



T.C.

TOROS ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL ZEKALARI İLE PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIKLARININ KARŞILAŞTIRILMASI**

RUKİYE DENİZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HAZİRAN 2018



T.C.

TOROS ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI

PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL ZEKALARI İLE PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIKLARININ KARŞILAŞTIRILMASI**

Rukiye DENİZ

DANIŞMAN

Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ

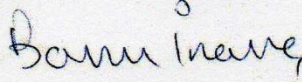
YÜKSEK LİSANS TEZİ

Bu araştırma Toros Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Fonu tarafından 2017-SBE-BYİ-1 proje numarası ile desteklenmiştir.

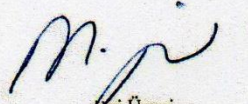
HAZİRAN 2018

YÜKSEK LİSANS TEZİ ONAY FORMU

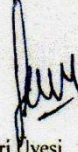
Rukiye DENİZ tarafından hazırlanan "Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekaları İle Psikolojik Sağlımlıklarının Karşılaştırılması" başlıklı bu çalışma 07/06/2018 tarihinde yapılan savunma sınavı sonunda oybirliği ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından Psikoloji Ana Bilim Dalı'nda yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.



Jüri Başkanı
Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ
(Danışman)



Jüri Üyesi
Doç. Dr. Mehmet BİLGİN
(Çukurova Üniversitesi)



Jüri Üyesi
Dr. Öğretim Üyesi Fatma Sema GÜRKAN

Savunma Sınav Jürisi Tarafından Tezin İmzalı Nüshasının Teslim Tarihi : 27.06/2018

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.



Prof. Dr. Haluk KORKMAZYÜREK
Enstitü Müdürü

ETİK BEYAN

Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu çalışmada;

- Sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,

bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarımı kabullendiğimi beyan ederim.



07.06/2018

Rukiye DENİZ

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL ZEKALARI İLE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

(Yüksek Lisans Tezi)

Rukiye DENİZ

TOROS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
2018

ÖZET

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerinin psikolojik sağlık puanları açısından karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır.

Araştırma 2017-2018 eğitim – öğretim yılında Mersin ili Toros Üniversitesi’ne devam eden 1. ve 4. sınıf öğrencilerinden seçilmiş 218 öğrenciden toplanan verilerle yapılmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin duygusal zeka, duygusal zekanın alt ölçekleri iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi ve duyguların değerlendirilmesi ile psikolojik sağlımlıkları arasında anlamlı fark olup olmadığı incelenmiştir.

Araştırmada “Schutte Duygusal Zeka Ölçeği”, “Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS paket programı kullanılmıştır. Verilerin analizi sırasında betimleyici istatistikler, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve çift yönlü varyans (two-way ANOVA) analizi uygulanmıştır. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre, duygusal zekanın alt ölçeklerinden duyguların değerlendirmesi ile psikolojik sağlık arasında anlamlı fark olduğu, duygusal zeka ölçeği ve iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt ölçeği ile psikolojik sağlık arasında anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin cinsiyetleriyle; duygusal zeka ve duygusal zekanın alt ölçekleri ile psikolojik sağlık arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Duygusal zeka, psikolojik sağlık, üniversite öğrencisi.

COMPARING EMOTIONAL INTELLIGENCE AND RESILIENCE OF THE UNIVERSITY STUDENTS

(M. Sc. Thesis)

Rukiye DENİZ

**TOROS UNIVERSITY
SOCIAL SCIENCE INSTITUTE**

2018

ABSTRACT

This research aims to compare the emotional intelligence and resilience level of the university students.

Subjects were 218 Toros University students attending to engineering, psychology, architecture programs.

To collect the data “Schutte criteria of emotional intelligence”, “short criteria of resilience” and “personal inquiry form” methods have been registered, and collected data was analysed with SPSS Package Program. In the analysis Figurative Statistics, One-Way Analysis of Variance, and Two-Way Analysis of Variance tests have been used. Results of revealed a clear distinction between the sub-criteria of evaluation of emotional intelligence, and resilience. However, no such clear distinction existed between emotional intelligence and sub-criteria of harmonizing optimist&pesimist emotional state, and resilience. Also no distinction between genders, emotional intelligence, sub-criteria of emotional intelligence, and resilience was found.

Key Words: Emotional Intelligence, Resilience, University Student.

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleőmesinde benim için çok değerli insanların emei ve desteği bulunmaktadır. Öncelikle, yüksek lisans eğitimi ve tez hazırlık sürecinde bilgisi ve yardımı ile yanımda olduğunu hissettiğim, desteğiyle bana güç verdiğine inandığım, disiplinli ve etik çalışması açısından örnek almaya çalıőtıęım tez danıőmanım sayın Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ'a sonsuz teőekkürlerimi sunarım.

Tez çalıőmamda aktardığı bilgiler ve sunduğu önemli katkılarından dolayı sayın Doç. Dr. Mehmet BİLGİN'e çok teşekkür ederim.

Çalıőmalarım esnasında her türlü destek ve emeiğini benimle paylaőan arkadaőım Başak KAYHAN'a, yardım ve bilgisini esirgemeyen arkadaőlarım Zeynep ANLAMİŐ, Serap KARLI, Gamze TUNCER'e çok teşekkür ederim. Bana zaman ayırarak bilgisini paylaőan Hüsameddin YAZAR'a teőekkürlerimi sunarım.

Tez çalıőmam esnasında iki ocuğumun hep yanımda olarak benden desteğini, emeiğini ve özverisini esirgemeyen sevgili annem Selvinaz ÇALIŐKAN'a çok teşekkür ederim. Bu yoğun süreçte, her koőulda yanımda olduğunu hissettiğim, çalıőmalarıma her anlamda destek vererek beni cesaretlendiren eőim Özgür DENİZ'e teşekkür ederim. Son olarak beni bazen sabırla bazen sabırsızca da olsa bekleyen ocuklarım Baran ve Uras Robin'e teşekkür ederim.

Rukiye DENİZ

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖZET.....	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
GİRİŞ	1
Araştırma Probleminin Tanımı	1
Araştırmanın Amacı	6
Araştırmanın Alt Amaçları	6
Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi	6
Sayıtlar	7
Sınırlılıklar	7
Tanımlar	8

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.1. Zeka Kavramı.....	9
1.1.2. Zekanın Tanımı ve Zeka Kuramları.....	9
1.1.2.1. Çoklu Zeka Kuramı.....	10
1.1.2.2. Sternberg'in Başarılı Zeka Kuramı.....	10

1.2.	Duygu Kavramı.....	11
1.2.1.	Duyguların işlevleri.....	12
1.2.2.	İnsan beyni ve duygular.....	13
1.2.3.	Duygu zeka ilişkisi.....	14
1.2.3.1.	Klasik yaklaşım.....	14
1.2.3.2.	Çağdaş yaklaşım.....	15
1.3.	Duygusal Zeka.....	15
1.3.1.	Duygusal Zeka Kavramı.....	15
1.3.2.	Duygusal Zeka Kavramının tarihsel gelişimi ve tanımı.....	16
1.3.3.	Duygusal Zeka Modelleri.....	18
1.3.3.1.	John D. Mayer ve Peter Salovey Modeli.....	19
1.3.3.2.	Bar –On Modeli.....	20
1.3.3.3.	Goleman’ın Duygusal Zeka Modeli.....	21
1.3.3.4.	Cooper ve Sawaf Modeli.....	24
1.4.	Psikolojik Sağlamlık.....	24
1.5.	İlgili Araştırmalar.....	29
1.5.1.	Duygusal zeka ile ilgili yapılan araştırmalar.....	29
1.5.2.	Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan araştırmalar.....	34

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM VE BULGULAR

YÖNTEM VE BULGULAR

2.1.	Araştırmanın Modeli.....	39
2.2.	Evren ve Örneklem Seçimi.....	39
2.3.	Veri Toplama Araçları.....	40
2.3.1.	Kişisel Bilgi Formu.....	40
2.3.2.	Schutte Duygusal Zeka Ölçeği.....	40

2.3.3.	Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği.....	41
2.4.	Verilerin Analizi.....	42
2.5.	Araştırmanın Etiği.....	42
2.6.	Bulgular.....	43
2.6.1.	Öğrencilerin duygusal zeka düzeylerine göre psikolojik sağlık puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?.....	43
2.6.2.	Öğrencilerin duygusal zeka alt ölçeği iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi düzeylerine göre psikolojik sağlık puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?.....	44
2.6.3.	Öğrencilerin duygusal zeka alt ölçeği duyguların değerlendirilmesi düzeylerine göre, psikolojik sağlık puanları arasında anlamlı fark var mıdır?.....	45
2.6.4.	Öğrencilerin cinsiyetleri ile duygusal zekanın, psikolojik sağlık puanları arasında anlamlı fark var mıdır?.....	46
2.6.5.	Öğrencilerin cinsiyetleri ile duygusal zeka alt ölçeği iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesinin, psikolojik sağlık puanları arasında anlamlı fark var mıdır?.....	47
2.6.6.	Öğrencilerin cinsiyetleri ile duygusal zeka alt ölçeği duyguların değerlendirilmesinin, psikolojik sağlık puanları arasında anlamlı fark var mıdır?.....	48

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

TARTIŞMA	50
Sonuç ve Öneriler.....	55

KAYNAKLAR.....	56
EKLER.....	64
Ek-1 Schutte Duygusal Zeka Ölçeği.....	64
Ek-2 Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği.....	66
Ek-3 Kişisel Bilgi Formu.....	67
Ek-4 Anket İzin Belgeleri.....	68
ÖZGEÇMİŞ.....	73



TABLolar LİSTESİ

Tablo	Sayfa
Tablo 1.1. Goleman modelinin yapısı.....	23
Tablo 1.2. Psikolojik sağlamlık gelişim süreci.....	26
Tablo 2.1. Örnekleme ilişkin betimsel istatistikler.....	39
Tablo 2.2. Öğrencilerin duygusal zeka düzeylerine göre, psikolojik sağlamlık ölçeği puanlarının karşılaştırıldığı aritmetik ortalama, standart sapma ve Anova sonuçları.....	43
Tablo 2.3. Öğrencilerin duygusal zeka alt ölçeği iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi düzeylerine göre, psikolojik sağlamlık ölçeği puanlarının karşılaştırıldığı aritmetik ortalama, standart sapma ve Anova sonuçları.....	44
Tablo 2.4. Öğrencilerin duygusal zeka alt ölçeği duyguların değerlendirilmesi düzeylerine göre, psikolojik sağlamlık ölçeği puanlarının karşılaştırıldığı aritmetik ortalama, standart sapma ve Anova sonuçları.....	45
Tablo 2.5. Öğrencilerin cinsiyetleri ile duygusal zekanın, psikolojik sağlamlık puanlarının karşılaştırıldığı çift yönlü varyans analizi.....	46
Tablo 2.6. Öğrencilerin cinsiyetleri ile duygusal zeka alt ölçeği iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesinin, psikolojik sağlamlık puanlarının karşılaştırıldığı çift yönlü varyans analizi.....	47
Tablo 2.7. Öğrencilerin cinsiyetleri ile duygusal zeka alt ölçeği duyguların değerlendirilmesinin, psikolojik sağlamlık puanlarının karşılaştırıldığı çift yönlü varyans analizi.....	48

GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amaçları, önemi, gerekçesi, sayıltıları, sınırlılıkları ve araştırmada kullanılan tanımlar yer almaktadır.

Araştırma Probleminin Tanımı

İnsan var olduğu zamandan günümüze değin, sürekli olarak içinde yaşadığı dünyayı ve evreni tanımak için çaba sarf etmiş ve onu anlamaya çalışmıştır. Bu çabasına rağmen en az tanıyabildiği varlık yine kendisidir. Dünyadaki en gelişmiş canlı olan insanın yine insan tarafından inceleniyor olması, bunun en önemli nedenidir denilebilir (Geçtan, 2016). Yüzyıllar boyunca insan davranışının nasıl oluştuğu konusu incelenmeye değer görülen önemli konular arasında yer aldığından, Eflatun ve Aristo'ya kadar geriye bakıldığında bile insan davranışlarına ve insanın düşünsel sürecinin nasıl işlediğine olan ilginin sürdüğü görülmektedir. 1800'lerin sonundan itibaren felsefecilerin, yüzyıllardır düşündükleri bu konuyla ilgili bilimsel yöntemi uygulayamadıkları savı önem kazanmaya başlamıştır. Bilimsel yöntemin uygulanmaya başlamasıyla da psikolojinin felsefeden ayrılmaya başlama süreci hızlanmıştır (Morris, 2002).

İnsan sadece anatomik ve fizyolojik açılarından tanımlanamaz. Bu türün üyeleri, bir takım önemli ruhsal özelliklere, akıl ve duygu dünyalarını yöneten içsel yasalara da sahiptir. İnsanın yapısını tam anlamıyla tanımlamak oldukça zor görünmekle birlikte, bugüne kadar insan ile ilgili tanımlananlar sadece insana ait sayısız yönlerden bazıları- çoğu kez de- hastalıklı yönler olmuştur (Fromm, 1990).

Seligman ve Csikszentmihalyi'ye (2000) göre; İkinci Dünya Savaşına kadar psikologlar; (1) ruhsal hastalıkları tedavi etmek, (2) insanların yaşamlarını iyileştirmek ve geliştirmek, (3) zeka ve üstün yetenekleri araştırma olmak üzere üç temel amaç üzerine eğilmekteydiler. İkinci dünya savaşının bitimiyle ortaya çıkan doğal sonuçlardan biri, askerlerin psikolojilerinin bozulmasıdır. Bu nedenle araştırmacılar ilk iki amaçtan neredeyse uzaklaşarak birinci amaç üzerine odaklandılar. Konunun ele alınarak araştırmalar yapılmasının olumlu sonuçları olmuş, ruhsal bozukluklar açısından başarı sağlanarak bazı rahatsızlıkların tedavi aşamasında önemli ölçüde rahatlama sağlanmıştır. Yapılan tüm bu çalışmalar sonunda, mevcut duruma olumlu yaklaşarak, insanın yaşamından zevk alması, hayatına anlam katacak yaklaşıma sahip olabilmesi ve olumsuz

yaşam olaylarıyla baş edebilme gücünün açığa çıkarılması gibi farklı bir bakış açısına da ulaşılmıştır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

İnsan çevresiyle girdiği etkileşim sürecinde pek çok davranış örüntüsüyle hareket eder. Bu davranışları birçok duygusal ve bilişsel etmen tarafından yönlendirilmektedir. Duygu ve heyecanlar, düşünceye hizmet etmekten ziyade, düşüncelerin oluşumundan sorumludur. Düşünceler gibi duygular da insan yaşamına yön vermede önemli etkilere sahiptir. Çünkü duygular, bireylerin yaptığı eylemlerin şekillenmesinde ve hayata anlam katmada önemli rol oynar. Bunun yanında, davranışların kontrol edilmesine olanak sağlayacak yaşantıları da saklar, yapılandırır ve sorunların çözülmesine yardımcı olur (Greenspan, 2004'den akt. Yaşarsoy, 2006). Günümüzde insanı daha iyi tanımaya yönelik araştırmaların başında duygu ve zekaya ilişkin konular gelmektedir (Ural, 2001).

Duygusal zeka kavramı, psikoloji ve diğer sosyal bilim alanlarında üzerinde çok çalışılan ve çok sık araştırma yapılan kavramlar arasında yer almaktadır (Doğan ve Şahin, 2007). Goleman'ın (1995) "Duygusal Zeka" isimli kitabının yayınlanmasıyla bu kavram, bir çok platformda ilgi toplamış, popüler ve tartışılan bir konu olma özelliği kazanmıştır (Yeşilyaprak, 2001). Goleman, bu kitapta, duygusal zekanın bilişsel zekadan daha önemli olduğuna dikkat çekerek, duygusal zeka seviyesinin düşüklüğü durumunda, bireyin aile yaşamından, mesleğindeki başarısına, sosyal ilişkilerinden genel sağlığına kadar pek çok farklı alanlarda kötü sonuçları olabileceğinin altını çizmektedir (Goleman, 2017).

İnsanın kendisinin ve başkalarının duygularını tanıması ve anlamlandırması, duyguların enerjilerini günlük yaşantılara ve işine etkin bir biçimde yansıtarak uygun tepkiler verebilmesi sonucunu getirir. Bireyler hayatlarının her alanında istediği sonuçlara ulaşmaya yönelik duygularını kullanabiliyor ise, duygusal zeki olarak nitelenebilir (Yeşilyaprak, 2001). Duyguların zekaya ve insanların yaşamdan doyum almasına katkı sağladığı görüşü duygusal zeka ile ilgili yapılan araştırma sonuçlarıyla desteklenmektedir. Zeka konusunu bütünsel bir sistem yaklaşımı olarak ele alan duygusal zeka kavramı, insan davranışlarının daha iyi anlaşılması ve geliştirilmesi açısından farklı bakış açılarının oluşmasına katkı sağlamaktadır (Acar, 2001).

Duygusal zeka kavramının oluşmasındaki ana temel, başarılı ve mutlu bir yaşam sürmenin, bilişsel zekanın ötesinde farklı etmenlere de bağlı olduğu yaklaşımıdır. İnsanın kendi duygularını fark ederek dikkate alması, duygularını ifade ederken açık olabilmesi, duygularını tanıması ve ayırt edebilmesi, başkalarının duygularını doğru anlayabilmesi,

bireysel olarak daha güvenilir olmayı sağlayabilecektir. Duygularının gerektiğinde kontrol edebilmesi, karşılaştığı engeller ile baş edebilmesi, çevresindeki kişilerin duygularını fark ederek onları anlayışla karşılayabilmesi, sosyal açıdan etkin iletişimler geliştirebilmesi gibi özellikler, öğrenilebilen ve geliştirilmesi mümkün yeterliliklerdir. Duygusal zeka kavramının içinde yer alan bu yeterlilikler bilişsel zeka gibi kader olarak nitelendirilemez ve her yaşta geliştirilmeye açıktır (Acar, 2001; Somuncuoğlu, 2005). Bu açıdan duygusal zekanın öneminin savunusu, kişisel ilişkilerde hassasiyet, kişilik ve ahlaki değerler arasındaki ilişkiye dayanmaktadır. Bireyin moral değerlerine sahip olması, temelde duygusal zeka yetenekleri ve becerilerine sahip olduğunun göstergesidir. İçinde yaşadığı toplum ve onun sorunları konusunda duyarlı, sorumluluk alabilen, güven kazanabilen ve başka insanlara güvenebilen, sorunlu durumların çözümünde pozitif bakış açısı geliştirebilen, sabır ve hoşgörü seviyesi yüksek, tutarlı yaklaşımlar sergileyebilen, kararlı bireyler, duygusal zeka seviyesi yüksek olan kişiler olarak tanımlanmaktadır. Bu bağlamda, duygusal zeka yeterliliğinin bilişsel yeterlilikleri tamamladığı görülür. Üst düzeyde performans gösteren kişilerin duygusal zeka düzeyleri de yüksektir (Somuncuoğlu, 2005).

Üniversiteye başlamak, insanların bir çoğu için hayatındaki önemli değişimlerin başlamasına yol açar. Bireyin, üniversite döneminde hem ergenlik dönemi bitiş süreciyle kişiliğinin temel hatlarının çizilmesi, hem de üniversite ortamına uyum sağlamaya yönelik birçok zorlayıcı yaşantıyla karşılaşması olasıdır. Bu döneme has üniversite ve çevreye uyum, aileden ayrı kalma, çeşitli duygusal sıkıntılar, yeni arkadaş ilişkileri geliştirme, gibi alanlarda sorunlar yaşanabilir. Bireyler; bir yandan ergenlik dönemine ait gelişim süreçlerini tamamlayarak yetişkinliğe özgü gelişim görevlerine uyum sağlamakla meşgul olurken, diğer yandan üniversite ortamındaki akademik, sosyal ve duygusal gereksinimler ile karşı karşıya kalmaktadır (Özer ve Deniz, 2014).

Üniversiteye başlayan öğrencilerin çeşitli ihtiyaçlarının yanında yeni bir ortamda bulunmaları da farklı sorunlara neden olabilir (Şeker ve Akman, 2015). Günlük yaşantılarında bireyleri etkileyen ekonomik, sosyal ve ailesel problemler, üniversiteye geldiklerinde farklılaşır ya da eklenerek uyum, barınma, akademik sorunlar, arkadaşlık ilişkileri gibi yeni stres etmenlerine yol açabilir. Öğrenciler bu sorunları çözmeye yönelik adımlar atabileceği gibi, sorunlardan kaçış yolunu da seçebilirler (Deniz ve Yılmaz, 2005). Bireyin kendi duygularının farkına varma, çevresindeki insanların duygularını anlayarak

motive edebilme ve sosyal ilişkilerini etkin bir şekilde yönlendirebilme yeteneği olarak tanımlanan duygusal zeka bu stres etmenleriyle başa çıkmada etkili olabilmektedir (Petrides ve Furnham, 2000'den akt. Deniz ve Yılmaz, 2005).

Üniversite yılları öğrencilerin mezun olduktan sonraki yaşantılarıyla ilgili kaygıların arttığı kritik bir dönemi de içine alır. Üniversite sonrası iş bulma ile ilgili belirsizliklerin yoğun yaşandığı, mesleki arayışlara odaklanılan bir süreçtir (Sarı ve Çakır, 2016). Bu nedenle, psikolojik sağlık kavramı üzerinde yapılan bazı araştırmalarda, üniversite öğrencilerinin risk grubundaki bireyler olarak değerlendirildikleri görülmektedir (Hooper, 2003'den akt. Özer, 2013). Üniversiteye devam eden gençler mezun olduktan sonra iş bulma ile ilgili yaşayabilecekleri muhtemel sorunlardan dolayı, öğrenimleri henüz devam ederken yüksek düzeyde kaygı yaşarlar (Taşgın, Bozgeyikli ve Boğazlıyan, 2017). Tüm bunların yanı sıra üniversite, öğrencilerin eğitim hayatları açısından bugüne kadar yaşadıkları en yoğun ve stresli dönemini kapsar. Akademik başarının düşük olması, mezuniyetin gecikmesi gibi korkular öğrencilerin stresli dönemler geçirmesine sebep olabilmektedir (Dost, 2007). Bu açıdan, bireylerin karşılaştıkları uyumu bozan ciddi tehdit ve gelişimlerine engel olan zorlu yaşam koşullarına rağmen, normal işlevselliğe dönme başarısı olarak, tanımlanan psikolojik sağlık kavramı bireylerin karşılaştıkları sorunlarla baş edebilmeleri bakımından önem arz etmektedir (Masten, 2001).

Bazı bireyler yaşadıkları stres ve travmatik olaylar karşısında anksiyete ve depresyon gibi çeşitli sıkıntılar yaşayabilmekte ve ortaya çıkan olumsuz ruh hali uzun süre devam edebilmektedir (Doğan, 2015; Özer ve Deniz, 2014). Diğer yandan bazı insanlar ise, yaşadıkları stres yaratan olaylar ile baş etme gücü ve enerjisiyle hareket edebilen, sorunları sahip oldukları yaşam becerileriyle çözebilen, bireysel hedefler belirleyerek anlamlı bir hayat geçirmek için çaba sarf eden bir yaklaşım sergileyebilirler. Psikiyatri, psikoloji ve eğitim alanlarında, bireylerin olumsuz yaşam deneyimleriyle baş ettikçe daha güçlü olabileceklerine ilişkin görüş psikolojik sağlık kavramıyla açıklanmaktadır (Terzi, 2008.b).

