



T.C.

UFUK ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM DOYUMU VE PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNİN DUYGUSAL ZEKÂ AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HİCRAN ÇAKIR

TEZ DANIŞMANI

DR. ÖĞR. ÜYESİ BAŞAK KARATEKE

ANKARA

2022

T.C.
UFUK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK PROGRAMI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM DOYUMU VE PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK DÜZEYLERİNİN DUYGUSAL ZEKÂ AÇISINDAN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

HİCRAN ÇAKIR

TEZ DANIŞMANI
DR. ÖĞRETİM ÜYESİ BAŞAK KARATEKE

ANKARA

2022

BİLDİRİM

Hazırladığım tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

† Tezim/Raporum tamamı her yerden açılabilir.

23/09/2022

HİCRAN ÇAKIR

TEŞEKKÜR

Tez konumu seçerken isteklerimi göz önünde bulundurup, çalışmam boyunca yaptığım çalışmaları özenle ve sabırla kıymetli zamanını bana ayıran danışman hocam Dr. Öğretim Üyesi Başak KARATEKE'ye

Önerileriyle tezime katkı sunan değerli hocalarım Prof. Dr. A. Şebnem SOYSAL ACAR ve Dr. Öğretim Üyesi Ayşe IRKÖRÜCÜ KÜÇÜK'e

Lisans hayatımda bilgileriyle ufkumu açan ve duygusal zekâ çalışmamda ki esin kaynağım olan Prof. Dr. Müge YILMAZ'a

Her daim yanımda olan ve her koşulda desteklerini hissettiğim canım ailem; annem Saadet Çakır, Babam Mustafa ÇAKIR, ablalarım Yasemin YILMAZ, Havva ÇAKIR GÖK, Ayşe ÇAKIR, abim Ahmet ÇAKIR ve eniştem Serkan GÖK'e

Lisans hayatımın bana kazandırdığı değer olan Halime KARACA'ya

Yüksek lisansın bana kattığı en büyük değer olan kıymetli meslektaşım Uzman Psk. Dan. Müge IŞIKLI'ya

Tez yazım sürecim boyunca beni sabırla dinleyen ve her soruma bıkmadan cevap veren Uzman Psk. Dan. Ayşenur ÖZALTIN'a

Bana kattıkları her şey için sonsuz teşekkürler.

ÖZET

ÇAKIR, Hicran. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Psikolojik Sağlık düzeylerinin Duygusal Zekâ açısından İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara, 2022.

Bu araştırmanın temel amacı; üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı etkisini ortaya koymak, duygusal zekâ, yaşam doyumunu ve psikolojik sağlamlığı sosyo-demografik değişkenlere göre incelemektir. Araştırma; 2021-2022 eğitim öğretim ilinde bulunan 4 vakıf üniversitesinde farklı lisans düzeylerinde eğitim alan ve farklı fakülte/yüksek okullara devam eden, 254'ü kız, 113'ü erkek, toplam 367 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Veriler; “Kişisel Bilgi Formu”, “Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği-Kısa Formu”, “Yaşam Doyumu (Kısa Formu)”, “Psikolojik Sağlık Ölçeği Kısa Formu(KPSÖ)” ile elde edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ, yaşam doyumunu ve psikolojik sağlık puanlarının cinsiyet, yaş ve lisans türüne göre farklılık gösterip göstermediği “Mann-Whitney U” ile eğitim gördükleri fakülte türüne göre farklılık gösterip göstermediği ise “Kruskal-Wallis H” ile belirlenmiştir. Duygusal zekâ, yaşam doyumunu ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki “Sperman Korelasyon Katsayısı” ile analiz edilmiştir. Duygusal zekâ alt boyutları puanlarının ve psikolojik sağlamlık puanlarının yaşam doyumunu puanlarını yordama gücü “Çoklu Doğrusal Regresyon” ile analiz edilmiştir. Duygusal zekâ ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı etkisini ortaya koymak için ise “Regresyon Temelli Bootstrap” analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin duygusal zekâlarının cinsiyet ve eğitim gördükleri fakülteye göre, yaşam doyumlarının lisans türü ve eğitim gördükleri fakülteye göre, psikolojik sağlamlıklarının ise yaş, lisans türü ve eğitim gördükleri fakülteye göre anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal zekâ, yaşam doyumunu ve psikolojik sağlamlık değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu, duygusal zekânın alt boyutlarından öz kontrolün yaşam doyumunu ile ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolü olduğu bulunmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgular, ilgili alan yazını ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Duygusal Zekâ, Yaşam Doyumu, Psikolojik Sağlık

ABSTRACT

ÇAKIR, Hicran. Investigation of University Students' Level of Life Satisfaction and Psychological Resilience in terms of Emotional Intelligence, Master Thesis, Ankara, 2022.

The main purpose of this research is to reveal the mediating effect of psychological resilience on the relationship between emotional intelligence and life satisfaction in university students, to examine emotional intelligence, life satisfaction and psychological resilience according to socio-demographic variables. The research was carried with a total of 367 students, 254 girls and 113 boys, studying at different undergraduate levels and attending different faculties/higherschools in 4 foundation universities in Ankara in the 2021-2022 academic year. The datas were obtained with "Personal Information Form", "Emotional Intelligence Trait Scale-Short Form", "Satisfaction with Life (Short Form)", "Psychological Resilience Scale Short Form (PRSSF)". Whether the emotional intelligence, life satisfaction and resilience scores of university students differ according to gender, age and undergraduate type was determined with "Mann-Whitney U" and whether they differ according to the type of faculty they studied with "Kruskal-Wallis H". The relationship between emotional intelligence, life satisfaction and resilience was analyzed with the "Sperman Correlation Coefficient". The predictive power of emotional intelligence sub-dimensions scores and psychological resilience scores on life satisfaction scores was analyzed with "Multiple Linear Regression". In order to reveal the mediating effect of psychological resilience in the relationship between emotional intelligence and life satisfaction, "Regression Based Bootstrap" analysis was used. As a result of the research, it was concluded that the emotional intelligence of university students differed significantly according to gender and the faculty they studied, their life satisfaction according to the type of undergraduate degree and the faculty they studied, and their psychological resilience according to age, type of undergraduate and the faculty they studied. It was found that there were significant relationships between emotional intelligence, life satisfaction and resilience variables, and resilience had a mediating role in the relationship between self-control, one of the sub-dimensions of emotional intelligence, and life satisfaction. The findings obtained from the research were discussed in the light of the relevant literature.

Key Words: Emotional Intelligence, Life Satisfaction, Psychological Resilience

İÇİNDEKİLER

Sayfa No:

BİLDİRİM	i
TEŞEKKÜR	ii
ÖZET.....	iii
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR DİZİNİ	ix
TABLolar DİZİNİ	x
ŞEKİLLER DİZİNİ	xii
GİRİŞ	1
1. BÖLÜM.....	7
KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	7
1.1. Duygusal Zekâ.....	7
1.1.1. Duygusal Zekâ Kavramına İlişkin Modeller	9
1.1.1.1.Karma Modeller	10
1.1.1.1.1.Goleman’ın Duygusal Zekâ Modeli.....	10
1.1.1.1.2 Bar-On Modeli	11
1.1.1.1.3. Cooper – Sawaf Modeli	12
1.1.1.2.Yetenek Modeli.....	12
1.1.1.2.1.Mayer ve Salovey Modeli	13
1.2. Yaşam Doyumu	14
1.2.1. Yaşam Doyumu Kavramına İlişkin Kuramlar	15
1.2.1.1.Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları	15
1.2.1.2. Duyuşsal, Bilişsel ve Birleşik Kuramlar.....	16
1.2.1.3 Sonuç ve Süreç Kuramları	16
1.2.1.4. Gereksinim Kuramları	16
1.3. Psikolojik Sağlamlık.....	17

1.3.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramına İlişkin Kuramlar	18
1.3.1.1. Henderson ve Milstein'in Psikolojik Sağlamlık Çemberi Modeli	19
1.3.1.2. Benard Modeli	20
1.3.1.3. Wolin Modeli	22
1.3.1.4. Weinstein'in Beklenti İletişimleri Modeli	23
1.3.1.5. Richardson Sağlamlık ve Sağlamlığın Meta Kuramı	23
1.3.1.6. Benson Özellikler Kazandırma Psikolojik Sağlamlık Kuramı	24
1.3.1.7. Krovetz "Sağlamlık" Kuramı.....	24
1.3.1.8. Süreklilik kuramı	24
1.4. Duygusal Zekâ, Yaşam Doyumu ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi	25
1.5.İlgili Araştırmalar	27
1.5.1 Duygusal Zekâ Kavramı İle İlgili Yapılan Çalışmalar.....	27
1.5.2. Yaşam Doyumu Kavramı İle İlgili Yapılan Çalışmalar.....	30
1.5.3. Psikolojik Sağlamlık Kavramı İle İlgili Yapılan Çalışmalar.....	32
2. BÖLÜM.....	34
YÖNTEM.....	34
2.1. Araştırma Modeli	34
2.2. Çalışma Grubu.....	34
2.3. Veri Toplama Aracı.....	35
2.3.1. Duygusal Zekâ Ölçeği Kısa Formu (DZÖÖ-KF).....	35
2.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği (Kısa Formu)	36
2.3.3. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu (KPSÖ).....	36
2.3.4. Kişisel Bilgi Formu	37
2.4. Verilerin Toplanması.....	37
2.5. Verilerin Analizi.....	37
3. BÖLÜM.....	42
BULGULAR.....	42
3.1. Katılımcıların duygusal zekâ düzeylerine ilişkin bulgular	42

3.1.1. "Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri; öğrencilerin, cinsiyetlerine, yaşlarına, eğitim gördükleri fakülteye, kayıtlı oldukları lisans türüne göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?" Problemine İlişkin Bulgular	42
3.2. Katılımcıların yaşam doyumu düzeylerine ilişkin bulgular	45
3.2.1. "Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri; öğrencilerin, cinsiyetlerine, yaşlarına, eğitim gördükleri fakülteye, kayıtlı oldukları lisans türüne göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?" Problemine İlişkin Bulgular	45
3.3. Katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerine ilişkin bulgular	48
3.3.1. "Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri; öğrencilerin, cinsiyetlerine, yaşlarına, eğitim gördükleri fakülteye, kayıtlı oldukları lisans türüne göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?" Problemine İlişkin Bulgular	48
3.4. "Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri duygusal zekâ düzeylerini yordamakta mıdır?" Problemine İlişkin Bulgular	51
3.5. "Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlar ile duygusal zekâ alt boyutları ve psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? " Problemine İlişkin Bulgular	52
3.6. " Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri, yaşam doyumu düzeylerinin duygusal zekâ alt boyutlarını yordamakta mıdır " Problemine İlişkin Bulgular.....	53
3.7. "Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı etkisi var mıdır?" Problemine İlişkin Bulgular	54
4. BÖLÜM.....	58
TARTIŞMA VE YORUM	58
4.1. Katılımcıların duygusal zekâ düzeylerine ilişkin sosyo-demografik bulguların tartışılması ve yorumu	58
4.2. Katılımcıların yaşam doyumu düzeylerine ilişkin sosyo-demografik bulguların tartışılması ve yorumu	59
4.3. Katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerine ilişkin sosyo-demografik bulguların tartışılması ve yorumu	60
4.4. Duygusal Zekâ ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular	62
SONUÇ.....	63
KAYNAKÇA	65

EKLER.....	75
EK1: Kişisel Bilgi Formu.....	75
EK 2: Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği (Teique-Sf) Kısa Form Örnek Maddeler.....	77
EK 3: Yaşam Doyumu Ölçeği (Kısa Formu)Örnek Maddeler.....	78
EK4:Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Örnek Maddeler.....	79
EK5: Etik Kurul Onayı.....	80
EK 6: Ölçek Kullanım İzni.....	81
ÖZGEÇMİŞ.....	82



KISALTMALAR DİZİNİ

TÜİK	: Türkiye İstatistik Kurumu
AFA	: Açımlayıcı Faktör Analizi
DZÖÖ-KF	: Duygusal Zekâ Ölçeği Kısa Formu
KPSÖ	: Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu



TABLÖLAR DİZİNİ

Sayfa No:

Tablo 1. Çalışma Grubunun Sosyo-demografik Bilgileri	35
Tablo 2. Ölçeklere İlişkin Kolmogorov-Smirnov Testi	38
Tablo 3. Demografik Bilgilere İlişkin Kolmogorov-Smirnov Testi.....	39
Tablo 4. Duysal Zekâ Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Betimleyici İstatistik	42
Tablo 5. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin cinsiyete göre incelenmesi.....	43
Tablo 6. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin yaşa göre incelenmesi.	43
Tablo 7. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin eğitim gördükleri fakülteye göre incelenmesi.....	44
Tablo 8. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin lisans türüne göre incelenmesi.....	44
Tablo 9. Yaşam Doyumu Betimleyici İstatistik Tablosu	45
Tablo 10. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyete göre incelenmesi	46
Tablo 11. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin yaşa göre incelenmesi	46
Tablo 12. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin eğitim gördükleri fakülteye göre incelenmesi.....	47
Tablo 13. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin lisans türüne göre incelenmesi	47
Tablo 14. Psikolojik Sağlamlık Betimleyici İstatistik Tablosu	48
Tablo 15. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre incelenmesi	49
Tablo 16. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaşa göre incelenmesi	49
Tablo 17. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin eğitim gördükleri fakülteye göre incelenmesi.....	50
Tablo 18. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin lisans türüne göre incelenmesi	51
Tablo 19. Duygusal zekâ, Yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık kavramlarının çoklu regresyon analizi	51

