göre, kurulan H4 hipotezi kabul edilmiştir.

Tablo 9. Yaşam Doyumunun Duygusal Zekâ Ölçeği Tarafından Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi

Bağımsız Değişken	β	t	p	F	Model (p)	R ²
Sabit	1,199	2,341	,021			
İyimserlik ruh halinin düzenlenmesi	,511	4,335	,000	21,063	,000	,299
Duyguların kullanımı	-,497	-3,367	,001			
Duyguların değerlendirilmesi	,506	4,399	,000			

İyimserlik ruh halinin düzenlenmesi, duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi yaşam doyumuna ait varyansın %29,9'ünü açıklamaktadır. Yaşam doyumunun %29,9'u duygusal zekâya bağlıdır. Buna göre, duygusal zekânın varyansa olan katkısı anlamlıdır (p=0,000; F=21,063).

İyimserlik ruh halinin düzenlenmesi, yaşam doyumunu düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,511$). Duyguların kullanımı, yaşam doyumunu düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,497$). Duyguların değerlendirilmesi, yaşam doyumunu düzeyini arttırmaktadır ($\beta=0,506$).

Elde edilen bu verilere göre, kurulan H5 hipotezi kabul edilmiştir.

6.3. Fark Analizleri

Tablo 10. Ölçekler ile Cinsiyet Arasındaki İlişki

	N	Ortalama	Std. Sapma	F	p
İyimserlik ruh halinin düzenlenmesi				,148	,006
Kadın	74	3,9516	,50057		
Erkek	78	3,7041	,59286		
Duyguların kullanımı				,617	,005
Kadın	74	3,6149	,42463		
Erkek	78	3,4124	,44032		
Duyguların değerlendirilmesi				,762	,299
Kadın	74	3,6838	,59427		
Erkek	78	3,5808	,62232		
Genel uyum				3,800	,331
Kadın	74	3,6532	,79847		
Erkek	78	3,7692	,66517		
Heyecanla ilgili uyum				,555	,054
Kadın	74	3,6182	,68149		
Erkek	78	3,3942	,73802		
Sosyal uyum				8,799	,032
Kadın	74	3,5216	,81346		
Erkek	78	3,7846	,66822		
Aile çevresine uyum				,340	,614
Kadın	74	3,8205	,71333		
Erkek	78	3,7601	,75750		
Yaşam doyumu				3,247	,099
Kadın	74	3,3581	,77314		
Erkek	78	3,1378	,85721		

T-test analizi neticesinde oluşan tabloya bakıldığında, cinsiyetin iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi, duyguların kullanımı ve sosyal uyum değişkenleri üzerinde anlamlı bir etki yaptığı görülmektedir. İyimserlik ruh halinin düzenlenmesi ve duyguların kullanımı değişkenlerinde kadınların ortalaması daha yüksek, sosyal uyum değişkeninde ise erkeklerin ortalaması daha yüksektir.

Tablo 11. Ölçekler ile Yaş Arasındaki İlişki

	N	Ortalama	Std. Sapma	F	p	Fark
İyimserlik ruh halinin düzenlenmesi				11,179	,000	
18-25	68	3,9926	,50243			2<1
26-35	75	3,7511	,51013			3<1
36-45	9	3,1667	,81330			3<2
Toplam	152	3,8246	,56194			
Duyguların kullanımı				4,784	,010	
18-25	68	3,6250	,44738			
26-35	75	3,4022	,42544			2<1
36-45	9	3,5556	,36324			
Toplam	152	3,5110	,44311			
Duyguların değerlendirilmesi				4,252	,016	
18-25	68	3,7824	,65082			
26-35	75	3,5253	,56785			2<1
36-45	9	3,3667	,30414			
Toplam	152	3,6309	,60901			
Genel uyum				3,204	,043	
18-25	68	3,8775	,76165			
26-35	75	3,5822	,71048			2<1
36-45	9	3,5556	,44096			
Toplam	152	3,7127	,73296			
Heyecanla ilgili uyum				15,010	,000	
18-25	68	3,8051	,66193			2<1
26-35	75	3,3100	,66759			3<1
36-45	9	2,8333	,54486			3<2
Toplam	152	3,5033	,71756			
Sosyal uyum				1,784	,172	
18-25	68	3,6882	,79204			
26-35	75	3,6827	,71818			
36-45	9	3,2000	,62450			
Toplam	152	3,6566	,75166			
Aile çevresine uyum				8,569	,000	
18-25	68	4,0042	,74086			2<1
26-35	75	3,6781	,66845			3<1
36-45	9	3,0952	,63487			3<2
Toplam	152	3,7895	,73452			
Yaşam doyumu				25,809	,000	
18-25	68	3,5331	,77976			2<1
26-35	75	3,1633	,67345			3<1
36-45	9	1,7500	,43301			3<2
Toplam	152	3,2451	,82212			

ANOVA analizi neticesinde oluşan tabloya bakıldığında, yaşın iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi, duyguların kullanımı, duyguların değerlendirilmesi, genel uyum, heyecanla ilgili uyum, aile çevresine uyum ve yaşam doyumu değişkenleri üzerinde

anlamli bir etki yaptigi gorulmektedir. Iyimselik ruh halinin duzenlenmesi, heyecanla ilgili uyum, aile cevresine uyum ve yasam doyumunu degiskenlerinde, 26-35 ve 36-45 yas gruplarinda yer alan katilimcilarin ortalamalari, 18-25 yas grubunda yer alanlardan anlamli bicimde dusuk; 36-45 yas grubunda yer alan katilimcilarin ortalamasi da 26-35 yas grubunda yer alanlardan anlamli bicimde dusuktur. Duygularin kullanimi, duygularin degerlendirilmesi ve genel uyum degiskenlerinde, 26-35 yas grubunda yer alan katilimcilarin ortalamasi, 18-25 yas grubunda yer alanlardan anlamli bicimde dusuktur.

Tablo 12. Olcekler ile Egitim Duzeyi Arasindaki Iliski

	N	Ortalama	Std. Sapma	F	p	Fark
Iyimselik ruh halinin duzenlenmesi				5,925	,000	
Ortaogretim	3	4,0833	0,00000			
Lise	60	4,0250	,52285			4<2
On Lisans	17	3,7745	,41746			5<2
Lisans	41	3,8028	,60057			5<4
Lisansustu	31	3,4677	,50721			
Toplam	152	3,8246	,56194			
Duygularin kullanimi				2,268	,065	
Ortaogretim	3	3,5000	0,00000			
Lise	60	3,6083	,43917			
On Lisans	17	3,5588	,52022			
Lisans	41	3,4919	,46838			
Lisansustu	31	3,3226	,33867			
Toplam	152	3,5110	,44311			
Duygularin degerlendirilmesi				2,665	,035	
Ortaogretim	3	3,4000	0,00000			
Lise	60	3,8200	,57719			3<2
On Lisans	17	3,4706	,53241			4<2
Lisans	41	3,5634	,73748			5<2
Lisansustu	31	3,4645	,45720			
Toplam	152	3,6309	,60901			
Genel uyum				10,898	,000	
Ortaogretim	3	2,0000	0,00000			1<2
Lise	60	3,9167	,74314			1<3
On Lisans	17	3,0784	,62948			1<4
Lisans	41	3,8130	,56297			1<5
Lisansustu	31	3,6989	,60464			3<2
Toplam	152	3,7127	,73296			3<4
						3<5
Heyecanla ilgili uyum				4,098	,004	
Ortaogretim	3	3,2500	0,00000			3<2
Lise	60	3,7750	,73459			4<2