Psikolojik sağlık ile ilgili yapılan araştırmalardan edinilen bilgilerin çarpıcı sonuçlarından biri, psikolojik sağlık kavramının belirli bireylere özgü bir durum olarak görülmemesi gerektiğidir (Masten, 2001). Psikolojik sağlık sadece yaşamında büyük zorluklarla karşılaşmış, zorlukların üstesinden gelen bireylere özel bir durum olmayıp her insanın yaşantısına uyarlanabilir. Bireylerin ne zaman ve hangi koşullarda güç bir yaşam

deneyimi geçirecekleri, ya da travmatik bir durum ile karşılaşacağını tahmin etmek mümkün olmamaktadır. Buradan hareketle, psikolojik sağlamlığı, sadece güçlülere karşı birey için koruyucu bir etmen olarak görmek yeterli değildir. Psikolojik sağlamlık, bireylerin tüm ilişkilerinde, hayatı boyunca büründüğü tüm rollerde, yaşamındaki her aşamada onun iyi oluşuna katkı sağlamaktadır (Goldstein ve Brooks, 2005'den akt. Aydın, 2010).

Psikolojik sağlamlık, hayat boyunca karşılaşılan zorlu yaşam deneyimlerine karşı bireyin zihnine, vücuduna, ailesine, sosyal imkanlarına ve ilişkilerine bağlı özelliklerde kaynağını alır. Bu kaynaklar birey stres içeren durumlarla karşılaştığında, var olan uyumunu sürdürmesine yardımcı olur, değişen yeni duruma göre gelişim ve öğrenme açısından kendisini yeniden düzenlemesini sağlar. Bireyin kendinden ve kendi dışından oluşan bu kaynaklar sistemli bir şekilde çalışabiliyor ise, güç bir durum ile karşılaşıldığında gelişim sağlam bir şekilde devam eder. Ancak bu sistemlerin zarar görmesi, çevreden gelen başka zararlar ile birlikte, psikolojik olarak sağlam olma durumunu ulaşılması zor hale getirir (Masten, 2001).

Bu bağlamda psikolojik sağlamlık, yaşamda karşılaşılan stres unsurlarıyla pozitif bakış açısı aracılığıyla mücadele ederek, bireyin gelişimine ve uyumuna yönelik davranışlar sergileyebilme, ayakta kalmayı kolaylaştıracak tutum ve becerilere sahip olmayı ifade eder (Masten, Morison, Pellegrini, Teliege, 1990'dan akt. Gürkan, 2006). İnsan hayatında karşılaşılan olumsuz yaşantıların, birey üzerindeki negatif yönlü etkileri ve bu etkilerin azaltılmasına yönelik çalışmalara oldukça sık rastlanmaktadır. Bu açıdan psikolojik sağlamlığın güncel önemi yüksek bir konu olduğu göze çarpmaktadır (Kararımk, 2006).

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki farklılıkların incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Duygusal zeka ve duygusal zekanın alt ölçekleri, psikolojik sağlamlık açısından karşılaştırılarak sonuçlar literatür çerçevesinde tartışılmıştır. Araştırmanın değişkenlerinden biri olan duygusal zekanın daha iyi anlaşılabilmesi için önce zeka konusu ele alınmıştır. Zeka kavramı ile ilgili çalışmalar duygusal zekanın gelişimine katkı sağlayan çalışmalardır. Daha sonra duygu kavramı açıklanarak, duygunun insan hayatındaki önemi, duygu ile zeka arasındaki ilişki, duygusal zekanın tanımı ve duygusal zeka modelleri ile psikolojik sağlamlık konusu

ele alınarak literatür kapsamında değerlendirmeler yapılmıştır. Son kısımda ise araştırma bulguları ve sonuçlar tartışılmıştır.

Araştırmanın Amacı

Üniversite öğrencilerinin duygusal zekaları ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki farklılıkları incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

Araştırmanın Alt Amaçları

1. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka Ölçeği düzeylerine göre, Psikolojik Sağlamlık puanları aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin Duygusal Zeka Ölçeği, İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi Alt Ölçeği düzeylerine göre, Psikolojik Sağlamlık puanları aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ölçeği, Duyguların Değerlendirilmesi Alt Ölçeği düzeylerine göre, Psikolojik sağlamlık puanları aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleriyle Duygusal Zeka Ölçeği düzeylerine göre, Psikolojik Sağlamlık puanları aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleriyle Duygusal Zeka İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi Alt Ölçeği düzeylerine göre, Psikolojik Sağlamlık puanları aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleriyle Duygusal Zeka Duyguların Değerlendirilmesi Alt Ölçeği düzeylerine göre, Psikolojik sağlamlık puanları aritmetik ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Araştırmanın Önemi ve Gerekçesi

Literatürde Duygusal Zeka ile ilgili oldukça fazla sayıda araştırma bulunmaktadır. Psikolojik Sağlamlıkla ilgili yapılan çalışmalar risk karşısında bireyin uyum göstermesi üzerine odaklanmıştır (Temel, 2017; Alkan, 2014; Terzi, 2008 a-b; Gizir, 2007). Ancak; üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyi ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasındaki ilişki ve farklılıkları inceleyen araştırmaların sayıca az olduğu görülmektedir.

Üniversite hayatı, öğrencilerin içinde buldukları sosyal çevre açısından kişisel ilişkilerini şekillendirmede önemli bir role sahiptir. Eğitim sürecinde oluşabilecek psikolojik problemler, öğrencilerde sosyal ve akademik başarılarının düşmesine sebep olabilir. Bu açıdan, üniversite öğrencilerine yönelik yapılan çalışmalarda, duygusal zekalarının değerlendirilmesi önemlidir (Sevindik, Uncu ve Dağ, 2012).

Üniversite öğrencileri, buldukları akademik ortam gereği değişim yaşarken çeşitli stres unsuru yaşantılar ile karşılaşabilirler. Bu yaşantılar sırasında bireylerin, duygularını anlamaları, yönlendirebilmeleri ve düzenleyebilmeleri, etkin sosyal ilişkiler geliştirmelerine yol açarak zorlandıkları yaşam deneyimlerini daha kolay atlatalmalarına sebep olur. Bireylerin sosyal ilişki kurmada sürdürdükleri başarı, yaşam becerilerinin gelişmesine, kişisel hedefler belirleyerek motivasyon sağlayabilmelerine, gelecek ile ilgili kaygılarının azalmasına ve akademik başarılarının artmasına önemli katkı sağlar (Aydın, 2010).

Stres içeren koşullara rağmen, bireylerin uyumlarını sürdürmelerinin temel unsuru psikolojik sağlamlık düzeyleridir. Duygusal zekası yüksek bireyler yaşanan durumu tehdit olarak görmektense, gelişim fırsatı olarak görme konusunda oldukça gelişmiş bireylerdir (Mikolajczak ve Limunet, 2008).

Bu tez çalışmasının amacı bireylerin hayatında önemli role sahip üniversite yaşantısında karşılaşılan zorluklara yaklaşım tarzlarında, öğrencilerin duygusal zeka ve psikolojik sağlamlık düzeyi arasındaki etkileşimleri ortaya koymaktır.

Sayıtlar

1. Bu çalışmada öğrencilerin kişisel bilgi formu ve ölçekleri samimi bir şekilde cevapladıkları varsayılmıştır.
2. Çalışmada kullanılacak olan ‘‘Schutte Duygusal Zeka Ölçeği’’ve ‘‘Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’’nin çalışmada belirlenen amaç ve alt amaçları ölçtüğü varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

1. Çalışma Mersin Toros Üniversitesi Psikoloji, Uluslararası Ticaret ve Lojistik, Mimarlık, Elektrik Elektronik Mühendisliği, İnşaat Mühendisliği bölümlerinde öğrenim gören 1 ve 4. Sınıf öğrenciler ile sınırlı tutulmuştur.

2. Araştırma ‘‘Schutte Duygusal Zeka leği’’ve ‘‘Kısa Psikolojik Sağamlık leği’’ ile sınırlı tutulmuştur.

Tanımlar

Duygusal Zeka: Kendini harekete geçirebilme, aksiliklere rağmen yoluna devam edebilme, dürtüleri kontrol ederek tatmini erteleyebilme, ruh halini düzenleyebilme, sıklıntıların düşünmeyi engellemesine izin vermeme, kendini başkasının yerine koyabilme ve umut beslemedir (Goleman, 2017:50).

Psikolojik Sağamlık: Bireyin, yaşamının bazı aşamalarında stresli ve riskli durumlarla karşı karşıya kalabilmesi ve bu durumlara olumlu bir şekilde uyum sağlayabilmesidir (Rutter, 1990:182).



BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1. KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.1. Zeka Kavramı

Araştırmanın ana değişkeni olan duygusal zekayı tartışmadan önce, zeka tanımı ve duygusal zekanın oluşumuna temel hazırlayan zeka kuramları üzerinde durulacaktır.

Bir çok düşünür, soyut bir kavram olan zekayı tanımlamak, sınırlarını çizmek ve kavramlaştırmak için çeşitli fikirler ortaya atmıştır (Morris, 2002). Zeka kuramlarında geliştirilen ölçütler matematik, mekanik ve dil gibi yeteneklerdir. Sosyal ve kültürel farklılıklardan dolayı, zeka ile ilgili standart bir tanım yapılamamış, bu durum farklı zeka kuramlarının gelişmesini sağlamıştır (Konakay, 2010).

Zeka tanımlanırken içinde bulunulan kültürel yapı ve dönemden, beyin ve beynin işleyişi ile ilgili bilimsel gelişmelerden etkilenildiği görülmektedir. Bu durum ile ilgili çalışmalara bakıldığında, 1921 yılında yapılan araştırmadan söz etmek mümkündür. Bu araştırma, akademisyenlerin zekayı nasıl tanımladıklarıyla ilgili yapılmıştır. Elde edilen sonuçlarda; akademisyenlerin zekayı; problem çözme, karar verme gibi üst düzeyde beceriler, bunun yanında çevreye uyum sağlama ve öğrenebilme yeteneği olarak tanımladıkları görülmektedir. Bu çalışmadan yıllar sonra 1986'da zekanın tanımı ile ilgili benzer bir araştırma yapılmıştır. Bu çalışmada ise akademisyenler zekayı; bir taraftan üst düzeyde yüksek beceriler olarak tanımlarken diğer taraftan kültürel açıdan önemli görülen yetenekler ve yönetici süreçler olarak tanımlamışlardır. Bu iki araştırmanın sonuçları değerlendirildiğinde zeka, bir yandan üst düzey yetenekler olarak tanımlansa da diğer boyutları açısından zaman içinde büyük değişiklikler gösterebilmektedir (Sutarso, 1998'den akt. Çakar, Arbak, 2004).

1.1.2.Zekanın Tanımı ve Zeka Kuramları

Zeka öğrenme sürecinde anlama, kavrama, ilişkilendirme yorumlama, değerlendirme ve yordama gibi etkinliklere yön veren, bilişsel yeterliliklerin ve duyuşsal özelliklerin anlatımıdır (Aydın, 2006).

Zeka kavramı ile ilgili çalışmalar yapan araştırmacıların kavramın farklı düşünce sistemlerine ulaştıkları görülmektedir (Gürel ve Tat, 2010). Zekanın sınıflanmasına yönelik

ilk çalışmalar Thorndike tarafından yapılmıştır. Thorndike 1920'lerde zekayı; sosyal zeka, soyut zeka ve mekanik zeka olmak üzere sınıflamıştır. Sosyal zeka modeli, zeka kavramını bilişsel nitelikler dışında değerlendiren ilk modeldir (Kihlstrom ve Cantor, 2000'den akt. Yaşlıoğlu, Pekdemir, Toplu, 2013).

1.1.2.1.Çoklu Zeka Kuramı

Zeka alanındaki son dönem çalışmalarında bireyin kendini tanıması, kendiyile ilgili oluşturduğu yargıları, hedef belirleyebilmesi, bireysel gelişimini izleme yetisi, içinde bulunduğu ruhsal durumu fark edebilme ve içinde bulunduğu çevreye entegre olabilme davranışı geliştirebilmesi açısından önemli bir konu olarak gösterilmektedir (Başaran, 2004).

Gardner tarafından 1980'li yıllarda geliştirilen çoklu zeka kuramı zekanın dil ve matematik yeteneklerinin ötesinde bir anlam ifade ettiğini savunur (Taylı, 2013). Yaşamın farklı alanlarında kendini gösteren değişik yetenekler üzerinde ifade bulabilen zeka, çoklu bir yapı sergiler ve geleneksel zeka anlayışına göre geliştirilmiş zeka testleriyle ölçülemeyecek niteliğe sahiptir (Gürel ve Tat, 2010). Çoklu zeka kuramında yer alan zeka türlerinden kişiler arası zeka, sosyal zeka ve içsel zeka duygusal zeka ile büyük ölçüde örtüşmektedir (Taylı, 2013). Gardner (1999) sekiz zeka türünü; sözel-dilsel, mantıksal-matematiksel, uzamsal (uzaysal), bedensel (kinestetik), müziksel-ritmik, kişisel (içsel), kişiler arası-sosyal zeka olarak belirlemiştir (Gardner, 1999'dan akt. Aslan, 2013).

1.1.2.2.Sternberg'in Başarılı Zeka Kuramı

Zeka ile ilgili çalışmalarda bileşenler yaklaşımına iyi bir örnek Sternberg tarafından geliştirilmiştir (Atkinson, Atkinson, Hilgard, 1995). Sternberg (2003), bireyin kendi standartlarına ve içerisinde bulunduğu sosyal – kültürel alanına göre zayıf yönlerini gidererek güçlü yönlerinden yararlanabilmesi, aynı zamanda çevreye uyumu ve çevreyi şekillendirme açısından çözümleyici, pratik becerileri kullanarak, yaşamda daha başarılı olabilmesi için gerekli olan yeteneklere Başarılı Zeka adını vermiştir (Sternberg, 2003'den akt. Aslan, 2013). Sternberg “Başarılı Zeka” (1996) adlı kitabında, bilişsel zekanın insan yaşamında başarılı olmasıyla ilişkisinin %4 olduğu üzerinde durmuştur (Sternberg, 1996'dan akt. Çakar ve Arbak, 2004). Bu kurama göre, insan zekası birçok yetenekten oluşmaktadır. Bu yetenekler insan yaşamının birçok alanında geleneksel zeka testlerinin ölçtüğü beceriler kadar önemlidir (Morris, 2002). Sternberg (2000), başlangıçtaki üçlü yetenek sınıflandırmasının daha sonra yetersizliğini görerek yaptığı araştırma ile modelini

yedi grupta sınıflandırmıştır. Sternberg'in belirlediği yedi aşamalı yetenek modeli boyutları şöyle sıralanmaktadır: Analist, yaratıcı, pratik, analitik yaratıcı, analitik pratik, yaratıcı pratik, mükemmel dengeli yetenek olarak sıralanmaktadır (Sternberg, 2000'den akt. Aslan, 2013).

Gardner'in çoklu zeka kavramı, Stenberg'in üçlü zeka kuramı ve Goleman'ın duygusal zeka yaklaşımı, geleneksel zeka yaklaşımlarından uzaklaşılması ve zekanın doğasında bulunması önemli olan duygusal boyuta odaklanması sonucunu getirmiştir. Bireyin sosyal çevreye uyum göstermede kendini yansıtmaya kapasitesi, duygularının farkında olması, kendi özelliklerini değerlendirebilmesi önem kazanmıştır. (Başaran, 2004). Sternberg'in ortaya koyduğu bu model duygusal zekanın pratik hayattaki rolünü vurgulaması açısından önemlidir (Çakar ve Arbak, 2004).

1.2.Duygu Kavramı

Duygu konusu, tarihsel süreçte araştırmacılar için zor bir alan olma özelliğini sürdürmüştür (Aslan, 2013). Zeka kavramında olduğu gibi, duygu kavramı da üzerinde anlaşılabilen kesin bir tanıma sahip değildir. Psikologlar ve felsefeciler tarafından kesin anlamı üzerinde tartışılan gelen bir terim olma özelliği, duygu kavramı için devam etmektedir (Goleman, 2017).

Filozoflar, antik çağlardan beri insanın mutlu olmasının sırrının ne olabileceği konusuyla ilgilenmişlerdir. Psikoloji alanındaki gelişmeler, bu konuyla ilgili farklı yanıtlara ulaşma umudunu arttırmıştır. Günümüzde psikologlar insanın kendisinin ve başkalarının duygularını anlayabilmesinin mutlu bir yaşam için önemli bir etmen olduğunu ifade etmektedirler (Matthews, Zeidner ve Roberts, 2002).

Duygular; psikolojik tepkiler, algılar ve farkındalığı içeren psikolojik alt sistemleri koordine eden içsel olaylar olarak tanımlanmaktadır (Yaylacı, 2008).

Cicirelli, duyguyu belirli sürede değişen, bazen kendini bir davranış içinde ifade eden, çevreye adapte olmayı belirleyen, bilinç ötesi ya da bilinçli bir durum şeklinde tanımlar (Cicirelli, 1996'dan akt. Dağlı, 2006).

Tüm duygular harekete geçmemizi sağlayan dürtülerdir; evrim bizi yaşamla baş etmeye yarayan acil plan yapabilecek şekilde programlamıştır. Duygu (emotion) sözcüğünün kökü *motere*'dir. Latince hareket etme anlamına gelen fiile 'e' ön eki getirildiğinde kelimenin anlamı uzaklaşmak olur ki bu, her duygunun harekete yönelttiğini

düşündürür. Duyguların harekete dönüşmesi en açık biçimde çocuk ve hayvanları izlerken gözlemlenebilir (Goleman, 2017).

Duyguların kavram açısından tanımlanmasında çeşitli güçlükler olmasına karşın bilimsel olarak duyguları tanımlamaya gerek duyulmaktadır. Duygu genel bir bakış açısıyla ele alındığında “bireyin çevresiyle ilişkili öznel yaşantıları, kendisi için önemli olan olaylara dair nasıl davranabileceği kapsamında tanımlanabilen, devreleri olan bir süreç” şeklinde özetlenebilir. Duygu bireyin bir davranış için hazır olması, önceliklerini belirlemesi ve planlar yapması için ön koşul hazırlar. Duyguyu oluşturan öğeler arasındaki süreci açıklamak için yapılan bazı çalışmalar, bu öğelerin bazen iç içe geçen süreçlerden oluştuğu, bazen aralarında herhangi bir ilişki olmadan gerçekleştiğini ortaya koymuştur (Çeçen, 2002)

Duygunun birçok tanımı yapılmıştır. Tanımların farklılıklarının yaratacağı sakıncaları engellemek için, duygusal zekanın da ilk tanımını yapan kişiler olan Mayer ve Salovey (1990), daha geniş kapsamlı bir tanım yapma gereği duymuşlardır. Mayer ve Salovey tarafından yapılan tanımla duygu; “psikolojik, bilişsel, motivasyonel ve deneyim gibi pek çok psikolojik alt yapılardan oluşan zihinsel süreçler” şeklinde ifade edilmiştir (Mayer ve Salovey, 1990).

Duygular belirgin bir biçimde bireyin farklı ilişkilerine verdiği tepki ve yanıt şeklinde ortaya çıkmaktadır. Bireyin kişisel hafızası, aile ve diğer insanlarla ilgili yaşadığı değişimlere bağlı olarak duyguları da aynı düzeyde etkilenmekte ve değişmektedir (Yaylacı, 2008).

Birçok araştırmada kabul edilen şekliyle duygu, birkaç unsurdan oluşmuş psikolojik yapıyı barındırır. Bunlar:

- a. Bireyin durum ve uyarıcıları bilişsel değerlendirmesi,
- b. Bireyin harekete geçmesini sağlayan psikolojik unsur olması,
- c. Bireyin fiziksel ifadeleri,
- d. Bireyin davranışa yönelimini sağlayan motivasyonel öge olması,
- e. Bireyin hislerinin subjektif ifadesidir (Tran, 1998’den akt. Aslan, 2013).

1.2.1.Duyguların işlevleri

Duyguları tanımlanması ve sınıflanması çeşitli biçimlerde yapılsa da duygular, insan hayatında bir çok işleve sahiptir. Bunlar:

- Duygular bireyin yaşamını sürdürmede uyumsal işleve sahiptir dolayısıyla toplumsal ilişkilerde önem taşıyan iletişim araçlarıdır. Diğer insanlarla ilişki kurma yada onları uzak tutma aracı olabilirler (Barret ve Campos, 1987'den akt. İnanç, Bilgin, Atıcı, 2018).
- Duygular, güdüleyici olma özelliklerinden dolayı davranışların oluşmasında önemli rolleri vardır (Barret ve Campos, 1987'den akt. İnanç ve diğ., 2018).
- Ahlak gelişiminde duyguların önemli rollerinden söz edilebilir. Doğru ve yanlış kavramları belli duygular bağlamında anlam kazanır (Barret ve Campos, 1987'den akt. İnanç ve diğ., 2018).
- Duygular kişiye özgüdür. Biyolojik kalıplar aynı olmasına rağmen, aynı uyarılara farklı bireyler farklı duygusal anlam yüklerler (Baltaş, 2015).
- Duygular geçicidir. Duygular doğar ve söner, çünkü duygu yoğunluğunun bedensel ve psikolojik etkileri kısa sürelidir. Bu özelliğinden dolayı duygu kontrolü kolay sağlanabilir. Değişen şartlara rağmen aynı duyguyu uzun süre yaşamak patolojik olarak yorumlanır (Baltaş, 2015).
- Duygular; düşünmek ve planlamak, sorunları çözmek gibi yetenekleri engellediği ya da güçlendirdiği ölçüde, doğuştan gelen zihinsel yetileri kullanma kapasitesinin sınırlarını çizerek, bireylerin hayatta neler yapabileceğini belirler. Duygusal zeka tam bu anlamda temel bir yetenektir ve diğer tüm yetenekleri etkileyen bir güçtür (Maboçoğlu, 2006). Duygusal yaşantılar bilişsel altyapı sayesinde anlamlandırılır (Özen, 2015). Bireyin farklı ortamlarda benzer uyarıcılara farklı tepkiler vermesi, çeşitli çatışmalar yaşamamasının sebebi, duygularına yön veren farklı bilişsel deneyimlerinin olmasıdır (Tuğrul, 1999).