Tablo 20. Duygusal zekânın alt boyutları (psikolojik iyi oluş, öz kontrol, duygusallık, sosyallik), Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Doyumu Toplam Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Değerleri	52
Tablo 21. Yaşam Doyumu Puanlarının Yordanmasına İlişkin Regresyon Sonuçları	54
Tablo 22. Yaşam Doyumu Puanlarını Yordamadaki Direkt, Dolaylı ve Toplam Etki ve %95 Yanlılığı Düzeltilmiş Güven Aralığı Sonuçları	56



ŞEKİLLER DİZİNİ

Sayfa No:

Şekil 1. Hipotetik Model.....	3
Şekil 2. Duygusal Zekâ Modelleri	9
Şekil 3. Yaşam Doyumunu Düzeylerini Etkileyen Dışsal ve İçsel Faktörler	15
Şekil 4. Henderson ve Milstein'in Psikolojik Sağlamlık Çemberi	20
Şekil 5. Psikolojik Sağlamlık, Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş Aracı Değişkenliği	55
Şekil 6. Psikolojik Sağlamlık, Yaşam Doyumu ve Öz Kontrol Aracı Değişkenliği.....	56

GİRİŞ

Araştırmanın bu kısmın da problem durumu, alt problemler, hipotezler, araştırmanın amacı, sayıltılar, sınırlılıklar, tanımlar ve araştırmanın önemi yer almaktadır

Problem Durumu

Üniversite öğrencileri, gelişim psikolojisi alan yazında genç yetişkin olarak isimlendirilmektedir. TÜİK verilerine göre 2021 2022 eğitim yılında Türkiye’de 8.296.959 üniversite öğrencisi olduğu bilgisi paylaşılmıştır. Açıklanan bu veriler kapsamında üniversite öğrencilerinin yüzde 50,3’ü erkek, yüzde 49,7’si kızdır. Üniversite öğrencileri toplam nüfusun %15,3’ünü oluşturmaktadır (TÜİK, 2022). Veriler incelendiğinde üniversite öğrencilerinin nüfusa oranı ve aktif iş gücüne ve eğitime katılma durumları göz önünde bulundurularak araştırmanın örneklemini olarak üniversite öğrencileri tercih edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zekâ açısından incelenmesini amaçlayan bu araştırmanın üç esas değişkeni duygusal zekâ, psikolojik sağlık ve yaşam doyumudur. Bu nedenle kuramsal alan, duygusal zekâ psikolojik sağlık ve yaşam doyumu şeklinde üç ana kısımda araştırmıştır.

Duygular, bireyler için evrensel olmasına rağmen, kullanım alanları ayrıışmaktadır (Petrides ve Furnham, 2003, s.43). Duygusal zekâ kavramı Salovey ve Mayer tarafından 1990 yılında yazılan makale ile dünyaya duyurulmuştur. Türkiye’de ise duygusal zekâ kavramını 1995 yılında Goleman’ın yazmış olduğu Duygusal Zekâ: Neden IQ'dan Daha Önemli Olabilir kitabının Türkçe çevirisi ile gündeme gelmiştir. Bu nedenle de Türkiye’de ki duygusal zekâ ile ilgili yapılan çalışmalar, dünya alan yazında yapılan çalışmalara göre daha azdır. Duygusal zekânın niteliği; sezmek, yöntemleme, düzeltme ve hassas bilginin uygulanmasında ki bireysel yetkinlikleri belirtmekte, bireyin kendi kendini yorumlamasıyla alakalı nitelikleri içermektedir. Kişilerin hayata uyum sağlayıcı planlarını ortaya koymaları, olumsuz hislerin hafifletilmesi ve hoş hislerin, pozitif hislere dönüştürmesi açısından yol göstericidir. Olumsuz bir olaya rastlandığı zaman, yüksek duygusal zekâyâ sahip bireylerin, durumun olumlu yanını fark etme yetkinliğinin yüksek olduğu gibi bu kişiler bu olayla baş edebilecek pozitif hislere sahiptir ve problem çözme konusunda becerileri gelişmiştir. Duygusal zekânın aksettiren ve ödüllendiren niteliği olarak; duygusal zekâsı yüksek kişiler, kişiliklerinin

nitelikli yönlerini fark etmek amacıyla zorunlu kişisel farkındalığa sahiptirler. Güç olaylar karşısında ayakta kalabilmek için; daha geniş baş etme işleyişi ile donatılmışlardır. Yaşanan durumu bir tehlike olarak algılamaktansa, gelişimi için bir fırsat olarak algılama konusunda oldukça gelişmiş kişilerdir (Mikolajczak ve Limunet, 2008, s.149). Duygusal zekâ niteliği ve amaca odaklanma yek değerleriyle ilintili bir değişimdir. Psikolojik sağlık; amaca odaklanmak ve bağıntılı hedeflerin tanımlanması olarak önem kazanmaktadır. Yüksek duygusal zekâlı kişiler; başarılarını sergilemede yetenekli olmasının yanı sıra fazla yaşam doyumuna ve az depresyona sahip kişilerdir (Petrides ve Furnham, 2001, s.436). Duygusal zekâ, insanın duygularını makul, hassas, faydalı ve bilgince yönetme kabiliyetidir. Bu kavram aşağıda belirtilen becerileri kapsamaktadır.

- Öz-bilinç,
- Duyguları yönetebilmek,
- Bireysel harekete geçebilmek,
- Başkalarının hislerini anlamak
- Toplumsal hünerler (Yeşilyaprak, 2001, s.142)

Bu araştırmanın temel değişkeni olan, duygusal zekâ (EQ), son yıllarda geliştirilmiş bir kavramdır. Duygusal zekâ; kendini tanıma, duygularını kontrol edebilme, bireylere karşı anlayışlı olabilme ve bireylerle uyumlu bir şekilde yaşayabilme yeteneklerini kapsayan bir kavramdır. Zekâ testlerinden yüksek puanlanan bazı kişilerin rağmen gerçek hayatta başarılı olamamasını inceleyen araştırmalarda bulunan önemli gerçeklerden biri de başarısız olan bu kişilerin duygusal zekâlarının düşük olmasıdır. Daha önceleri, duyguların insan yaşamında etkisinin önemli olmadığı düşünülmesine rağmen, yapılan son araştırmalar, bu görüşlerin gerçeği yansıtmadığını ortaya koymuştur (Yılmaz, 2015, s.14-15).

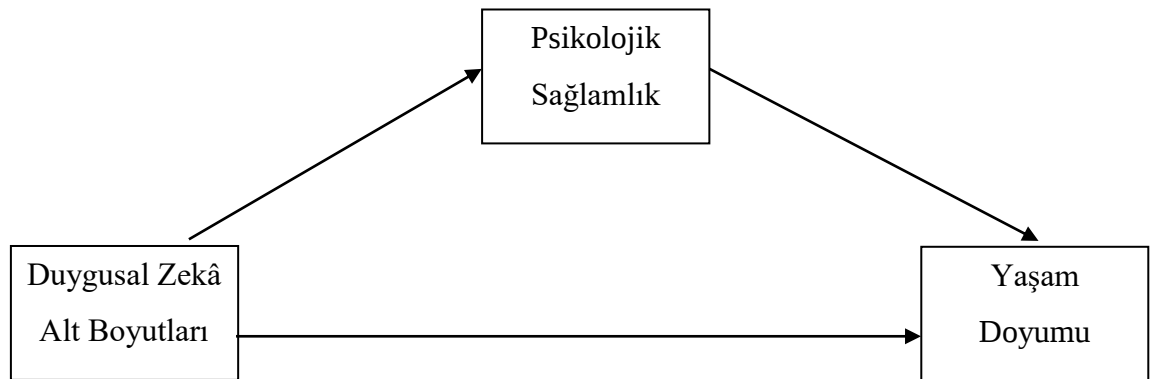
Bu araştırmanın değişkenlerinden biri olan psikolojik sağlık, insanların kendilerinin sıkıntıda hissettikleri durumlarda bunun üstesinden gelebilmesi ve olumsuz çevre ile riskli koşullara rağmen kendi iç dünyasında var olan, gelişmekte olan yeteneklerini fark etmesi amacını ileri sürerek geliştirilmiştir. Psikolojik sağlık kavramının tanımı; farklı kültürlerde değişiklik gösterdiği gibi alan yazında da değişiklik göstermektedir.

Genellikle güçlük ile baş edebilme kabiliyetini ve olaylar beklenmedik şekilde olumsuz gittiğinde uyum sağlama olarak tanımlamaktadır (Soysal, 2016, s.16).

Bu araştırmanın diğer bir değişkeni olan yaşam doyumu, bireylerin hayatını nasıl değerlendirdiği yahut hayatının ne kadar anlamlı olduğuna dair kognitif yorumlanması olarak; genel yaşam doyumu (Diener, 1984, s.561) ve yaşamlarının içerisinde ki doyum ile saptanmaktadır (Akt; Şimşek ve Aktaş, 2015, s.151). Yaşam doyumu ile ilgili araştırmalar 20. yy’da başlamıştır. Bireylerin mutluluğunu araştıran kuramlara bakıldığında Seligman ve arkadaşlarının (1998) bu kavramı; olumlu duygu, olumlu duygular üreten güçler ve öz saygı, olumlu duyguyu üreten kişilik oluşmasına katkıda bulunan olumlu kuramlar olarak ortaya koymuşlardır. Benzer olumlu güç ve öz saygılı kişiler ile alakalı iken, pozitif kuramlar toplumsal bireyin mutluluğundaki görevine tesiri göstermektedir. Olumlu teorilerin mutluluk üzerine araştırmaları, sosyoloji, iletişim, iktisat, siyaset gibi alanlara açılmasına katkısı sağlamaktadır (Şimşek ve Aktaş, 2015, s.151).

Araştırmanın Amacı

Bu araştırma da üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracılık rolünü araştırmak amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda ise bağımsız değişken duygusal zekâ, yordayıcı değişken yaşam doyumu ve aracı değişken psikolojik sağlamlık olarak ele alınmıştır. Bu ilişki test edilmek için önerilen hipotetik model şekil 1’de verilmiştir.



Şekil 1. Hipotetik Model

Araştırmanın Problemi

Bu araştırmanın temel amacı; üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı etkisini ortaya koymak,

duygusal zekâ, yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlığı sosyo-demografik değişkenlere göre incelemektir. Bu temel amaç doğrultusunda araştırmanın alt amaçları şu şekildedir:

- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri;
 - öğrencilerin cinsiyetlerine
 - yaşlarına
 - eğitim gördükleri fakülteye
 - kayıtlı oldukları lisans türüne göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri;
 - öğrencilerin cinsiyetlerine
 - yaşlarına
 - eğitim gördükleri fakülteye
 - kayıtlı oldukları lisans türüne göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri;
 - öğrencilerin cinsiyetlerine
 - yaşlarına
 - eğitim gördükleri fakülteye
 - kayıtlı oldukları lisans türüne göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanlar ile psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanlar ile yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri, yaşam doyumu düzeylerinin duygusal zekâ alt boyutlarını yordamakta mıdır?

Sınırlılıklar

1. Araştırma 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Ankara ilinde yaşamakta olan üniversite öğrencileri ile sınırlıdır.
2. Verilerin toplanması pandemi dönemi ile sınırlıdır.
3. Araştırmada kullanılan veri, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği, Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği-Kısa Formu ve Yaşam Doyumu Ölçeğinden alınan veriler ile sınırlıdır.
4. Araştırmaya katılan bireylerin aile ilişkileri, medeni durumları, sosyo-ekonomik düzeyleri, yaşadıkları çevre ve benzeri bağımsız değişkenler dikkate alınmamıştır.
5. Araştırmada elde edilen verilerin analizi, kullanılan istatistiksel yöntemlerle sınırlıdır.

Sayıtlar

- Duygusal Zekâ, Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Doyumu Ölçeklerindeki sorulara içten ve yansız cevap verdikleri varsayılarak bulgular elde edilmiştir.

Araştırmanın Önemi

Bu araştırmanın hedefi üniversitede okuyan bireylerin duygusal zekâların alt boyutlarının (psikolojik iyi oluş, öz kontrol, duygusallık, sosyallik) ve psikolojik sağlamlığın yaşam doyumuyla ilişkisini ortaya koymaktır. Duygusal zekâ düzeyleri yüksek olan bireylerin yaşam doyumunu düzeylerinin yüksek olduğu; yaşam doyumunu ve duygusal zekâ değişkenleri arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır (Constantine ve Gainor, 2001, s.133; İkiz ve Kırtıl-Görmez, 2010, s.1216). Yaşam doyumunu ve psikolojik sağlamlık ilişkisinin arasında da olumlu yönde bir ilişkisi olduğu saptanmaktadır. Yapılan bir çalışmada, bireyin sıkıntılarla karşılaştığında daha dayanıklı ve daha neşeli olmasına yardımcı olan faktörün bireyin kendine karşı ekstra hoşgörülü olması ile açıklanmıştır (Welford, 2013, s.102). Yapılan araştırmalar incelendiğinde duygusal zekânın alt boyutlarının yaşam doyumunu ile ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolünü ortaya koyan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu üç kavram arasındaki ilişkinin detaylıca modellenmesi üniversite öğrencilerine psikolojik yardım sunan profesyonellere yapılacak uygulamaları geliştirmeleri yönünde,

araştırmacılara ise yeni çalışmalara ilham olması yönünde faydalı olacağı değerlendirilmektedir.