Ön Lisans	17	3,3088	,28681		5<2
Lisans	41	3,4024	,69794		
Lisansüstü	31	3,2419	,75962		
Toplam	152	3,5033	,71756		
Sosyal uyum				,832	,507
Ortaöğretim	3	3,0000	0,00000		
Lise	60	3,7100	,83274		
Ön Lisans	17	3,5059	,56177		
Lisans	41	3,6634	,64100		
Lisansüstü	31	3,6903	,83720		
Toplam	152	3,6566	,75166		
Aile çevresine uyum				4,561	,002
Ortaöğretim	3	3,7143	0,00000		
Lise	60	4,0786	,71376		
Ön Lisans	17	3,4454	,61628		3<2
Lisans	41	3,5889	,80508		4<2
Lisansüstü	31	3,6912	,58913		5<2
Toplam	152	3,7895	,73452		
Yaşam doyumu				7,231	,000
Ortaöğretim	3	1,5000	0,00000		1<2
Lise	60	3,5125	,81877		1<3
Ön Lisans	17	3,4118	,43248		1<4
Lisans	41	3,0000	,86963		1<5
Lisansüstü	31	3,1290	,64508		3<2
Toplam	152	3,2451	,82212		4<2

ANOVA analizi neticesinde oluşan tabloya bakıldığında, eğitim düzeyinin iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi, duyguların değerlendirilmesi, genel uyum, heyecanla ilgili uyum, aile çevresine uyum ve yaşam doyumu değişkenleri üzerinde anlamlı bir etki yaptığı görülmektedir. İyimserlik ruh halinin düzenlenmesinde, eğitim düzeyi lisans ve lisansüstü olan katılımcıların ortalamaları, eğitim düzeyi lise olanlardan anlamlı biçimde düşük; eğitim düzeyi lisansüstü olan katılımcıların ortalaması da eğitim düzeyi lisans olanlardan anlamlı biçimde düşüktür. Duyguların değerlendirilmesinde, heyecanla ilgili uyum ve aile çevresine uyumda, eğitim düzeyi ön lisans, lisans ve lisansüstü olan katılımcıların ortalaması, eğitim düzeyi lise olanlardan anlamlı biçimde düşüktür. Genel uyumda, eğitim düzeyi ortaöğretim olan katılımcıların ortalaması, eğitim düzeyi lise, ön lisans, lisans ve lisansüstü olanlardan anlamlı biçimde düşük; eğitim düzeyi ön lisans olan katılımcıların ortalaması, eğitim düzeyi lise, lisans ve lisansüstü olanlardan anlamlı biçimde düşüktür. Yaşam doyumunda eğitim düzeyi ortaöğretim olan katılımcıların ortalaması, eğitim düzeyi lise, ön lisans, lisans ve

lisansüstü olanlardan anlamlı biçimde düşük; eğitim düzeyi ön lisans ve lisans olan katılımcıların ortalamaları da eğitim düzeyi lise olanlardan anlamlı biçimde düşüktür.

Tablo 13. Ölçekler ile Medeni Durum Arasındaki İlişki

	N	Ortalama	Std. Sapma	F	p
İyimserlik ruh halinin düzenlenmesi				,891	,900
Evli	46	3,8333	,44894		
Bekar	106	3,8208	,60638		
Duyguların kullanımı				2,773	,111
Evli	46	3,4239	,47623		
Bekar	106	3,5487	,42474		
Duyguların değerlendirilmesi				1,631	,018
Evli	46	3,4543	,64212		
Bekar	106	3,7075	,58059		
Genel uyum				1,238	,003
Evli	46	3,4493	,75757		
Bekar	106	3,8270	,69500		
Heyecanla ilgili uyum				6,625	,051
Evli	46	3,3478	,58090		
Bekar	106	3,5708	,76201		
Sosyal uyum				3,834	,779
Evli	46	3,6304	,63100		
Bekar	106	3,6679	,80090		
Aile çevresine uyum				,006	,002
Evli	46	3,5062	,71442		
Bekar	106	3,9124	,71185		
Yaşam doyumu				,521	,132
Evli	46	3,0924	,79645		
Bekar	106	3,3113	,82794		

T-test analizi neticesinde oluşan tabloya bakıldığında, medeni durumun duyguların değerlendirilmesi, genel uyum ve aile çevresine uyum değişkenleri üzerinde anlamlı bir etki yaptığı görülmektedir. Duyguların değerlendirilmesi, genel uyum ve aile çevresine uyum değişkenlerinin her üçünde de bekârların ortalaması daha yüksektir.

Tablo 14. Ölçekler ile Ekonomik Durumun Tarifi Arasındaki İlişki

	N	Ort.	Std. Sapma	F	p	Fark
İyimserlik ruh halinin düzenlenmesi				,685	,604	
Rahat harcama yapabilirim	12	3,7292	,56533			
Sıklımadan harcama yapabilirim	9	3,8889	,68592			
Düşünerek harcama yapabilirim	106	3,8569	,58302			
Temel ihtiyaçlarım dışında oldukça zor harcama yapabilirim	22	3,6705	,42762			
Temel ihtiyaçlarımı bile zor karşılıyorum	3	4,0000	0,0000			
Toplam	152	3,8246	,56194			
Duyguların kullanımı				4,792	,001	
Rahat harcama yapabilirim	12	3,2083	,45017			
Sıklımadan harcama yapabilirim	9	3,8889	,46398			1<2
Düşünerek harcama yapabilirim	106	3,5236	,41877			1<3
Temel ihtiyaçlarım dışında oldukça zor harcama yapabilirim	22	3,3939	,42893			1<5
Temel ihtiyaçlarımı bile zor karşılıyorum	3	4,0000	0,0000			3<2
Toplam	152	3,5110	,44311			4<2
Duyguların değerlendirilmesi				4,391	,002	
Rahat harcama yapabilirim	12	3,7000	,85812			
Sıklımadan harcama yapabilirim	9	3,9000	,37749			
Düşünerek harcama yapabilirim	106	3,7000	,58260			4<1
Temel ihtiyaçlarım dışında oldukça zor harcama yapabilirim	22	3,1682	,49511			4<2
Temel ihtiyaçlarımı bile zor karşılıyorum	3	3,5000	0,0000			4<3
Toplam	152	3,6309	,60901			
Genel uyum				1,815	,129	
Rahat harcama yapabilirim	12	3,5833	,28868			
Sıklımadan harcama yapabilirim	9	4,0000	,76376			
Düşünerek harcama yapabilirim	106	3,6887	,78648			1<5
Temel ihtiyaçlarım dışında oldukça zor harcama yapabilirim	22	3,6515	,56790			3<5
Temel ihtiyaçlarımı bile zor karşılıyorum	3	4,6667	0,0000			4<5
Toplam	152	3,7127	,73296			
Heyecanla ilgili uyum				5,272	,001	
Rahat harcama yapabilirim	12	3,4375	,81272			
Sıklımadan harcama yapabilirim	9	3,8333	,69597			1<5
Düşünerek harcama yapabilirim	106	3,5354	,68612			2<5
Temel ihtiyaçlarım dışında oldukça zor harcama yapabilirim	22	3,0795	,59455			3<5
Temel ihtiyaçlarımı bile zor karşılıyorum	3	4,7500	0,0000			4<2
Toplam	152	3,5033	,71756			4<3
Sosyal uyum				4,012	,004	
Rahat harcama yapabilirim	12	3,9000	,74590			
Sıklımadan harcama yapabilirim	9	3,3333	,70000			2<5
Düşünerek harcama yapabilirim	106	3,6962	,75099			3<5
Temel ihtiyaçlarım dışında oldukça zor harcama yapabilirim	22	3,3091	,60388			4<1
Temel ihtiyaçlarımı bile zor karşılıyorum	3	4,8000	0,00000			4<3
Toplam	152	3,6566	,75166			4<5
Aile çevresine uyum				5,044	,001	
Rahat harcama yapabilirim	12	4,2143	,92281			4<1
Sıklımadan harcama yapabilirim	9	4,0952	,63487			4<2
Düşünerek harcama yapabilirim	106	3,8019	,66674			4<3

Temel ihtiyaçlarım dışında oldukça zor harcama yapabilirim	22	3,2857	,76741	4<5
Temel ihtiyaçlarımı bile zor karşılıyorum	3	4,4286	0,0000	
Toplam	152	3,7895	,73452	
Yaşam doyumunu			5,521	,000
Rahat harcama yapabilirim	12	3,6250	1,1894	
Sıkılmadan harcama yapabilirim	9	3,8333	,12500	3<2
Düşünerek harcama yapabilirim	106	3,2877	,78056	4<2
Temel ihtiyaçlarım dışında oldukça zor harcama yapabilirim	22	2,6591	,65713	5<2 4<1
Temel ihtiyaçlarımı bile zor karşılıyorum	3	2,7500	0,0000	4<3
Toplam	152	3,2451	,82212	