1.2.2. İnsan beyni ve duygular

İnsan beyninin evrim sürecine bakıldığında beynin en donanımlı merkezlerinin daha iç kısımda olduğu görülmektedir. Beyin üç bölgenin birleşiminden oluşur. Bu katmanlardan ilki beyin sapı olarak nitelendirilen ve otonom beyin de denilen ilkel beyin, nefes alma, kalp atışının düzenlenmesi, diğer organların işleyişlerini sürdürmesi gibi temel hayati işlevleri otomatik şekilde gerçekleştirmektedir (Goleman, 2017). Bu ilkel kökün evrimleşmesiyle oluşan bir üst katman limbik sistem, duygusal süreçlerin gerçekleştiği bir bölümdür. Limbik sistemin diğer adı duygusal beyindir ve duygusal olayların deposu olarak nitelendirilmektedir. İçerisinde amigdala ve hipokampus bulunur (Lynn, 2005'den

akt. Kavcar, 2011). Şakak bölgesinde bulunan ve beynin duygu merkezi olarak adlandırılan amigdala duygusal ifadeleri tanımlama ve davranışsal boyutta tepki vermede önemli bir rol oynamaktadır (Yaylacı, 2008). Beynin evrimsel sürecinin devam etmesiyle bilişsel tepki merkezi olarak gösterilen korteks oluşmuştur. Bu katman, duygular sayesinde algılanan uyarıları bir araya getirerek anlaşılır kılan merkezlerden oluşmaktadır. Duygulara düşünceyi katarak duygusal beyin önce var olmuş, düşünen beyin ise duygu merkezlerinden gelişmiştir (Goleman, 2017). LeDoux tarafından yapılan araştırmalarda; duygusal zeka için ön planda olan amigdalanın, duygusal bir durum gerçekleştiğinde, geniş sinir bağlantıları ağı sayesinde, beynin büyük bir bölümünü denetlediği ve yönlendirdiği gözlenmiştir. Bu durum, amigdalanın neokorteksten daha evvel tepki verdiği kanıtıdır. (LeDoux, 1993'den akt. Goleman, 2017). Buna benzer çalışmalar henüz tam olarak sonuçlanmadığından kesin ifadeler kullanmak zor olsa da, duygusal zihnin bilişsel zihinden önce devreye girmesini açıklayacak çalışmalar adına önemli katkılar sunmaktadır (Tuğrul, 1999).

1.2.3.Duygu zeka ilişkisi

1.2.3.1.Klasik yaklaşım

Duygusal zeka ile ilgili görüşlerin, Platon'un 'tüm öğrenme süreci duygusal bir temele dayanır' ifadesine kadar götürüldüğü görülmektedir (Yaylacı, 2008). Antik dönemlerdeki filozofların duygular konusundaki görüşleri incelendiğinde, duyguların bilişsel zekaya bağlı olduğu yaklaşımının hakim olduğu görülür. Örneğin Aristoteles, duyguların neşeli ya da neşesiz zamanlarımızda algılarımız ya da varsayımlarımızla beraber ortaya çıktıklarını belirtir. İstek uyandırma özellikleri vardır ama bağımsız ölçütler olmadıkları için bilinç ile birlikte hareket etmek durumundadırlar (Konrad ve Hendl, 2001).

Duyguların ön planda olduğu ve yaşama yön vermede kullanılmasının kişiye zarar verebileceği, iyi bir yaşamın devam ettirilebilmesinde sadece tek etmen olarak akıl ve mantığın öne çıkarılması gerektiği antik çağdan beri süre gelmiştir. Bu düşünce, Hıristiyanlık felsefesinde de devam etmiş, duyguların mutlak şekilde kontrol edilmesi gereken şeytani unsurlar olduğu görüşü ön planda tutulmuştur. Rönesansla birlikte aklın iyiyi, doğruyu ve güçlü olan her şeyi temsil ettiği, duyguların ise insanın zayıflığını göstermekte olduğu düşünülmektedir. Daha sonraki dönemlerde ortaya çıkan romantik akım duygulara önem verme yolunda bir adım gibi görülse de sanayi devriminden sonra

akıl, duygular üzerinde mutlak egemenlik kurmaya devam etmiş, bu durum toplumsal açıdan eleştirilmeye gerek görülmezsizin bir gerçek haline dönüşmüştür (Robbins, 2000'den akt. Çakar ve Arbak, 2004).

1.2.3.2.Çağdaş yaklaşım

İnsanın duyguları ve duyuşsal özelliklerinin varlığı hep kabul edile geldiye de, duyguların önemli, işlevsel ve yararlanılması gereken bir kaynak olduğu düşüncesine gelinmesi 19. ve 20. yüzyılın ürünüdür (Taylı, 2013). Duygu – zeka ilişkisi çağdaş yaklaşımlar çerçevesinde ele alındığında aklın duygular üzerindeki egemenliğinin sorgulanmaya başlanmasının, beyin araştırmaları sayesinde olduğu görülmektedir. Çalışmalar yapıldıkça, akıl ile duygu ilişkisinin farklı bir boyut kazandığı görülmüştür. Beyin yapısının biyolojik evrimi de bu düşünceyi desteklemektedir (Goleman, 2017).

Damasio, akıl ile duygunun bölünmüş olduğuna dair yaklaşıma “Descartes’in Yenilgisi” isimli eserinde savunduğu düşünceler ile karşı çıkmıştır. Damasio, bu kuramsal çalışmasının yanında duyguların akılcı insan davranışındaki rolünü ortaya koymaya yönelik pek çok vaka çalışmasından da bahsetmiş ayrıca, beynin bazı bölgeleri zarar gören insanların temel bilişsel, konuşma bölümlerinde bozulma olmadığı halde, sosyal uyum, karar verme becerisi, ileriye yönelik plan yapma gibi becerilerini kaybettiklerini belirtmiştir (Damasio, 2006).

1.3.Duygusal Zeka

1.3.1.Duygusal Zeka Kavramı

Duygusal zeka kavramı ile ilgili gelişmeler, insanların belirli bir alanla ilgili başarı seviyelerinin ölçüldüğü zeka testlerinden başarılı olanlardan bir çoğunun, yaşamda başarısız olduklarının gözlenmesiyle başlamıştır (Baltaş, 2015). Zeka seviyeleri eşit bireylerin iş ve sosyal yaşamlarında aynı oranda başarılı olamamalarının sebeplerinin araştırılması, başarılı olabilmenin gizemini belirleme konusunda araştırmaların yapılması, bireyin sosyolojik ve psikolojik özelliklerinden temellenen beceri, yetenek ve yeterlilik gibi kavramların neler olabileceğine odaklanılması sonucunu getirmiştir. Daha sonra, hayatta başarıyı yakalayabilmiş insanlarda kritik öneme sahip belirleyicinin her zaman ve yalnızca bilişsel zeka olmadığı konusu açıklık kazanmıştır (Acar, 2001).

Üzerinde durulması gereken önemli nokta, bilişsel zeka ve duygusal zekayı birbirine alternatif olarak değil, birbirlerinin tamamlayıcıları olarak bakmak gerektiğidir. Hayatın

anlamı ve yaşanabilirliği bilişsel zeka ile duyguların etkin kullanımından doğan sinerjide gizlidir. Çünkü insan davranışlarını yönlendiren, kurduğu ilişkileri ve niteliklerini belirleyen bilişsel zekadan daha ağırlıklı olarak duygusal zekadır. Bilişsel zeka ve duygusal zeka arasındaki en önemli fark ise, bilişsel zekanın geliştirilmesinin duygusal zekaya oranla daha zor olmasıdır (Baltaş, 2015; Goleman, 2017).

Araştırmacılar, bilişsel zekanın tanımında sadece dil ve matematik becerilerinden yola çıkıldığını öngörürler. Zeka testlerinde başarılı olmanın, öğrencilerin gösterdiği okul başarısını açıklamaya yetse de okul sonrası hayatın diğer alanlarında yeterli düzeyde başarılı olmasını öngörmediği belirtilmektedir. Buradan hareketle birçok psikolog, hayatta başarıyı yakalayabilmede zeka kavramının ve tanımının tekrar daha geniş bir bakış açısıyla ele alınmasının gerektiği konusunda aynı düşüncüyü paylaşır. Bu durum çoklu zeka kuramlarının oluşmasına yol açmıştır (Kocayörük, 2004). Zekayı ölçme amacıyla bilişsel yeteneklere odaklı ölçüm araçlarının eksik yönlerinin bulunmasına yönelik sorular sayesinde geliştirilen alternatif zeka kuramlarında ortak nokta, her bir zeka kuramının çeşitli duygusal becerileri kapsamıdır. Bu alternatif modeller, daha sonra gelişecek olan duygusal zeka kuramına öncü olmuşlardır (Çakar ve Arbak, 2004).

1.3.2. Duygusal Zeka Kavramının tarihsel gelişimi ve tanımı

Amerikalı psikolog Edward Thorndike'nin öne sürdüğü 'Sosyal Zeka' kavramı duygusal zeka ile ilgili düşüncelerin öne çıkmasına temel oluşturmuştur. Daha sonra bu alanda duygusal faktörleri de ele alan, zeka testlerinin oluşumuna katkı sağlayan David Wechsler olmuştur (Şenocak, 2015). Wechsler ve Thorndike gibi araştırmacılar zekanın bilişsel olmayan boyutuna, bu boyutun uyum sağlama ve başarı için önem taşıdığına dikkat çekmiştir (Baltaş, 2015).

Duygusal zeka ile ilgili ilk çalışma 1966 yılında "Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie" isimli Almanya'da yayınlanan dergideki bir makaledir. "Emotional Intelligence and Emancipation" başlığı ile yayımlanan makale Leuner tarafından kaleme alınmıştır. Bu makalede duygusal zeka düzeyleri düşük olduğu varsayılan ve sosyal rollerini kabul etmeyen kadınların özellikleri anlatılmıştır. İngilizce bilimsel çalışmalarda ise duygusal zeka kavramının, ilk defa Payne'nin 1986'da hazırladığı yayınlanmamış doktora tezinde kullanıldığı görülmektedir (Payne, 1986'dan akt. Matthews, Zeidner ve Roberts, 2002). Payne, bu çalışmasıyla duygusal zeka olarak adlandırdığı kavramın eğitim yoluyla, bireyin kendisinde ve diğer insanlarda nasıl geliştirilebileceğini araştırmıştır. Ona

göre, insanlarda duyguların bastırılmasını öngören çağdaş dünya, duygusal gelişimi engelleyerek duygusal cehalete sürüklemiştir. Bugün toplumun çoğunluğunda karşılaşılan şiddet, depresyon, bağımlılık, dinsel çatışma, savaş gibi problemler duygusal cehaletten kaynaklanmaktadır. Modernleşme yolunda ilerlerken, duygusal doğayı ve duyguların yaşamdaki önemini reddedildiğini ileri süren Payne, duygusal zekayı geliştirmeye olanak sağlayacağını düşündüğü bir rehber kitap hazırlamıştır (Payne, 1986'dan Akt. Dağlı, 2006).

Çoklu zeka kuramının kurucusu Gardner (1983) sosyal zeka kavramını genişleterek iç iletişim ve kişilerarası iletişim konularına açıklık kazandırma üzerine çalışmalar yaparak, duygusal zekanın temel kavramlarının oluşmasını sağlamıştır (Yaylacı, 2008). Gardner'in tanımına göre; iç iletişim ve zeka; "kendisiyle olan iletişimi ve karmaşıklık ve farklılık içeren duygularının tanımlama becerisi ile ilgilidir. Kişilerarası iletişim ve zeka; bireyin diğer insanlarla olan ilişkileri ve diğer insanların duyguları, motivasyonları, ruh halleri ve beklentileri gibi farklılıkları ayırt etme yeteneğidir" (Gardner, 1983'den akt. Yaylacı, 2008).

Duygusal zeka tanımının ilk kez Salovey ve Mayer tarafından kullanıldığı görülmektedir. Mayer ve Salovey duygusal zeka tanımını şöyle yapmışlardır: Bireyin kendisinin ve başka insanların duygularını gözlemleyerek düzenlemek; duyguları, düşünce ve eyleme yön verecek şekilde kullanabilmek şeklinde ifade etmişlerdir (Salovey ve Mayer, 1990).

Salovey ve Mayer'den sonra Goleman 1995 yılında 'Duygusal Zeka' kitabını çıkarmıştır. Goleman'ın tanımına göre duygusal zeka; "kendini harekete geçirebilme iç disiplinine sahip olma, engellenmelere rağmen motivasyonunu kaybetmeden yoluna devam edebilmeyi başarabilmek, dürtü kontrolünü sağlayarak tatmini erteleyebilmek, ruhsal durumunu düzenleyebilmek, karşılaşılan sıkıntıların düşüncenin işleyişine zarar vermemesini sağlayabilmek ve kendisini karşıdakinin yerine koyarak empati geliştirme ve umut besleme" dir (Goleman, 2017:50-51).

Bar-On, 1997 yılında kendini rapor etme testini geliştirmiş ve duygusal zekâyı ölçen ilk yayını tanıtarak, duygusal zekaya olan ilginin artmasına katkı sağlamıştır (Doğan ve Şahin, 2007). Bar-On duygusal zekayı; 'kişinin kendi duygularını anlaması ve ifade etmesi, başkalarının duygularını anlaması ve iyi ilişkiler kurması, çevreden gelen günlük

istek, talep ve baskılarla başarılı bir şekilde baş edebilmesini sağlayan, duygusal, kişisel ve sosyal yeteneklerinin bir bütünü şeklinde tanımlar (Bar-On, 2006).

Duygusal zeka kavramına temel oluşturan varsayım, insanların hayatlarındaki mutluluk ve başarının kaynağının, bilişsel olarak tanımlanmış zekadan başka sebeplere bağlı olduğudur. Duyguları fark edebilme, dikkate alma, açık bir şekilde ifade edebilme, başkalarının duygularını doğru şekilde analiz edebilmek bireylerin daha çok güvenilir olmalarına ve değişime daha açık olmalarına sebep olacaktır. Duygusal zekanın önemini savunan görüşler, insanın yaşama dair duyarlı olabilmesini, kişilik ve ahlaki güdüler arasındaki bağlantının temel alınmasını ön planda tutar. Yaşadığı toplumsal hayata ve onun sorunlarına duyarlı olabilmek, sorumluluk alabilmek, güven veren ve başkalarına güven duyabilen, sorunlara sabır ve hoşgörü ile yaklaşabilen, tutarlı davranış sergileyebilen, kararlı ve sebat sahibi insanlar duygusal zeka seviyesi yüksek kişiler olarak tanımlanmaktadır. Bilişsel yeterlilik ile duygusal zekanın birlikte güç oluşturdukları ve üstün performans gösteren kişilerde her ikisinin de bulunduğu düşünülmektedir (Somuncuoğlu, 2005).

Duygusal zeka düzeyinin yüksek olması; bireyin duygu yönetiminde başarılı olması, karşılaştığı duygusal sorunları çözme ve stres içeren durumları yönetmede uygun becerileri kullanması, bununla paralel olarak kişiler arası ilişkilerde ve aile içi ilişkilerde yapıcı bir yaklaşım sergileyerek pozitif tepkiler geliştirmesi sonucunu oluşturur (Mayer, Salovey ve Caruso, 2004).

Tüm bu tanımlardan yola çıkarak, duygusal zekayı; yaşamı hissetme, anlama, etkili biçimde duyguları kullanabilme yeteneği, güven yaratıcılık ve etki kaynağı olarak ifade etmek doğru olacaktır. Duygusal zeka, duygular yoluyla düşüncenin daha akılcı olması ve bireylerin duyguları hakkında daha akılcı düşünebilme becerisinin bileşeni olarak da ifade edilebilir. Dolayısıyla duygusal zeka, bireyin içsel ve kişilerarası alanda başarı ve tatmin elde etmek için duygu dünyasında etkili yönelimlerde bulunması yeteneğini ifade eden bir yaklaşımdır (Yaylacı, 2008).

1.3.3.Duygusal Zeka Modelleri

Duygusal zeka ile ilgili çalışmaların devam etmesiyle birlikte birçok duygusal zeka modeli geliştirilmiştir. Bu modeller karma modeller ve yetenek modelleri olmak üzere iki farklı grupta incelenmektedir.

Karma Model; Farklı özellikleri bir araya getirmektedir. Bu özellikler sadece duygu ve zekayı değil, motivasyon ve kişilik özelliklerini de içeren kişisel ve sosyal fonksiyonların birlikteliğinden oluşur. Bu modelde göre duygusal zeka; özellikle popüler literatürde algılama, özümseme, anlama ve duyguları yönetme becerisinden daha fazlasını içeren bir kavram olarak ele alınmaktadır. Goleman'ın Modeli, Bar-On Modeli, Cooper-Sawaf'ın Modeli gibi modeller karma modellere örnektir (Aslan, 2013; Acar, 2001).

Yetenek Modeli; Bu model, duyguların düşünmeye olan olumlu katkısı ve bireyin uyum davranışını kolaylaştırma etkisine önem verir. İnsanların düşünme yöntemleri, karar verme süreçleri ve planlarını nasıl yaptığı ile ilgilidir. Bu modele göre duygusal zeka; kişisel özellikler, zihinsel yetenekler ve öğrenilebilen yeteneklerin birleşiminden meydana gelmektedir (Kavcar, 2011). Mayer ve Salovey'in modeli, bir yetenek modelidir (Acar, 2001).

1.3.3.1. John D. Mayer ve Peter Salovey Modeli

Mayer ve Salovey tarafından geliştirilen bu modelde duygusal zeka, bireylerin toplum içinde etkin bir işlevsellik sergileyebilmesi için önemli olan yeterliliklerin toplamı olarak ele alınır. Her birey için farklı olan bu yeterlilikler, hiyerarşik bir sıradadır. Bir alttaki yeterlilik üst yeterlik ile birlikte duygusal zekayı geliştirici özellikte nitelikler taşır. En alttaki yeterlilik duygunun anlaşılması, ifade edilmesi gibi basit düzeyde becerileri içerir. Üst basamak ise, duygunun bilinçli işlemlerini içerir (Mayer ve Salovey, 1997).

Bu modele göre duygusal zekada önemli olan etmenler kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını algılayarak, verdiği kararlarda ve sonuç aşamasında yaptığı analizlerde duygulardan yararlanabilmesi duygularını zekice yönetebilme becerisinin bulunmasıdır (Karahan ve Özçelik, 2006).

Mayer ve Salovey'in ele aldığı dört temel boyut şu şekilde sıralanır.

- a) **Duyguları Algılama ve Tanımlama:** Mayer ve Salovey'e göre, bireyin etkin bir şekilde duygularını anlayarak ifade etmekte başarılı olabilmesi için, kendi duygu ve düşüncelerini, fiziksel durumunu tanıması gereklidir (Mayer ve Salovey, 1997). Kendi duygularını tanıyabilen insanlar ruhsal durumlarının farkında olup, aldıkları kişisel kararlarda daha sağlıklı yaklaşım sergileyebilirler, daha otonom davranabilirler (Tuğrul, 1999).

b) Duyguların Düşünce İçinde Özümzenmesi: Kişinin duygularını düşüncesinin içinde özümseyebilmesi için, öncelikle hafızasına yardımcı olarak ortaya çıkarması gerekir. Bu yolla düşüncelerin üretkenliği sağlanır ve harekete geçmesi olanaklı hale gelir. Bireyin kendi ya da başkalarının duygularını anlamasında yardımcı olacak duygulara ulaşma ve üretme yeterliliği şeklinde tanımlanır (Salovey ve Mayer, 1997).

c) Duyguları Anlamak: Bu aşama duygular yoluyla edinilen bilgilerin yorumlanıp kullanılabilmesidir. Kişinin duygularını kullanarak mantıklı yaklaşım sergileyebilme becerisi olarak da yorumlanabilir (Çakar ve Arbak, 2004).

d) Duyguları Yönetme: Duyguları yönetme becerisi, farklı duygusal sorunlara karşısında bilinçli düşünerek çeşitli seçenekler üretmek, bunların içinden en etkili seçeneğe yönelip uygun tepki göstermeyi gerektirir. Kuram, ilk üç boyuttan edinilen bilgiler ve kişinin kendi deneyimlerinin de etkisiyle, uygun tepkiler verebilmek olarak tanımlanır (Taylı, 2013). Bu boyut ayrıca, duyguların entelektüel ve duygusal açıdan gelişmeye yönelik itici güç olarak kullanılmasını kapsar (Mayer ve Salovey, 1997).

Salovey ve Mayer (1998) öğrenme ve deneyim ile geliştirilebilecek duygusal beceriler alanına yönelmişlerdir. Duygusal zeka ile ilgili yapılacak araştırmalarda uygulanmak üzere Caruso ile birlikte “MEIS” (Multifactor Emotional Intelligence Test- Çok Faktörlü Duygusal Zeka Testi) ismini verdikleri bir duygusal zeka testi geliştirmişlerdir. Bu test üzerinde çalışmalar yapılarak 2001 yılında daha güvenilir hale getirilmiş ve “MSCEIT” (Mayer, Salovey and Caruso Emotional Intelligence Test- Mayer, Salovey ve Caruso Duygusal Zeka Testi) olarak adlandırılmıştır (Salovey ve diğ. 2003’den akt. Doğan ve Demiral, 2007).

1.3.3.2.Bar –On Modeli

Bar-On duygusal zeka modeli karma model kapsamına girer. Reuven Bar-On’a (1997) göre, asıl zeka düzeyi yüksek insan, sadece bilişsel zekaya (cogtelligent) sahip değil, değil aynı zamanda duygusal zekaya (intelligent) sahip olan kişidir (Bar-On, 1997’den akt. Acar, 2002). Bireyin çevreden kaynaklı etkilere olumlu tepkiler vermesini sağlayan, bilişsel olmayan beceriler olarak nitelendirilir (Karahana ve Özçelik, 2006). Bu model, duygusal-sosyal zeka olarak tanımlanmaktadır. Bar-On, duygusal zekayı, birbirleriyle ilgili sosyal ve duygusal yeterlilikler, günlük hayatta karşılaşılan baskılarla baş edebilmeyi, bireyin kendini anlayabilmesi ve ifade edebilmesini, başkalarını anlayabilmesi

ve onlarla ilişki kurabilmesini kolaylaştıran bir kesit olarak değerlendirmektedir (Köksal, 2007).

Bar-On Duygusal Zeka Envanteri (Emotional Quotient Inventory, EQ-I) beş boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; kişisel, kişilerarası, uyum, stres yönetimi ve genel ruh durumu alt boyutlarıdır (Bar-On, 2000'den akt. Kavcar, 2011).

1.3.3.3.Goleman'ın Duygusal Zeka Modeli

Goleman duygusal zeka modelini Mayer ve Salovey'in modelini temel alıp geliştirerek oluşturmuştur (Karahana ve Özçelik, 2006). Model, kişinin kendini tanıma becerisi (zihinsel yetenekler) ve diğer becerilerini (motive olabilme) de göz önünde bulundurmasından dolayı karma model kategorisine dahil edilmektedir (Çakar ve Arbak, 2004).