Tanımlar

Genç yetişkinlik: Ergenlik ve yetişkinlik dönemleri arasında köprü görevi gören ve 18-25 yaş aralığındaki bireylerin oluşturduğu gelişim sürecidir (Arnett, 1997, s.2)

Duygusal Zekâ: Bireylerin kendini harekete geçirebilme, aksiliklere rağmen yoluna devam edebilme, dürtüleri kontrol ederek tatmini erteleyebilme, ruh halini düzenleyebilme, sıkıntıların düşünmeyi engellemesine izin vermeme, kendisini başkalarının yerine koyabilme olarak tanımlanmıştır (Goleman, 1995, s.51).

Psikolojik sağlamlık: Güç durumlar altında pozitif ve ani başarılar edinme ve olağan dışı durum ve olaylara alışma becerisi olarak belirtmektedir (Fraser, Richman ve Galinsky, 1999, s.133).

Yaşam Doyumu: Yaşam doyumu kişinin hayattan beklentileri, istekleri ve amaçlarının ne kadarına ulaşp ulaşmadığına dair değerlendirme yapmasıdır ve bireyin hayatının tüm alanlarını kapsamaktadır (Şahin, 2008, s.17).

1. BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

1.1. Duygusal Zekâ

Bireylerin düşünce ve davranışlarını anlamak için duygular önemli bir role sahiptir. Duygu kavramı, bilimsel alan yazında sıklıkla çalışılmış bir kavram olup bu konuda çok farklı görüşler öne sürülmüştür. Alan yazını çalışmaları incelendiğinde duygu kavramının farklı tanımları olduğu görülmektedir.

“Tüm duygular harekete geçmemizi sağlayan dürtülerdir; evrim, yaşamla baş edebilmemiz için bizi acil plan yapabilecek şekilde programlamıştır. Duygu (emotion) sözcüğünün kökü motere’dir. Latince hareket etmek anlamına gelen fiile e- ön eki getirildiğinde fiilin anlamı uzaklaşmak olur. Bu durum da her duygunun bir harekete dönüştüğü fikrini vermektedir. Duyguların harekete dönüştüğünü en açık şekliyle hayvan ve çocukları izlerken gözlemleyebiliriz (Goleman, 2019, s.374).

Goleman; duygu kavramını bir duyguyla ilgili özel düşünceler, psikolojik ve biyolojik durumlar ve bir dizi hareket eğilimi şeklinde aktarmaktadır. (Goleman, 2019, s.359).

Duyguların bireylerin problem çözme becerilerinin yeterli olmadığı durumlarda yol gösterici olacağı öngörülmektedir. Bu sebeple duyguların bireylerin hayatlarına bakış açısını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Duygular da her insan gibi tek ve değerlidir.

Alan yazında temel duyguların tanımlandığı görülmektedir. Temel duygu kümeleri; öfke, üzüntü, korku, mutluluk, sevgi, şaşkınlık, iğrenme/tiksinme ve utançtır (Soyugüzel, 2019, s.84).

Temel duygular aşağıdaki şekilde tanımlanabilir:

- Öfke: sinirli olma hali, kinlenme, tükenmek, şiddet, nefret kin gibi duygulardır (Goleman, 2019, s.20)

- Üzüntü: İnsanın psikolojik dengesini bozan bir olay yaşadığı zaman verdiği ilk tepki ve kaygıdır. Bu durum, iç ya da dış etkenler sonucunda otokontrolde zorlanma yaşandığının göstergesidir (Tarhan, 2019, s.196).
- Korku: Tehditkâr ya da bilinmeyen bir durum karşısında duyulan huzursuzluk ve telaştır (Soyugüzel, 2019, s.88).
- Mutluluk: Acı, keder ve ıstırabın yerine sevinç, neşe gibi olumlu duyguların ağır bastığı, yaşamdan genel olarak memnun olma durumudur (Erselcan ve Özer, 2018,s.182)
- Sevgi: Bireylerin kendilerine yakın veya uzak olarak gördükleri insanlara karşı, özellikle ihtiyaç duyduklarında, önemsemek, ilgilenmek, duyarlı olmak, desteklemek, yardım etmek ve anlamak gibi duyguları, bilişleri ve davranışları da içeren bir tutumdur (Sprecher ve Fehr, 2005)
- Şaşkınlık: Herhangi bir olay karşısında şok, hayret, afallama ve merak duyguları ile karşılaşmaktır (Soyugüzel, 2019, s.93).
- İğrenme/Tiksinme: Bir şeyin kendisi ya da fikri tat veya kokuyu; hor görme, aşağılama, küçümseme, nefret etme, hoşlanmama veya itici bulma durumudur (Soyugüzel, 2019, s.94).
- Utanç: Suçluluk duyma mahcubiyet hissetme hayal kırıklığına uğrama pişman olma çile çekme gibi duygulardır (Goleman,2016, s.22).

Kişilerin fikir ve eylemlerini analiz edebilmek için duygular önemli bir ipucu olarak değerlendirilebilir. Duygu hakkında alan yazına en büyük katkısı Salovey ve Mayer (1990) duygusal zekâ kavramını ortaya koyarak sağlamıştır. Duygusal zekâ kavramı Goleman'ın (1996) yazdığı kitabın çevirisi ile Türk alan yazınına girmiştir.

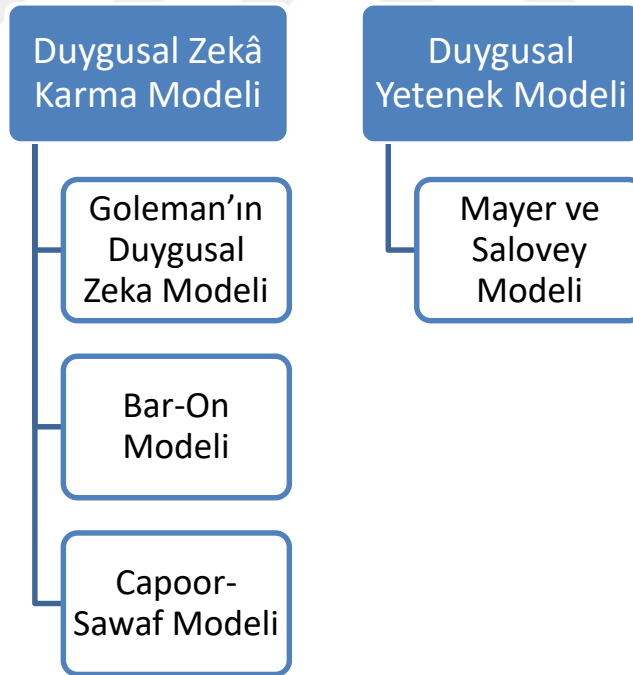
Duygusal zekâ; IQ gibi belli bir zamana kadar görülen, olumsuz bir yaşantıyla karşılaşmadığı süre sabit duran bir durum değildir. Bilakis duygusal zekâ bireyin bir yapı taşı olup birey yaşadığı sürece ilerleyen ve birçok değişkenden; aile ve toplum yaşantılarından, yaş ve öğrenim seviyelerinden, cinsiyet ve değerlerden etkilenen bir zekâ çeşididir (Turgut, 2014, s.15).

Pane'ye (1985) göre duygusal zekânın tanımı şöyledir; gerçekler, anlamlar, doğrular, ilişkiler vb. duyguların yetki alanlarında bulunmaktadır. Bu nedenle hisler gerçektir. Anlamları hislerin anlamlarıdır; doğrular duygusal doğrulardır; ilişkiler kişilerarası ilişkilerdir ve çözdüğümüz problemler duygusal problemlerimizdir. Bu problemler bir anlamda hissettiğimiz problemlerimizdir.

Salovey ve Mayer (1990) duygusal zekânın yerini ilk belirleyendir. Eröz'ün aktarımıyla Salovey ve Mayer'e göre duygusal zekâ; kişinin kendisinin ve başkalarının his ve duygularını gözlemleme, bunlar arasında ayırım yapma ve bu bilgiyi düşünce ve eylemlerinde rehber edinme becerisini içeren sosyal zekânın bir alt kümesidir (Eröz, 2011, s.41).

1.1.1. Duygusal Zekâ Kavramına İlişkin Modeller

Duygusal zekâ pek çok araştırmaya konu olmuş, farklı açılardan incelenmiş bir değişkendir. Duygusal zekâ modelleri iki ana başlık altında incelenmektedir. Şekil 1'de karma ve yetenek modelleri olarak şematize edilmiştir.



Şekil 2. Duygusal Zekâ Modelleri

Kaynak: Özbiçer, 2018, s.14

Duygusal zekâ kavramının dört tane alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar; psikolojik iyi oluş, öz kontrol, duygusal ve sosyalliktir.

1.1.1.1.Karma Modeller

Karma modeller, duygusal zekâyı bireylerin duyguları, bireysel nitelikleri ve toplumsal hünerleri kapsamında incelemektedir ( akar ve Arbak, 2004, s.34).

1.1.1.1.1.Goleman'ın Duygusal Zekâ Modeli

Salowey ve Mayer (1990) 'ın modelinden esinlenen Goleman (1995) duygusal zekâyı; kişinin kendi duygularını ve diğer insanlara hissettiği duyguların neler olduğunu algılayabilme, öznel duygularını doğru yönetebilme, amaca ulaşmak için sahip olduğu beceriyi harekete geçirebilme, bir olay ile ilgili bireylerin ne hissettiğini algılayabilme ve kişilerarası iletişimde başarıyı yakalayabilme yeteneği olarak tanımlamıştır (Goleman, 2019, s.1-13).

Goleman, duygusal zekâyı, kişisel yeterlik ve sosyal yeterlilik diye iki temel noktada sınıflandırmıştır. Kişisel yeterlilik boyutunda; öz bilinç, kendini yönetebilme ve güdülenmeyi yer alırken sosyal yeterlilik botunda ise; empati ve sosyal becerileri yer almaktadır

- Kendiyle İlgili Farkındalık ( zbilin ):Kişinin kendini tanınması ve sahip olduğu gerçek duyguları anlamlandırabilmesidir. Bu kavram, kişinin oto kontrolünü sağlamasına yardımcı olmaktadır (Goleman, 1995, s.35).
- Kendini Yönetme ( zy netim): Kişinin sahip olduğu tüm duyguları özümsemesi, duygularını kabul etmesi, doğru bir şekilde yönetebilmesidir. Duyguların yok sayılması, duygulara daha fazla anlam yüklenmesine ve yeniden gündeme gelmesine neden olmaktadır. Bu durumda kişiye düşen en büyük görev, o an hissettiği duygularını hareketlerine çevirirken mümkün olduğunca sakin olması ve duygularını kontrol ederek, geçici tepkilerden uzak kalmasıdır (Goleman, , s.35).
- Motivasyon: Kişinin hayatı boyunca karşılaştığı bütün zorluklara rağmen, pes etmeden amacına uygun ilerlemesini anlatmaktadır (Goleman, , s.35).
- Empati:Bireyin bir olay karşısında başkasının gözüyle bakarak, o kişinin duygularının farkına varmaya çalışmasıdır (Goleman, , s.36).

- **Sosyal Beceriler:** Bireylerin sosyal durumunu ve ilişkilerini doğru kavrayabilme, bireyler ile duygularını yönetebilme ve bireyler ile problemsiz yaşayabilme kabiliyetidir (Goleman, , s.36).

Alan yazını incelendiğinde karma model grubunda yer alan Goleman modelinin hem bilişsel becerileri hem de duygusal becerileri birlikte incelediği görülmektedir. Bu durumun, Goleman modelinin diğer duygusal zekâ modellerinden en büyük farkı olduğunu söylemek mümkündür (Çakar ve Arbak, 2004, s.41).

1.1.1.1.2 Bar-On Modeli

Bar-On duygusal zekâyı- kavramını, insanın çevresel baskı, istekler ile başa çıkmasında kişiye başarı kazandırma becerilerini etkileyen zihinsel olmayan beceriler, kabiliyetler ve olgunluk sıralaması olarak açıklamaktadır (Bar-On, 1986, s.5).

Bar-On (1997) modeli duygusal zekâyı beş ana boyutta ele almıştır. Duygusal zekâ; bireysel beceriler, kişilerarası beceriler, uyum, stres yönetimi ve genel ruh hali boyutlarını kapsar.

- **Bireysel Beceriler:** Kişilerin kendi duygularını tanıma ve başkalarının duygularının farkında olma ve duyguları tanıyıp ifade edebilme becerileridir. Bireysel beceriler; öz saygı, duygusal öz farkındalık, bağımsızlık ve kendini gerçekleştirme olarak alan yazında yer alır.
- **Kişilerarası Beceriler:** Kişilerin karşılarındaki bireylerle kurduğu ilişkileri empati yoluyla iletebilme becerisidir. Kişilerarası beceriler: empati, sosyal sorumluluk ve kişilerarası ilişkiler olarak alan yazında yer alır.
- **Uyum:** Kişinin duygu ve düşüncelerini nötr şekilde değerlendirme, uyum becerileri, problem çözme davranışlarını sergilemem becerisidir. Uyum: esneklik, gerçeklik ve problem çözme anahtar kelimeleri ile ödeşmiştir.
- **Stres Yönetimi:** Bireyin stres yaratan durumlar karşısında zorlukları ve duygularını kontrol edebilme becerisidir. Stres yönetimi içerisinde dürtü kontrolü ve stres toleransını barındırır.