Duyguların kullanımında, rahat harcama yapabilen katılımcıların ortalaması, sıkılmadan harcama yapabilen, düşünerek harcama yapabilen ve temel ihtiyaçlarını bile zor karŐılayanlardan anlamlı biçimde düşük; düşünerek harcama yapabilen katılımcıların ortalaması sıkılmadan harcama yapabilenlerden anlamlı biçimde düşük; temel ihtiyaçları dışında oldukça zor harcama yapabilen katılımcıların ortalaması da, sıkılmadan harcama yapabilen ve temel ihtiyaçlarını bile zor karŐılayanlardan anlamlı biçimde düşüktür. Duyguların değerlendirilmesinde, ihtiyaçları dışında oldukça zor harcama yapabilen katılımcıların ortalaması, rahat harcama yapabilen, sıkılmadan harcama yapabilen ve düşünerek harcama yapabilenlerden anlamlı biçimde düşüktür. Genel uyumda, rahat harcama yapabilen, düşünerek harcama yapabilen ve temel ihtiyaçları dışında zor harcama yapabilen katılımcıların ortalamaları, temel ihtiyaçlarını bile zor karŐılayanlardan anlamlı biçimde düşüktür. Heyecanla ilgili uyumda, rahat harcama yapabilen, düşünerek harcama yapabilen, sıkılmadan harcama yapabilen katılımcıların ortalamaları temel ihtiyaçlarını bile zor karŐılayanlardan anlamlı biçimde düşük; temel ihtiyaçları dışında oldukça zor harcama yapabilen katılımcıların ortalaması da sıkılmadan harcama yapabilen, düşünerek harcama yapabilen ve temel ihtiyaçlarını bile zor karŐılayanlardan anlamlı biçimde düşüktür. Sosyal uyumda, sıkılmadan harcama yapabilen, düşünerek harcama yapabilen ve temel ihtiyaçları dışında oldukça zor harcama yapabilen katılımcıların ortalamaları, temel ihtiyaçlarını bile zor karŐılayanlardan anlamlı biçimde düşük; el ihtiyaçları dışında oldukça zor harcama yapabilen katılımcıların ortalamaları da, rahat harcama yapabilen ve düşünerek harcama yapabilenlerden anlamlı biçimde düşüktür. Aile çevresine uyumda, temel ihtiyaçları dışında oldukça zor harcama yapabilen katılımcıların ortalaması, rahat harcama yapabilen, sıkılmadan harcama yapabilen, düşünerek harcama yapabilen ve temel ihtiyaçlarını bile zor karŐılayanlardan anlamlı biçimde düşüktür. Yaşam doyumunda, düşünerek harcama yapabilen, temel ihtiyaçları dışında oldukça zor harcama yapabilen ve temel ihtiyaçlarını bile zor karşılayan katılımcıların ortalamaları,

sıklımadan harcama yapabilenlerden anlamlı biçimde düşük; temel ihtiyaçları dışında oldukça zor harcama yapabilen katılımcıların ortalaması da, rahat harcama yapabilen ve düşünerek harcama yapabilenlerden anlamlı biçimde düşüktür.

Tablo 15. Ölçekler ile Evde Yaşayan Kişi Sayısı Arasındaki İlişki

	N	Ortalama	Std. Sapma	F	p	Fark
İyimserlik ruh halinin düzenlenmesi				2,285	,063	
1	3	3,5000	0,00000			
2	13	3,8974	,26604			
3	40	3,7729	,40649			
4	46	3,6866	,67339			
5 ve üzeri	50	3,9933	,59234			
Toplam	152	3,8246	,56194			
Duyguların kullanımı				1,382	,243	
1	3	3,5000	0,00000			
2	13	3,2436	,41731			
3	40	3,5667	,43494			
4	46	3,5181	,47561			
5 ve üzeri	50	3,5300	,42684			
Toplam	152	3,5110	,44311			
Duyguların değerlendirilmesi				2,036	,092	
1	3	3,1000	0,00000			
2	13	3,4769	,82881			
3	40	3,6075	,61243			
4	46	3,5457	,48291			
5 ve üzeri	50	3,8000	,63407			
Toplam	152	3,6309	,60901			
Genel uyum				2,794	,028	
1	3	3,3333	0,00000			
2	13	3,3846	,55854			
3	40	3,6000	,81370			2<5
4	46	3,6522	,75672			3<5
5 ve üzeri	50	3,9667	,63976			4<5
Toplam	152	3,7127	,73296			
Heyecanla ilgili uyum				8,655	,000	
1	3	2,0000	0,00000			1<2
2	13	3,3846	,37660			1<3
3	40	3,7188	,64098			1<4
4	46	3,2174	,70041			1<5
5 ve üzeri	50	3,7150	,68700			4<3
Toplam	152	3,5033	,71756			4<5
Sosyal uyum				4,092	,004	
1	3	2,2000	0,00000			1<2
2	13	3,3231	,42062			1<3
3	40	3,6750	,74240			1<4
4	46	3,7130	,81065			1<5

5 ve üzeri	50	3,7640	,69363	
Toplam	152	3,6566	,75166	
Aile çevresine uyum				2,771 ,029
1	3	3,8571	0,00000	
2	13	3,5165	,62959	
3	40	3,5500	,75492	2<5
4	46	3,8354	,86187	3<5
5 ve üzeri	50	4,0057	,55962	
Toplam	152	3,7895	,73452	
Yaşam doyumu				2,216 ,070
1	3	3,5000	0,00000	
2	13	3,7115	,48783	
3	40	3,1063	,72033	
4	46	3,0815	1,09805	
5 ve üzeri	50	3,3700	,62114	
Toplam	152	3,2451	,82212	

ANOVA analizi neticesinde oluşan tabloya bakıldığında, evde yaşayan kişi sayısının genel uyum, heyecanla ilgili uyum, sosyal uyum ve aile çevresine uyum değişkenleri üzerinde anlamlı bir etki yaptığı görülmektedir. Genel uyumda, kendi dahil evde 2, 3 ve 4 kişi yaşayan katılımcıların ortalamaları, kendi dahil evde 5 ve üzeri sayıda kişi yaşayanlardan anlamlı biçimde düşüktür. Heyecanla ilgili uyumda, evde tek başına yaşayan katılımcıların ortalaması, evde kendi dahil 2, 3, 4, 5 ve üzeri sayıda kişi yaşayanlardan anlamlı biçimde düşük; evde kendi dahil 4 kişi yaşayanların ortalaması da, evde kendi dahil 3 ve 5 ve üzeri sayıda kişi yaşayanlardan anlamlı biçimde düşüktür. Sosyal uyumda, evde tek başına yaşayan katılımcıların ortalaması, evde kendi dahil 2, 3, 4, 5 ve üzeri sayıda kişi yaşayanlardan anlamlı biçimde düşüktür. Aile çevresine uyumda, evde kendi dahil 2 ve 3 kişi yaşayan katılımcıların ortalamaları, evde kendi dahil 5 ve üzeri sayıda kişi yaşayanlardan anlamlı biçimde düşüktür.