Goleman'ın duygusal zeka modeli beş temel duygusal ve sosyal boyutu içermektedir. Modelde, kişisel yeterlilikler ve sosyal yeterlilikler olarak incelendiğinde; kişisel yeterliliklerin içine özbilinç, kendini yönlendirme ve motivasyon kavramlarının, sosyal yeterliliklerin içine empati ve sosyal becerilerin dahil edildiği görülmektedir (Yeşilyaprak, 2001).

a) Özbilinç: Bu boyut içinde bulunulan anda, kişinin kendi duygularının farkına varması, duygularını kullanarak doğru tercihler yapması olarak tanımlanır. Bireyin kendi duyguları ve yetilerini gerçekçi bir şekilde değerlendirmesi sağlam temellere sahip olan özgüven gelişiminin önemli unsurudur (Goleman, 2017).

b) Kendini Yönlendirme: Bu boyut, kişinin olumludan olumsuzuza bütün duygularını kontrol edebilme yetisine sahip olmayı kapsar. Duyguların kontrol edilmesi onların bastırılması anlamını taşımaz. Duygulara yaşantıyı kolaylaştıracak halde hakim olunabilmesi, duygusal sağlığın anahtarıdır. Bireyde tahrip yaratan duygu ve tepkilerin kontrol edilmesi özdenetim, eylemlerin sorumluluğunun kabullenilmesi, vicdan, güvenilirlik, yeni bilgilere ulaşmaya açık olmak ve değişime karşı esnek davranabilmekten oluşur (Goleman, 2017). Kendini yönlendirme, kendini yatıştırma, aşırı kaygı ve karamsarlıktan kurtulabilme yeteneğidir (Taylı, 2013).

c) Motivasyon: Kendini harekete geçirmek olarak nitelendirilen bu boyut, duyguların bir amaç etrafında toplanabilmesi, dikkati odaklayabilme, bireyin kendini harekete geçirebilmesi, kendine hakim olabilmesi ve yaratıcı olunabilmesi için gereklidir.

Motivasyon düzeyi yüksek kimseler yaptıkları işlerde daha üretken ve etkili olabilmektedirler (Goleman, 2017).

d) Empati: Başkalarının duygularını anlayabilmek olarak tanımlanan empati boyutu, duygusal öz bilinç temeli üzerinde gelişir. İnsanlarla olan ilişkide önemli bir yere sahip olan empatik davranış, başkalarının neye ihtiyacı olduğuna, insanların ne istediğini gösteren belli belirsiz sinyallere (ses tonu, yüz ifadesi, jest, mimikler) duyarlı olmaktır (Goleman, 2017).

e) Sosyal Beceriler: İlişkileri yürütebilmek; etkileşim sürecinde insanların memnun olmasını sağlayacak biçimde güvenli ve sürtüşmesiz bir şekilde yürütülmesi, bireylerin birbirlerine duyarlı bir yaklaşım sergilemelerini öngörür (Goleman, 2017). Düşük sosyal beceriler, genellikle sosyal soyutlanma ve ruhsal sağlık problemlerini beraberinde getiren akranlarca kabul görmemeye, zayıf dostluklara ve yabancılaşmaya neden olur (Heydenberg, Robert, Ave diğ. 2006'dan akt. Kavcar, 2011).

Boyatzis ve Goleman (2000) tarafından oluşturulan Duygusal Yeterlilik Envanteri (Emotional Competence Inventory (ECI)) duygusal zekayı dört küme içinde düzenlenmiş 20 yeterlilikte ölçmektedir (Mayer, Caruso ve Salovey, 2000; akt: Köksal, 2007). Bu ölçek uygulanırken katılımcı, kendisini her maddede 1'den 6'ya kadar olan derecelendirme üzerinde tarif etmektedir. Bu dört küme: Öz bilinç, Öz-Denetim, Motivasyon, Empati ve Sosyal Beceriler'dir (Dağlı, 2006).

Tablo 1.1. Goleman modelinin yapısı

KİŞİSEL YETERLİLİK ALANI Bu yeterlilik alanları bireyin kendini ifade etme şeklini belirler.	
BOYUTLAR	ALT BOYUTLAR
ÖZBİLİNÇ	<ul style="list-style-type: none"> * Duygusal Bilinç: Duyguları ve duyguların etkilerini tanımak * Doğru Öz-Değerlendirme: Güçlü yanlarının ve sınırlarının farkına varmak. * Özgüven: Kendi değer ve yeteneklerini önemsemek.
KENDİNİ YÖNLENDİRME	<ul style="list-style-type: none"> * Özdenetim: Zarar veren duygu ve dürtüleri kontrol altına alabilmek. * Güvenilirlik: Doğru ve dürüst olabilmek * Vicdanlılık: Kişisel eylemlerin sorumluluğunu alabilmek. * Yenilikçilik: Yeni yaklaşım ve bilgilere açık olabilmek.
MOTİVASYON	<ul style="list-style-type: none"> * Başarma Güdüsü: Yükselme arayışına sahip olabilmek. * Bağlılık: İçinde bulunulan grubun hedeflerini benimsemek. * İnsiyatif: Fırsatlar doğrultusunda harekete geçebilmek. * İyimserlik: Engellere rağmen hedeflere doğru yol almak.
SOSYAL YETERLİLİK ALANI Bu yeterlilik alanı bireyin ilişkileri idare etme şeklini belirler.	
BOYUTLAR	ALT BOYUTLAR
EMPATİ	<ul style="list-style-type: none"> * Başkalarını Anlama: Başkalarının duygu ve bakış açılarını anlamak, sorunlarıyla etkin bir şekilde ilgilenmek. * Başkalarını Geliştirme: Başkalarının gelişim ihtiyaçlarını sezerek yeteneklerini pekiştirmek. * Hizmete Yönelik Olma: Bireylerin ihtiyaçlarını önceden görerek kabul etmek. * Farklılıktan Yararlanma: İnsanların farklılıkları aracılığıyla fırsatları kullanmak. * Politik Bilinç: Gruba ait duygusal süreçleri ve güç ilişkilerini okumak.
SOSYAL BECERİLER	<ul style="list-style-type: none"> * Etki: Etkili ikna yöntemleri kullanmak. * İletişim: Açık iletişim kurabilmek. * Çatışma Yönetimi: Uyuşmazlık durumlarına çözüm sağlamak * Liderlik: Birey ve gruplara yön gösterebilmek. * Değişim Katalizörlüğü: Değişimi başlatmak ya da yön vermek. * Bağ Kurma: Amaca hizmet edebilecek ilişkiler kurmak. * İşbirliği: Ortak amaçlar doğrultusunda başka insanlarla çalışabilmek. * Ekip Yetileri: Ortak amaçları izlerken grubu güçlendirmek.

(Kaynak: Goleman, 2017:37-38)

1.3.3.4.Cooper ve Sawaf Modeli

Duygusal zeka modellerine bir diğerk yaklaşım Cooper ve Sawaf tarafından 1997 yılında yazılan ‘‘Yönetici Duygusal Zekası’’ kitabıyla ortaya atılmıştır. Cooper ve Sawaf, bu kitaplarında duygusal zekaya örgütsel yapı içinde yaklaşmışlar ve 4 duygusal zeka yapı taşı modelini geliştirmişlerdir (Cooper ve Sawaf, 1997’den akt. İşmen, 2001). Bu yapı taşları aşağıda sıralanmıştır:

a) Duyguları Öğrenmek: Bu boyut, bireyin duygusal yeterliliklerinin farkında olması ve bunu ilişkilerinde kullanması üzerine kuruludur.

b) Duygusal Zindelik: Bu kavram, öz varlık, güven çemberi, yapıcı hoşnutsuzluk, esnek yaklaşım ve yeniliklere açık olma özelliklerini içerir.

c) Duygusal Derinlik: Özgün potansiyel ve hedeflerin net olarak belirlenmesi öğelerinden oluşur.

d) Duygusal Simya: Kişinin yaratıcılığını harekete geçirmek için duygularını kullanabilme, sezgisel akış ve geleceği yapılandırmak becerilerini kapsamaktadır (Cooper ve Sawaf, 2003’den akt. Konakay, 2010).

1.4.Psikolojik Sağlamlık

İçinde bulunulan yüzyıl içinde hızla değişen teknolojik gelişmelere paralel olarak insan ilişkilerinin farklı boyutlarda yaşanması sonucu bireyler, kendilerini doğrudan etkileyen psikolojik sıkıntılardan daha fazla söz etmeye başlamıştır. İnsanlar, kendisi ve çevresiyle bir bütün olmasına rağmen, bazen içinde bulunduğu düzene uyumunun sekteye uğradığı problemler ile karşılaşabilmektedir. Korku, yalnızlık, depresyon, stres, sosyal fobi, tükenmişlik, yabancılaşma, rekabetçilik, benmerkezcilik, yalıtılmışlık gibi sorunlar bu kapsamda ele alınabilir (Tümlü ve Receptoğlu, 2013).

Bazı zorlayan olaylar ve riskli yaşam deneyimleri etkisinde yetişen çocuk ve ergenlerin, olumsuz yaşam deneyimi, beklenmedik ve sıra dışı olaylar yaşayan yetişkinlerin tüm olumsuzluklara rağmen, hayatta nasıl başarılı ve yeterli olabildikleri, karşılaştıkları olumsuzluklarla nasıl başa çıkabildikleri ve sağlam kalabilmeyi nasıl başarabildikleri gibi konular birçok araştırmacıda ilgi uyandırmış ve uyandırmaktadır. (Kaya, 2015; Gürgan 2006; Terzi, 2008; Çetin, Yeloğlu ve Basım, 2015; Doğan, 2015).

Stres yaratan zorlu yaşam olayları karşısında az sayıda bireyin ciddi duygusal ve davranış problemleri sergilediklerinin görülmesi psikolojik sağlık kavramının araştırılmasında temel oluşturmuştur. Özellikle 1980'lerden sonra, yukarıda açıklanan bakış açısıyla yapılan araştırmaların sayısında artış olmuş, psikolojik sağlıkla ilgili, çocukların bebeklikten yetişkinliğe kadar yaşadıkları süreci izleyen araştırmalar yapılmaya devam edilmiştir (Luthar, 2003).

Psikolojik sağlık kavramı literatürde ilk olarak Block tarafından kullanılmıştır. Block psikolojik sağlamlığı, olumsuz olaylarla başa çıkabilme becerisi ve uyuma yönelik süreç olarak tanımlamıştır (Block, 1950'den akt. Kararımak, 2006). Yurtiçinde, 2000'li yılların başından beri üzerinde çalışılan bir kavram olan, "resilience" teriminin Türkçe'ye çevrilmesi konusunda tam bir fikir birliğine ulaşılmamıştır (Basım ve Çetin, 2011). Literatürde kavramın Özcan (2005), Gürkan (2006), Demirbaş (2010) tarafından, "yılmazlık"; Gizir (2004), Kararımak (2006) tarafından "psikolojik sağlık"; Terzi (2006), tarafından "kendini toparlama gücü" olarak kullanıldığı görülmektedir.

Terzi 'resilience' kelimesinin, bireyin zorlu yaşam olaylarının üstesinden gelmeyi başarabilmesi ve bu durumdan kaynaklı daha fazla güçleneceğine dair düşüncüyü tanımladığını belirtmiştir (Terzi, 2008b)

Resilience kelimesinin açıklanmasında tam bir fikir birliği sağlanmış olmasa da, içerik olarak zor koşullar karşısında esnek olmayı, bu koşullara direnç gösterebilmeyi ifade ettiği söylenebilir. Beklenmedik ve zor durumlar karşısında uyuma yönelik çaba sarf eden ve başarı elde edebilen, yeni durumlara uyumda sıkıntı yaşamayan bireyler için de "resilient" (çabuk iyileşen kişi) kelimesi kullanılmaktadır (Terzi, 2008a). Bireylerin yaşama uyum sağlama ve psikolojik ihtiyaçları incelenirken, psikolojik sağlamlığın önemli bir unsur olduğu görülmektedir (Ünüvar, 2012).

Richardson (2002), psikolojik sağlık kavramının oluşumu ve gelişme sürecini üç dalga olarak sıralandırır.

Birinci Dalga Psikolojik Sağlık Süreci: Birinci aşama, içsel ve dışsal koruyucu faktörlerin tanımlanması ve zorlukların üstesinden gelmeye yardımcı faktörlerin belirlenmesini içerir. Psikolojik sağlamlığın fenomenolojik tanımının yapılarak niteliklerinin belirlenmesi çalışmaları birinci dalga kapsamında toplanmaktadır (Richardson, 2002).

İkinci Dalga Psikolojik Sağlık Süreci: Bu aşamada gerçekleştirilen çalışmalarda, psikolojik sağlık süreci ve koruyucu faktörlerin nasıl geliştiği tanımlanmıştır. Yine bu aşamada psikolojik sağlamlığın nitelikleri konusunda araştırmalar devam etmiş, psikolojik sağlık; zorlanma, stres unsurları ve değişikliklerle baş etme yetileri kapsamında tanımlanmıştır (Richardson, 2002).

Üçüncü Dalga Psikolojik Sağlık Süreci: Bu son aşamada bireyin zorlu yaşam koşulları yada travmatik yaşam deneyimi sonrasında gizil güçlerini nasıl ortaya çıkarabildiği ve kendini gerçekleştirme konusunda doğru adımları nasıl atabildiği üzerinde durulmuştur (Richardson, 2002).

Tablo 1.2. Psikolojik sağlık gelişim süreci

Birinci Dalga Psikolojik Sağlık Süreci	Bireysel ve sosyal başarıyı tahmin eden, sağlam bireylerin niteliklerinin, fenomenolojik olarak tanımlanması.
İkinci Dalga Psikolojik Sağlık Süreci	Sağlık sürecinin, koruyucu faktörlerin ve sağlık özelliklerinin belirlenmesi
Üçüncü Dalga Psikolojik Sağlık Süreci	Gruplar ve bireylerdeki motivasyonel güçlerin tanımlanması, etkinleştirilmesi ve kullanımını besleyen deneyimlerin yaratılması

(Kaynak: Özer, 2013:15).

Kobasa (1979) psikolojik sağlamlığı, zorlu yaşam olaylarına karşı direnç göstermeye yönelik bir kişilik özelliği olarak tanımlar. Bu tanımın kapsamında stres faktörlerinin çok olduğu durumlarda bireylerin üç tipik özellik sergilediklerini ifade eder. Bunlar, kişinin yaptığı işe odaklanabilmesi, olayları kontrol edebileceğine inanma ve değişime açık olmadır (Kobasa, 1979'dan akt. Alkan, 2014).

Psikolojik sağlık, 1980'lerde şizofren annelerin çocuklarının incelenmesinde büyük bir teori ve araştırma konusu olarak ortaya çıkmıştır. Masten'nin (1989) araştırması sonucu elde ettiği bulgularda şizofren ebeveyni olan çocukların, sağlıklı çocuklara oranla daha az rahatlatıcı ilgi görebileceği ve bu durumun çocukları olumsuz etkileyebileceği düşünülmüştür. Araştırma sonuçlarında, hasta ailelere sahip bazı çocukların hayata uyumunda ve akademik başarılarında yeterlilik görülmesi araştırmacıları bu gelişimin nedenlerini aramaya yönlendirmiştir (Masten, 1989).

Masten, Best ve Garmezy (1990), psikolojik sağlamlığı kapsayıcı bir tanımla, “zorlayan ve tehdit edici koşulların olmasına karşın, başarılı bir uyum yeteneğiyle hareket edip, gayret göstererek yararlı bir sonuç elde etmek” şeklinde tanımlar.

Bir başka tanımla psikolojik sağlamlık “stres yaratan bir durum içinde kaldığında, bu durumun olumsuz etkilerinden en alt düzeyde etkilenmesi, psikolojik rahatsızlıklara sebep olabilecek olumsuzluklara karşı direnç geliştirerek iyilik halinin sürdürebilmesi yeteneğidir” (Kurt, 2011:65).

Psikolojik sağlamlığın temelinde hangi faktörlerin olabileceği konusu, zamanımızda da tartışılmaya devam etmektedir (Kararımak, 2006). Garmezy (1993), sağlamlıkla ilgili yapılacak araştırmalarda iki önemli soruya cevap aranması gerektiğini belirterek bu soruları şöyle sıralamıştır:

1) Bireylerin karşılaştıkları olumsuz yaşam olayları karşısında, onları olumsuz yönde etkileyen, bireyin kendisinden, ailesinden ve çevresinden kaynaklanan risk faktörleri nelerdir?

2) Riskli durumlarda bireyin uyum göstermesini sağlayan koruyucu faktörler nelerdir? (Garmezy, 1993’den akt. Toprak, 2014).

Masten, psikolojik sağlamlık kavramını açıklarken, stres yaratan olaylar esnasında bireylerin gösterdikleri içsel ve dışsal iyi uyum üzerinde durmaktadır. İçsel uyum durumunu ego gücü ve içsel denge terimlerini kullanarak açıklar. Masten’e göre içsel uyumsuzluğun sonucu ise, psikolojik sıkıntılar ve kaygıyı ortaya çıkarır. Masten’in psikolojik sağlamlık ile ilgili olarak ele aldığı diğer konu davranışsal ve dışsal uyumdur. Yeterlilik ve toplumsal ilişkilerdeki uyum dışsal uyum şeklinde tanımlanır. Davranışsal uyumsuzluk ise antisosyal uyumsuzluklar ile açıklanır (Masten, 1994).

Psikolojik sağlamlık ile ilgili kuramsal çalışmalar sonucu elde edilen bazı bilgiler psikolojik sağlamlığın stres yaratan olaylar ile başa çıkmada önemli bir kişilik özelliği olduğu yönündedir. Bunun yanında psikolojik sağlamlığın bireyin içinde bulunduğu bazı çevresel koşullardan etkilendiği görülmektedir. Psikolojik sağlamlığın, içinde bulunulan kültürün özelliklerine, zamana ve bireyin çeşitli kaynaklara ulaşma imkanına bağlı olarak geliştiği ve bireyin yaşama uyumunda önemli bir etmen olduğu, ayrıca ruhsal sağlığa da etkilerinin olduğu gözlenmiştir (Alkan, 2014; Terzi, 2006).

Stewart, Reid ve Mangham, psikolojik sağamlık ile ilgili yapılan tanımları gözden geçirerek bu tanımlarda ki ortak temaları şöyle belirtmişlerdir:

1. Psikolojik sağamlık, kişisel özellikler ile bireylerin çeşitli özellikleri arasındaki karşılıklı etkileşimi içerir.
2. Psikolojik sağamlık, başa çıkma yeteneği ile stres arasındaki dengeden oluşur.
3. Psikolojik sağamlık dinamik bir olgu olup gelişimseldir. Stres etmenleriyle başa çıkma, bireyin yeteneklerinin güçlenmesine yol açar (Stewart, Reid ve Mangham, 1997).

Philippe, Laventure, Beaulieu-Pelletier, Lecours ve Lekes, psikolojik sağamlık kavramını ele alan pek çok araştırma yapılmasına rağmen, tanım ile ilgili tartışmaya açık konular olduğunu belirtmişlerdir. Psikolojik sağamlığın travmatik yaşantının sonucu olarak gelişen bir durum mu yoksa, bazı bireylerde tarvmatik yaşantı olmadan gelişen karakteristik bir özellik mi olduğu konusunda açıklık kazanamadığına dikkat çekerler (Philippe, Laventure, Beaulieu-Pelletier, Lecours ve Lekes, 2011).

Rutter, psikolojik sağamlığın kişilik özelliği olduğu düşüncesine eleştirel bir bakış açısıyla yaklaşır. Çünkü sağamlığın, zorlu yaşam deneyimlerine karşı gösterilen tepkilerle ilişkili olduğunu ve bireysel farklılıklar sayesinde ortaya çıkan bir sonuç olduğunu ifade eder. İnsanların her zorluğu aynı sağamlıkla karşılayamayacağını, belli türlerde stres etmeni ile baş edebilirken, bazılarıyla baş edemeyeceğini ifade eder. Rutter, psikolojik sağamlık ile ilgili olarak iki önemli konuyu ele almıştır. Birinci önemli nokta; bireyin zorlu yaşam deneyimi sonrası yaşantılarının psikolojik sağamlıkta etkili olduğudur. Bu durum psikolojik sağamlığın sadece zorlu yaşam dönemi içerisinde ele alınarak incelenmemesi, ileriye dönük yordanabilir olması sonucunu ortaya çıkarır. Rutter'in psikolojik sağamlık ile ilgili değindiği ikinci önemli nokta; psikolojik sağamlığı ortaya çıkaran mekanizmaların kişisel motivasyon ve başa çıkma yöntemleri olduğu düşüncesidir. Bu başa çıkma yöntemleri, bireylerin karşılaştıkları zorlu yaşam deneyimlerinde kolaylıklar sağlamaktadır (Rutter, 2007).

Kararımak, psikolojik sağamlık kavramının geleneksel psikoloji yaklaşımlarında görülen ve patolojik özellikleri ele alan bir yaklaşım kapsamına dahil edilmeden, bireyin daha fazla güçlü yönlerine odaklanan pozitif bir bakış açısıyla değerlendirilmesi gerektiğini belirtmektedir (Kararımak, 2006). Tanımlardaki ortak noktalardan hareketle psikolojik sağamlıkları yüksek olan bireylerin yeterlikleri şu şekilde sıralanabilir.

1. Hayatı kontrol edilebilir olarak görerek, hayattan keyif almak
2. Stres faktörlerini değiştirebileceğini düşünmek
3. Empatik yaklaşımla suç işlemekten uzak durmak
4. Etkili iletişimi kullanarak olumlu toplumsal ilişkiler geliştirmek
5. Hayatına dair gerçekçi amaçlar ve belirlemek
6. Başarı ve başarısızlıklardan dersler çıkarabilmek
7. Patolojik düşünce ve davranışların olmaması (Tümlü ve Receptoğlu, 2013).

1.5.İlgili Araştırmalar

1.5.1.Duygusal zeka ile ilgili yapılan araştırmalar

Yüksek zeka seviyesine rağmen günlük yaşantısında başarısızlıklar yaşayan insanların olması araştırmacıları bu konuyla ilgili çalışmalar yapmaya yönlendirmiştir. Yüksek zeka'nın yaşamda başarılı olmayla ilişkisini konu alan önemli araştırmalardan biri Lewis Terman (1976) tarafından yapılmıştır. Bu çalışmada zeka seviyesi 140'ın üzerinde olan öğrenciler gözlemlenerek, (kendisinin ölümünden sonra da çalışmalara devam edilmiş) 50 yaş civarına kadar izlenmişlerdir. Bu insanların önemli bir bölümünün okul hayatına son vererek herhangi bir iş alanında tutunamadıkları gözlenmiştir. Bu grubun motivasyon düzeylerinin düşük, sosyal ve duygusal açıdan uyum sorunları yaşadığı bilgisine ulaşılmıştır. Uzun süreli devam eden bu çalışmanın sonuçlarına göre araştırmacılar; motivasyon, duygusal etmenler olmaksızın tek başına zeka'nın başarılı olmaya yetmediğini ve yüksek zeka'nın her zaman yaratıcılığı ve başarıyı getirmediğini ifade etmişlerdir (Epstein, 1998'den akt. Malak, 2001).

Arnold'un lise birincileri üzerinde yaptığı araştırmada bu öğrencilerin üniversitede de akademik başarılarının yüksek olduğu, ancak 20'li yaşlardan sonra başarı seviyelerinin orta düzeye gerilediği görülmüştür. Aynı öğrencilerin liseden mezun olmalarından 10 yıl sonra ise, yaşlıları olan gençlerle karşılaştırıldıklarında ancak dördünden birinin, kendi seçtikleri alanda başarılı olabildikleri, geriye kalan dörtte üçlük kısmının ise, başarı seviyelerinin çok daha geride olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Arnold, 1992'den akt. Goleman, 2017).