- Genel Ruh Hali: Kişinin yaşama olumlu bakış açısıyla bakabilmesi ve genel bir memnuniyet halidir. Genel ruh halini tanımlarken mutluluk ve optimistlik kavramları öne çıkar (Edt. Ulutaş, Ömeroğlu, 2020, s.12).

Ortaya çıkan bu ana boyutlar incelendiğinde empatik, uyumlu, duygularını fark eden bireylerin duygusal zekâ düzeyleri yüksek olan olduğu düşünülmektedir.

1.1.1.1.3. Cooper – Sawaf Modeli

Cooper ve Sawaf (2003) duygusal zekâyı, hislerin ve duyguların gücünü ve enerjisini anlama ve uygulama yeteneği olarak belirlemektedir. Cooper ve Sawaf (2003) tarafından ortaya konulan duygusal zekâ modelinde, toplumsal çevre araştırılarak özellikle duygusal zekâ ile önderlik bağlantısı konusunu çalışmışlardır. Cooper-Sawaf Modeli'nde duygusal zekâ duyguları anlamak, duygusal canlılık, duygusal enginlik ve duygusal simya olarak dört boyutta incelenmektedir (Delikoyun, 2017, s.17).

- Duyguları öğrenmek, kişinin kendine dürüst olmasıyla ilgili olup bu sayede kişide farkındalık, iç rehberlik, saygı, sorumluluk ve başkalarıyla bağlantı kurma becerisini sağlamaktadır.
- Duygusal zindelik, bireyin özgünlüğünü, güvenilirliğini ve dayanıklılığını güçlendirmektedir. Dinleme, çatışmayı yönetme ve negatif duygulardan pozitif sonuçlar çıkarabilmesine yarayan yapıcı, hoşnutsuzluk becerisi de duygusal canlılığa sahip bireylerde görülen niteliklerdendir.
- Duygusal zindelik, yaşam hedeflerinin belirlenmesinde ve diğer insanları manipüle etmeden etkilenmesini kapsamaktadır.
- Duygusal simya, bireyin yaratıcı yönünü temsil etmektedir. Zihinsel yeteneklerini, problem çözme kapasitesini ve yaratıcılık yönünü geliştirmeyi amaçlayan özelliklerdendir (Acar, 2001, s.29).

1.1.1.2.Yetenek Modeli

Yetenek modeli, duygusal zekâyı bireylerin duygusal yeteneklerinin geliştirilebilir olduğu kapsamında araştırmıştır.

1.1.1.2.1.Mayer ve Salovey Modeli

Literatürde duygu ve zekâ değişkenleri arasında ilk kez bağ kuran çalışmacılar olan Salovey ve Mayer (1990); duygusal zekâyı sosyal zekânın bir boyutu olduğunu sosyal başarının temel belirleyicisi olarak ileri sürmüşlerdir. Mayer ve Salovey, yetenek modelinde duygusal zekâyı 4 boyutta ele almışlardır.

a. Duyguları Algılama ve Tanımlama: Duygu yöntemlerinden bilginin taşınıp devredilmesini ifade etmektedir (Göçet, 2006, s.19). Kişilerin kendi içinde ve çevresinde hislerini doğru anlamlandırmasıdır. Simalar, fotoğraflar, sesler ve diğer haberleşme yollarındaki hislerini saptama ve halletme yeteneğidir. Buna ek olarak insanın bireysel hislerini betimleme ve yeteneklerini de içerisinde barındırır. Hislerini algılamak, duygusal bilginin diğer tüm muameleleri olası kıldığı için, duygusal zekânın en temel tarafını ortaya koymaktadır (Salovey ve Grewal, 2005, s.281)

b. Duyguların kullanımı: Duyguların doğru etkili kullanılması ve karar verebilme becerisine destek olmasına karşılık gelmektedir (Pehlivan, 2015, s.35). Duygu ve fikir arasındaki ilişki kuvvetlendirilerek bireyin niyetlerini yönlendirmede aktif rol alır (Yan, 2008, s.17). Duygusal olarak akıllı insan, mevcut duruma en iyi uyumu oluşturmak amacıyla, farklılaşan ruh halleri hakkında hâkimiyet sahibi olabilmektedir (Salovey ve Grewal, 2005, s.281)

c. Duyguların anlaşılması: Karışık duyguları kavrama ve duygular arası tanımlama kabiliyetidir (Dhani ve Sharma, 2016, s.193).

d. Duyguların Yönetimi: Duyguları yönetme, kişinin bireysel ve toplumsal hislerini idare etmesi ve ayarlama kabiliyetinden oluşmaktadır. Duygusal olarak akıllı bireyler hislerini amaçları doğrultusunda da yönlendirebilmektedirler. Örnek verecek olursak, hislerinde akıllı olan yöneticiler, bireysel kızgınlıklarını şiddetlendirebilir ve karşısında bulunanları da haklı şiddette canlandırmak için kuvvetli bir konuşma yapabilir (Salovey ve Grewal, 2005, s.282).

Duyguları yönetme, hem pozitif hem de negatif duygulara açık kalabilme kabiliyetidir (Dhani ve Sharma, 2016, s.193). Duygusal zekâsı yüksek olan insanlar kendilerini aksi taraflara yönlendiren hislerin olumsuz etkisini yok edip olumlu duyguların etkisini çoğaltabilmektedirler (Pehlivan, 2015, s.36)

1.2. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu kişisel bir görüştür bu nedenle bireylerin yaşam doyumunun birbirinden başka oranlarda duyumsamaları nedeniyle kavrama ait ortak bir tanımlamanın yapılmasını engellemektedir.

Yaşam doyumu fikri; amaçlarına hazır olma ve hayatın nitelikleri gibi sayısız olayı da içerisinde bulundurmaktadır. Birey, amaçlarına ve taleplerine hangi ölçüde hazırsa yaşam doyumu da o oranda fazladır (Diener, Oishi, ve Lucas, 2003, s. 405). Zihinsel açıdan araştırıldığında yaşam doyumu bireyin şahsi yaşamı hakkındaki esas açıklamadır. Duygusal açıdan araştırıldığında yaşam doyumu bireyin hayatında pozitif hislerin negatif hislerden çok daha fazla olması biçiminde anlatılabilir (Frish, 2006, s.102).

Appleton ve Song (2008),yaşam doyumunun 6 çeşitli parçası olduğunu ortaya koymaktadır. Bu parçalar; bireyin maddi düzeyinin, mesleği ve toplumsal konumunu, sahip olduğu olanakların ve toplumsal değişkenliğin, refah durumlarını, hali hazırda olan devlet politikası ve toplum, aile ve sosyal ilişkilerdir. Diener (1984), yaşam doyumunun insanların hali hazırdaki yaşam koşullarını ve bireysel normlarına dair değişkenlik gösterebilecek canlı bir tarafı olduğunu ifade etmektedir.

Yaşam doyumu iki farklı görüş şeklinde savunulmuştur. İlk görüş beklenmedik olaylar karşısında yaşam doyumunun ortaya çıktığını savunurken, diğer bir görüş yaşam doyumunun süreç içerisinde oluştuğunu savunmaktadır. Diener, Suh, Lucas ve Smith (1999), insanlarda meydana gelen duyguların ani olaylarla alakalı olduğunu ortaya koymuştur.

Yaşam doyumu düzeylerini etkileyen faktörler dışsal ve içsel faktörler olarak Diener (1984) tarafından belirlenmiştir.



Şekil 3. Yaşam Doyumunu Düzeylerini Etkileyen Dışsal ve İçsel Faktörler

Kaynak: Çelik, Sanberk ve Deveci, s.656

1.2.1. Yaşam Doyumu Kavramına İlişkin Kuramlar

Yaşam doyumunu kuramsal açıklamasıyla ilgili bilimsel alan yazında dört tane kuram bulunmaktadır. Bunlar; aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramları; bilişsel, duygusal ve birleşik kuramlar; sonuç ve süreç ve gereksinim kuramlarıdır.

1.2.1.1. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları

Aşağıdan yukarıya kuramı insanın bireysel olarak neşeli veya üzgün olarak betimlenmesinde fark ettiği zevk ve acılarının mukayese edip görüşlerini neticelendirmesine dayanmaktadır (Diener, 1984, s. 551). Bu bakış açısı tümevarımcı, kişinin olayı daha basit ve birbirinden ayrı fikirlerini aksettirmektedir. Pozitif bakış açısının işlevsel olduğu fikrine dayalı olan bu kuram, yaşam doyumunu bireyin kendisi yaptığı neticesine varır. Bu kuram, ayrıca bireyin hayat şartlarını ve toplumsal etmenlerini belirlemektedir (Diener vd., 1999, s.289; Feist, Bodner, Jacobs, Miles ve Tan, 1995, s.142).

Yaşam doyumunun, pozitif ve negatif duygulanımlarının bireysel niteliklerinin olduğunu yukarıdan aşağıya kuramı ortaya koymaktadır (Costa, McCrae ve Zonderman, 1987, s.302; Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2010, s.400). Yaşam doyumunu tesir eden

ana bileşen benliğidir. İnsanlar bireysel nitelikleri olarak mutluluk düzeylerine göre durumları pozitif veya negatif durumlar (DeNeve ve Cooper, 1998, s.200) ve hali hazırda olan mutluluk seviyelerini bu sistemle muhafaza ederler. Yaşam doyumunun bireyin de cesur ve kaygılı kişilik boyutlarını ortaya koyan bilim insanları vardır (Diener, Sandvik, Pavot ve Fujita, 1992, s.206).

1.2.1.2. Duyuşsal, Bilişsel ve Birleşik Kuramlar

Bilişsel, duygusal, birleşik kuramlar; yaşam doyumunda duygu mu fikirlerin mi daha ön planda olduğunu, bu 2 görüşün yaşam doyumuna hangi seviyede tesir altında bıraktığını araştırır. Duygusal kuram, kişinin deneyimlediği hisler üzerinde araştırma yapmaktadır. Araştırmaya göre, pozitif hisler negatif hisler denileri boyutta olduğunda kişinin yaşam doyumu yükselecektir (Frish, 2006, s. 121). Zihinsel kuram ise hislerin tarafsız olarak kişinin yaşamını pozitif yorumlamasının ve sağlam fikir yürütmesinin yaşam doyumunu olumlu yönde sonuçlandıracağı düşünülmektedir. Birleşik kuramlar, açıklanan kuramların birleşimiyle ortaya konulmuştur. Yaşam doyumu konusunda bilişsel kuramın fikirleri fazlasıyla ehemmiyet görmektedir.

1.2.1.3 Sonuç ve Süreç Kuramları

Sonuç ve süreç kuramları; yaşam doyumunu hareketlerimizin hedefe mi amaca mı yönelik olduğu probleminin üzerinde durulur. Hazcılık, zevkçilik manasına gelir hem de insanın yapmış olduğu hareketleri zevk kaynağı olmasıyla ilişkilidir. Azami haz zevk ve asgari acıya yakalanmak en kusursuz hareketlerdendir. Kişinin, hareketlerinin ardından dopamin kimyasalının beyinde salgılanmasıyla birlikte zevk ve neşe hisleri yükselir. Bu hisler kişi için bir mükâfat olarak gösterir, kişi yapmış olduğu hareketi yinelemek ister. Zaman geçtikçe duruma alışılır ve daha fazla zevke ulaşmak ister. Bu olay ileride kişi tarafından tehdit haline gelebilir (Seligman ve ark., 2007, s.152).

1.2.1.4. Gereksinim Kuramları

Gereksinim kuramları; yaşam doyumunu kişinin yaşamında ki gereksinimlerinin karşılaması biçiminde yorumlamaktadır. Bu ihtiyaçlar, hayatın anlamına dair ihtiyaçlarıdır. Kişi, yaşamının kökeninde yatan anlamı araştırmalı ve varoluşsal sıkıntılarını gidermelidir. Maddi uygunluğa erişmek kişiyi neşeli hale getirmez. Bu kuramların haricinde, yaşam doyumu fikri farklı düşünceler her yönden

(sosyoloji, biyoloji, psikoloji, ekonomi, felsefe, din) belirlenmiş ve yorumlanmıştır (Aydın, 2019, s.23).

1.3. Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık kavramı, pozitif deneyimler karşısında bireyin güçlü olabilmesi hususunda önemli olan bir durumdur. Geçmiş zamanlar da yapılan araştırmalar neticesinde, psikolojik sağlamlık farklı olaylarda betimlenmiş ve insandaki psikolojik sağlamlığa yardımcı olacak kriterler incelenmiştir. Psikolojik sağlamlık, olumsuz olaylar; aile bütünlüğünün bitmesi, tehdit, doğal afetler, yokluk, aile yapısının düzensizliği, hatta şehir değiştirme ya da taşınma vb. durumlar ile karşılaşıldığında, koruyucu etmenler ile tehlikeli etmenlerin ilişkileri sonucu ortaya çıkan güçlü süreç durumunda, insanın yaşamındaki farklılıklara uyum sağlamasını içermektedir (Özer, 2013, s.11-14).

Bireylerin kaygılarıyla nasıl baş ettiği ve sarsıntıların nasıl düzeldiği ile ilgilenen genel bir görüştür. Psikolojik sağlamlık, pozitif baş etmenin sonuçları olan uyum ve yeterlilik gibi pozitif gelişme, geleceğe yönelme ve umut ile ilgilidir. Psikolojik sağlamlıkla ilgili bir başka görüş ise şöyledir: Benzer şekilde gerçekleşmesi güç olaylar karşısında pozitif ve ani başarılar edinmek ve sıra dışı durum ve olaylara uyum sağlama becerisine sahip olmaktır (Fraser, Richman ve Galinsky, 1999, s.136).