Tablo 16. Ölçekler ile Çocukluk Döneminde Kaybedilen Ebeveyn Arasındaki İlişki

	N	Ortalama	Std. Sapma	F	p	Fark
İyimserlik ruh halinin düzenlenmesi				,282	,755	
Anne	83	3,8233	,51574			
Baba	59	3,8051	,64691			
Hem anne hem de baba	10	3,9500	,39713			
Toplam	152	3,8246	,56194			
Duyguların kullanımı				3,602	,030	
Anne	83	3,4337	,42606			1<2
Baba	59	3,6299	,44103			
Hem anne hem de baba	10	3,4500	,48464			
Toplam	152	3,5110	,44311			
Duyguların değerlendirilmesi				,498	,609	
Anne	83	3,6723	,61611			
Baba	59	3,5932	,59592			
Hem anne hem de baba	10	3,5100	,65904			
Toplam	152	3,6309	,60901			
Genel uyum				1,381	,254	
Anne	83	3,7470	,66583			
Baba	59	3,6158	,81135			
Hem anne hem de baba	10	4,0000	,75359			
Toplam	152	3,7127	,73296			
Heyecanla ilgili uyum				2,676	,072	
Anne	83	3,4518	,71829			
Baba	59	3,4915	,69165			
Hem anne hem de baba	10	4,0000	,74536			
Toplam	152	3,5033	,71756			
Sosyal uyum				,937	,394	
Anne	83	3,7181	,71910			
Baba	59	3,5525	,77222			
Hem anne hem de baba	10	3,7600	,89839			
Toplam	152	3,6566	,75166			
Aile çevresine uyum				3,401	,036	
Anne	83	3,9053	,56980			
Baba	59	3,5981	,88441			2<1
Hem anne hem de baba	10	3,9571	,81106			
Toplam	152	3,7895	,73452			
Yaşam doyumu				,914	,403	
Anne	83	3,3042	,76614			
Baba	59	3,1356	,85264			
Hem anne hem de baba	10	3,4000	1,08141			
Toplam	152	3,2451	,82212			

ANOVA analizi neticesinde oluşan tabloya bakıldığında, çocukluk döneminde kaybedilen ebeveynin duyguların kullanımı ve aile çevresine uyum değişkenleri

üzerinde anlamlı bir etki yaptığı görülmektedir. Duyguların kullanımında, annesini kaybetmiş katılımcıların ortalaması, babasını kaybetmiş olanlardan anlamlı biçimde düşüktür. Aile çevresine uyumda, babasını kaybetmiş katılımcıların ortalaması, annesini kaybetmiş olanlardan anlamlı biçimde düşüktür



SONUÇ VE ÖNERİLER

Toplumda anne ve babasını kaybetmiş çocuklar diğer bireylere göre dezavantajlı konumda yer almaktadır. Bu nedenle çocukluk gelişiminden itibaren ergenliğe geçen süreçte korunmaya muhtaç bireylerin benlik saygısı ve kendine karşı tutum noktasında sıkıntılar yaşanmaktadır. Benlik kişinin kendisiyle ilgili tüm düşüncelerini kapsarken, kişinin kendini tanımlaması ve kendisini değerlendirmesi olarak tanımlanmıştır. Aile, çocuk ve ergenin kendisini kabullenmede ve kendisini algımlarken düşüncelerinin olumlu olabilmesi için önemli bir etkiye sahiptir (Üstün,2002).

Çocuk veya ergen için anne ve babası tarafından gösterilen sevgi, şefkat ve ilgi son derece önemlidir. Bu onun ileriki yaşamını da etkilemektedir. Özellikle ergenlerin ruhsal ve zihinsel gelişiminin sağlıklı gelişebilmesi için anne ve babasının ilgisine ihtiyacı vardır. Fakat günümüzde anne ve baba şefkatinden yoksun büyüyen birçok çocuk ve ergen bulunmaktadır (Tarhan, 2004). Birey kendisini değerlendirirken onun düşüncelerini etkileyen iki durum söz konusudur. Bu durumlardan birincisi kişinin kendisine bakış açısı, diğeri ise çevresidir. Birey olumlu ve güçlü bir benlik saygısı oluşturabilmesi için ideal bir sevgi ortamında büyüüp gelişmesi gerekir (Akman, 2002). Çekirdek aileyi oluşturan anne ve baba bireyin kişiliğinin oluşmasında önemli bir yere sahiptir. Birey ailesinden sevgi, şefkat ve ilgi görürse ve ailesiyle birlikte geçirmiş olduğu deneyimler olumlu ise kendini algılayışı ve değerlendirmesi olumlu olur. Fakat birey anne ve baba yoksunluğu yaşayarak gerekli ilgi ve şefkatten yoksun yaşarsa kendisi ile ilgili düşünceleri negatif olur (Bowlby, 1980).

Bu araştırmada, çocukluk döneminde ebeveyn kaybı yaşayan bireylerin duygusal zeka düzeylerinin sosyal uyum ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre duygusal zeka, genel uyuma ait varyansın %24,5'ini açıklamaktadır. Yani genel uyumun %24,5'i duygusal zekâya bağlıdır. Bununla birlikte, iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi, genel uyum düzeyini arttırmaktadır. Duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi genel uyum düzeyini etkilememektedir.

Diğer taraftan duygusal zeka, heyecanla ilgili uyuma ait varyansın %33'ünü açıklamaktadır. Yani heyecanla ilgili uyumun %33'ü duygusal zekâya bağlıdır. Bununla

birlikte, iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi, heyecanla ilgili uyum düzeyini arttırmaktadır. Duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi, heyecanla ilgili uyum düzeyini etkilememektedir.

Duygusal zekanın anlamlı etki yarattığı bir diğer faktör sosyal uyumdur. Duygusal zeka, sosyal uyuma ait varyansın %22,1'ini açıklamaktadır. Yani sosyal uyumun %22,1'i duygusal zekâya bağlıdır. Bununla birlikte, iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi, duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi sosyal uyum düzeyini arttırmaktadır.

Sosyal uyum ölçeğinin bir diğer alt boyutu olan aile çevresine uyum da duygusal zeka tarafından yordlanmaktadır. Duygusal zeka, aile çevresine uyuma ait varyansın %52,3'ünü açıklamaktadır. Yani, aile çevresine uyumun %52,3'ü duygusal zekâya bağlıdır. Bununla birlikte, iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi, duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi aile çevresine uyum düzeyini arttırmaktadır.

Duygusal zeka ile yaşam doyumu ilişkisini ortaya koymak üzere yapılan regresyon analizi sonucuna göre, duygusal zeka, yaşam doyumuna ait varyansın %29,9'unu açıklamaktadır. Yani, yaşam doyumunun %29,9'u duygusal zekâya bağlıdır. Bununla birlikte, iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi, yaşam doyumunu düzeyini arttırmaktadır. Duyguların kullanımı, iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi, duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi yaşam doyumunu düzeyini arttırmaktadır.

Katılımcılara ilişkin kişisel bilgilerin duygusal zeka, sosyal uyum ve yaşam doyumunu üzerindeki etkisini araştırmak üzere fark analizleri yapılmıştır. Analiz sonuçlarına göre cinsiyet, iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi, duyguların kullanımı ve sosyal uyum değişkenleri üzerinde anlamlı bir etki yaratmaktadır. Yaş ise iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi, duyguların kullanımı, duyguların değerlendirilmesi, genel uyum, heyecanla ilgili uyum, aile çevresine uyum ve yaşam doyumunu değişkenleri üzerinde anlamlı etki oluşturmaktadır.

Katılımcıların eğitim düzeyi ise iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi, duyguların değerlendirilmesi, genel uyum, heyecanla ilgili uyum, aile çevresine uyum ve yaşam doyumunu değişkenleri üzerinde anlamlı etki yaratırken; medeni durum duyguların

değerlendirilmesi, genel uyum ve aile çevresine uyum değişkenleri üzerinde anlamlı bir etki yapmaktadır.

Öksüz ve yetim büyüyen kişilerin evde birlikte yaşadıkları kişi sayısının genel uyum, heyecanla ilgili uyum, sosyal uyum ve aile çevresine uyum değişkenleri üzerinde anlamlı bir etki yaptığı belirlenmiştir. Bununla birlikte, çocukluk döneminde kaybedilen ebeveynin duyguların kullanımı ve aile çevresine uyum değişkenleri üzerinde anlamlı bir etki yaptığı saptanmıştır. Duyguların kullanımında, annesini kaybetmiş katılımcıların ortalaması, babasını kaybetmiş olanlardan anlamlı biçimde düşüktür. Aile çevresine uyumda, babasını kaybetmiş katılımcıların ortalaması, annesini kaybetmiş olanlardan anlamlı biçimde düşüktür.