Mikolajczak ve Limunet tarafından yapılan çalışmada duygusal zekanın ruh sağlığı ve fiziksel sağlık üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu konuyla ilgili iki ayrı çalışma

yapılmış, ilk olarak 80 üniversite öğrencisi örnekleme dahil edilmiştir. Çalışmada, duygusal zekanın, ruhsal ve fiziksel sağlık üzerinde yüksek düzeyde etkisi olduğu sonucu elde edilmiştir. Yüksek düzeyde duygusal zekanın paranoid düşünce, anksiyete, depresyon, fobik anksiyete, ile negatif yönde ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Öfke ve düşmanlık ile düşük düzeyde negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Fiziksel semptomlarla duygusal zeka arasındaki ilişkinin incelenmesi sonucunda, duygusal zekanın yüksek düzeyde fiziksel semptom bildirme ile negatif yönde ilişkili olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Bu araştırmada sonuç olarak duygusal zekanın ruh sağlığı ve fiziksel sağlık varyansını anlamlı bir biçimde açıkladığı görülmüştür (Mikolajczak ve Limunet, 2008).

Mikolajczak ve Limunet tarafından yapılan ikinci araştırma, stresin etkilerini ve somatik semptomların şiddeti üzerinde duygusal zekanın etkisi inceledikleri çalışmadır. Bu araştırma 100 kişilik üniversite birinci sınıf öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, psikolojik semptomların duygusal zekanın alt boyutları özdenetim ve psikolojik iyiliği anlamlı düzeyde negatif yönde yordandığı bulgusuna ulaşılmıştır. Somatik semptomların ise, özdenetim, psikolojik iyilik ve sosyal beceriler tarafından anlamlı düzeyde yordayıcısı olduğu bulgulanmıştır. Araştırmacıların belirttiğine göre; duygusal zekası yüksek olan bireyler, stres yaratan olumsuz bir olay karşısında durumun olumlu tarafını da görerek olumsuz duygulardan uzaklaşmakta ve sorunu ne şekilde ortadan kaldıracakları konusunda çeşitli yollar denemektedirler (Mikolajczak ve Limunet, 2008).

Parker, Summerfeldt, Hogan, Majeski'nin 372 üniversite birinci sınıf öğrencisiyle yaptıkları araştırma sonucunda ölçülen duygusal zeka düzeyi ile ağırlıklı not ortalaması ile ölçülen akademik başarı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak, duygusal zekanın alt boyutlarından stres yönetimi, kişisel beceriler ve uyumluluk boyutlarıyla akademik başarı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya konulmuştur (Parker, Summerfeldt, Hogan, Majeski, 2004).

Petrides, Furnham ve Martin (2004) yaptıkları bir araştırmada, bir grup öğrencinin ve ailelerinin bilişsel zekaları ile duygusal zekalarını incelemişlerdir. Araştırma sonucunda, erkeklerin kadınlardan daha yüksek zeka ortalamasına sahip oldukları, bunun yanında duygusal zeka düzeylerinin kadınlardan daha düşük olduğu görülmüştür. Bu araştırmada, tüm katılımcıların anne babaları için de aynı durumun geçerli olduğu hipotezinin doğrulandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Walker'ın (2006), binikiyüzbeş üniversite öğrencisi ile yaptığı araştırma verilerine göre; duygusal zeka düzeyi ile ağırlıklı genel not ortalaması ölçüt alınarak ölçülen akademik başarı arasında, toplam duygusal zeka puanları ve beş alt boyutun puanları açısından pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmış, kadınların duygusal zeka düzeyinin erkek öğrencilerden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Walker, 2006'dan akt. Kavcar, 2011).

Holt'un (2007), yüzyirmidört üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı araştırmada MSCEIT ölçeği uygulanmış sonuçlar, ölçülen duygusal zeka düzeyi ile ağırlıklı genel not ortalaması arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu, duygusal zeka düzeyinin yaşa ve cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur (Holt, 2007'den akt: Kavcar, 2011).

Brackett ve Geher (2006), üniversite öğrencileriyle yaptıkları araştırmalarında, duygusal zeka ile günlük davranışlar arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu araştırma sonucundakadın öğrencilerin duygusal zeka düzeylerinin erkek öğrencilerin duygusal zeka düzeylerinden anlamlı derecede yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Brackett ve Geher, 2006).

Kavcar, 2009-2010 eğitim öğretim yılında Abant İzzet Baysal Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi İşletme Bölümü ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencileri ile yaptığı çalışmada 462 kişiye ulaşmıştır. Araştırmada çeşitli demografik etmenler incelenmiş; duygusal zekanın coğrafi özelliklere ve yerleşim yeri özelliğine göre farklılaşmadığı, ebeveynlerin eğitim düzeylerine göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal zeka düzeyi ile ailelerin gelir seviyeleri arasında pozitif yönde bir ilişki saptanmıştır. Kardeş sayısı ile duygusal zeka düzeyi arasında ilişki saptanmazken, annelerin eğitim düzeyleri ile duygusal zeka arasında ilişkinin olduğu görülmüştür. Araştırmada, öğrencilerin akademik başarıları ve duygusal zeka düzeyleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Kavcar, 2011).

Malak, üniversite öğrencilerinin kendini toparlama gücü ile duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek üzere Selçuk Üniversitesi'ne bağlı çeşitli fakültelerde öğrenim görmekte olan birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinden oluşan 422 öğrencinin katıldığı bir çalışma yapmıştır. Çalışmada; öğrencilerin duygusal zeka puanları (Kişisel Farkındalık, Kişilerarası İlişkiler, Şartlara ve Çevreye Uyum, Stres Yönetimi, Genel Ruh Hali) ile ilgili değişkenler (cinsiyet, yaş, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, gelir) ve kendini toparlama gücü arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin kişisel farkındalık, kişilerarası ilişkiler ve şartlara ve çevreye

uyumun cinsiyete göre farklılaştığı görülmüştür. Bununla birlikte araştırma bulguları duygusal zekanın alt boyutlarından olan stres yönetimi ve genel ruh hali ölçeklerinin cinsiyet değişkenine bağlı olarak farklılaşmadığını göstermektedir. Kişisel farkındalık, kişilerarası ilişkiler, şartlara ve çevreye uyum, stres yönetimi ve genel ruh hali puanları yaşa, anne eğitim durumuna, baba eğitim durumuna ve gelir durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Ayrıca araştırma sonuçlarına göre, kişisel farkındalık, kişilerarası ilişkiler, şartlara ve çevreye uyum, stres yönetimi ve genel ruh hali puanlarının kendini toparlama gücü ölçek puanları üzerinde düşük düzeyde ilişkinin bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır (Malak, 2011).

Karabulutlu, Yılmaz ve Yurttaş tarafından yapılan araştırma, hemşirelik öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ve problem çözme becerilerini belirlemek ve öğrencilerin duygusal zeka düzeylerinin problem çözme becerilerine etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya Atatürk Üniversitesi Erzurum Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümünde okuyan 174 öğrenci katılmıştır. Araştırma sonucunda hemşirelik öğrencilerinin toplam duygusal zeka düzeyi puan ortalamalarının üzerinde olduğu ve problem çözme becerilerinin orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin duygusal zeka seviyesi arttıkça problem çözme becerilerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır (Karabulutlu, Yılmaz ve Yurttaş, 2011).

Göçet, üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören son sınıf öğrencileriyle çalışmıştır. Araştırma, 2004 – 2005 eğitim-öğretim yılında Eğitim Fakültesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim gören 419 son sınıf üniversite öğrencisi ile yapılmıştır. Çalışmaya Bilgisayar Öğretim ve Teknolojileri Eğitimi, Fen Bilgisi Öğretmenliği, Sınıf Öğretmenliği, Türkçe Öğretmenliği, Okul Öncesi Öğretmenliği ve Sosyal Bilgiler Öğretmenliği bölümlerinde öğrenim gören öğrenciler katılmıştır. Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, gelir düzeyleri, şu an okudukları bölüm ve geldikleri bölge) ve duygusal zekanın alt boyutlarından iyimserlik, duygulardan faydalanma ve duyguların ifadesinin stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki araştırılmıştır (Göçet, 2006).

Sonuçlar kadın üniversite öğrencilerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek duygusal zeka düzeyine sahip olduğunu göstermiştir. Sözel bölüm öğrencilerinin sayısal bölüm öğrencilerine göre daha yüksek duygusal zeka düzeyine sahip olduğu görülmüş

ayrıca, öğrencilerin geldikleri bölge ile ilgili olarak, batı bölgelerinden gelen öğrencilerin doğu bölgelerinden gelen öğrencilere göre daha yüksek duygusal zeka düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, duygusal zeka ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiye yönelik bulgularda ise, öğrencilerin duygusal zeka alt boyutlarından iyimserlik ve stresle başa çıkma tutumları alt ölçekleri arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu görülmüştür (Göçet, 2006).

Özdemir, tarafından 2013-2014 eğitim-öğretim yılında Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi'nde yapılan araştırmanın örneklemini İlköğretim Sınıf, Matematik, Sosyal ve Fen Bilgisi Öğretmenliği, İngilizce Öğretmenliği ve PDR (Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik) bölümleri öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmaya toplamda 751 eğitim fakültesi öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin duygusal zeka ve yaşam doyumu genel olarak ortalamanın üzerinde bulunmuştur. Öğrencilerin duygusal zeka toplam ve alt boyutları ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde ve anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal zeka alt boyutları ile yaşam doyumu arasında; yaşam doyumu ile en yüksek ilişkinin duygusal zekanın iyi oluş alt boyutu ile; en düşük ilişkinin ise sosyallik alt boyutu ile olduğu görülmüştür. Ayrıca duygusal zekanın, yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Duygusal zeka düzeyinde öğrenim görülen bölümlere göre anlamlı bir farklılaşma görülmezken, duygusal zeka düzeyinde, duygusallık ile sosyallik alt boyutları hariç diğer boyutlarda ve yaşam doyumunda dördüncü sınıfların lehine anlamlı bir farklılaşma görülmüştür (Özdemir, 2016).

Deniz ve Yılmaz, Selçuk Üniversitesinin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan 523 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada, duygusal zeka ve yaşam doyumu düzeyi arasındaki ilişkiyi, cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşma görülmediğini araştırmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuca göre; üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyi ile duygusal zeka alt boyutları (kişisel beceriler, kişiler arası beceriler, uyumluluk, stresle başa çıkma, genel ruh durumu) ve toplam duygusal zeka puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre ise, duygusal zeka alt boyutları ve toplam duygusal zeka puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı; öğrencilerin cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre, yaşam doyumu puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark olduğu görülmüştür (Deniz ve Yılmaz 2004).

İşmen, tarafından yapılan bir araştırmada duygusal zeka ve algılanan problem çözme becerisi arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın örneklemini İstanbul Üniversitesinde okuyan 225 öğrenci (Lisans - Tezsiz Yüksek Lisans) oluşturmuştur. Duygusal zekanın cinsiyete göre farklılaştığı, kadınların 3 boyutta ve toplamda erkeklere göre daha yüksek puan aldıkları belirlenmiştir. Ayrıca, duygusal zeka seviyesi arttıkça problem çözme becerisi algısında artış olduğu görülmüştür (İşmen, 2001).

Çetinkaya ve Alparslan'ın yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinin duygusal zekalarının iletişim becerileri üzerine etkisinin belirlenebilmesi konu olarak ele alınmıştır. Araştırma örneklemini; Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Bucak Zeliha Tolunay Uygulamalı Teknoloji ve İşletmecilik Yüksekokulu öğrencileri (203 kişi) oluşturmaktadır. Araştırma sonuçlarına göre, duygusal zekanın alt boyutlarından empatik duyarlılık boyutunun iletişim becerileri üzerindeki etkisi anlamlı düzeydedir. Ayrıca, duygusal zeka boyutlarından duyguların düzenlenmesi ve yönetimi ile, iletişim becerileri alt boyutlarından davranışsal boyut arasında kuvvetli bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Çetinkaya ve Alparslan, 2011).

Aydın'ın yaptığı bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasında ilişki olup olmadığına ve duygusal zeka ile umudun psikolojik sağlamlığı yordama durumu incelenmiştir. Çalışma Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Fakültesinin 6 farklı bölümünden 449 öğrenci ile yürütülmüştür. Veri toplama aracı olarak Duygusal Zeka Değerlendirme Ölçeği, Umut Ölçeği ve Yılmazlık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda duygusal zeka ve umudun, psikolojik sağlamlığın önemli yordayıcıları olduğu sonucuna varılmış, duygusal zeka ve umut düzeyi yüksek olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüştür. Umut – amaca götüren yollar planlama alt boyutu puan ortalamalarının sınıf düzeyine göre anlamlı derecede farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Araştırmada çalışılan diğer alt boyut ve çalışma konularında sınıf değişkeniyle ilgili olarak farklılığa rastlanmamıştır (Aydın, 2010).

Duygusal zeka ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişkinin bulunmadığı araştırmalar da vardır. Sandel'in (2007) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada duygusal zeka ile psikolojik sağlamlık arasında olumlu yönde bir ilişkinin olduğu ancak, duygusal zekanın psikolojik sağlamlık üzerinde yordayıcı bir role sahip olmadığı sonucuna ulaştığı görülmektedir (Sandel, 2007'den akt. Malak, 2011).

1.5.2.Psikolojik Sağlamlık İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Mccow (2010) yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığı ile travma sonrası stres bozuklukları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Mccow, çalışmasında 242 üniversite öğrencisi üzerinde çalışmıştır. Çalışma sonucunda elde edilen bilgiler, beklenilen aksine psikolojik sağlamlık ile travma sonrası stres bozuklukları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını göstermiştir. Bu bulgu psikolojik sağlamlığın travma ile başa çıkmada yeterli olmadığı şeklinde yorumlanmıştır (Mccow, 2010'dan akt. Kaya, 2015).

Magno, Pannas ve Mamauag'ın yaptığı bir araştırma, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını yordayan sosyal ve kişisel faktörlerin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre psikolojik sağlamlığı; kişisel faktörlerden özsaygı, özyeterlilik ve maneviyat yordamaktadır. Ayrıca bu araştırmada, psikolojik sağlamlık üzerinde, sosyal faktörlerden güvenli bağlanma ve sosyal desteğin koruyucu faktör olduğu bulgusu elde edilmiştir (Magno, Pannas ve Mamauag, 2008).

Akyıldırım tarafından yapılan çalışma; üniversite öğrencilerinde benlik saygısı, algılanan sosyal destek ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi araştırmak üzere yapılmıştır. Araştırma, İstanbul Üsküdar ilçesindeki vakıf üniversiteleri lisans öğrencilerinden oluşmuş toplam 148 kişinin katılımıyla yapılmıştır. Araştırma sonucunda; benlik saygısı, algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaşa göre bakıldığında, psikolojik sağlamlık ölçeği ve algılanan sosyal destek ölçeğinin alt boyutlarının ortalama puanları arasında fark elde edilmemiştir (Akyıldırım, 2017).

Bolat tarafından yapılan araştırmanın konusu; üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile öz-anlayışları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Örneklemi 2012-2013 Eğitim-Öğretim yılında Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Fakültesinde okuyan 1., 2., 3. ve 4. sınıf öğrencisi, 479 kişiden oluşmuştur. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, öğrencilerin öz-anlayış puanları ile psikolojik sağlamlık alt boyutlarından güçlü olma, girişimci olma, iyimser olma, ve iletişim arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre cinsiyet değişkeni açısından öğrencilerin psikolojik sağlamlık alt boyutlarından iyimser olma alt boyutunda anlamlı düzeyde bir farklılaşma gözlenmiş, kadın öğrencilerin aldıkları puanların ortalamasının bu alt boyutta erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüş, toplam puan ve diğer alt

boyutlarda ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık oluşmamıştır. Araştırmada ele alınan sınıf değişkeni açısından üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık toplam puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Birinci ve ikinci sınıf öğrencilerinin psikolojik sağlık alt boyutlarından amaca ulaşma alt boyutu puan ortalamaları üçüncü sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (Bolat, 2013).

Terzi'nin yaptığı araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre kendini toparlama gücü düzeylerinin farklı olup olmadığını ortaya koymak, içsel koruyucu faktörlerin (iyimserlik, özyeterlik, problem çözme odaklı başa çıkma stratejisi) kendini toparlama gücünü ne ölçüde yordaya bildiklerini belirlemektir. Araştırmaya Gazi Üniversitesinde öğrenim gören 264 öğrenci katılmıştır ve öğrencilere Risk Faktörlerini Belirleme Listesi, Kendini Toparlama Gücü Ölçeği, Yaşam Yönelimi Testi, Genelleştirilmiş Özyeterlik Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nin Aktif Planlama alt ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin kendini toparlama gücü puanlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucu elde edilmiştir. Kadın ve erkeklerde kendini toparlama gücü puanları ile iyimserlik, özyeterlik ve problem çözme, stresle başa çıkma stratejisi puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür (Terzi, 2008a).

Özer, tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin; psikolojik sağlık düzeylerinin, duygusal zeka kişilik özelliği yönünden incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu; 2011-2012 Eğitim Öğretim Yılında, 523'ü kız, 243'ü erkek, toplam 766 üniversite öğrencisinden oluşmuştur. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık puanları ile duygusal zeka alt boyutları puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Duygusal zeka özelliklerinden iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik alt boyutları psikolojik sağlamlıktaki toplam varyansın % 44'ünü açıklamaktadır. Duygusal zekanın iyi oluş ve sosyallik alt boyutlarının, psikolojik sağlamlık üzerinde önemli bir yordayıcı role sahip olduğu görülmüştür. Özer'in bu araştırmadan elde ettiği sonuçlara göre duygusal zeka, psikolojik sağlamlığı önemli düzeyde yordamaktadır. Bu çalışmada ayrıca cinsiyet değişkeni açısından, psikolojik sağlık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmamış, sınıf değişkenine, öğrencilerinin aile geliri değişkenine ve

öğrencilerinin ebeveyn tutumu değişkenine göre psikolojik sağlık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma saptanmıştır (Özer, 2013).

Hoşoğlu, Kodaz, Bingöl ve Batık, tarafından yapılan araştırma çeşitli eğitim fakültelerinde eğitim gören 423 öğrenci ile yapılmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri ile cinsiyet, aile gelir durumu, algılanan anne baba tutumu ve yaşamının yoğunluğunu geçirdiği yere göre farklılaşıp farklılaşmadığı konuları ele alınmıştır. Sonuçlar eğitim fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin cinsiyet ve aile gelir durumuna göre farklılık gösterdiği, ancak diğer değişkenlere göre anlamlı bir fark olmadığı yönündedir (Hoşoğlu, Kodaz, Bingöl ve Batık, 2018).

Açıkgöz, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi bir, iki ve üçüncü sınıflarında öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlıkları ile mizah tarzları ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 2015-2016 yılı Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi bir, iki ve üçüncü sınıflarında öğrenim gören 185 erkek 208 kadın öğrenci olmak üzere toplam 393 öğrencinin katılımıyla çalışma yapmıştır. Öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyi ile mutluluk düzeyi arasında orta düzeyde pozitif bir korelasyon olduğu saptanmıştır. psikolojik sağlık puanı ile kendini geliştirici mizah puan ortalamasının ikinci sınıf öğrencilerinde düşük olduğu, Psikolojik Sağlık Puanının cinsiyetlere göre farkın anlamlı olduğu; diğer parametrelerin cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Psikolojik sağlık puanı erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiş, akademik başarısı yüksek olan öğrencilerin psikolojik sağlıklarının anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır Elde edilen bulgulara dayanarak psikolojik sağlık ile mutluluk düzeyi ve mizah tarzları arasında cinsiyet, akademik başarı, aile yapısı, babanın eğitim düzeyi ve sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (Açıkgöz, 2016).

Coşkun, Garipağaoğlu ve Tosun, üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlık seviyesi ile problem çözme becerisi arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında farklı fakültelelere devam eden 325 öğrenciye Yılmazlık Ölçeği ve Problem çözme Envanteri uygulanmıştır. Araştırmada öğrencilerin psikolojik sağlık seviyesinin cinsiyet, sınıf seviyesi, devam edilen fakülte ve aylık gelir durumuna göre farklılaşmadığı belirlenmiştir. Diğer taraftan psikolojik sağlığın baba eğitim seviyesi ve ebeveynlik tarzına göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin problem çözme becerisi ile psikolojik sağlık

seviyeleri arasında yüksek düzede anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (Coşkun, Garipağaoğlu ve Tosun 2014).

Danacı ve Pınarcık'ın Düzce Üniversitesinde eğitim gören, Okul Öncesi Bölümü öğrencileri ile yaptıkları araştırmanın konusu; yılmazlık ve geleceğe yönelik umut düzeylerinin duygusal zeka üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Bu çalışma 213 öğrenci ile yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyleri ile duygusal zeka ve umut düzeylerinin pozitif yönlü anlamlı ilişkilere sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Danacı ve Pınarcık, 2017).

Alanyazın incelendiğinde duygusal zeka ve psikolojik sağlamlığı birlikte ele alan az sayıda araştırma olduğu görülmektedir. Bu durum, yurtiçinde psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan araştırmaların son yıllarda önem kazanmasına bağlanabilir. Türkiye'de yapılan araştırmalarda psikolojik sağlamlık açısından koruyucu faktörler ve risk faktörlerinin ele alındığı görülmektedir. Duygusal zeka ve psikolojik sağlamlık konulu araştırmaların sonuçlarına bakıldığında benzer bulgular elde edildiği görülmektedir. Aydın (2010); Özer (2013); Danacı ve Pınarcık (2017); yaptıkları araştırmalarda; duygusal zeka ve duygusal zekanın bazı alt boyutlarının psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde anlamlı ilişkili olduğu sonucunu elde ettikleri görülmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM VE BULGULAR

YÖNTEM ve BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren, örneklem, araştırmada kullanılan ölçme araçları ve verilen toplanması ile analizine ilişkin açıklamalara yer verilecektir.

2.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada, Mersin Toros Üniversitesi öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında fark olup olmadığının belirlenmesi amacıyla, karşılaştırma türü betimsel araştırma yöntemi kullanılmıştır.

2.2.Evren ve Örneklem Seçimi

Araştırmanın hedef evreni Mersin’de üniversitede okumakta olan öğrencilerdir. Çalışma evreni ise, 2017-2018 öğretim yılı güz döneminde Toros Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Bu bağlamda, araştırmanın örneklemini Psikoloji, Mimarlık, Elektrik-Elektronik Mühendisliği, İnşaat Mühendisliği, Uluslararası Ticaret ve Lojistik bölümlerine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma kapsamına alınacak öğrenciler, Kolay Ulaşılabilir Durum Örneklemi Yöntemine (Büyüköztürk, 2009:80) göre belirlenmiş ve bölümlerin 1. ve 4. sınıf öğrencileri örneklemini oluşturmuştur. Toplam 267 öğrenciye envanterler uygulanmış eksik verisi olan envanterler çıkarıldıktan sonra toplam 218 öğrencinin verileri analize alınmıştır. Tablo 2.1.’de demografik özellikler gösterilmiştir.