Psikolojik sağlamlık kavramının 3 ilkesi bulunmaktadır. Bunlardan 1. ilke risk değişkenlerinin durumu, 2. ilke koruyucu değişkenlerin durumu ve 3. ilke ise uygunluk durumudur. Psikolojik sağlamlık bu 3 ilkenin birbiriyle olan ilişkileri neticesinde oluşmaktadır (Özkan, 2021, s.20).

Bazı insanlar hayatları süresince yaşamış oldukları engelleri sıradan ve değersiz olarak kabul ederken, bazıları ise yaşanan engellerin karşısında kaygı yaşamaktadırlar (Kılıç, 2021, s.16). Bu farklılıktan kaynaklı psikolojik sağlamlık görüşü ortaya çıkmıştır. Psikolojik sağlamlık, kaygı veren hayati olaylar karşısında ortaya çıkan bir direnme kaynağı olarak ifade edilmektedir (Terzi, 2008, s.5). Bu görüşün risk faktörü ve koruyucu faktör olmak üzere iki çeşidi bulunmaktadır.

Risk faktörleri kendi arasında üç ana başlıkta incelenir.

- Bireysel risk faktörleri (örneğin erken doğum, olumsuz yaşam olayları, kronik hastalıklar),
- Ailesel risk faktörleri (örneğin ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi, ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak, ergenlik döneminde anne olma),
- Çevresel risk faktörleri (örneğin ekonomik zorluklar ve yoksulluk, çocuk ihmali ve istismarı, savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar, toplumsal şiddet ve ailevi felaketler, evsizlik) (Kurtoğlu, 2019, s.9-10).

Koruyucu faktörler ise, risk faktörlerinin negatifliğini engelleyen, hafifleten etkisini azaltan ve bireyin uyum sağlamasını kolaylaştıran özelliklerini geliştiren durum olarak ortaya konulmuştur (Masten, 1994'ten akt. Kılıç, 2021, s.17-19).

- Bireysel koruyucu faktörler (örneğin zekâ, akademik başarı, olumlu veya kolay mizaç, iç kontrol odağı, benlik saygısı ve özyeterlilik, kişisel farkındalık ve kendini kabul, özerklik, yaşam hedeflerinin olması ve gelecek için olumlu beklentiler, etkili problem çözme becerileri, iyimserlik ve umut, sosyal yetkinlik, mizah duygusuna sahip olma, sağlık, cinsiyet, yaş),
- Ailesel koruyucu faktörler (örneğin destekleyici anne-baba ya da bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler, effective parenting / household structure and rules, çocuğa yönelik yüksek ve gerçekçi beklentiler)
- Çevresel koruyucu faktörler (sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler, akran / arkadaş desteği, etkili toplumsal kaynaklar) (Kurtoğlu, 2019, s.12).

1.3.1. Psikolojik Sağlamlık Kavramına İlişkin Kuramlar

Psikolojik sağlamlık değişkenini bilimsel açıklamasıyla ilgili alan yazın da sekiz tane kuram bulunmaktadır. Bunlar; Henderson ve Milstein'in Psikolojik Sağlamlık Çemberi Modeli; Benard Modeli; Wolin Modeli; Weinstein Beklenti İletişimleri Modeli; Richardson Sağlamlık ve Sağlamlığın Meta Kuramı; Benson

Özellikler Kazandırma Psikolojik Sağlamlık Kuramı; Krovetz “Sağlamlık” Kuramı; Süreklilik kuramlarıdır.

1.3.1.1. Henderson ve Milstein’in Psikolojik Sağlamlık Çemberi Modeli

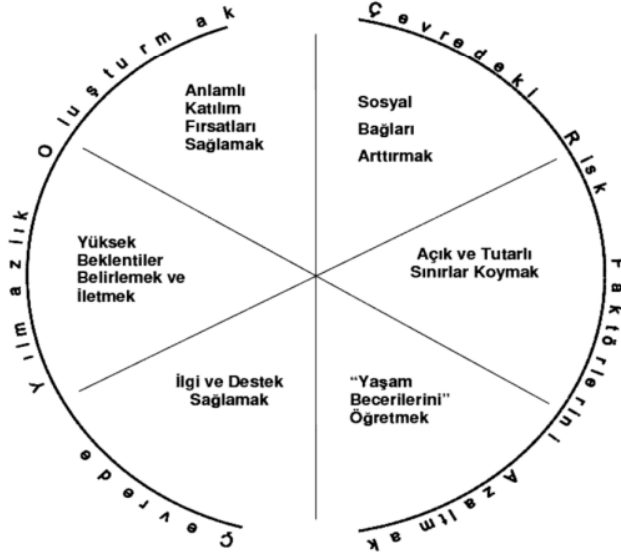
Henderson ve Milstein (1996) yaptığı araştırmalar ile psikolojik sağlamlık; insanlar arasında farklılaşan ve zamanla çoğalıp veya azalan bir nitelik olarak anlamlandırılmış ve psikolojik sağlamlığın, toplumda ilerlemesine dair ilkeleri belirlenerek Sağlamlık Çemberi ismi olarak nitelendirilmiştir. Bu çemberde, Benard’ın (1991) araştırmalarının neticesiyle ortaya çıkan;

- a) İlgi ve destek: Mutlak ilgi ile hatır, destek ile yüreklendirmek,
- b) Yüksek ümitler: Ergenlerin yaşamlarının yolunda olmasına karşı itimat etmeleri durumunda dönüt vermek ve yaşamlarında istediklerinin yolunda olması için yeterli kaynakların oluşturulması,
- c) Katılım fırsatları: Ergen bireylere uygunluk ve devam etme düşüncelerini ifade etme yollarını belirtme düzeyleri bulunmaktadır.

Hawkins ve Catalano’nun (1992) araştırmaları esas alınarak meydana getirilen, toplumdaki problem durumu ve bu değişkenleri en aza indigeme fonksiyonuna sahip, diğer üç öge:

- Sosyal bağların artırılması: Ergenlerin toplumdaki yaşlıları ve erginlerin pozitif bağlantılarının çoğaltılmasını ifade etmektedir.
- Açık, net sınırlar ve ümitler: Ergenin hareketlerinde önemli olan prensipleri ile tavırlarını ifade etmektedir. Yasalar eşit ve istikrarlı olmalı, yasalar oluşturulurken ergenlerin de düşünceleri dikkate alınmalıdır.
- Yaşam becerileri: Uygun kararlar alma, haberleşme, stres ile başa çıkabilme, kriz yönetimi ve krizle başa çıkabilme gibi yetenekleri kapsamaktadır. Kararlaştırılan altı ögeye dayalı taktiklerin geliştirilmesiyle tehlike değişkenlerini düşüren ve zayıflığını geliştiren toplumlar meydana getirebilmelidir. 1996 yılında ise Henderson ve Milstein araştırmaları sonuçların da ortaya atılan Psikolojik Sağlamlık kuramı hem ergenlerin hem

de eğitimcilerin içinde bulunduğu tüm eğitim alanlarında uygulanmıştır.
(Gürkan, 2006, s.53)



Şekil 4. Henderson ve Milstein'in Psikolojik Sağlamlık Çemberi

Kaynak: Gürkan, 2006, s.53

1.3.1.2. Benard Modeli

1991 yılında Benard'ın yapmış olduğu araştırmada dinç bireyler, doğuştan kazandıkları ve sonradan öğrendikleri bazı kişisel nitelikler ile donatılmışlardır.

Psikolojisi Sağlam Kişilerin Doğuştan Sahip Oldukları Nitelikler

- Sakin bir mizaca sahip olmak,
- İnsanlardan pozitif reaksiyon kazanma kabiliyeti.
- Psikolojisi güçlü insanlar; sevilen, arkadaş canlısı, toplumda olmasından memnun olunan insanlardır,

Psikolojisi Sağlam Kişilerin Yaşam Süresince Edindikleri Kişisel Nitelikler

- Anlayışlı olma ve insanlara karşı şefkate ilişki kurmak,

- Etkili iletişim ve diğer insanlarla uygun olduklarını belirtme, etkili iletişim maharetlerini sağlamak,
- Bireyselliği ile ilgili şaka anlayışına sahip olmak,
- Negatif olayların gülünç veya alaylı taraflarını fark edebilen insanlar; zorlukları daha hızlı kabullenir, güzel bir duruma girmekte, rahatsızlıkların üzerinde beklenti yüklü bir ileri yaşam görebilmektedir,
- Kimlik duygusuna sahip olmak: Soylarını anlayan ve bununla övünen insanlar, kuvvetli ilişkileriyle alakalı bu bilgiyi, olumsuz durumların karşısında durabilmek için kullanabilmektedir,
- Bağımsız hareket etme kabiliyeti: Girişimde bulunmaktan ve bireyin kendisi için dikkat edilmesi gereken durumları yapmaktan korkmayan insanlar, fazlasıyla dayanıklı insanlardır,
- Psikolojisi sağlam insanlar; bireysel olarak üstünde negatif izlenimleri olan insanlardan ve olaylardan uzak durabilen, bireysel hayatlarıyla ilgili pozitif olayların olması amacıyla tasarılar yapan, olaylar üzerinde derin fikirleri olan ve çeşitli çareler üretebilen insanlardır.
- Hayatta belirli hedefi olan bir ailenin ya da toplumsal yapının parçası olan insanlar, bireyselliklerini zorunlu ve gerekli olarak duyumsarlar. Tüm olumsuz şartlara karşın, güzel bir yaşamları olacağına güvenmeleri, psikolojisi sağlam insanları, hedeflerine erişme noktasında emek harcamak için güdülemektedir.
- Zekâ düzeyi yüksek olma, soyut fikirli, uyumlu, zorluklara uyum gösteren alternatifleri araştırma kabiliyetlerinin yüksek olma bireyin yaşamına hakim olduğunu hissetme gerginliğe dayanıklılık, başarısızlıktan ders alma, arzulu ve hırslı olma, toplum üyeliğine katkı, değerlerle işlenmiş sorumlu hayat sürme, aynı duygulara sahip kişilere yardım ederken kendini özel hissetme gibi özellikler psikolojisi sağlam insanların önemli özellikleridir (Özer, 2013, s.27).

Benard'a (1991) göre psikolojik sağamlık düzeyleri yüksek çocuklar yetiştirmek için bireylerle sevecen ve kuvvetli bağlantılar kurulmalıdır. Güçlü çocuklar yetiştirmek isteniyorsa, çocukların hayatı, oyun oynadığı ve çalıştığı en önemli üç yaşam alanı ile ilgilenilmelidir: ev, okul, çevre. Bu kapsamlarda yapılması gereken üç ciddi etkinlik görölmektedir:

- İlgi ve destek sağlanması
- Anlamalı katılım fırsatları verilmesi
- Yüksek ümitlerin belirlenmesi ve pozitif dönütlerle karşılaşmak (Özer, 2013, s.28).

1.3.1.3. Wolin Modeli

Wolin ve Wolin (1993) psikolojik sağamlık düzeyi yüksek olan bireylerle yapılan araştırmaları ve yaşantıları göz önünde bulundurularak kuramlarını ortaya koymuştur. Steven Wolin, yaptığı ilk çalışmalarda bireylerin nasıl toparlanacağına yönelik konusunu araştırırken daha sonrasahip oldukları kuvvetli yönleriyle ilgilenmeye başlamıştır. Bilhassa insanların negatif olaylara karşı, toparlanmalarına yardımcı olan niteliklerini ortaya koymuştur. Steven Wolin ve eşi Sybil Wolin, kişilerin gösterdiği dayanıklı tavırları eşleştirmiş ve bu tavırlara yedi sağamlık davranışı ismini vermiştir (Özer, 2021, s.29).

Yedi Sağamlık Davranışı (Wolin ve Wolin, 1993, s.65)

1. İçgörü (Insight): Problem ile karmaşık olayların öne sürölmesi,
2. Bağımsızlık (Independence): Problemlili olaydan hasar almamak için duygusal ve bedensel olarak kaçınmak
3. İlişkiler (Relationships): Huzur, destek ve ilgiyi karşılayan insanlarla bağlantılar kurulması,
4. Girişim (Initiative): Ortaya çıkan ümitsizlikle mücadele etmek için harekete geçmesi,
5. Yaratıcılık (Creativity): İnsanların negatif yönünü farklı sanat dalları ile anlatılması.

6. Mizah (Humor): İnsanlara şaka yaparak derlerinin azaltılması,
7. Ahlak (Morality): Bireyin toplumda kötü niyetleri olsa dahi içini nezaketli olma duygusu ile doldurma isteğine dayanan inancın oluşturulmasıdır (Özkan, 2021, s.28).

1.3.1.4. Weinstein'in Beklenti İletişimleri Modeli

Weinstein'ın (1991) ın “Beklenti İletişimleri Modeli”nde, ergenlerden beklenen beklentiler tanımlanmıştır. Olumlu beklenti ortamı oluşturmak için, bazı düzenlemelerin yapılması gerektiği belirtmiştir.