Araştırmadan elde edilen bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, öksüz ve yetim büyüyen kişilerin duygusal zekalarının hem sosyal uyum hem de yaşam doyumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkiler yarattığı belirlenmiştir. Bu sonuca göre ebeveyn kaybı yaşayan bireylerin sosyal uyumlarının ve yaşam doyumlarının artırılması için duygusal zekalarının yükselmesi gerekmektedir. Kayıp anından sonra yaş sürecinin yaşandığı bu bireylerin söz konusu dönemi kısa yaşaması ve bunun bir travmaya dönüşmeden gereken psikolojik desteğin sağlanması önemlidir.

Çocuklar üzerine yapılan araştırmalarda sevgi ve şefkat ortamından yoksun olan anne ve baba kaybı yaşayan çocuk ve ergenlerin kendilerini algılayışları ve öz saygılarının ciddi bir şekilde zarar gördükleri belirtilmektedir (Bowlby,1980) Ööksüz ve yetim çocuklar veya anne ve babası yanında olmayan ergenlerde çocukluk ve çocukluktan ergenliğe geçiş hayatlarının önemli bir gelişimsel dönemidir. Bu dönemde ergenlerin hem duygusal hem fiziksel noktada sağlıklı bir yaşam sürebilmeleri için ailelerinin yanında olmaları ve onlarla yaşamlarını sürdürmeleri bireyler için önemli bir unsurdur. Özellikle anne ve baba kaybı, aile içi sorunlar, ihmal, istismar gibi sorunlardan dolayı terk edilen çocuklar korunmaya muhtaç hale gelmektedir (Şimşek, Erol, Oztop, 2008). Bundan dolayı çeşitli sıkıntılar yaşayan çocuklar temel haklardan yoksun bir şekilde yaşamlarını sürdüğü için kendilerini güvende hissetmemektedirler. Bakımevine konulmuş çocuklar araştırmacıların dikkatine konu olmuştur. Yetiştirme yurtlarında kalan korunmaya muhtaç ergenlerin bir kesim tarafından çocuğun acınacak zavallı bir yaratık olarak görenler bulunmaktadır. Bunların gözünde bakımevleri en yoksul

yuvadan daha kötüdür. Diğer taraftan ise bütün elverişsiz koşullara rağmen bakımevine rahatlıkla uyum sağlanabileceğini bu ortamda rahatlıkla yaşamlarını sağlıklı bir şekilde sürdürebileceklerini savunanlar bulunmaktadır.

Bu noktadan hareketle, ebeveyn kaybı yaşayan çocukların özellikle devlet tarafından yürütülecek politikalar çerçevesinde psikolojik destek almalarının sağlanması gerektiği düşünülmektedir. Bununla birlikte, her iki ebeveynini birden kaybeden çocukların koruma altına alınması da önem taşımaktadır. Bu şekilde ileride ortaya çıkabilecek uyumsuzluk, yaşam doyumsuzluğu, duygusal zeka düşüklüğü ve diğer psikolojik sorunların önüne geçilmesi sağlanacaktır.

Bu çalışma çocukluk döneminde anne ya da babasını kaybeden çocukların duygusal zekalarının sosyal uyum ve yaşam doyumu üzerindeki etkisini belirlemek üzere yapılmıştır. Bundan sonraki çalışmalarda, söz konusu öksüz ve yetim çocukların durumunu daha doğru bir şekilde ortaya koyabilmek adına anne ve babası ile birlikte bir çocukluk dönemi geçiren kontrol grubu ile karşılaştırılması önerilmektedir. Bununla birlikte, yapılacak araştırmalarda psikolojik dayanıklılık, ruhsal belirtiler ve çocukluk çağı travmaları gibi değişkenlerin eklenmesi ile öksüz ve yetim büyümenin psikolojisinin daha net ortaya koyulabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Akıncı, G., (2007), Engelli Çocuğa Sahip Olan ve Olmayan Babaların Aile İşlevlerini Algılamaları İle Sosyal Uyum Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ev Ekonomisi (Çocuk Gelişimi ve Eğitimi) Anabilim Dalı, Ankara.

Avşaroğlu, S. Deniz, M.E. ve Kahraman, A. (2005), Teknik Öğretmenlerde Yaşam Doyumu, İş doyumunu ve Meslekî Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi, Selçuk Üniversitesi sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı:14 ss. 115-129

Aydın, E., (2012), Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirmeleri İle Sosyal Uyum ve İletişim Becerileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Aysel, Levent, (2006), “Liderlikte Duygusal Zeka“, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli.

Balcı, Seher, (2004), “Duyguları Güçlendirme Eğitim Programının Annelerin Duygusal Zeka Düzeylerine Etkisi”, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, Sayı:22, s.35-41

Balcı, T, (2001), “İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Duygusal Zeka Becerilerini Kullanabilme Düzeyleri Konusunda Yöneticilerin ve Öğretmenlerin Görüşleri”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Baltas, A., Baltas, Z., (2008), Stres ve Başa Çıkma Yolları, Remzi Kitabevi, İstanbul.

Baltaş, Zuhale, (2006), Duygusal Zeka, İstanbul: Remzi Kitabevi.

Barchard, K, A; R, A, Hakstian, (2004), “The Nature and Measurement of Emotional Intelligence Abilities: Basic Dimensions and Their Relationships with Other Cognitive Ability and Personality Variables”, Educational and Psychological Measurement, Vol:64, pp.437- 462.

Bar-On, R. (1997), *The Emotional Intelligence Inventory (EQ-I): Technical Manual*, Canada: Multi-Health Systems.

Barut, Y; Müge, Yılmaz; Ercüment Erganlı, (2005), “Engelli Çocuğa Sahip Annelerin Duygusal Zeka Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi“, Engelli Kadınların Sorunları ve Çözümleri konulu Sempozyumda Sunulmuş Bildiri, Kocaeli.

Bayram, L., (2013), *Düzenli Spor Yapmanın İslahevlerindeki Çocuk ve Gençlerin Sosyal Uyum ve İletişim Becerileri Üzerindeki Etkisi*, Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Samsun.

Bender, M, (2006), “Resim İş Eğitimi Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Yaratıcılık İlişkileri”, Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Boelen, P. A. (2012). A prospective examination of the association between the centrality of a loss and post-loss psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 137, 117-124.

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.

Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20-28.

Bonanno, G. A., Ho, S. M. Y., Chan, J. C. K., Kwong, R. S. Y., Cheung, C. K. Y., Wong, C. P. Y., ve diğer. (2008). Psychological resilience and dysfunction among hospitalized survivors of the SARS epidemic in hong kong: a latent class approach. *Health Psychology*, 27(5), 659-667.

Bonanno, G. A., Kaltman, S. (2001). The varieties of grief experience. *Clinical Psychology Review*, 21(5), 705-734.

Bonanno, G. A., Westphal, M., Mancini, A. D. (2011). Resilience to loss and potential trauma. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7(5). 11-35.

Bowlby, J. (1980). "Attachment and loss": Loss (Vol,3), New York: Basic Books.

Bülbüloğlu, A, (2001), “Duygusal Zekanın Liderlik Üzerine Etkileri ve Bir Saha Araştırması” , Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3 (27), 43-65

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

Çivitci, A.(2009) “İlk Ergenlikte Mantıkdışı İnançlar Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler” Ejer(Eurasian Journal Of Educational Research), Sonbahar Sayı 37.

Dağlı, A., ve Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe’ye Uyarlanması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 15(59).

Dawda, D; S, D, Hart, (2000), “Assessing Emotional Intelligence: Reliability and Validity of The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i) in University Students”, Personality and Individual Differences, Vol:28, pp.797- 812.

Demirel, S. ve Canat, S. (2004). Ankara’daki Beş Eğitim Kurumunda Kendini Yaralama Davranışı Üzerine Bir Çalışma. Kriz Dergisi, 12 (3), 1-9

Deniz, M, E; Ercan, Yılmaz, (2006), “Duygusal zeka ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi“, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, Sayı:25, s.17-26.