Tablo 2.1. Örnekleme ilişkin betimsel istatistikler

		N	%
<i>Cinsiyet</i>	Kadın	99	45,4
	Erkek	119	54,6
	Toplam	218	100,0
<i>Bölüm</i>	Mimarlık	42	13,9
	Psikoloji	62	28,4
	Uluslararası Tic. ve Loj.	39	17,9
	İnşaat Mühendisliği	41	18,8
	Elektrik Elektr. Müh.	34	5,6
	Toplam	218	100,0
<i>Sınıf</i>	1.Sınıf	123	56,4
	4.Sınıf	95	43,6
	Toplam	218	100,0

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmanın amacı doğrultusunda Toros Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilere Schutte Duygusal Zeka Ölçeği (Ek-1), Psikolojik Sağlık Ölçeği Kısa Formu (Ek-2) ve Kişisel Bilgi Formu (Ek-3) uygulanmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Anket uygulanan öğrencilerin demografik bilgilerine ulaşabilmek için; bölüm, cinsiyet, sınıf sorunlarının yer aldığı kişisel bilgi formu hazırlanmıştır.

2.3.2. Schutte Duygusal Zeka Ölçeği

Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden ve Dornheim (1998) tarafından geliştirilen ve Austin, Saklofske, Huang ve McKenney (2004) tarafından 41 madde olarak yeniden düzenlenen Schutte Duygusal Zeka Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması amaçlanmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye dilsel eşdeğerliliği sağlandıktan sonra 17-78 yaşları arasında 1022 kadın (%58,6) ve 721 erkek (%41,4) toplam 1743 kişiye uygulama yapılmıştır. Verilerden elde edilen sonuçlar, ölçeğin üç faktörlü yapısı incelendiğinde hem açıklayıcı hem de doğrulayıcı faktör analizi sonuçları Austin ve arkadaşlarının (2004) sunduğu sonuçlar ile tutarlıdır. Örneklemden elde edilen verilere ayrıca madde analizi de uygulanmıştır. Bu amaçla madde-toplam puan korelasyonları ve Cronbach-Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Sonuçlara göre ölçeğin bütünü için Cronbach-Alpha iç tutarlık katsayısı 0,82'dir. Maddeleri, Austin ve arkadaşlarının elde ettikleri faktör analizi sonuçlarına uygun olarak alınan üç faktörün iç tutarlılık katsayıları sırasıyla şu şekilde bulunmuştur: İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi 0,75, Duyguların Kullanımı 0,39 ve Duyguların Değerlendirilmesi 0,76 (Tatar, Tok ve Saltukoğlu, 2011).

Ölçeğin bütünü için test-tekrar test güvenilirlik katsayısı bir hafta arayla (n=88) $r=0,49$, iki hafta arayla (n=85) $r=0,56$ bulunmuştur. Ölçeğin ayırt edici geçerliliğini incelemek için ölçekle birlikte 100 kişiye Beş Faktör Kişilik Envanteri uygulanmıştır. Schutte Duygusal Zeka Ölçeği ile kişilik özellikleri arasında -0,28 ile 0,34 arasında değişen anlamlı ilişkilere rastlanmıştır. Ayrıca ölçek genel toplam puanı cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyi açısından da karşılaştırılmıştır (Tatar, Tok ve Saltukoğlu, 2011).

Ölçeğin bütünü için iki yarım test güvenilirlikleri, birinci ve ikinci yarı için sırasıyla 0,69 ve 0,71, Guttman Split-half ve eşit olmayan iki yarı için Spearman-Brown katsayıları ise 0,78 elde edilirken, iki yarı arası bağıntı düzeyi de 0,64 olarak gerçekleşmiştir. İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi faktörünün birinci ve ikinci yarı için Cronbach-Alpha iç tutarlık katsayıları 0,72 ve 0,43; Guttman Split-half katsayısı 0,76; eşit iki yarı için Spearman-Brown katsayısı 0,77 ve iki yarı arası bağıntı düzeyi 0,62; Duyguların Kullanımı faktörünün birinci ve ikinci yarı için Cronbach-Alpha iç tutarlık katsayıları sırasıyla 0,15 ve 0,17; Guttman Split-half katsayısı 0,49; eşit iki yarı için Spearman Brown katsayısı 0,49 ve iki yarı arası bağıntı düzeyi 0,32; Duyguların Değerlendirilmesi faktörünün birinci ve ikinci yarı için Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları 0,66 ve 0,54; Guttman Splithalf katsayısı ,78; eşit iki yarı için Spearman-Brown katsayısı 0,78 ve iki yarı arası bağıntı düzeyi 0,65 olarak belirlenmiştir (Tatar, Tok ve Saltukoğlu, 2011).

Ölçeğin tamamı 41 sorudan oluşmakta olup; İyimserlik / Ruh Halinin Düzenlenmesi boyutu 21 Duyguların Değerlendirilmesi boyutu 13 ve Duyguların Kullanımı boyutu da 7 sorudan meydana gelmektedir. Ölçek, “1 = Kesinlikle Katılmıyorum” ve “5 = Kesinlikle Katılıyorum” olmak üzere beşli Likert tipi ölçek ile uygulanmıştır (Tatar, Tok ve Saltukoğlu, 2011). Bu çalışmada İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi ve Duyguların Değerlendirilmesi alt boyutları kullanılmıştır.

2.3.3.Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği: Smith ve arkadaşları (2008) tarafından geliştirilen ölçek Doğan (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 6 maddeden oluşmakta olup 5'li Likert tipinde (1- Hiç uygun değil”, 2-Uygun değil, 3-Biraz uygun, 4-Tamamen uygun, 5-Tamamen uygun) öz-bildirim tarzı bir ölçme aracıdır. 2,4 ve 6. maddeler ölçeğin tersten puanlanan maddeleridir. Ölçekten alınacak en düşük puan 6, en yüksek puan ise 30'dur. Ölçekten alınan düşük puan düşük düzeyde psikolojik sağlamlığa işaret etmekteyken, yüksek puanlar ise yüksek düzeyde psikolojik sağlamlık anlamına gelmektedir. Ölçeğin, Türk üniversite öğrencilerinde nasıl bir faktör yapısı göstereceğini belirlemek üzere AFA yapılmıştır. Buna yönelik ilk çalışma, verilerin faktör analizi için uygunluğunu belirlemek üzere Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı ve Barlett Küresellik Testi yapılması şeklinde olmuş, bu çalışmada, (KMO) .85 ve Barlett Küresellik Testi χ^2 değeri ise 594,955 ($p < .000$) olarak bulunmuştur. Bu sonuçlar verilerin faktör analizi için uygun olduğunu ve puanların normalliğini göstermektedir. Ölçek maddelerine ilişkin

faktör yükleri ise, .63 ile.79 arasında değişen değerlerde olduğu görülmüştür (Doğan, 2015).

KPSÖ' nün tek faktörlü yapısının Türk üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme doğrulanıp doğrulanmayacağını belirlemek üzere DFA yapılmıştır. DFA'da modelin uyum gösterip göstermediğini belirlemek üzere birçok farklı uyum iyiliği indeksinden faydalanılmaktadır. KPSÖ'ye ilişkin yapılan DFA sonucu, uyum iyiliği indeksleri, χ^2/sd ($12.86/7$) = 1,83, NFI = 0.99, NNFI = 0.99, CFI = 0.99, IFI = 0.99, RFI = 0.97, GFI = 0.99, AGFI = 0.96, RMSEA = 0.05, SRMR = 0.03 olarak bulunmuştur. Bu ölçütler doğrultusunda, ölçeğin tek faktörlü yapısının Türk üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme korunduğu söylenebilir. Ölçek maddelerinin toplam puanı yordama gücünü ölçmek amacıyla madde analizi yapılmıştır. Madde analizi sonucu, düzeltilmiş madde toplam korelasyonu değerlerinin .49 ile .66 arasında değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç, ölçek maddelerinin ölçeği yeterli düzeyde temsil ettiğini ortaya koymaktadır. KPSÖ'nün güvenilirliği, iç tutarlık yöntemiyle incelenmiştir. Buna göre iç tutarlık katsayısı, .83 olarak bulunmuştur (Doğan, 2015).

Ölçüt bağıntılı geçerlik kapsamında KPSÖ ile birlikte Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu (OMÖ-K) ve Ego Sağlamlığı Ölçeği (ESÖ) ve Connor-Davidson Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (CDPSÖ) kullanılmıştır. Buna göre KPSÖ ile OMÖ-K arasında ($r = .40$, $p < .001$), ESÖ arasında ($r = .61$, $p < .001$) ve CDPSÖ arasında ($r = .66$, $p < .001$) ilişki bulunmuştur (Doğan, 2015).

2.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizi, bilgisayar istatistik paket programları aracılığıyla tek yönü varyans analizi (Anova), çift yönlü varyans analizi (two-way ANOVA) ve betimsel istatistik yöntemleriyle gerçekleştirilmiştir.

2.5. Araştırmanın Etiği

Araştırmada uygulanan ölçekler için, ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmalarını yapan kişilerden izin alınarak çalışılmıştır. Sınıf uygulamaları yapabilmek için Toros Üniversitesi fakültelerinden gerekli izinler alınmıştır. Uygulamalar esnasında gönüllülük esasına uyulmuş, gerekli ön bilgilendirmede bulunulmuştur.

2.6.Bulgular

Bu bölümde araştırma grubundan elde edilen verilere yapılan analiz sonucunda elde edilen bulgular verilmiştir.

2.6.1.Öğrencilerin duygusal zeka düzeylerine göre psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) uygulanmış, analiz sonuçları Tablo 2.2.'de gösterilmiştir.

Tablo 2.2. Öğrencilerin duygusal zeka düzeylerine göre, psikolojik sağlamlık ölçeği puanlarının karşılaştırıldığı aritmetik ortalama, standart sapma ve Anova sonuçları

Psikolojik Sağlamlık					
Duygusal Zeka	N	\bar{X}	Ss.	F	P
Alt Düzey	35	17,40	1,80		
Orta Düzey	149	17,57	2,06	2,04	,13
Üst Düzey	34	18,29	2,38		
Toplam	218	17,64	2,08		

* $p < .05$

Tablo 2.2. incelendiğinde, öğrencilerin duygusal zeka düzeyleri ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı fark olup olmadığının anlaşılması için yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonuçları görülmektedir. Analiz sonucunda, öğrencilerin duygusal zeka düzeylerine göre, psikolojik sağlamlıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı [$F(2,215) = 2,04$; $p > .05$] görülmektedir.

2.6.2.Öğrencilerin duygusal zeka alt ölçeği iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi düzeylerine göre psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka alt ölçeği iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi düzeyleri ile psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) uygulanmış, analiz sonuçları Tablo 2.3.'de gösterilmiştir.

Tablo 2.3. Öğrencilerin duygusal zeka alt ölçeği iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi düzeylerine göre, psikolojik sağlamlık ölçeği puanlarının karşılaştırıldığı aritmetik ortalama, standart sapma ve Anova sonuçları

Psikolojik Sağlamlık					
İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi	N	\bar{X}	Ss.	F	P
Alt Düzey	43	17,79	2,37		
Orta Düzey	142	17,62	1,99	,14	,86
Üst Düzey	33	17,54	2,12		
Toplam	218	17,64	2,08		

* $p < .05$

Tablo 2.3. İncelendiğinde; öğrencilerin duygusal zeka alt ölçeği iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi düzeyleri ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı fark olup olmadığının anlaşılması için yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucu görülmektedir. Analiz sonucunda öğrencilerin iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi düzeylerine göre psikolojik sağlamlıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı [$F(2,215) = ,14; p > .05$] görülmektedir.

2.6.3.Öğrencilerin duygusal zeka alt ölçeği duyguların değerlendirilmesi düzeylerine göre, psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı fark var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka alt ölçeği duyguların değerlendirilmesi düzeyleri ile psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) uygulanmış, analiz sonuçları Tablo 2.4.'de gösterilmiştir.

Tablo 2.4. Öğrencilerin duygusal zeka alt ölçeği duyguların değerlendirilmesi düzeylerine göre, psikolojik sağlamlık ölçeği puanlarının karşılaştırıldığı aritmetik ortalama, standart sapma ve Anova sonuçları

Duyguların Değerlendirilmesi	Psikolojik Sağlamlık				P	Fark Tukey
	N	\bar{X}	Ss.	F		
Alt Düzey	31	17,61	1,74			Üst Düzey >
Orta Düzey	156	17,45	2,01	4,34	,01*	Orta Düzey
Üst Düzey	31	18,64	2,51			
Toplam	218	17,64	2,08			

* p<.05

Tablo 2.4. İncelendiğinde öğrencilerin, duygusal zekanın alt ölçeği duyguların değerlendirilmesi düzeyinin, psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı fark olup olmadığının anlaşılması için yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) sonucu görülmektedir. Analiz sonucunda öğrencilerin duyguların değerlendirilmesi düzeylerine göre psikolojik sağlamlık puanları aritmetik ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu [$F(2,215) = 4,34; p<.05$] görülmektedir. Farkın kaynağının belirlenmesi amacıyla çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey's HSD testi uygulanmıştır. Tukey testi sonucunda, duyguların değerlendirilmesi alt ölçeğinden orta düzey puan alan öğrenciler ($X=17,45; Ss=2,01$) ile üst düzey puan alan öğrenciler ($X=18,64; Ss=2,51$) arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir. ($p <.05$).

2.6.4.Öğrencilerin cinsiyetleri ile duygusal zekanın, psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı fark var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile duygusal zeka düzeylerine göre, psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı fark olup olmadığını belirlemek amacıyla çift yönlü varyans analizi uygulanmış, analiz sonuçları Tablo 2.5.'de gösterilmiştir.

Tablo 2.5. Öğrencilerin cinsiyetleri ile duygusal zekanın, psikolojik sağlamlık puanlarının karşılaştırıldığı çift yönlü varyans analizi

Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	P
Cinsiyet	0,72	1	0,72	,01	,89
Duygusal Zeka Cinsiyet*	24,03	2	12,01	2,82	,06
Hata	901,57	212	4,25		
Total	688,31	218			

* $p < .05$

Tablo 2.5. İncelendiğinde öğrencilerin cinsiyetleri ile duygusal zekalarının, psikolojik sağlamlık puanları arasında fark olup olmadığını test etmek amacıyla yapılan iki-yönlü varyans analizi (two-way ANOVA) sonuçları görülmektedir. Analiz sonucunda, cinsiyet ile psikolojik sağlamlık puanları üzerinde anlamlı düzeyde ($p < .05$) fark olmadığı tespit edilmiştir [$F(1,212) = ,01$; $p > .05$]. İki bağımsız değişken olan, cinsiyet ve duygusal zekanın etkileşiminin psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı düzeyde ($p < .05$) fark olmadığı tespit edilmiştir [$F(2,212) = 2,82$ $p > .05$].

2.6.5. Öğrencilerin cinsiyetleri ile duygusal zeka alt ölçeği iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesinin, psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı fark var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile duygusal zeka alt ölçeği iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesinin, psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı bir fark olup olmadığını anlamak için çift yönlü varyans analizi uygulanmış, analiz sonuçları Tablo 2.6.'da gösterilmiştir.

Tablo 2.6. Öğrencilerin cinsiyetleri ile duygusal zeka alt ölçeği iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesinin, psikolojik sağlamlık puanları açısından karşılaştırıldığı çift yönlü varyans analizi

Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Cinsiyet	,46	1	,46	,10	,74
İyimserlik Ruh Halinin/ Düzenlenmesi Cinsiyet*	1,15	2	,57	,13	,87
Hata	941,28	212	4,44		
Total	68831	218			

* $p < .05$

Tablo 2.6. İncelendiğinde öğrencilerin cinsiyetleri ile duygusal zekanın alt ölçeği iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesinin psikolojik sağlamlık puanları arasında fark olup olmadığını test etmek amacıyla iki-yönlü varyans analizi (two-way ANOVA) yürütülmüştür. Analiz sonucunda, cinsiyet ile iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesinin arasında anlamlı düzeyde ($p < .05$) fark olmadığı tespit edilmiştir [$F(1,212) = ,10$ $p > .05$] görülmektedir. İki bağımsız değişken olan, cinsiyet ve iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi alt ölçeği etkileşiminin psikolojik sağlamlık puanları üzerinde anlamlı düzeyde ($p < .05$) fark olmadığı tespit edilmiştir [$F(2,212) = ,13$; $p > .05$].

2.6.6.Öğrencilerin cinsiyetleri ile duygusal zeka alt ölçeği duyguların değerlendirilmesinin, psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı fark var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ile duygusal zeka alt ölçeği duyguların değerlendirilmesinin, psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı fark olup olmadığını anlamak için çift yönlü varyans analizi uygulanmış, analiz sonuçları Tablo 2.7. 'de gösterilmiştir.

Tablo 2.7. Öğrencilerin cinsiyetleri ile duygusal zeka alt ölçeği duyguların değerlendirilmesinin, psikolojik sağlamlık puanları açısından karşılaştırıldığı çift yönlü varyans analizi

Varyansın Kaynağı	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	P
Cinsiyet	1,319	1	1,31	,32	,52
Duyguların Değerlendirilmesi Cinsiyet*	35,61	2	17,80	4,31	,01
Hata	871,49	212	4,11		
Total	688,31	218			

* p<.05

Tablo 2.7. İncelendiğinde öğrencilerin cinsiyetleri ile duygusal zekanın alt ölçeği duyguların değerlendirilmesinin, psikolojik sağlamlık puanları arasında fark olup olmadığını test etmek amacıyla iki-yönlü varyans analizi (two-way ANOVA) yürütülmüştür. Analiz sonucunda, cinsiyet ile duyguların değerlendirilmesinin arasında anlamlı düzeyde (p<.05) fark olmadığı tespit edilmiştir. [F(1,212) = ,32; p>.05] İki bağımsız değişken olan, cinsiyet ve duyguların değerlendirilmesinin etkileşiminin psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı düzeyde (p<.05) fark olduğu tespit edilmiştir [F(2,212) = 4,31 p<.05].

Duyguların değerlendirilmesi alt ölçeğinin hangi düzeyleri arasında anlamlı fark olduğunu test etmek amacıyla Tukey's HSD kullanılmıştır. Yürütülen ikili karşılaştırmalar sonucunda aradaki farkın cinsiyet değişkeninden kaynaklanmadığı görülmüştür. Tukey

testi sonucunda, duyguların değerlendirilmesi boyutunda orta düzey puan alan öğrenciler ile st düzey puan alan öğrenciler arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir. ($p < .05$).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

TARTIŞMA

Bu bölümde, üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri, duygusal zeka ölçeği alt boyutları olan iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi ve duyguların değerlendirilmesi alt boyutu ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki farklar ile ilgili bulgular tartışılıp yorumlanacaktır.

Psikolojik sağlık ile ilgili yapılan çalışmalarda bu kavram ile ilgili farklı yorumların sürdüğü görülmektedir. Konuyla ilgili bazı araştırmacılar psikolojik sağlamlığın gelişmesi için, travmatik bir olayın gerçekleşmesinin mi yoksa bazı bireylerde gelişmiş karakteristik bir özellik mi olduğunun hala açıklığa kavuşmadığını ifade ederler (Philippe ve diğ. 2011). Konuyu benzer bakış açısıyla ele alan Rutter de bireylerin stres yaratan durumlarda her zaman aynı başa çıkma yöntemleriyle mücadele edemeyeceğini ifade eder. Rutter'e göre, psikolojik sağlık bir süreç olarak ele alınarak ileriye dönük yordanabilir bir durumdur (Rutter, 2007).

Mccow tarafından yapılan araştırmalar da beklenilen aksine psikolojik sağlık ile travma sonrası stres bozuklukları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığını göstermiştir. Bu bulgu psikolojik sağlamlığın travma ile başa çıkmada yeterli olmadığı şeklinde yorumlanmıştır (Mccow, 2010'dan akt. Kaya, 2015).

Bu yaklaşım çerçevesinde Kararımak ise, psikolojik sağlamlığın bireyin güçlü yönlerine odaklanarak pozitif bir bakış açısıyla ele alınması gerektiğini belirtir (Kararımak, 2006).

Yaşam sürecinde stres yaratan olayları kaldırmak pek mümkün görünmemektedir. Aynı zamanda bir birey için risk yaratan durum, başka bir birey için risk durumu oluşturmayabilir (Bolat, 2013).

Bazı araştırmacılar psikolojik sağlamlığı araştırırken zorlu yaşam olaylarını yaşamış kişiler ile araştırmalarını yürütmüşlerdir. Ancak zorlu yaşam olayının ne zaman gerçekleşeceğinin kestirilememesi, aynı zamanda üniversite öğrencilerinin de stres yaratan etmenlerden etkilenme süreçlerinin devam etmesi araştırmacıyı üniversite öğrencileriyle araştırmayı yapmaya yönlendirmiştir.

Bu çalışma, duygusal zeka ile psikolojik sağlamlık arasındaki farklılıkları araştırma amacıyla kurgulanmıştır. Başka bir deyişle bu çalışmada, duygusal zeka ve psikolojik sağlamlık arasında hangi alanlarda fark olduğu araştırılmıştır. Araştırmada kullanılan duygusal zeka ölçeği ve bu ölçeğe ait alt ölçekler olan iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi ve duyguların değerlendirilmesi ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı farkların olup olmadığı incelenmiştir.

Yapılan analizler sonucu duygusal zekanın alt ölçeği duyguların değerlendirilmesi ile psikolojik sağlamlık arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanında duygusal zeka ölçeği ve diğer alt ölçek iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı şekilde fark olmadığı görülmüştür. Bu araştırma sonucuna göre, sadece duyguların değerlendirilmesi açısından psikolojik sağlamlığın arttığı söylenebilir. Duygusal zeka ve iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi açısından psikolojik sağlamlığın arttığına dair bir sonuca ulaşılmamıştır.

Mevcut araştırma sonucunda duygusal zekanın duyguların değerlendirilmesi alt boyutu ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir etki olduğu görülmektedir. Duyguların değerlendirilmesi alt boyutunun orta ve üst düzeyleri incelendiğinde, aralarındaki puan farklılığının, psikolojik sağlamlık ile olan farka yol açtığı sonucuna varılmıştır.

Psikolojik sağlamlık ile ilgili araştırmaların başlangıcının şizofren annelerin çocuklarının incelendiği araştırmalara dayandığı belirtilmektedir. Şizofren ebeveyni olan çocukların hayata uyumunda ve akademik olarak başarılarında yeterlilik görülməsi, araştırmacıları bu konudaki gelişmelerin nedenlerini incelemeye yönlendirmiştir (Masten, 1989). Bazı zorlayan olaylar etkisinde yetişen çocuk ve ergenlerin, beklenmedik ve sıra dışı olaylar yaşıyan yetişkinlerin, tüm olumsuzluklara rağmen, hayatta nasıl başarılı ve yeterli olabildikleri, karşılaştıkları olumsuzluklarla nasıl başa çıkabildikleri ve sağlam kalabilmeyi nasıl sağladıkları konuları araştırmacıların bu konulara önem vermesini yol açmaktadır. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, kuramsal açıdan; şizofren ailelerdeki çocukların, stres içeren durum yaşıyan yetişkinlerin, kendi duygularını anlama, ifade etme ve duygularını yönlendirme düzeylerinin yüksek olmasının, psikolojik sağlamlığı olumlu yönde etkileyebileceği söylenebilir.