- Öğretim Programı (Müfredat Programı): Anlamlı ve katılımı tavsiye eden vazifelerde yer bulunmaları hakkında, tüm ergenler yüreklendirilmelidir.
- Grup Çalışmaları; homojen yerine heterojen istedikleri alanları kapsamalı ve değişkenlik göstermelidir, ergenlerin etkin olarak görev alabilecekleri çok farklı faaliyetler oluşturulmalıdır.
- Ölçme ve Değerlendirme Sisteminde; çoklu zekânın ön planda tutulduğu, çeşitli düşünceler ve öğrenme stilleri uygulanmalıdır.
- Güdülenme: Performans ve yarışa dayanan öğrenme taktikleri yerine, iş birliğine dayalı taktikler ve ilgiye dayanan gerçek güdü kullanılmalıdır.
- Eğitimde Sorumluluk Almak: Ergenlerin etkin olarak eğitime katılımı ve öğrenmelerinde karar alma fırsatı verilmelidir.
- Öğretmen-Ergen bağlamında; ayırt etmeksizin, tüm ergenlerin kişisel bağlantı sağlaması ve kişisel benzeşmezliklerine saygı duyulması söz konusudur.
- Anne-Baba-Sınıf İlişkileri: Ergenlerle gerçekçi iletişim kurulmalı, pozitif iletilere erişmelidir (Özer, 2013, s.31).

1.3.1.5. Richardson Sağlamlık ve Sağlamlığın Meta Kuramı

Richardson, Nigam, Jensen ve Kumpfer'in (1999) kuramlarında kişi biyolojik, psikolojik ve manevi bir kararlılık ile hayata başlayarak vücudunu, belleğini ve ruhunu

uyum halinde devam ettirmeyi amaçlamaktadır. Richardson araştırmasında sağlamlığı, birey gücüyle ve onun kökenleriyle düşündürmektedir.

1.3.1.6. Benson Özellikler Kazandırma Psikolojik Sağlamlık Kuramı

Benson (1989) kuramında özellikle bireylere nitelik kazandırmayı vurgulamıştır. Bu nitelikler pozitif sosyal iletişim, problem çözme, öz yetkinlik, karar verme, hedef oluşturma, duygudaşlık ve destekleyici iletişim olarak betimlenmektedir. Betimlenen niteliklerin psikolojik sağlamlıkla benzer durumlarda olduğu fark edilmiştir (Özkan, 2021, s.26).

1.3.1.7. Krovetz “Sağlamlık” Kuramı

Başarılı genç yetişkinlerin aile, okul ve çevresinde var olan ancak sıklıkla problemli gençlerin yaşamlarında var olmayan koruyucu faktörleri tanımlamaktadır (Krovetz’dan [1999] aktaran Gürkan, 2006, s.62). Bu koruyucu faktörlerden, en azından bir bölümü var olduğunda, ergen; sağlamlık yani problem çözme yeteneğini geliştirebilmektedir. Krovetz’in sağlamlık kuramı bu özelliklerin bütün bireylerde dereceye kadar bulunduğunu ortaya koymaktadır; ancak bu özelliklerin kişiyi olumsuzluklarla başa çıkmasına yardım edebilecek kadar güçlü olup olmadığı çocukluk döneminde koruyucu faktörlerin var olmasına bağlıdır (Chavkin ve Gonzalez’dan [2000] aktaran Gürkan, 2006, s.62).

1.3.1.8. Süreklilik kuramı

Süreklilik kuramı, ergenlerin gelişiminde ve öğrenmesinde etkili olan toplumsal düzenlemenin niteliklerini açıklamasıdır (Wasonga, 2002, s.45). Süreklilik kuramına göre, ergenlerin sağlamlığı; ergenin fiziksel durumu, şefkatli ilişkileri ve yüksek beklentilerini devam ettirmekte ki kararlılığına bağlıdır (Constantine, Benard ve Diaz,1999, s.132).

Beklentilerin fazla olması özgürlük, kimlik ve bireysel kontrol için lazım olan bağımsızlık ile ilgili çalışmalara önderlik etmektedir (Wested, 2000, s.142). Bu çalışmaya göre insanlar yaşamlarının tüm zamanlarında iyi ilişkiler, yüksek beklentiler ve belirleyici katılım şanslarını tüm kuruluşlarda sürdürseler de, sağlamlık oluşturmaları ve eğitim aldıkları alanlar da yaşamlarının yolunda olma olanağı daha çoktur (Wasonga, 2002, s.46).

Açıklanan psikolojik sağamlık model ve kuramlarına dayanan çalışmaların sonuçlarına bakıldığında; sağamlıkla ilgili niteliklerin hem yaratılıştan gelen hem de toplumsal faktörlerden şekil alabilen ve onaylanması gereken nitelikler olduğu üzerinde durulmaktadır. Sağamlıkla ilgili farklı nitelikleri inceleyen bu yaklaşımların toplandığı noktada; sağamlıkla alakalı niteliklerin iletilmesi ve bunun sağlanması için de hem topluma hem eğitim yerine alan da hem de aileye ciddi görevler düşmekte olduğu ve bunun gerçekleştirilmesi için de kişisel ve çevresel etkenler önemlidir. Psikolojik sağamlık modellerinin ayırıştıkları noktalar, genel olarak; kişisel ve çevresel etkenlerin sağamlık üzerindeki etkileri ve farklı görüşleri yorumlayarak yoğunlaşmaktadır. Yorum ayrılıkları sağamlığın daha iyi açıklanması ve çeşitli etkenlerin gerekliliğinin ortaya çıkmasında hayli önemlidir (Özer, 2013, s.34; Özkan, 2021, s.30).

1.4. Duygusal Zekâ, Yaşam Doyumu ve Psikolojik Sağamlık İlişkisi

Görüldüğu üzere duygusal zekâ, yaşam doyumu, psikolojik sağamlık kavramları tek tanımla betimlenmesi mümkün olmadığı gibi tek modelle de açıklaması yeterli olmayan kavramlardır. Bireyin gelişimsel sürecinde farklı dönemlerde gelişen ve farklı faktörlerden etkilenen bu kavramların birbirleri ile ilişkisi alan yazında birçok araştırmaya konu olmuştur. Bu başlık altında bu ilişkiler yakından incelenecektir.

Alan yazınında duygusal zekânın alt boyutları ile yaşam doyumu değişkenlerinin birlikte ele alındığı çalışmalarda farklı yaş, meslek grubu ve eğitim türünde çalışmalar yapılmış, bu çalışmalarda değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur (Koçak ve İçmenoğlu, 2012: Ardahan,2012: Arslan ve ark., 2013: Özdemir ve Dilekmen, 2016). Duygusal zekayı ana değişken olarak ele alan çalışmalarda ise yaşam doyumu ile pozitif yönde bir ilişki olduğuna dair sonuçlar elde edilmiştir (Deniz ve ark., 2008: Güler ve Bakan, 2017: Kartol ve Erçevik, 2019: Önder ve Yıldırım, 2020: Gönöl ve Oğrak, 2021: İşleyen, 2021). Duygusal zeka ile psikolojik sağamlık değişkenlerinin ele alındığı çalışmalarda ise iki değişkenin birbirleri ile ilişki içerisinde olduğu sonucu elde edilmiştir (Özer, 2013: Ergün, 2016: Kişi, 2020: Yüksel ve Ark., 2021).

Duygusal zekânın alt boyutları ile psikolojik sağamlığın alt boyutlarının ele alındığı bir çalışmada duygusal zekânın boyutlarında da düzeyler arttıça psikolojik sağamlığa ait boyutlardaki düzeylerin de arttığı sonucu bulunurken (Kılıç, 2021), duygusal zekâ ile yaşam tatmininde psikolojik sağamlığın aracı rolü tespit edilmiştir

(Erhan, 2022). Yaşam doyumu ve psikolojik sağamlık değişkenlerinin birlikte incelendiği çalışmalarda da psikolojik sağamlık ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonuçları elde edilmiştir (Orhan,2018; Akdeniz ve ark., 2021; Durak, 2021; etintaş, 2021). Akbaş ve arkadaşları (2017) ise yaptıkları çalışmayla, yaşam doyumu ile psikolojik sağamlık arasında öz anlayışın aracı değişken olduğunu ortaya koymuşlardır.

Yapılan tüm bu çalışmalara bakıldığında, duygusal zekâ ile yaşam doyumu; duygusal zekâ ile psikolojik sağamlık; yaşam doyumu ile psikolojik sağamlık arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Duygusal zekâ, yaşam doyumu ve psikolojik sağamlık değişkenleri arasındaki ilişkinin modellenmesi adına; psikolojik sağamlığın duygusal zekânın alt boyutları ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı rolü olabileceği dşnlmştir. Alan yazını incelendiğinde psikolojik sağamlık değişkeninin aracı değişken olarak alınabileceği duygusal zekâ alt boyutları ve yaşam doyumu değişkenleri arasındaki ilişkiyi neden ve nasıl olduğunu açıklayabileceği dşnlmştir.

Alan yazında bu kavramların hangi değişkenler ile ilişkisinin incelendiğine bakılırsa;

- Duygusal zekâ ile yaşam doyumunun kavramlarının birlikte araştırıldığı çalışmalarda mizah tarzı, yaratıcılık, doğa sporu yapan bireyler, akademik başarı, yaşamda anlamın rolü, saldırganlık ve belirsizliğe tahammülsüzlük vb. değişkenler ele alındığı görülmüş,
- Duygusal zekâ ile psikolojik sağamlık kavramlarının birlikte araştırıldığı çalışmalarda beş faktör kişilik özellikleri, ruhsal zekâ, kişilerarası duygu düzenleme, affetme, yaşam tatmini, toplumsal ilgi düzeyleri vb. değişkenler ele alındığı görülmüş,
- Yaşam doyumu ve psikolojik sağamlık kavramlarının birlikte araştırıldığı çalışmalarda öz anlayış, dizi karakterleri ile kurdukları parasosyal ilişkiler, öz yeterlilik, duygusal özerklik vb. değişkenlerin ele alındığı grlmştir.

İlgili alan yazın taramasında duygusal zekâ, psikolojik sağamlık ve yaşam doyumu kavramlarının birbiriyle ilişki içerisinde olan değişkenler olduğu belirtilse de bu değişkenlerin ilişki düzeylerinde aracı etkisinin var olup olmadığı bilinmemektedir.

Duygusal zekânın psikolojik sağlamlık üzerindeki olumlu etkisi olduğu ve psikolojik sağlamlık ile duygusal zekânın değişkenleri gelişimsel olarak birbirlerini olumlu etkilemektedir. Psikolojik sağlamlık ile duygusal zekâ değişkenleri arasındaki ilişkinin yaşam doyumunu arttırdığını; psikolojik sağlamlığın duygusal zekâ ile yaşam doyumları arasındaki ilişki düzeylerinde aracı etkisinin var olup olmadığı bilinmemektedir. Aracı değişken, diğer adı ile mediatör değişken, bir bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasındaki ilişkiye dâhil edildiğinde, var olan anlamlı ilişkiyi ortadan kaldırıp, kendi üzerinden aktararak devam ettiren değişken anlamına gelmektedir (Özdil, 2017, s.17). Yani psikolojik sağlamlığın duygusal zekâ ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini, bu ilişkinin artması yönünde bir görevi olduğunu düşünülmektedir. Ben alan yazına göre bu ilişkinin psikolojik sağlamlığın duygusal zekâ ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini, bu açıdan yapılan bu araştırmanın alan yazına katkıda bulunacağı düşünüyorum. Ayrıca yazılan bu çalışma yirmi birinci yüzyılda üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun yüksek olmasını sağlayabilmelerine faydalı olacağı düşünülmektedir. Sonuç olarak alan yazınında birçok çalışmada değişkenler arasında ilişkiden bahsetmiş ancak bu ilişkide değişkenlerin birbirleriyle olan durumunu modellemediği ve aracı değişken olarak hangi kavramın ortaya çıktığı görülmemiştir.

1.5.İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde; duygusal zekâ, yaşam doyumları ve psikolojik sağlamlık ana başlıkları altında Türkiye ve yurt dışında yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

1.5.1 Duygusal Zekâ Kavramı İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Duygusal zekâ birçok alanda yapılan çalışmalarda değişken olarak kullanılmaktadır. Duygusal zekâ kavramı ile yapılan çalışmalar aşağıda özetlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin sürekli duygusal zekâ ve yaşam doyumları arasındaki aracılar olarak dayanıklılık ve duygu arasındaki ilişkinin incelenmesinin amaçlandığı çalışma da 263 öğrenciyle çalışılmıştır. Yapılan analiz sonucunda duygusal zeka düzeyleri ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (Liu,Wang, ve Lü, 2013).

Korkman (2014) ise, üniversite öğrencilerine yaptığı çalışmada yükleme karmaşıklığı düzeylerinin duygusal zekâ ve akılcı zekâ arasındaki ilişki incelenmeyi amaçlamıştır. Çalışmanın evreni 2 ve 4. sınıflarda farklı fakültelerde öğrenim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışmaya toplam 627 öğrenci katılmıştır. Yapılan analiz sonucunda duygusal zekâ ile yükleme karmaşıklığı arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Yükleme Karmaşıklığı Ölçeğinin alt boyutları ile Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği-Kısa Formu alt boyutları arasında pozitif ve yüksek bir ilişki görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin özlük niteliklerinin; duygusal zekâ, yükleme karmaşıklığı ve akılcı zekâ ile ilgili anlamlı ilişkileri gözlemlenmiştir (Korkman, 2014).

Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma duygusal zekâ ve sosyal iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesinin amaçlandığı çalışma da 305 öğrenciyle çalışılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre psikolojik iyi olma, duygusal zekâ ve sosyal iyi olma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Kadınların duygusal zekâ ve sosyal iyi olma düzeylerinin erkeklerin duygusal zekâ ve sosyal iyi olma düzeylerinden anlamlı biçimde daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Gelir düzeyleri açısından duygusal zekâ düzeyleri incelendiğinde anlamlı bir biçimde farklılık olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır (Tekin, 2014).