Dilmaç, B. ve Ekşi, H. (2008), Meslek yüksek okullarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve benlik saygılarının incelenmesi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 20, 279-289.

Dingiltepe, T. (2009), Parçalanmış Ve Tam Aileye Sahip Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyleri İle Yaşam Kalite Düzeylerinin Karşılaştırılması: Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı.

Dockery, A., (2004). Happiness, Life Satisfaction and The Role of Work: Evidence from Two Australian Surveys, Unpublished Mimeo).

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

Doğan, Selen, (2005), Çalışan İlişkileri Yönetimi, İstanbul: Kare Yayınları.

Dölek, N. (2009). Posttravmatik Müdahale Yaklaşımları Dersi Yayınlanmamış Ders Notları. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı

Ekşi, A., (1999), Ben Hasta Değilim, Çocuk Sağlığı ve Hastalıklarının Psikososyal Yönü., Nobel Kitap, İstanbul.

Erdoğdu, M, Yüksel, (2008), “Duygusal Zekanın Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi”, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı:23, s.62-76, İndirilme Tarihi: 22.01.2009, www.esosder.org.

Eren, T. A. (2008), Onkoloji Hemşirelerinin İş Doyumu Ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi: Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Esasları Anabilim Dalı.

Erginsoy, D, (2002), “Duygusal Zeka ve Kişiler arası İlişkiler Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Furnham, A ; K, V, Petrides, (2003), ”Trait Emotional Intelligence and Happiness”, Social Behavior and Personality, Vol. 31, pp.815-824.

Gohm, C,L; G,C, Corser; D,J, Dalsky, (2005), “Emotional Intelligence Under Stress; Useful, Unnecessary Or Irrelevant”, Personality and Individual Differences, Vol:39, pp.1017-1028.

Goleman, Daniel, (çev. Handan Balkara), (1998), İş Başında Duygusal Zeka, İstanbul: Varlık Yayınları.

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

Gökler, I., ve Yılmaz, B. (2001). Travmatik savaş yaşantıları ve bunların çocuklar üzerindeki etkileri. Türk Psikoloji Bülteni, Sayı 22, 89-99

Güllüce, Ali, Çağlar, (2006), “Mesleki Tükenmişlik ve Duygusal Zeka Arasındaki İlişki”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Gümüşbaş, B (2008) “Stresle Başa Çıkma Yolları Eğitim Programının İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi” Yüksek Lisans Tezi İzmir.

Gürbüz, Sait; Murat Yüksel, (2008), “Çalışma Ortamında Duygusal Zeka: İş Performansı, İş Tatmini, Örgütsel Vatandaşlık Davranışı ve Bazı Demografik Özelliklerle ilişkisi”, Doğu Üniversitesi Dergisi, Sayı:9(2), s.174-190, İndirilme Tarihi: 06.01.2009, <http://journal.dogus.edu.tr>

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

Halıçınarlı, Emine; M. Tekin Bender, (2006), “Kadında Duygusal Zeka (EQ) ve Bir Saha Çalışması”, II. Uluslararası Kadın Araştırmaları Konferansında Sunulmuş Bildiri, Doğu Akdeniz Üniversitesi, Gazi Magusa.

Harrod, N, R; S, D, Scheer, (2005), “An Exploration of Adolescent Emotional intelligence in Relation to Demographic Characteristics”, Adolescence, vol: 40, pp.503.

Herring, S, R, (2001), “The Relationship Between Social and Emotional intelligence“, Unpublisher Master’ s Thesis.

Hilooğlu, S. (2009), İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Zorbaca Davranışlarını Yordamada Sosyal Beceri Ve Yaşam Doyumunun Rolü: Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.

Huy, Q, N, (1999), “Emotional Capability, Emotional Intelligence, and Radical Change”, Academy of Management, Teh Academy of Management Review, Vol: 20, pp.325-346.

İşbilir, H, (2005), “İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Duygusal Yeterlilikleri ile Kullandıkları Yönetmel Güç Kaynakları Arasındaki İlişkinin Öğretmen Algularına Dayalı Olarak İncelenmesi“, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

İşmen, Esra, (2001), “Duygusal Zeka ve Problem Çözme”, M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Dergisi, Sayı: 13, s.111-124.

Karaoğlu, F., (2007), Yabancı Uyruklu Öğrencilerde Uyma Davranışı: TÖMER Örneği, Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Karasar, N. (2010). Bilimsel Arastırma Yöntemi-Kavramlar, İlkeler, Teknikler. 21. Baskı, Ankara: Nobel. Yayınevi.

Karlı, M, D; H, B, Gündüz; A, Ural, (2000), “Eğitim Yönetiminde Duygusal Zekanın Önemi ve Duygusal Zeka Açısından Eğitim Yönetiminin Değerlendirilmesi”, IX. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresinde sunulmuş bildiri,

Keser, A. (2003). Çalışmanın Anlamı, Gnsan Yaşamındaki Yeri ve Yaşam Doyumu Üzerine Bir Uygulama. Doktora Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

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

Kırtıl, S. (2009), İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri İle Yaşam Doyum Düzeylerinin İncelenmesi: Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi,

Köknel, Ö., (1996), Bireysel ve Toplumsal Şiddet, Altın Kitaplar, İstanbul.

Mayer, J, D. Joseph Ciarrochi, (2001), “Clarifying Concepts Related to Emotional Intelligence A Proposed Glossary“ , J, Ciarrochi, J, P, Forgas, J, D, Mayer (ed), Emotional intelligence in Everyday Life, 2.Baskı, pp.261-267

Mayer, J, D; D, R, Caruso; D, M, Perkins; P Salovey, (2001), “Emotional Intelligence and Giftedness“, Roeper Rewiev, Vol: 23, pp.131-137.

Mayer, J, D; G, Geher, (1996), “Emotional Intelligence and the Identification of Emotion“, Intelligence, Vol: 22, pp.89-113.

Morand, D, A, (2001), “The Emotional Intelligence of Managers: Assessing The Construct Validity of a Nonverbal Measure of People Skills“, Journal of Business and Psychology, Vol:16, pp.21-33.

Nikolaou, I; I, Tsaousis, (2002), “Emotional Intelligence in the Workplace: Exploring Its Effects on Occupational Stres and Organizational Commitment“, International Journal of Organizational Analysis, Vol: 10, pp.327342

O'brien, M, (1996), “Developing Your EQ“, HR Focus, Vol: 73, pp.3.

Onur, B. (1997). Gelişim Psikolojisi. Yetişkinlik Yaşlılık Ölüm. Ankara: imge Kitabevi Yayınları

Özdemir, L, (2003), “Yaratıcı Drama Derslerinin Duygusal Zeka Gelişimine Etkisi“, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Özdevecioğlu M. (2003) İş Tatmini ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma, II.Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi, Afyon.

Öztürk, A, (2006), “Okul Öncesi Öğretmenlerinin Duygusal Zeka Yetenekleri İş Doyumları ve Tükenmişlik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi“, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

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

Parker, J, D, A; L, J, Summerfeldt; M, J, Hogan, M; S, A, Majeski, (2004), ”Emotional Intelligence and Akademik Success: Examining the Transition from High School to University”, Personality and Individual Differences, Vol. 36, pp.163-172.

Parker, J, D, A; Taylor, G, J; Bagby, M, R, (2001), “The Relationship Between Emotional Intelligence and Alexithymia”, Personality and Individual Differences, Vol:30, pp. 107-115.

Prigerson, H. G., Frank, E., Kasl, S. V., Reynolds, C. F. III, ve diğer. (1995). Complicated grief and bereavement related depression as distinct disorders: Preliminary empirical validation in elderly bereaved spouses. The American Journal of Psychiatry. 152(1), 22-30.

Reiff, Henry, (2001), “The Relation of LD and Gender with Emotional Intelligence in College Students“, Journal of Learning Disabilities, Vol: 34, pp.6678.

Riley, Hannah; Nicola, S, Schutte, (2003), “Low Emotinal Intelligence As A Predictor of Substence- Use Problems“, J, Drug Education, Vol: 33, pp.391398.