Kendi duygularını değerlendirerek tanımlayan insanlar ruhsal durumlarının farkında olup, zor durumlarda da aldıkları kişisel kararlarda daha sağlıklı yaklaşım sergileyebilirler, daha otonom davranabilirler (Tuğrul, 1999).

Kuramsal yaklaşım açısından ele alındığında; araştırmanın bulgularından olan duyguların değerlendirilmesi ile psikolojik sağlık arasındaki etkileşimin olması duygusal zekanın tanımındaki kavramlar ile örtüşmektedir. Duygusal zeka; kişi tarafından duyguların algılanarak anlamlandırılması ve üst düzeyde duyguların yönetilebilmesini içerir. Duygularının farkında olarak değerlendirebilen bireyler stres yaratan durumlarda bile duygularını kontrol ederek olumlu duygular geliştirme yeteneğine sahiptirler. Bu durumda birey stres yaratan olay ile daha kolay başa çıkabilmektedir (Aydın, 2010) Duygulara yaşantıyı kolaylaştıracak halde hakim olunabilmesi, yönlendirilebilmesi duygusal sağlığın anahtarıdır. Bireyde tahrip yaratan duygu ve tepkilerin kontrol edilmesi, eylemlerin sorumluluğunun kabullenilmesi, açık olmak ve değişime karşı esnek davranabilmekten oluşur (Goleman, 2017). Duyguların değerlendirilmesi yönlendirme, kendini yatıştırma, aşırı kaygı ve karamsarlıktan kurtulabilme yeteneğidir. Salovey ve Mayer (1990)'e göre de bireylerin performansları açısından, psikolojik sağlık düzeyinin yüksek olup olmaması önemli bir etkiye sahiptir. Bireyler duygularını değerlendirerek kullanabildiklerinde, psikolojik sağlık düzeyleri olumlu olarak etkilenebilmektedir (Salovey ve Mayer, 1990).

Duyguların değerlendirilmesi boyutu bireylerin uyum sağlayıcı stratejilerini seçmelerinde, negatif duyguların azaltılmasında ve olumsuz duyguların, olumlu duygularla yer değiştirmesinde yardımcı olmaktadır. Bu şekilde yaklaşan bireyler olumsuz bir durumla karşılaştığında, duygularını değerlendirerek durumun olumlu yanını görme eğilimine ve var olan olumsuz durumla baş edebilecek olumlu duygulara sahiptir ve problemle baş edebilmek için hangi yollardan gidilebileceği konusunda anlayış kazanmıştır. Duygusal açıdan değerlendirici özelliği olan bu bireyler, kendilerinin önemli yönlerini tanımlamak için gerekli bireysel farkındalığa ve zor durumla baş edebilmek için daha yeterli baş etme mekanizmalarına sahip , “yaşanılan durumu” bir tehdit olarak görmektense; “gelişim fırsatı” olarak görmek konusunda oldukça gelişmiş bireylerdir (Mikolajczak ve Limunet, 2008). Psikolojik sağlık hedefe kilitlenme ile ilişkili bir süreçtir. Stres yaratan yaşam deneyimini kolay atlatan bireyler içinde buldukları olumsuz ruh hallerini hedefe odaklanmak ve tutarlı amaçların belirlenmesi şekline çevirebilirler. Bu bireyler; performanslarını göstermede daha etkin, daha çok yaşam doyumuna ve düşük düzeyde depresyona sahip bireylerdir (Petrides, 2000'den akt. Özer ve Deniz, 2014).

Bu araştırma alanyazındaki araştırma bulgularından farklılık göstermektedir. Bu durum birkaç etmen ile ilişkilendirilebilir; ilk olarak alanyazın araştırmalarında duygusal zeka ve alt boyutları arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalara ağırlık verilmiş olması sıralanabilir. Dolayısıyla, alanyazın araştırmalarını bu araştırmadan ayıran en önemli farklılık, mevcut araştırmanın duygusal zeka ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkilerin değil farklılıkların inceleniyor olmasıdır. Alanyazın araştırmalarının genel sonuçları, duygusal zeka ve alt boyutlarının psikolojik sağlamlık ile belirli düzeylerde ilişkinin olduğu ve duygusal zekanın belli oranlarda psikolojik sağlamlığı yordadığı şeklindedir (Aydın, 2010; Özer, 2013; Danacı ve Pınarcık (2017). Bu araştırmada ise, duygusal zeka ve psikolojik sağlamlık arasındaki farklılıkların neler olabileceği üzerine kurgulanmış olması bakımından literatürden farklı sonuçlara ulaşılmıştır.

Danacı ve Pınarcık'ın (2017), yaptıkları araştırmada duygusal zeka ile psikolojik sağlamlık arasında orta düzeyde ilişkinin olduğu görülmüştür. Özer'in (2013) yaptığı araştırma sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlık ve duygusal zekanın alt boyutları olan, iyi oluş, öz kontrol, duygusallık, sosyallik, arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Sözü edilen araştırmaların sonuçları belli oranda ilişkiyi göstermektedir. Bu araştırma ise, alanyazın araştırmalarından farklı olarak ortaya konulan ilişkiler dışında kalan farkların neler olabileceğinin incelenmesidir. Sonuç olarak, elde edilen bulgulara göre, bu farklardan birinin duyguların değerlendirilmesi ile psikolojik sağlamlık arasındaki anlamlı farklılık olduğu söylenebilir.

Malak'ın araştırma sonuçları mevcut araştırmayı destekler niteliktedir. Araştırmacı duygusal zeka alt boyutlarının psikolojik sağlamlığı düşük düzeyde açıkladığını bulgulamıştır. Ayrıca psikolojik sağlamlık ve duygusal zeka arasındaki düşük düzeydeki ilişkinin duygusal zekanın alt boyutlarından kaynaklandığını geriye kalanının ise araştırmaya kapsamında olmayan değişkenlerden kaynaklandığı şeklinde yorum yapmıştır (Malak, 2011). Araştırma sonucuna göre duygusal zeka ile psikolojik sağlamlık arasında ilişkilerin düşük olduğu, dolayısıyla iki kavram arasında farkın yüksek olduğu ve Malak'ın çalışmasının mevcut çalışma ile benzerlikler gösterdiği söylenebilir.

Araştırmada cinsiyet değişkeni açısından duygusal zeka ve psikolojik sağlamlık arasındaki fark incelenmiştir. Konuyla ilgili bulguya göre duyguların değerlendirilmesi alt boyutunda farklılık olduğu sonucuna ulaşılmış ancak bu farkın kaynağının cinsiyete bağlı değil, alt boyuta bağlı olduğu görülmüştür. Alanyazındaki araştırmalarda cinsiyet ile

duygusal zeka ve psikolojik sağlamliğın ilişkisinin incelendiği görülmektedir. Literatürdeki çalışmalarda cinsiyet duygusal zeka ve psikolojik sağlamlıkla ilişki açısından değerlendirilmiştir. Ancak çalışmalarda cinsiyetin etkisinin duygusal zeka ve psikolojik sağlamliğın farklılaşıp farklılaşmaması açısından ele alınmadığı görülmektedir. Bu açıdan mevcut araştırma bulguları alanyazındaki çalışmalarla benzerlik göstermemektedir.

Mevcut araştırmada elde edilen bulguların literatürden farklı olması; örneklem grubunun sosyo ekonomik düzeyi, sosyo kültürel durum, örneklem sayısı ve kullanılan ölçeklerin farklı olmasına bağlanabilir. Bu araştırmanın devlet niversitesinde eğitim gören öğrenciler ile yapılmaması bu açıdan diğer araştırmaların örneklem grupları arasındaki farklılardan biri olarak sayıla bilir. Bu durumun öğrencilerin mevcut sosyal yaşam olanaklarını etkileyebileceği gz önünde bulundurulduğunda araştırma sonuçlarına etkisi olabileceği düşünülmektedir. Duygusal zeka ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkileri inceleyen diğer araştırmaların bu araştırmanın yapıldığı gibi vakıf niversitesinde yapılmadığı görülmektedir. Ayrıca diğer araştırmalar ile örneklem sayıları arasındaki farklıların bulgular üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma bulgularına dayalı olarak ulaşılan genel sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir. Araştırmada üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri, duygusal zeka alt boyutları olan iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi ve duyguların değerlendirilmesinin psikolojik sağlık arasında farklılaşma olup olmadığı incelenmiştir. Ayrıca cinsiyet değişkeninin duygusal zeka ve psikolojik sağlık arasındaki farklılaşmaya etkisi incelenmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, duygusal zekanın alt ölçeklerinden duyguların değerlendirilmesi ve psikolojik sağlık arasında anlamlı düzeyde farklılığın olduğu görülmektedir. Bunun yanında duygusal zeka ve alt ölçeklerden olan iyimserlik/ruh halinin değerlendirilmesinin psikolojik sağlık üzerinde anlamlı farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyet değişkeni açısından ele alındığında duygusal zekanın ve alt ölçeklerinin psikolojik sağlık arasında farka yol açmadığı görülmüştür. Bu çalışmadan hareketle araştırmacılara yönelik aşağıdaki öneriler verilebilir.

- Ülkemizde psikolojik sağlık kavramının yeterince tanınmadığı düşünülmektedir. Bu açıdan psikolojik sağlık ile ilgili yapılan araştırmaların ağırlık verilmesi önerilebilir. Daha geniş örneklem grubuyla yapılabilir.
- Duygusal zeka ve psikolojik sağlık arasındaki farklılıkların araştırıldığı ve daha fazla değişkenin olduğu, çoklu karşılaştırmaları içeren çalışmalar yapılabilir.
- Psikolojik sağlamlığın araştırılmasına yönelik risk faktörleri içerisinde olan ergenler ile çalışmalar yapılabilir.
- Psikolojik Sağlık ile ilgili yapılan araştırmalar duygusal zekanın da incelendiği koruyucu faktörler ve risk faktörlerini içeren yeni çalışmalar yapılabilir. Bu şekilde bir çalışma önce risk faktörleri açısından ele alınarak araştırmaya risk içeren yaşantı deneyimlemiş bireyler dahil edilebilir.
- Duygusal zeka ve psikolojik sağlamlığın birlikte incelendiği çalışmaların sayısı arttırılabilir. Duygusal zeka ve psikolojik sağlık kavramının konu alındığı başka çalışmalar, farklı yaş grubu öğrencileri ve farklı iş kollarında çalışan yetişkinlere yönelik çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Acar, F. (2002). Duygusal Zeka ve Liderlik, *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12, 53-68.
- Acar, F. T. (2001). *Duygusal Zeka Yeteneklerinin Göreve Yönelik ve İnsana Yönelik Liderlik Davranışları İle İlişkisi-Banka Şube Müdürleri Üzerine Bir Alan Araştırması*, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 4-28.
- Açıkgöz, M. (2016). *Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ile Mizah Tarzları ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, 50-54.
- Akyıldırım, P. D. (2017). *Üniversite Öğrencilerinde Benlik Saygısı, Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 51-56.
- Alkan, E. (2014). *Farklı Cinsel Yönelime Sahip Bireylerin Yaşam Doyumu, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara. 53-61.
- Aslan, Ş. (2013). *Duygusal Zeka – Dönüşümcü ve Etkileşimci Liderlik*, Türkiye: Eğitim Yayınevi, 8-51.
- Atkinson, R., Atkinson, C. R. ve Hilgard, E.R. (1995). *Psikolojiye Giriş 2*, (Çevirenler: Atakay, K., Atakay, M., Yavuz, A.), Türkiye: Sosyal Yayınlar, 506.
- Aydın, A. (2006). *Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi*, Tek Ağaç Eylül Yayınları, 7. Baskı, Türkiye, 240.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka ve Umut Düzeyleri İle Psikolojik Sağlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon, 2-82.
- Baltaş, Z. (2015). *İnsanın Dünyasını Aydınlatan ve İşine Yansıyan Işık Duygusal Zeka*, (Yedinci Basım), Türkiye: Remzi Kitabevi. 6-15.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI), Original Reference: BAR-ON, R., The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI), *Psikothema*, 18, Supl.,13-22. www.eiconsortium.org, Erişim:14.03.2018.
- Basım, N. H. ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Güvenilirlik ve Geçerlilik Çalışması, *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22 (2), 104-14
- Başaran, B. I. (2004). Etkili Öğrenme Ve Çoklu Zeka Kuramı: Bir İnceleme, *Ege Eğitim Dergisi*, 7-15.

- Bolat, Z. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ve Öz - Anlayışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya, 81-86.
- Brackett, M. A. ve Geher, G. (2006). *“Measuring Emotional Intelligence:Paradigmatic Diversity and Common Ground”* , Ciarrochi, J. Ve Forgas, J.P. (Eds.), Emotional Intelligence In Everyday Life, 1. Baskı içinde .New York, Psychology Press. 27-50.
- Büyüköztürk, Ş. (2009). *Veri Analizi El Kitabı*.12. Baskı. Pegem Yayıncılık, Türkiye. 80.
- Coşkun, Y. D., Garipağaoğlu, Ç. ve Tosun, Ü. (2014). Analysis of The Relationship Between The Resiliency Level And Problem Solving Skills of University Students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 673-680.
- Çakar, U. ve Arbak, Y. (2004). Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu-Zeka İlişkisi ve Duygusal Zeka, *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 23-48.
- Çeçen, R. (2002). Duygular İnsan Yaşamında Neden Vazgeçilmez ve Önemlidir. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(9), 164-170.
- Çetin, F., Yeloğlu, H. O. ve Basım, H. N. (2015). Psikolojik Dayanıklılığın Açıklanmasında Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Rolü: Bir Kanonik İlişki Analizi, *Türk Psikoloji Dergisi*, 30,(75), 81-92
- Çetinkaya, Ö. ve Alparslan, A. M. (2011). Duygusal Zekanın İletişim Becerileri Üzerine Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma, *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 16(1), 363-377.
- Dağlı, M. E. (2006). *Ergenlikte Zeka Bölümü, Duygusal Zeka ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin, 18-32.
- Danacı, M. Ö. ve Pınarcık, Ö. (2017). Öğretmen Adaylarının Yılmazlık ve Geleceğe Yönelik Umut Düzeylerinin Duygusal Zekaya Olan Etkisinin İncelenmesi, *International Journal Of Eurasia Social Sciences*, 8 (29), 1054-1070.
- Damasio, A. R. (1994). *Descartes'in Yanılgısı, Duygu, Akıl Ve İnsan Beyni*, (Üçüncü Basım, 2006), Çeviren: Atlamaz, B., Türkiye: Varlık Yayınları.
- Deniz, M. E., ve Yılmaz, E. (2005). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Stres ile Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 17-26.

- Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Yetenekleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki, *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, İnönü Üniversitesi, Malatya. 1-8.
- Demirbaş, N. (2010). Yaşamda Anlam ve Yılmazlık, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *The Journal of Happiness and Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doğan, S. ve Şahin, F. (2007). Duygusal Zeka: Tarihsel Gelişimi ve Örgütler İçin Önemine Kavramsal Bir Bakış, *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1), 231-252.
- Doğan, S. ve Demiral, Ö. (2007). Kurumların Başarısında Duygusal Zekanın Rolü ve Önemi, *Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 14(1), 209-230.
- Dost, M.T. (2007). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143
- Fromm, E. (1990). *Sağlıklı Toplum*, (İkinci Basım, Çevirenler: Y. Salman, Z. Tanrısever). Türkiye: Payel Yayınları, 24.
- Geçtan, E. (2016). *İnsan Olmak*, (Ondördüncü basım, ilk basım yılı, 2003), Metis Yayınları. Türkiye. 5.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler Üzerine Bir Derleme Çalışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(28), 113-128
- Gizir, C. A. (2004). *Akademik Sağlık: Yoksulluk İçindeki Sekizinci Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Katkıda Bulunan Koruyucu Faktörlerin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Goleman, D. (2017). *Duygusal Zeka Neden IQ'dan Daha Önemlidir?*, (Kırkyedinci Basım:), Türkiye: Varlık Yayınları, 20-359.
- Goleman, D. (2017). *İş Başında Duygusal Zeka*, (Onyedinci Basım:2017), Türkiye, Varlık Yayınları. 37-38.
- Göçet, E. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 63-81.

- Gürel, E. ve Tat, M. (2010). Çoklu Zeka Kuramı: Tekli Zeka Anlayışından Çoklu Zeka Yaklaşımına, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3,(11), 336-356.
- Gürkan, U. (2006). Yılmazlık Ölçeği (YÖ): Ölçek Geliştirme, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması, *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 39(2), 45-74.
- Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y. ve Batık, M. V. (2018). Öğretmen Adaylarında Psikolojik Sağlık, *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 217-239.
- İnanç, B., Bilgin, M. ve Atıcı, M.K. (2018) *Kişilik Kuramları*, Türkiye: Pegem Akademi Yayınları, (11. Baskı). 174-175.
- İşmen, E. (2001). Duygusal Zeka ve Problem Çözme, *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, (13), 111-1148.
- Karabulutlu, E., Yılmaz, S. ve Yurttaş, A. (2011). Öğrencilerin Duygusal Zeka Düzeyleri ile Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki, *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, Yayınlanma : 2011; 2(2), 75-79
- Karahan, T. F. ve Özçelik, M. (2006). Bir Duygusal Zeka Beceri Eğitimi Programı'nın Diyabet Hastalarının Duygusal Zeka Düzeylerine Etkisi, *Uludağ Üniversitesi, Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 301-302.
- Kararımkar, Ö. (2006). Psikolojik Sağlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kavcar, B. (2011). *Duygusal Zeka İle Akademik Başarı ve Bazı Demografik Değişkenleri İlişkileri: Bir Devlet Üniversitesi Örneği*, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 18-123.
- Kaya, İ. (2015). *Ergenlerin Çocukluk Dönemi İstismar Yaşantıları ile Davranış problemleri ve Psikolojik Sağlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesinde Otomatik Düşünceler ve Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Aracı Rolü*, Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana, 93.
- Kocayörük, A. (2004). *Duygusal Zeka Eğitiminde Drama Teknikleri*, (Birinci Basım), Türkiye: Nobel Yayın Dağıtım, 8.
- Konakay, G. (2010). *Duygusal Zekanın Akademisyenlerde Tükenmişlik İle İlişkisinin İncelenmesi*, Doktora Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kocaeli. 20-40.
- Konrad, S., ve Hendl, C. (2001). *Duygularla Güçlenmek – Duygusal Zeka Sayesinde Başarılı Bir Hayat*, (Birinci Baskı), Çev: Meral Taştan, Türkiye: Hayat Yayınları, 22.

- Köksal, A. (2007). *Üstün Zekalı Çocuklarda Duygusal Zekayı Geliştirmeye Dönük Program Geliştirme Çalışması*, Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 24-58.
- Kurt, N. (2011). *Çevik Kuvvet Personelinin Stresle Başa Çıkma Tutumları, Psikolojik Dayanıklılıkları ve İş Doyumu Düzeyleri*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 65.
- Luthar, S. S. (2003). *Resilience and Vulnerability: Adaptation in the Context of Childhood Adversities*, Cambridge, UK: Cambridge University Press, 510-550.
- Maboçoğlu, F. (2006). *Duygusal Zeka Ve Duygusal Zekanın Gelişimine Katkıda Bulunan Etkenler*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 24.
- Magno, C., Parinas, N. ve Mamauag, M. (2008). The Influence Of Self-Mastery On Building A Model of Resiliency, *Philippine Journal Of Counseling Psychology*, 10 (1), 1 – 22.
- Malak, K. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Kendini Toparlama Gücü İle Duygusal Zeka Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Konya, 5-69.
- Masten A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Process In Development, *American Psychologist*, 56 (3), 227-238.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in Individual Development: Successful Adaptation Despite Risk and Adversity, Educational Resilience in Inner City America: *Challenges and Prospects*, 3 - 25
- Masten, A. S., Best, K. M. ve Garmezy, N. (1990). Resilience and Development: Contributions From the Study of Children Who Overcome Adversity, *Development and Psychopathology*, 2 (4), 425-444.
- Masten, A. S. (1989). Resilience in Development: Implications of the Study of Successful Adaptation for Developmental Psychopathology: Rochester Symposium on Developmental Psychopathology, (1), 261-294
- Matthews, G., Zeidner, M., ve Roberts, R. D. (2002). Emotional Intelligence, *Science and Myth*. Massachusetts, The MIT Press. 3-10.
- Mayer, J. D., Salovey, P. ve Caruso, D.R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications, *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-211.
- Mayer, J. D. ve Salovey, P. (1997). *What is Emotional Intelligence?* Emotional Development And Emotional Intelligence, New York: *Basic Books*, (1), 3-31.

- Mikolajczak, M. ve Limunet, O. (2008). Trait Emotional Intelligence and The Cognitive Appraisal of Stressful Events: An Exploratory Study, *Personality and Individual Differences*, (44), 1445-1453.
- Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi Anlamak (Psikolojiye Giriş)*. (Birinci Basım, Çeviri Edt: H. B. Ayvayışık, M. Sayıl), Türkiye: Psikologlar Derneği Yayınları, 5-306.
- Özdemir, M. (2016). *Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Duygusal Zekaları ile Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum. 57-84.
- Özcan, B. (2005). *Anne Babaları Boşanmış ve Anne Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri ve Koruyucu Faktörler Açısından Karşılaştırılması*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özer, E. ve Deniz. M. F. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Duygusal Zeka Açısından İncelenmesi, *Elementary Education Online*, 13(4), 1240-1248.
- Özer, E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Duygusal Zeka ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*. Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya. 3-199.
- Parker, J. D. A., Summerfeldt, L. S., Hogan, J. M. ve Majeski, A. S. (2004). Emotional Intelligence and Academic Success: Examining The Transition From High School To University, *Personality and Individual Differences*, 36, 163– 172.
- Petrides, K. V.,Furnham, A. ve Martin, G. N. (2004). Estimates of Emotional and Psychometric Intelligence:Evidence for Gender-Based Stereotypes, *Journal of Social Psychology*, 149-162.
- Philippe, F. L., Laventure, S., Beaulieu-Pelletier, G., Lecours, S., ve Lokes, N. (2011). Ego-Resiliency as a Mediator Between Childhood Trauma and Psychological Symptoms, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30 (6), 583-598.
- Rutter, M. (2007). Resilience, Competence, and Coping, *Child Abuse & Neglect*, 31(3), 205-209.
- Rutter, M. (1990). *Psychological Resilience and Protective*, Risk and Protective Factors in The Development of Psychopathology, Cambridge; New York. 181-214.
- Richardson, G. E. (2002). The Meta Theory of Resilience and Resiliency, *Journal of Clinical Psychology*, (5), 307-321.

- Salovey, P. ve Mayer, J. D. (1990). *Emotional Intelligence-Imagination, Cognition and Personality*, Baywood Publishing, 185-211.
- Sarı, T. ve Çakır, G. (2016). Mutluluk Korkusu ile Öznel ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5 (25), 221-229.
- Seligman, M. E. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology, *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Sevindik, F. Uncu, F. ve Dağ, D.G. (2012). Sağlık Yüksekokulu Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 26 (1), 21- 26.
- Somuncuoğlu, D. (2005). Duygusal Zeka Yeterliliklerinin Kuramsal Çerçevesi ve Eğitimdeki Rolü, *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11, 270-293.
- Stewart, M., Reid, G.J. ve Mangham, C. (1997). Fostering Children's Resilience, *Journal of Pediatric Nursing*, 12 (1), 21-31.
- Şeker, D. ve Akman, A. (2015). Farklı Ülkelerden Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Ve Yaşam Doyumları Üzerine Bir Araştırma, *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 106-119.
- Şenocak, M. (2015). *Duygusal Zeka ve Liderlik Tarzlarının Çalışan Verimliliği Üzerine Etkileri ve Bir Uygulama*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul, 20.
- Taşgın, Ö. Bozgeyikli, H. ve Boğazlıyan, E.E. (2017). Üniversiteli Gençlerin İşsizlik Kaygıları İle Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişki, *Hak-İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 6(15), 551-567.
- Tatar, A., Tok, S. ve Saltukoğlu, G. (2011). Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zeka Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi, *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 21(4), 325-338.
- Taylı, A. (2013). *Kişilerarası İlişkiler ve Etkili İletişim*, Editör: Alim Kaya, (5. Basım.), Türkiye: Pegem Yayıncılık, 222-234.
- Temel, A. (2017). *Yetiştirme Yurtlarında Kalan Ergenlerle Ailesi İle Birlikte Yaşayan Ergenlerde Topluluk Hissi ve Psikolojik Sağlık*, Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini Toparlama Gücü Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86.

- Terzi, Ş. (2008a). Üniversite Öğrencilerinde Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306.
- Terzi, Ş. (2008b). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 22.
- Tuğrul, C. (1999). Duygusal Zeka, *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 1, 12-20
- Tümlü, G. Ü. ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki, *Yüksek Öğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Ural, A. (2001). Yöneticilerde Duygusal Zekanın Üç Boyutu, *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(2), 209-219.
- Ünüvar, A. (2012). *Gerçeklik Kuramına Dayalı Psiko-Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Denetim Odağı ve Yılmazlık Düzeyi Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir, 1.
- Yaşarsoy, E.(2006). *Duygusal Zeka Gelişim Programının, Eğitilebilir Zihinsel Engelli Öğrencilerin Davranış Problemleri Üzerindeki Etkisinin İncelenme*, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana. 1.
- Yaşlıoğlu, M. M., Pekdemir, I. ve Toplu, D. (2013). Duygusal Zeka ve Çatışma Yönetimi Yöntemleri Arasındaki İlişki ve Bu İlişkide Lider Üye Etkileşiminin Rolü, *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 11(22), 191-220.
- Yaylacı, G.Ö. (2008). *Kariyer Yaşamında Duygusal Zeka ve İletişim Yeteneği*, Türkiye: Hayat Yayıncılık, 25-45.
- Yeşilyaprak, B. (2001). Duygusal Zeka ve Eğitim Açısından Doğurguları, *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 7(25), 139-146.

EKLER

EK1: Schutte Duygusal Zeka Ölçeği

Aşağıda çeşitli durumlara ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Lütfen ifadeyi okuduktan sonra size uyma derecesini sağ taraftaki kutucuklardan birini işaretleyerek belirtiniz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim Yok	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.	Kişisel sorunlarımı başkaları ile ne zaman paylaşacağımı bilirim					
2.	Bir sorunla karşılaştığım zaman benzer durumları hatırlar ve üstesinden gelebilirim					
3.	Genellikle yeni bir şey denerken başarısız olacağımı düşünürüm.					
4.	Bir sorunu çözmeye çalışırken ruh halimden etkilenmem.					
5.	Diğer insanlar bana kolaylıkla güvenirler					
6.	Diğer insanların beden dili, yüz ifadesi gibi sözel olmayan mesajlarını anlamakta zorlanırım.					
7.	Yaşamımdaki bazı önemli olaylar neyin önemli neyin önemsiz olduğunu yeniden değerlendirmeme yol açtı.					
8.	Bazen konuştuğum kimsenin ciddi mi olduğunu yoksa şaka mı yaptığını anlayamam.					
9.	Ruh halim değiştiğinde yeni olasılıkları görürüm..					
10.	Duygularımın yaşam kalitem üzerinde etkisi yoktur					
11.	Hissettiğim duygularım farkında olurum.					
12.	Genellikle iyi şeyler olmasını beklemem.					
13.	Bir sorunu çözmeye çalışırken mümkün olduğunca duygusallıktan kaçınırım.					
14.	Duygularımı gizli tutmayı tercih ederim.					
15.	Güzel duygular hissettiğimde bunu nasıl sonlandıracağımı bilirim.					
16.	Başkalarının hoşlanabileceği etkinlikler düzenleyebilirim.					
17.	Sosyal yaşamda neler olup bittiğini sıklıkla yanlış anlarım.					
18.	Beni mutlu edecek uğraşlar bulmaya çalışırım.					
19.	Başkalarına gönderdiğim beden dili, yüz ifadesi gibi sözsüz mesajlarının farkındayım.					
20.	Başkaları üzerinde bıraktığım etkiyle pek ilgilenmem.					
21.	Ruh halim iyiyken sorunların üstesinden gelmek benim için daha kolaydır.					
22.	İnsanların yüz ifadelerini bazen doğru anlayamam.					
23.	Yeni fikirler üretmem gerektiğinde duygularım işimi kolaylaştırır					
24.	Genellikle duygularımın niçin değiştiğini bilmem.					
25.	Ruh halimin iyi olması yeni fikirler üretmeme					

	yardımcı olmaz					
26.	Genellikle duygularımı kontrol etmekte zorlanırım.					
27.	Hissettiğim duyguların farkındayım.					
28.	İnsanlar bana, benimle konuşmanın zor olduğunu söylerler					
29.	Üstlendiğim görevlerden iyi sonuçlar alacağımı hayal ederek kendimi güdülerim					
30.	İyi bir şeyler yaptıklarında insanlara iltifat ederim.					
31.	Diğer insanların gönderdiği sözel olmayan mesajların farkına varırım.					
32.	Bir kişi bana hayatındaki önemli bir olaydan bahsettiğinde ben de aynısını yaşamış gibi olurum					
33.	Duygularımda ne zaman bir değişiklik olsa aklıma yeni fikirler gelir					
34.	Sorunları çözüm biçimim üzerinde duygularımın etkisi yoktur					
35.	Bir zorlukla karşılaştığım zaman umutsuzluğa kapılırım çünkü başarısız olacağıma inanırım.					
36.	Diğer insanların kendilerini nasıl hissettiklerini sadece onlara bakarak anlayabilirim.					
37.	İnsanlar üzgünken onlara yardım ederek daha iyi hissetmelerini sağlarım.					
38.	İyimser olmak sorunlar ile baş etmeye devam edebilmem için bana yardımcı oluyor.					
39.	Kişinin ses tonundan kendini nasıl hissettiğini anlamakta zorlanırım					
40.	İnsanların kendilerini neden iyi ya da kötü hissettiklerini anlamak benim için zordur					
41.	Yakın arkadaşlıklar kurmakta zorlanırım.					

EK2: Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1.Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim					
2.Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim					
3.Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz					
4.Kötü birşeyler olduğunda bunu anlatmak benim için zordur					
5.Zor zamanları çok az sıkıntıyla Atlatırım					
6.Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam zaman alır					

EK3: Kişisel Bilgi Formu

Aşağıda kişisel bilgilerinizi öğrenebilmek için bir bilgi formu hazırlanmıştır. Size uygun olan cevabı işaretleyiniz veya yazınız. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Bu bilgi formunda vereceğiniz yanıtlar bilimsel bir amaç için kullanılacak olup başka hiç kimse ile hiçbir yerde paylaşılmayacaktır.

Lütfen her maddeyi dikkatlice okuyup, en uygun cevabı veriniz. Lütfen boş soru bırakmayınız.

Yardımlarınız için teşekkür ederim.

Rukiye DENİZ

1. Cinsiyetiniz.....
2. Okuduğunuz bölüm.....
3. Kaçınıcı sınıftasınız.....

EK 4: Anket İzin Belgesi



T.C.
TOROS ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanlığı

Sayı :
Konu : R10042470NİZ603 Anket
Uygulaması İzin Talebi

24/10/2017

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: 19.10.2017 tarihli 64046081-044/338 sayılı yazınız.

İlgi yazınız ile, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Rukiye DENİZ'in "Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" başlıklı tez çalışması kapsamında "Kişisel Bilgi Formu", "Psikolojik Sağlamlık Ölçeği" ve "Duygusal Zeka Ölçeği" çalışması yapabilmek için Fakültemiz Uluslararası Ticaret ve Lojistik Bölümü 1 inci ve 4 üncü sınıf öğrencilerine anket uygulaması izini talep edilmektedir.

Enstitünüz Psikoloji Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Rukiye DENİZ'in Fakültemiz Uluslararası Ticaret ve Lojistik Bölümü 1 inci ve 4 üncü sınıf öğrencilerine söz konusu anketi yapması Dekanlığımızca uygun görülmektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Süleyman TÜRKEL
Dekan V.

24.10.2017
439

044

Dershanesi

Para: A. Kerim ERTURAN(İVSBFD,Memur), Durmuş Ali ÇITAK(İVSBFD,Fakülte Sekreteri)

Bahçelievler Mahallesi 16. Cadde No: 77, 33140 Yenişehir / MERSİN
Telefon: 0324 325 33 00 – Dahili: 272 FCT: 0530 290 96 95 – 0530 290 96 99 Fax: 0324 325 33 01
E-posta: dekanlik.iisbf@toros.edu.tr Elektronik Ağ: www.toros.edu.tr



2357297431

This document has been signed electronic



T.C.
TOROS ÜNİVERSİTESİ
İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi Dekanlığı

4247-044/E.285

16/05/2017

Sayı :
Konu : Rukiye DENİZ'in Anket
Uygulaması İzin Talebi

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi: 15.05.2017 tarihli 64046081-044/E.184 sayılı yazınız.

İlgi yazınız ile, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Rukiye DENİZ'in "Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" başlıklı tez çalışması kapsamında "Kişisel Bilgi Formu", "Psikolojik Sağlamlık Ölçeği" ve "Duygusal Zeka Ölçeği" çalışması yapabilmek için Fakültemiz Psikoloji Bölümü 1 inci ve 4 üncü sınıf öğrencilerine anket uygulaması izini talep edilmektedir.

Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Rukiye DENİZ'in Fakültemiz Psikoloji Bölümü 1 inci ve 4 üncü sınıf öğrencilerine söz konusu anketi yapması Dekanlığımızca uygun görülmektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.



e-imzalıdır

Prof. Dr. Süleyman TÜRKEL
Dekan V.

Dağıtım:

Gereği:

-Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne

Bilgi

-Psikoloji Bölüm Başkanlığına

45 Evler Kampüsü, Bahçelievler Mahallesi 16. Cadde No:1/7 Yenişehir 33140 MERSİN
Telefon: 0324 325 33 00 - Dahili: 272 FCT: 0530 290 96 95 – 0530 290 96 99 Fax: 0324 325 33 01
E-posta: dekanlik.iisbf@toros.edu.tr Elektronik Ağ: www.toros.edu.tr



2343108751

belge 5070 esaslı kanuna göre elektronik imzalıdır. Belgeni doğrulamak için dekanlik.iisbf@toros.edu.tr adresine e-posta ile ulaşabilirsiniz. (This document is signed electronically according to the Law No. 5070 on Electronic Signature.)



T.C.
TOROS ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Mühendislik Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 48596915-044/E.734
Konu : Rukiye DENİZ'in Anket
Uygulaması İzin Talebi

31/10/2017

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi: 19.10.2017 tarihli ve 64046081-044-337 sayılı yazı.

Üniversitemiz Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğünün ilgi yazısı ile, Enstitülerinin Psikoloji Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Rukiye DENİZ'in "Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" başlıklı tez çalışması kapsamında 2017-2018 Eğitim-öğretim Yılı Güz Yarıyılında Fakültemiz İnşaat Mühendisliği Bölümü 1 inci ve 4 üncü sınıf öğrencilerine "Kişisel Bilgi Formu", "Psikolojik Sağlamlık Ölçeği" ve "Duygusal Zeka Ölçeği" çalışmasının anket uygulamasını yapabilmesi için izin talep edilmektedir.

Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Rukiye DENİZ'in Fakültemiz İnşaat Mühendisliği Bölümü 1 inci ve 4 üncü sınıf öğrencilerine söz konusu anketi yapması uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.


e-imzalıdır

Prof. Dr. Yusuf ZEREN
Dekan V.

Dağıtım:

Gereği

-Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne

Bilgi

-İnşaat Müh. Böl. Başkanlığına

Paraf : Ela YILDIRIMGÖK(MFD,Memur), Durmuş Ali ÇITAK(MFD,Fakülte Sekreteri)

Bahçelievler Mahallesi 16. Cadde No: 77, 33140 Yenişehir / MERSİN
Telefon: 0324 325 33 00 – Dahili: 273 FCT: 0530 290 96 95 – 0530 290 96 99 Fax: 0324 325 33 01
E-posta: zuleyha.tameri@toros.edu.tr Elektronik Ağ: www.toros.edu.tr



2357297780

22222 Bu belge 5070 sayılı kanuna göre elektronik imzalıdır. Belgeyi doğrulamak istiyorsanız ebuc@toros.edu.tr adresine e-posta gönderebilirsiniz. / This document has been signed electronically.



T.C.
TOROS ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Güzel Sanatlar, Tasarım ve Mimarlık Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 28917878-044/E.394
Konu : Öğrenci Rukiye DENİZ'in
Anket Uygulama İzin Talebi

16/05/2017

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: 15.05.2017 tarihli 64046081-044/E.184 sayılı yazınız.

İlgi yazınız ile, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Rukiye DENİZ'in "Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" başlıklı tez çalışması kapsamında "Kişisel Bilgi Formu", "Psikolojik Sağlamlık Ölçeği" ve "Duygusal Zeka Ölçeği" çalışması yapabilmek için Fakültemiz Mimarlık Bölümü 1 inci ve 4 üncü sınıf öğrencilerine anket uygulaması izini talep edilmektedir.

Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Rukiye DENİZ'in Fakültemiz Mimarlık Bölümü 1 inci ve 4 üncü sınıf öğrencilerine söz konusu anketi yapması Dekanlığımızca uygun görülmektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.


e-İmzalıdır
Prof. Dr. Erkin ERTEN
Dekan

Dağıtım:

Gereği:

-Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne

Bilgi

-Mimarlık Bölüm Başkanlığına

Paraf : Havva KEKLİK(GSTVMFD,Memur), Durmuş Ali ÇITAK(GSTVMFD,Fakülte Sekreteri)

Bahçelievler Mahallesi 16. Cadde No: 77, 33140 Yenişehir / MERSİN
Telefon: 0324 325 33 00 – Dahili: 243 FCT: 0530 290 96 95 – 0530 290 96 99 Fax: 0324 325 33 01
E-posta: havva.keklik@toros.edu.tr Elektronik Ağ: www.toros.edu.tr



2343108775

u belge 5070 sayılı kanuna göre elektronik imzalıdır. Belgeyi doğrulamak istiyorsanız ebys@toros.edu.tr adresine e-posta gönderebilirsiniz.(This document has been signed electronic.



T.C.
TOROS ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Mühendislik Fakültesi Dekanlığı

48596915-044/E.283

23/05/2017

Sayı :
Konu : Öğrenci Rukiye DENİZ'in
Anket Uygulama İzin Talebi.

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: 17.05.2017 tarihli 64046081-044/E.183 sayılı yazınız.

İlgi yazınız ile, Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Rukiye DENİZ'in "Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi" başlıklı tez çalışması kapsamında "Kişisel Bilgi Formu", "Psikolojik Sağlamlık Ölçeği" ve "Duygusal Zeka Ölçeği" çalışması yapabilmek için Fakültemiz Elektrik-Elektronik Mühendisliği Bölümü 1 inci ve 4 üncü sınıf öğrencilerine anket uygulaması izini talep edilmektedir.

Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Rukiye DENİZ'in, Fakültemiz Elektrik-Elektronik Mühendisliği Bölümü 1 inci ve 4 üncü sınıf öğrencilerine söz konusu anketi yapması Dekanlığımızca uygun görülmektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Yusuf ZEREN
Dekan V.

Dağıtım:
Gereği:
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne

Bilgi
Elektrik-Elektronik Mühendisliği Bölüm Bşk.

GELEN EVRAK	
Tarih:	23.05.2017
Sayı:	237
Dosya Kodu:	044

Paraf: Ceren Sibel DEV(MFD,Memur), Nizamettin TAŞ(MFD,Fakülte Sekreteri)

Bahçelievler Mahallesi 16. Cadde No: 77, 33140 Yenişehir / MERSİN
Telefon: 0324 325 33 00 - Dahili: 273 FCT: 0530 290 96 95 - 0530 290 96 99 Fax: 0324 325 33 01
E-posta: dekanlik.mf@toros.edu.tr Elektronik Ağ: www.toros.edu.tr



2343109008

...@toros.edu.tr adresine e-posta gönderebilirsiniz.(This document has been signed electronic

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı,adı : DENİZ, Rukiye
Uyruğu : T.C.
Doğum Tarihi (gün/ay/yıl) :30/08/1977
Doğum Yeri :Bursa
Medenihali :Evli
Adresi :Batıkent Mah. Esentepe Konutları Yenişehir/Mersin
Telefon :05056482292
E-Posta : rukiyedeniz@gmail.com

Eğitim Derecesi	Eğitim Birimi	Mezuniyet yılı
Yüksek lisans	Toros Üniversitesi- Psikoloji	2018
Lisans	Ondokuzmayıs Üniversitesi	2003
Lise	Osmangazi Lisesi	1994

İş Deneyimi - **Milli Eğitim**

Yabancı Dili

İngilizce

İlgi Alanları

Kitap okumak, müzik dinlemek.



T.C.
TOROS ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 64046081-302.14/E.329
Konu : Tez Başlığı Değişikliği

22/06/2018

Psikoloji Ana Bilim Dalı Başkanlığına

Ana bilim dalınız yüksek lisans öğrencisinin tez başlığı değişikliği, aşağıdaki yönetim kurulumuzun 21.06.2018 tarih ve 11/100 sayılı kararı ile uygun görülmüştür.
Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır

Prof. Dr. Haluk KORKMAZYÜREK
Müdür

Enstitümüz Psikoloji Ana Bilim Dalı Başkanlığının 20.06.2018 sayılı ve 46 sayılı Rukiye DENİZ'in tez başlığı değişikliği konulu yazısı görüşüldü.

Enstitümüz Psikoloji Ana Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı 159040004 numaralı öğrencisi Rukiye DENİZ'in, 07.06.2018 tarihinde yapılan tez savunma sınavında, tez başlığının savunma sınavı jüri üyelerinin önerisi üzerine "**Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekaları İle Psikolojik Sağlıklarının Karşılaştırılması**" olarak değiştirilmesine, danışmanına duyurulmak üzere konunun Ana Bilim Dalı Başkanlığına ve adı geçen öğrencinin e-posta adresine bildirilmesine oy birliğiyle karar verildi.

Paraf : Eda KILIÇKAYA(SBEM,Memur), Nazmiye GÖKÇEL(SBEM,Enstitü Sekreteri)

Bahçelievler Mahallesi 1839 Sk. No: 15, 33140 Yenişehir / MERSİN
Telefon: 0324 325 33 00 – Dahili: 4508 FCT: 0530 290 96 95 – 0530 290 96 99 Fax: 0324 325 33 01
E-posta: nazmiye.gokcel@toros.edu.tr Elektronik Ağ: www.toros.edu.tr



2382627239



T.C.
TOROS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
İNTİHAL PROGRAMI RAPORU

PSIKOLOJİ ANA BİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

Tarih: 24/05/2018

Çeşitli alanlarda eğitim gören üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın;

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın;

- a) Giriş,
b) Ana bölümler ve
c) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 77 sayfalık kısmına ilişkin, 24/05/2018 tarihinde enstitü tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinalite raporuna göre, dönem projemin benzerlik oranı % 13 'dir.

Uygulanan filtrelemeler: (Hangi filtreleme uygulandı ise ilgili kutucuk işaretlenmelidir.)

- 1- Kaynakça hariç
2- Alıntılar hariç
3- Benzer kelime sayısı 10 adet yapıldığında en fazla %10,

- 1- Kaynakça hariç
2- Alıntılar dahil
3- Benzer kelime sayısı 10 adet yapıldığında en fazla %30'u geçmemelidir.

Tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.


Yukarıda belirtilen başlıkta danışmanımınla birlikte tamamlamış olduğum tezimin fikir/araştırma sorusu, yöntem, bulgular ve tartışma kısımları özgün olup kısmen veya tamamen diğer çalışmalardan alınan kısımlar olduğu durumlarda kaynak belirtilmesine dikkat edilmiştir. Tezimin, tez yazım kurallarına uygun olarak ve intihal olmaksızın hazırladığımı taahhüt eder; intihal olması durumunda tez çalışmamın başarısız sayılacağını ve mezuniyetimin iptalini kabul ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Öğrencinin Adı Soyadı

: Rukiye DENİZ

İmzası

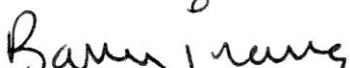
:  Tarih: 24/05/2018

Yukarıda kişisel ve tez bilgileri verilen öğrencimin belirtilen başlıkta birlikte tamamlamış olduğumuz dönem projesi Turnitin intihal yazılım programında kontrol edilmiş ve etik bir ihlale rastlanmamıştır. İntihal yazılım programının rapor çıktısı ektedir. Ayrıca tezin fikir/araştırma sorusu, yöntem, bulgular ve tartışma kısımları özgün olup kısmen veya tamamen diğer çalışmalardan alınan kısımlar olduğu durumlarda kaynak belirtilmesine dikkat edilmiştir.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Danışmanın Unvanı-Adı-Soyadı

İmzası

 : Prof. Dr. Banu YAZGAN İNANÇ Tarih: 24/05./2018

Ek: İntihal yazılım programının rapor çıktısı (...3... sayfa)

Çeşitli Alanlarda Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Yazar Rukiye Deniz

Gönderim Tarihi: 24-May-2018 01:49PM (UTC+0300)

Gönderim Numarası: 968052528

Dosya adı: RUK_YE_DEN_Z_TEZ-24.05.2018.docx (154.29K)

Kelime sayısı: 17606

Karakter sayısı: 133994

Çeşitli Alanlarda Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ile Psikolojik Sağlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

ORIJINALLIK RAPORU

% 13 BENZERLİK ENDEKSİ	% 14 İNTERNET KAYNAKLARI	% 8 YAYINLAR	% 5 ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ
----------------------------------	---------------------------------------	------------------------	--------------------------------

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	www.psikofarmakoloji.org İnternet Kaynağı	% 3
2	earsiv.atauni.edu.tr İnternet Kaynağı	% 3
3	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	% 2
4	www.journalofhappiness.net İnternet Kaynağı	% 2
5	acikerisim.selcuk.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	% 1
6	ilkogretim-online.org.tr İnternet Kaynağı	% 1
7	ejercongress.org İnternet Kaynağı	% 1
8	openaccess.inonu.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	% 1

Alıntılarını çıkart

Kapat

Eşleşmeleri çıkar

< %1

Bibliyografyayı Çıkart

üzerinde