Sardoğan, Mehmet, E; Canani Kaygusuz, (2006), “Antisosyal Kişilik Bozukluğu Tanısı Almış ve Almamış Olan Bireylerin Duygusal Zeka Düzeyleri Açısından İncelenmesi”, Ege Eğitim Dergisi, Sayı:1, s.85-102.

Serdengeçti, C, (2003), “I. II. III. Ligdeki Profesyonel Futbolcuların Duygusal Zekâ Düzeylerinin Başarıya Etkisi”, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Shelly, Y, S; Brown, L, (2004), “Areview of the Emotional Intelligence Literature and Implications Corrections“, Research Branch Correctional Service of Canada.

Stroebe, M., Schut, H. ve Stroebe, W. (2007) Health outcomes of bereavement. *Lancet*, 370, 1960-1973.

Şahin,Ş. (2008), *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Tükenmişlik Ve Yaşam Doyumu Düzeyleri: Yüksek Lisans Tezi*, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı.

Şener, A (2009), “Yaşlılık, Yaşam Doyumu Ve Boş Zaman Faaliyetleri”, *Çağın Polisi Dergisi*, Sayı 93, Ankara. <http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr/yasamdoyumu.pdf> 28.08.2010

Tarhan, N. (2011). *Aile okulu: Mutlu aile için makul çözümler*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Tatar, A., Tok, S., ve Saltukoğlu, G. (2011). Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 21(4), 325-338.

Temiz, K. (2010), *Görme Engellilerde Ruhsal Belirtilerin, Yaşam Doyumunun Ve Stresle Baş Etme Tarzlarının Araştırılması: Uzmanlık Tezi*, İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Malatya.

Tezcan, D, (2004), “Duygusal Zeka ve İş Tatmini Arasındaki İlişkiyi Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma”, *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Toksoy, E. Ş. (2005). *Liseli ergenler üzerinde ebeveyn ölümününpsikososyal etkileri*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Topses, Gürsen, (2003), *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*, İstanbul: Nobel Yayın ve Dağıtım.

Tutkun, Ö., (2006), ‘‘Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesindeki Türkiyeli Öğrencilerin Uyum Sorunları’’, Kırgız-Türk Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, ss. 15.

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

Tümkaya, S. , Hamarta, E. , Deniz, M.E. , ve Çelik, M. , (2008). Duygusal Zeka Mizah Tarzı ve Yaşam Doyumu: Üniversite Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma, Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, Cilt:3, Sayı:30, ss: 1-18.

Uğurlu, F., (2012), Üniversite Öğrencilerinin Sportif Faaliyetlere Katılım Düzeyi İle Sosyal Uyum ve İletişim Becerilerinin İncelenmesi (Adıyaman İli Örneği), Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Gaziantep.

Ural, Ayhan, (2001), ‘‘Yöneticilerde Duygusal Zekanın Üç Boyutu’’, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı:2, s.209-219.

Ünal,S. Karlıdağ, R. Ve Yoloğlu, S. (2001), Hekimlerde Tükenmişlik ve İş doyumunu Düzeylerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri ile İlişkisi, Klinik Psikiyatri Dergisi, Sayı:4 ss. 113-118.

Üstün, E. Ve Akman, B. (2002). Korunmaya muhtaç çocukların benlik saygılarının incelenmesi ,‘‘Hacettepe üniversitesi eğitim fakültesi dergisi, 23, 229- 233.

Volkan, V., D., Zintl, E. (1999). Kayıptan sonra yaşam (I.Vahip, M. Kocadere, Çev.). İstanbul: Halime Odağı Psikanaliz ve Psikoterapi Yayınları Vakfı (1999).

Yalınbaş, S, (2003), ‘‘Zaman Yönetiminde Duygusal Zekanın Kullanımı ve Yöneticiler Üzerinde Bir Uygulama’’, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.

Yan, İ., (2008), “Duygu-Zeka İlişkisi ve Duygusal Zekanın Yöneticiler Üzerindeki Etkilerine Yönelik Bir Araştırma“, Yayınlanmamış Yüksek lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyon.

Yavuzer, H. (2003). Çocuğu tanımak ve anlamak. İstanbul: Remzi Kitabevi.

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

Yeşilyaprak, B; Emine Durmuş, (2007), “Lisans Düzeyinde Eğitimde Duygusal Zeka Dersinin Kapsam ve İşlenişi”, International symposium Emotional Intelligence and Communication, Proceedings book, Vol:1.

Yıldız, S. A. (2004). Çocuk, ölüm ve kayıp. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 11,125-144

Yılmaz, G. Keser, A. ve Yorgun, S. (2010). Konaklama İşletmelerinde Çalışan Sendika Üyelerinin İş ve Yaşam Doyumlarını Belirlemeye Yönelik Bir Alan Araştırması, Paradoks Ekonomi, Sosyoloji ve Politika Dergisi, Cilt:6 Sayı:1, ss. 87107.

Yılmaz, M, (2002), “Duygusal Zeka Düşünme Becerileri Eğitiminin Annelerin Duygusal Zeka Düzeylerine Etkisi“, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

Yılmaz, M, (2004), “Okul Öncesi Öğretmen Adaylarının Duygusal Zeka Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi” , XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayında Sunulmuş Bildiri, 6-9 Temmuz 2004 İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi, Malatya.

Yılmaz, Remziye, (2003), “Duygusal Zeka ve Din Öğretimi”, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara.

EKLER

Anket Formu

Sayın Katılımcı,

Bu anket Nişantaşı Üniversitesi'nde yüksek lisans programı çerçevesinde yürütülmekte olan duygusal zeka, sosyal uyum ve yaşam doyumu inceleyen bir araştırmaya veri toplamak amacıyla hazırlanmıştır.

- Bu bir test değildir. Ankette yer alan hiçbir sorunun doğru ya da yanlış yanıtı yoktur.
- Lütfen, **hiçbir soruyu yanıtı bırakmayınız.**
- Anket formlarına isim-soyadı yazılması gerekmemektedir.
- Bu araştırmanın sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesi, sizin sorulara vereceğiniz yanıtların samimiyetine bağlı olacaktır.
- Anket 4 bölümden oluşmaktadır ve cevaplamak yaklaşık 15 dakikanızı alacaktır.

Değerli katkı ve yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederim.



I. BÖLÜM: DUYGUSAL ZEKA						
Aşağıda çeşitli durumlara ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Lütfen ifadeyi okuduktan sonra size uyma derecesini sağ taraftaki kutucuklardan birini işaretleyerek belirtiniz.		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Kişisel sorunlarımı başkaları ile ne zaman paylaşacağımı bilirim.	1	2	3	4	5
2	Bir sorunla karşılaştığım zaman benzer durumları hatırlar ve üstesinden gelebilirim.	1	2	3	4	5
3	Genellikle yeni bir şey denerken başarısız olacağımı düşünürüm.	1	2	3	4	5
4	Bir sorunu çözmeye çalışırken ruh halimden etkilenmem.	1	2	3	4	5
5	Diğer insanlar bana kolaylıkla güvenirler.	1	2	3	4	5
6	Diğer insanların beden dili, yüz ifadesi gibi sözel olmayan mesajlarını anlamakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
7	Yaşamımdaki bazı önemli olaylar neyin önemli neyin önemsiz olduğunu yeniden değerlendirmeme yol açtı.	1	2	3	4	5
8	Bazen konuştuğum kimsenin ciddi mi olduğunu yoksa şaka mı yaptığını anlayamam.	1	2	3	4	5
9	Ruh halim değiştiğinde yeni olasılıkları görürüm.	1	2	3	4	5
10	Duygularımın yaşam kalitem üzerinde etkisi yoktur.	1	2	3	4	5
11	Hissettiğim duyguların farkında olurum.	1	2	3	4	5
12	Genellikle iyi şeyler olmasını beklemem.	1	2	3	4	5
13	Bir sorunu çözmeye çalışırken mümkün olduğunca duygusallıktan kaçınırım.	1	2	3	4	5
14	Duygularımı gizli tutmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
15	Güzel duygular hissettiğimde bunu nasıl sonlandıracağımı bilirim.	1	2	3	4	5
16	Başkalarının hoşlanabileceği etkinlikler düzenleyebilirim.	1	2	3	4	5
17	Sosyal yaşamda neler olup bittiğini sıklıkla yanlış anlarım.	1	2	3	4	5
18	Beni mutlu edecek uğraşları bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
19	Başkalarına gönderdiğim beden dili, yüz ifadesi gibi sözsüz mesajların farkındayım.	1	2	3	4	5
20	Başkaları üzerinde bıraktığım etkiyle pek ilgilenmem.	1	2	3	4	5
21	Ruh halim iyiye sorunların üstesinden gelmek benim için daha kolaydır.	1	2	3	4	5
22	İnsanların yüz ifadelerini bazen doğru anlayamam.	1	2	3	4	5
23	Yeni fikirler üretmem gerektiğinde duygularım işimi kolaylaştırılmaz.	1	2	3	4	5
24	Genellikle duygularımın niçin değiştiğini bilmem.	1	2	3	4	5
25	Ruh halimin iyi olması yeni fikirler üretmeye yardımcı olmaz.	1	2	3	4	5
26	Genellikle duygularımı kontrol etmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
27	Hissettiğim duyguların farkındayım.	1	2	3	4	5
28	İnsanlar bana, benimle konuşmanın zor olduğunu söylerler.	1	2	3	4	5
29	Üstlendiğim görevlerden iyi sonuçlar alacağımı hayal ederek kendimi güdülerim.	1	2	3	4	5
30	İyi bir şeyler yaptıklarında insanlara iltifat ederim.	1	2	3	4	5
31	Diğer insanların gönderdiği sözel olmayan mesajların farkına varırım.	1	2	3	4	5
32	Bir kişi bana hayatındaki önemli bir olaydan bahsettiğinde ben de aynıını yaşamış gibi olurum.	1	2	3	4	5
33	Duygularımda ne zaman bir değişiklik olsa aklıma yeni fikirler gelir.	1	2	3	4	5
34	Sorunları çözüm biçimim üzerinde duygularımın etkisi yoktur.	1	2	3	4	5
35	Bir zorlukla karşılaştığım zaman umutsuzluğa kapılırım çünkü başarısız olacağıma inanırım.	1	2	3	4	5
36	Diğer insanların kendilerini nasıl hissettiklerini sadece onlara	1	2	3	4	5

	bakarak anlayabilirim.					
37	İnsanlar üzgünken onlara yardım ederek daha iyi hissetmelerini sağlarım.	1	2	3	4	5
38	İyimser olmak sorunlar ile baş etmeye devam edebilmem için bana yardımcı oluyor.	1	2	3	4	5
39	Kişinin ses tonundan kendini nasıl hissettiğini anlamakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
40	İnsanların kendilerini neden iyi ya da kötü hissettiklerini anlamak benim için zordur.	1	2	3	4	5
41	Yakın arkadaşlıklar kurmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5

II. BÖLÜM: SOSYAL UYUM						
Aşağıda, sosyal hayatınız ile ilgili bir takım sorular mevcuttur. Cevaplar arasından size en yakın olanını seçiniz.		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Hobi ya da boş zaman etkinliklerine çok ilgilim vardır.	1	2	3	4	5
2	Boş zamanlarımla ilgili çok tatmin edicidir.	1	2	3	4	5
3	Akrabalarım ile sıklıkla temas kurmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
4	Aile içi ilişkilerim çok tatmin edicidir.	1	2	3	4	5
5	Ailemin dışında birçok insanla sosyal ilişkilerim vardır.	1	2	3	4	5
6	Başkalarıyla ilişki kurmaya çok gayret ederim.	1	2	3	4	5
7	Başkalarıyla olan ilişkilerimin genel olarak çok iyi olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
8	Başkalarıyla ilişkiye çok değer veririm.	1	2	3	4	5
9	Sosyal çevremdeki insanlar benimle çok sık temas kurmaya çalışırlar.	1	2	3	4	5
10	Sosyal kurallara, iyi davranışlara, nezakete vb. Her zaman dikkat ederim.	1	2	3	4	5
11	Sosyal hayatın (cemiyet, toplantı vb) tamamen içindedim.	1	2	3	4	5
12	Çeşitli şeyleri, durumları ve insanları daha iyi anlamak için bilgi edinmekten çok hoşlanırım.	1	2	3	4	5
13	Bilimsel, teknik ya da kültürel bilgiye çok ilgi duyarım.	1	2	3	4	5
14	İnsanlara fikirlerimi ifade etmekte hiçbir zaman güçlük çekmem.	1	2	3	4	5
15	Kendimi hiçbir zaman çevremden reddilmiş, dışlanmış hissetmem.	1	2	3	4	5
16	Fiziksel görünümümü çok önemserim.	1	2	3	4	5
17	Geçim kaynaklarımı ve gelirimini idare etmekte hiç zorlanmam.	1	2	3	4	5
18	Çevremi kendi istek ve ihtiyaçlarıma göre düzenleyebileceğimi fazlasıyla hissederim.	1	2	3	4	5

III. BÖLÜM: YAŞAM DOYUMU						
Aşağıdaki yargılara, ne düzeyde katıldığınızı ölçek üzerinde işaretleyerek belirtiniz.		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	İdeallerime yakın bir yaşamım vardır.	1	2	3	4	5
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.	1	2	3	4	5
3	Yaşamımdan memnunum.	1	2	3	4	5
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.	1	2	3	4	5

IV. BÖLÜM: KİŞİSEL BİLGİLER	
Lütfen aşağıdaki soruları yanıtlayınız	
1	Cinsiyetiniz: <input type="checkbox"/> Kadın <input type="checkbox"/> Erkek
2	Yaşınız: <input type="checkbox"/> 18-25 <input type="checkbox"/> 26-35 <input type="checkbox"/> 36-45 <input type="checkbox"/> 46-55 <input type="checkbox"/> 56 ve üzeri
3	Eğitim Düzeyiniz: <input type="checkbox"/> Ortaöğretim <input type="checkbox"/> Lise <input type="checkbox"/> Ön Lisans <input type="checkbox"/> Lisans <input type="checkbox"/> Lisansüstü
4	Medeni durumunuz: <input type="checkbox"/> Evli <input type="checkbox"/> Bekar
5	Lütfen ekonomik durumunuzu en iyi tarif eden ifadeyi işaretleyin. <input type="checkbox"/> Hiç düşünmeden harcama yapabilirim. <input type="checkbox"/> Rahat harcama yapabilirim <input type="checkbox"/> Sıkılmadan harcama yapabilirim <input type="checkbox"/> Düşünerek harcama yapabilirim <input type="checkbox"/> Temel ihtiyaçlarım dışında oldukça zor harcama yapabilirim <input type="checkbox"/> Temel ihtiyaçlarımı bile zor karşıyorum.
6	Evinizde siz dahil yaşayan kişi sayısı: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 ve üzeri
7	Çocukluk döneminizde ebevyenlerinizden hangisini kaybettiniz? <input type="checkbox"/> Anne <input type="checkbox"/> Baba <input type="checkbox"/> Hem anne hem de baba

ÖZGEÇMİŞ

1988 İstanbul doğumluyum. İlköğretim ve lise eğitim ve öğretimimi İstanbul'da tamamladıktan sonra 2006 yılında Zonguldak Karaelmas Üniversitesi İşletme bölümüne yerleştim. 2011 yılında lisans diplomamı aldım. 2014 yılında Nişantaşı Üniversitesi Psikoloji Yüksek Lisansa başladım. Profesyonel iş hayatına 2011 yılında bankada satış temsilcisi olarak başladım iki yıllık tecrübenin sonunda bankadan ayrılarak 2013 yılında SYDV'de işe başladım ve halen Bağcılar Kaymakamlığı SYDV'de sosyal incelemeçi olarak görevimi sürdürmekteyim.