Öğretmenlerin duygusal zekâ ve tükenmişlik düzeylerinin araştırıldığı bir çalışmada, duygusal zekâ düzeyinin azaldıkça tükenmişliğin arttığı bulgusuna ulaşılmıştır (Méridalópez, ve Extremera, 2017).

Duygusal zekâ ve kariyer kararı verme güçlüklerinde kariyer kararı öz-yeterliliğinin aracılık rolünün incelendiği bir çalışmaya Birleşik Krallık'ta üniversiteye devam eden 472 öğrenci katılmıştır. Sonuç olarak da duygusal zekânın kariyer kararı verme güçlükleri ile negatif yönde bir ilişkisinin olduğu ve bunun en çok öz-duygu değerlendirmesini etkilediği bilgisine ulaşılmıştır. Aynı çalışmada duygusal zekâ ve kariyer kararı öz yeterliliği ile de pozitif olarak ilişki bulunmuştur. Kariyer kararı öz-yeterliliğinin duygusal zekânın genel ve özel yetenekleri ile kariyer kararı verme güçlükleri arasındaki ilişki için aracı etkileri ortaya konmuştur (Santos, Wang, ve Lewis, 2018).

İspanya'da 258 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada kaygı, başa çıkma stratejileri ve duygusal zekânın algılanan öz-yeterlik üzerindeki rolü araştırılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre çalışmaya 258 üniversite öğrencisi katılmıştır. Öz yeterlik

ile durumluk kaygı ve sürekli kaygı arasında negatif ancak anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca öz-yeterlik ile problem çözme, duygusal ifade, bilişsel yeniden yapılandırma, sosyal geri çekilme ve başa çıkma stratejileri arasında doğrudan bir ilişki bulunmuştur. Duygusal zeka boyutlarından hem duygusal netlik hem de onarıcı ruh hali başa çıkma becerileri ile ilişkili bulunmuştur (Morales-Rodríguez, ve Pérez-Mármol, 2019).

Aslan'ın (2019), üniversitede eğitim gören 335 öğrenci ile yürütmüş olduğu çalışmadaki amacı; öğretmen adaylarının duygusal zekâları ile problem çözme yaklaşımları arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Verileri toplamak için Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği ve Problem Çözme Envanteri kullanılmıştır. Bu çalışmanın neticesinde öğrencilerin duygusal zekâ ve problem çözme puanlarının yüksek seviyede olduğu gözlenirken, duygusal zekâ ve problem çözme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya konulmuştur. (Aslan, 2019).

Amerika'da Moeller, Seehuus ve Peisch (2020)'nin yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ, aidiyet ve ruh sağlığı durumları araştırılmıştır. Çalışmaya 2094 lisans öğrencisi katılım sağlamıştır. Çalışmanın sonucunda yüksek düzeyde duygusal zekaya sahip olan öğrencilerin (alt ölçeklerden herhangi birinde veya tümünde daha yüksek puan alanlar) daha yüksek düzeyde aidiyet (daha fazla dâhil olma ve daha az reddedilme) hissettikleri ve daha az ruhsal sorunlarla karşılaştıkları tespit edilmiştir (Moeller, Seehuus, ve Peisch, 2020).

Kerman (2014), 18-24 yaş arası bireylerde aleksitimi ve duygusal zekânın sürekli öfke ve öfke ifade tarzları üzerindeki etkisini incelemiştir. 314 kişinin katıldığı çalışmanın sonucunda; duygusal zekâ, duygu körlüğü ve öfke ifade tarzları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır. Elde edilen bir diğer sonuç ise duygusal zekânın, öfke kontrolü üzerinde etkisi olması ve duygusal zekâ boyutu yükseldikçe bireyin öfkesini kontrol etme düzeyinde de artış görülmesidir (Kerman, 2021).

Yılmaz (2021), üniversiteye giriş sınavı sonuçlarında derece yapan akademik anlamda yüksek başarıya sahip olan bireylerde, duygusal zekâ ve beş faktör bireysel niteliklerinin kazanç odaklı isteklendirme üzerindeki etkisini incelemek amacıyla 17-58 yaş aralığında 300 kişiyle araştırma yapmıştır. Araştırma sonucunda ise en yaygın kazanç odaklı isteklendirme bireyin sorumluluk, uyumluluk ve gelişime açıklık

düzeylerinden etki altında kalırken alt boyutlar bakıldığında duygusal dengenin de etkili olduğu fark edilmiştir. (Yılmaz,2021).

Beyaz'ın (2021), yaptığı çalışmada genç yetişkinlerin çocukluk çağı travmalarının prososyal davranışları üzerindeki etkisi ve duygusal zekânın bu bağlamdaki aracı rolü incelenmiştir. Çalışmaya 20-30 yaşları arasında 258 genç yetişkin katılmıştır. Çalışmanın sonucunda çocukluk örselenme yaşantıları düzeyi ile yetişkin prososyallik ve duygusal zekâ düzeyi arasında negatif yönlü ilişki olduğu ve yetişkin prososyallik düzeyi ile duygusal zekâ düzeyi arasında pozitif yönlü ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Beyaz, 2021).

Yapılan çalışmaların sonuçlarına bakıldığında; duygusal zekâ ile ilgili araştırmaların yaşam doyumu, yükleme karmaşıklığı, psikolojik sağlamlık, tükenmişlik, karar verme, kaygı, başa çıkma, problem çözme, aidiyet, aleksitimi, travma vb. değişkenler üzerinde yürütüldüğü görülmüştür.

1.5.2. Yaşam Doyumu Kavramı İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Yaşam doyumu birçok alanda yapılan çalışmalarda değişken olarak kullanılmaktadır. Yaşam doyumu kavramı ile yapılan çalışmalar aşağıda özetlenmiştir.

Cabras ve Mondo (2017) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde kariyer uyum yeteneği ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide gelecek yöneliminin aracı rolü incelenmiştir. Çalışmaya 373 İspanyol ve İtalyan üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulgularında, öğrencilerin gelecek yöneliminin, yaşam doyumu ve kariyer uyum yeteneği arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiği görülmüştür. Kariyer uyum yeteneği yüksek olan ve kendine güvenen öğrencilerin geleceğe yönelik beklentileri hakkında kararlı olmaları nedeniyle yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür.

Tepeli Temiz ve Tarı Cömert (2018) tarafından yapılan çalışmaya 425 (302 kadın, 123 erkek) üniversite öğrencisi (lisans, yüksek lisans ve doktora) katılmış ve yaşam doyumu, bağlanma stilleri ile psikolojik dayanıklılık değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmanın sonucuna göre güvensiz bağlanmanın kaygı ve kaçınma alt boyutları ile yaşam doyumu arasında negatif yönde bir ilişki görülmüştür. Kaygılı ve kaçınmacı bağlanma stillerinin psikolojik dayanıklılığın bir yordayıcısı

olmadığı görülmüştür. Psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde bir bağlantı olduğu ortaya konulmuştur (Tepeli Temiz, Z. ve Tarı Cömert, 2018).

Pang (2018)'ın üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada mikroblog (Mikroblog kullanıcıların anlık ve kısa içerikler paylaştığı, bilgi güncellemesi ve değişiklik yapabildiği, metin, ses ve video paylaşabildiği bir platformdur. Örneğin; Twitter) kullanımı, arkadaşlığı sürdürme ve yaşam doyumu düzeyine çevrimiçi ortamda kendini ifade etmenin aracı rolü araştırılmıştır. Çalışmaya 426 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma bulgularında, mikroblog kullanım yoğunluğunun, öğrencilerin arkadaşlıklarını sürdürme ve yaşam doyumu düzeyleriyle pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu görülmüştür. Çevrimiçi kendini ifade etmenin; mikroblog kullanımı, ilişkilerin kalitesi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerde aracı bir rol oynadığı görülmüştür. Sonuçlar değerlendirildiğinde, mikroblogların bireylerin içsel düşünceleri ve duygusal durumlarını çevrimiçi ortamda ifade ettiklerinde arkadaşlıklarının devam etmesini destekleyerek yaşam doyumunu arttırdığı görülmüştür. Ancak arkadaşlıkları sürdürmenin çevrimiçi ortamda yaşam doyumu düzeyinin bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılamamıştır (Pang, 2018).

Karaköse (2019), üniversite öğrencilerindeki akıllı telefon bağımlılığının yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesini amaçladığı araştırmasında yaşam doyumu ve alt boyutları ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaşam doyumu ile telefon bağımlılığının alt boyutları arasında negatif korelasyon sonucuna ulaşmıştır.

Karataş ve Tagay (2021), Türkiye’de Covid-19 pandemisinden etkilenen yetişkinlerin yılmazlığı ile Covid-19 korkusu, hayatın anlamı, yaşam doyumu, belirsizliğe tahammül ve umutları arasındaki ilişkiyi incelenmesini amaçladığı çalışmada toplam 929 yetişkin katılmıştır. Araştırma sonucunda umut, hayatın anlamı, yaşam doyumu ve psikolojik travma yaşamamış olan bireylerin yılmazlığı olumlu ve anlamlı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Karataş ve Tagay, 2021).

Temel (2022), tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde beş faktör kişilik özelliklerinin yaşam doyumu ve depresyon belirtileriyle arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonucunda ise kadınların erkeklere oranla daha yüksek depresyon belirtisine sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Diğer analizlerde ise lisansüstü öğrencilerinin deneyime açıklık ve yaşam doyumu düzeylerinin lisans

öğrencilerine göre daha yüksek; depresyon düzeylerinin ise daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Temel, 2022).

Türkmen (2022), üniversite öğrencilerinden oluşan bir örneklemde sosyal medya bağımlılığı yeme tutumları ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 630 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonucunda toplam bağımlılık ile yeme tutumu arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu yaşam doyumu ile ise anlamlı ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın bu bölümünde yaşam doyumu ile ilgili araştırmalar değerlendirilmiştir. Yapılan çalışmaların sonuçlarına bakıldığında ise yaratıcılık, uyum yeteneği, bağlanma stilleri, sosyal medya, psikolojik sağlamlık, Covid-19, depresyon, yeme tutumları vb. değişkenler ele alındığı görülmüş.

1.5.3. Psikolojik Sağlamlık Kavramı İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Son zamanlarda tüm dünyayı etkileyen ve ülkemizde de etkilerinin görüldüğü salgın hastalık, ekonomik problemler, küresel ısınma gibi sorunların beraberinde psikolojik sağlamlık kavramı ön plana çıkmıştır. Psikolojik sağlamlık kavramı kişinin yaşamını derinden etkileyen bir kavram haline gelmiştir. Bu araştırmanın konusu olan psikolojik sağlamlık kavramıyla ilgili araştırmalar aşağıda özetlenmiştir.

Akdeniz (2017), tarafından ergenlerle gerçekleştirilen bir çalışmada; bilişsel duygu düzenlemenin anne baba tutumları, algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkisi araştırılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre bilişsel duygu düzenleme, anne baba tutumları, algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Akdeniz, 2017).

Çelebi'nin (2019), bireylerin Covid-19 pandemisine ilişkin tepkilerinin psikolojik sağlamlık açısından incelenmesini amaçladığı araştırmasında psikolojik sağlamlık düzeyi düşük olan kişilerin bu süreçten daha negatif yönde etkilendiği sonucuna ulaşmıştır (Çelebi, 2019).

Doğruer (2019), tarafından yüksek lisans tezi kapsamında yapılan çalışmada çocukluk çağı travmaları, psikolojik sağlamlık ve affetme incelenmiştir. Çalışma bulgularına göre; çocukluk çağı travmaları ile psikolojik sağlamlık, kendini affetme ve durumu affetme arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunurken başkalarını affetme

ile anlamı ilişki bulunamamıştır. Ayrıca psikolojik sağlamlık ve affetmenin incelenen tüm alt boyutlar arasında pozitif yönlü ilişkiler olduğu ortaya çıkmaktadır. Diğer bir ifadeyle psikolojik sağlamlık arttıkça affetme de artmaktadır. Kendini affetme boyutunun psikolojik sağlamlığın en önemli yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Doğruer, 2019).

Yüksel (2019) üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak aleksitimi ile ilgili yaptığı çalışmada 437 öğrenciyle çalışmıştır. Çalışma analizlerine göre; üniversite öğrencilerinde aleksitimi ile psikolojik sağlamlık ile arasında negatif yönde anlamlı ilişkisi olduğu bulunmuştur (Yüksel, 2019).

Kasapoğlu ve Figen (2020), Covid 19 pandemisi ile ilgili yaptığı bir çalışmada İstanbul ilindeki bireylerin kaygı düzeyleri üzerinde psikolojik sağlamlık, maneviyat ve belirsizliğe tahammülsüzlüklerin etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda değişkenler arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. (Kasapoğlu ve Figen, 2020).

İnsan (2022) tarafından, üniversite gençliğinin spor yapma durumlarına göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin ve stresle başa çıkma tarzlarının incelendiği bir araştırmada; toplanan verilerin analiz sonuçlarına göre anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Düzenli olarak spor yapma durumu ve aylık gelir değişkeninin psikolojik sağlamlık ile stresle başa çıkma düzeylerinde etkili olduğu söylenmektedir (İnsan, 2022)

Psikolojik sağlamlık değişkeni alan yazınında incelenerek ilgili araştırmalar değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlara bakıldığında ise covid-19, çocukluk çağı travmaları, duygusal zekâ, affetme, toplumsal ilgi, spor yapma vb. değişkenler ele alındığı görülmüş. Çalışmaların sonucunda elde edilen bulgulara göre psikolojik sağlamlık düzeylerinin değişkenler arasında farklılaştığı sonucuna varılmıştır.

2. BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizi başlıkları yer almaktadır.

2.1. Araştırma Modeli

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık düzeylerini duygusal zekâ açısından incelemek amacıyla yapılan bu çalışma betimsel bir araştırmadır. Betimsel yöntem, verilen bir durumu olabildiğince tam ve dikkatli bir biçimde tanımlamaya çalışır (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2008, s.11). Çalışmanın modelinde ise içinde bulunan mevcut durumu ortaya koymak amacıyla tarama yöntemlerinden olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama yöntemi, geçmişte ya da halen var olan bir durumu veya olayı var olduğu şekilde betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha çok sayıda değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2008).

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu Ankara ilinde bulunan 4 vakıf üniversitesinde farklı lisans düzeylerinde eğitim alan ve farklı fakülte/yüksek okullara devam etmekte olan 388 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Yapılan çalışmada, çalışma grubuna rahat ulaşabilmek için uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme; zaman, para ve işgücü açısından var olan sınırlılıklar nedeniyle örneklemin kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerden seçilmesidir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2008, s.4). Araştırmanın evreni Ankara'da bulunan vakıf üniversitesi temsil etmektedir.

Araştırmayı oluşturan grubun cinsiyete göre dağılımı %69'u kadın, % 31'i erkektir. Araştırmaya katılan çalışma grubunun yaşları % 45'i 17-22 yaş arası, %55'i 23+ yaşındaki kişiler oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin okumakta oldukları fakülteler; Sosyal Bilimler, Fen Bilimleri ve Sağlık Bilimleridir. Araştırmaya katılan çalışma grubunun fakülteye göre dağılımına

bakıldığında en fazla % 36 Sosyal Bilimler ile %35 Fen Bilimleri ve %29 Sağlık Bilimleri takip etmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin lisans türüne göre dağılımı ise %14'ü ön lisans ve %86'sı lisans da okumaktadır. Çalışma grubunun sosyo-demografik bilgilerine ilişkin betimleyici istatistik sonuçları Tablo 1'de yer almaktadır.

Tablo 1.
Çalışma Grubunun Sosyo-demografik Bilgileri

Değişkenler	Kategoriler	N	%
Cinsiyet	Kadın	254	69
	Erkek	113	31
Lisans türü	Önlisans	50	14
	Lisans	317	86
Akademik Birim	Sosyal Bilimler	129	36
	Fen Bilimleri	131	35
	Sağlık Bilimleri	107	29
Yaş	17-22	166	45
	23+	201	55

2.3. Veri Toplama Aracı

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık düzeylerini duygusal zekâ açısından incelemek amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Duygusal Zekâ Ölçeği (Kısa Formu), Yaşam Doyumu Ölçeği (Kısa Formu) ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (Kısa Formu) kullanılmıştır. Bu ölçeklere ait bilgiler aşağıda sunulmuştur.

2.3.1. Duygusal Zekâ Ölçeği Kısa Formu (DZÖÖ-KF)

Petrides ve Furnham (2000, s.316) duygusal zekâyı, “kişisel karakter özelliği” olarak kavramsallaştırmalarını temel alarak duygusal zekâ ölçeği kısa formunu geliştirmiştir. Ölçek kişilerin duygusal olarak yetkinlikleriyle alakalı bireysel algılama güçlerini, duygusal zekâ özelliğini ölçmek üzere tasarlanmış olup, ölçekte “1-kesinlikle katılmıyorum” dan “7-kesinlikle katılıyorum” a kadar 7’li likert tipi puanlama yapılmaktadır (Deniz, Özer ve Işık, 2013, s.411). 20 maddeden oluşan ölçeğin beş alt

boyutu (iyi oluş, öz kontrol, duygusallık, sosyallik ve toplam duygusal zekâ) bulunmaktadır. Alt boyutları oluşturan maddeler ise; Öznel iyi oluş maddeleri 6, 13, 16 ve 18, Öz kontrol maddeleri 2, 4, 10 ve 14, Duygusallık maddeleri 5, 11, 15 ve 19, Sosyallik maddeleri ise 3, 7, 8 ve 18 ve Toplam Duygusal Zekâ maddeleri ise 1, 9, 12 ve 20. maddelerdir. Ölçek Türkçe'ye Deniz, Özer ve Işık (2013) tarafından uyarlanmıştır. 10 maddesi normal puanlanan ölçeğin 10 maddesi ters olarak puanlanmaktadır. Ölçekte bulunan ters maddeler 2, 4, 5, 7, 9, 11, 12, 14, 17 ve 19. maddelerdir. DZÖÖ-KF'nun iç tutarlılık güvenirlik katsayısı ölçeğin tamamı için .81, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .86 olarak bulunmuştur. Ölçekte alınan toplam puanın yüksekliği bireylerin, duygusal zekalarının yüksek olduğunu algıladıklarına, düşük puan alanların yeterliklerinin az olduğunu algıladıklarını göstermektedir (Deniz, Özer ve Işık, 2013, s.417).

Bu araştırma için Duygusal Zeka Ölçeği kısa formunun bütününden elde edilen Cronbach's alpha (α) kat sayısı .844 olarak tespit edilmiştir.

2.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği (Kısa Formu)

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından yaşam doyumunu araştırmak amacıyla geliştirilen ölçek, 5'li likert tipinde bir ölçektir. Yanıtlar 1- hiç katılmıyorum seçeneği ile tamamen katılıyorum arasında değişmektedir. Ölçek 5 maddeden oluşup, tek boyutludur. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yaşam Doyumu Ölçeğinin psikometrik özellikleri incelendiğinde iç tutarlılık katsayısı .88 ve tekrar test güvenirliği ise .97 olarak bulunmuştur. Ölçek toplamda yüksek puan alan bireylerin, yaşam doyumları düzeylerinin yüksek olduğunu, düşük puan alanların ise yaşam doyumları düzeylerinin düşük olduğunu göstermektedir.

Bu araştırma için Yaşam Doyumu Ölçeğinin bütününden elde edilen Cronbach's alpha (α) kat sayısı .754 olarak tespit edilmiştir.

2.3.3. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu (KPSÖ)

Smith ve ark. (2008) tarafından kişilerin psikolojik sağlamlık düzeylerini belirlemek için geliştirilmiş olan 6 maddelik bir ölçektir. 5'li likert tipinde geliştirilen ölçekte yanıtlar "1- hiç uygun değil"den "5- tamamen uygun"a kadar değişmektedir. Tek boyutlu olan ölçeğin puanlamasında üç madde ters puanlanmaktadır. Ölçek

Türkçe'ye Doğan (2015) tarafından uyarlanmıştır. Yapılan analizlere göre 6 maddeden 3 tanesi ters maddedir. Bu ters maddeler ise 2, 4 ve 6. maddelerdir. Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği analiz sonuçlarına bakıldığında iç tutarlılık kat sayısı .83 olarak bulunmuştur. Ölçekten yüksek puan alan bireylerin, psikolojik sağlamlık düzeylerinin yüksek olduğunu, düşük puan alanların ise psikolojik sağlamlık düzeylerinin düşük olduğunu göstermektedir.

Bu araştırma için Psikolojik Sağlamlık Ölçeği kısa formunun bütününden elde edilen Cronbach's alpha (α) kat sayısı .765 olarak tespit edilmiştir.

2.3.4. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu, katılımcıların cinsiyet, yaş, lisans türü ve eğitim gördüğü fakülteye ilişkin bilgileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan beş soruluk formdur.

2.4. Verilerin Toplanması

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zekâ açısından incelenmesinin hedeflendiği bu çalışma için öncelikle Ufuk Üniversitesi Etik Kurulu'na başvuru yapılmış, etik kurul onayını takiben uygulama yapılacak üniversitelerin yöneticileri ile iletişim kurularak, gerekli onaylar alınmıştır. Çevrimiçi format haline dönüştürülmüş olan ölçekler Bilgilendirilmiş Onam Formu, Kişisel Bilgi Formu, Duygusal Zekâ Ölçeği Kısa Formu(DZÖÖ-KF), Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Kısa Formu(KPSÖ) ve Yaşam Doyumu Ölçeği (Kısa Formu) olacak şekilde sıralanmıştır. Gönüllü olan katılımcıların mail adreslerine uygulama linki ulaştırılarak veriler toplanmıştır.

2.5. Verilerin Analizi

Araştırmanın analizlerini yapmak için “Sosyal bilimler için istatistik programı (SPSS 22) kullanılmıştır. Analiz yapılırken ilk olarak uç değer ve kayıp olan verilerin araştırılması yapılmıştır. Ölçeklerin çevrimiçi olması ve soruların yanıtlanması zorunlu tutulmasından kaynaklı kayıp değer ile karşılaşılmamış, yapılan uç değer analizi sonucuna göre 367 veri ileri analizler için uygun bulunmuştur. Daha sonra araştırma kapsamında elde edilen veriler ile parametrik analizlerin yapılabilmesi için normal dağılım, basıklık ve çarpıklık durumları incelenmiştir. Tabachnick ve Fidell (2013) göre

çarpıklık katsayısı +/- 1,5 arasında olması normal dağıldığını göstermektedir. Çarpıklık katsayısının 0'dan küçük olması verilerin negatif yönde sola, 0'dan büyük olması pozitif yönde sağa ve 0 olması ise verilerin eşit dağıldığını göstermektedir (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2014, s.63). Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarına göre $p > 0.05$ olması verilerin anlamlılık seviyesinde normal dağıldığını belirtmektedir (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2014, s.42).

Yapılan bu araştırmada üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerini, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerini, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılan ölçeklerin ve kişisel bilgi formundan elde edilen bilgilerin normal dağılımına bakılmıştır. Tablo 2'de ölçeklere; Tablo 3'de demografik bilgilere ait Kolmogorov-Smirnov testi sonuçları yer almaktadır.

Tablo 2.
Ölçeklere İlişkin Kolmogorov-Smirnov Testi

	Kolmogorov-Smirnov Testi			Çarpıklık	Basıklık
	Statistic	df	Sig.		
Toplam Duygusal Zekâ	,066	367	,102	-1.08	1.57
Toplam Yaşam Doyumu	,101	367	,152	-0.38	-0.15
Toplam Psikolojik Sağlamlık	,164	367	,131	-0.52	-0.08

Tablo 2 incelendiğinde yapılan Kolmogorov-Smirnov testi sonuçlarında duygusal zekâ, yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık seviyesi normal dağılım gösterdiği ($p > 0.05$) sonucuna ulaşılmıştır (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2014, s.42). Ölçeklerin çarpıklık ve basıklık kat sayı durumlarında bakıldığında +/- 1.5 aralığında olduğu ve verilerin normal dağılım sağladığını ortaya koymaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 3.
Demografik Bilgilere İlişkin Kolmogorov-Smirnov Testi

Kolmogorov-Smirnov Testi			
	Statistic	df	Sig.
Cinsiyet	,439	367	,000
Lisans türü	,518	367	,000
Akademik birim	,204	367	,000
Yaş	,366	367	,000

Tablo 3 incelendiğinde yapılan Kolmogorov-Smirnov testi sonucuna göre düzeyi cinsiyet, lisans türü, akademik birim ve yaş değişkenlerinin normal dağılım göstermediği ($p=0.00$, $p<,001$) sonucuna ulaşılmıştır (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2014, s.42).

Kasiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterliliği değeri duygusal zekâ için 0.819, yaşam doyumu için 0.861 ve psikolojik sağlamlık için 0.912 olarak bulunmuş ve örneklem büyüklüğünün AFA için yeterli olduğunu göstermiştir. Bu değer Field (2009) tarafından 0.50'nin üzerinde olduğunda yeterli görülmekte ve 0.50-0.70 arası 'orta', 0.70-0.80 arası 'iyi', 0.80-0.90 arası 'harika' ve 0.90-1.00 arası 'mükemmel' kategorisinde sınıflandırılmaktadır. Her bir madde için hesaplanan KMO değerleri de duygusal zekâ için en düşük 0.662, yaşam doyumu için 0.827 ve psikolojik sağlamlık için 0.882 olarak bulunmuş ve örneklemin yeterli olduğu doğrulanmıştır. Ayrıca Barlett Testi sonucunda duygusal zekâ için $\chi^2(190)=2716.977$, yaşam doyumu için $\chi^2(10)=914.412$ ve psikolojik sağlamlık için $\chi^2(15)=1295.297$; $p<0.05$ olarak bulunmuş ve bulgular maddeler arasındaki korelasyonların AFA için yeterince büyük olduğunu göstermiştir.

AFA sonucunda 20 maddeden oluşan duygusal zekâ ölçeği % 71.307, 5 maddeden oluşan yaşam doyumu ölçeği %66.640 ve 6 maddeden oluşan psikolojik sağlamlık ölçeğinin %68.058 toplam varyansı açıkladığı tespit edilmiştir. Buna göre ölçeklerin geçerli özellik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada kullanılan bütün analiz türleri için istatistiksel olarak değişkenler arası anlamlılık düzeylerine bakılmıştır. Korelasyon kat sayısı ilişkinin büyüklüğü, yönü

ve açıklanan varyansın incelenmesi ile ifade edilmektedir. Korelasyon kat sayısının +1.00 değer alması pozitif yönde güçlü bir korelasyon, -1.00 değer alması negatif yönde güçlü bir korelasyon olduğunu gösterir. Korelasyon kat sayısı (r) 0,30-0,70 arasında ise değişkenler arasında orta düzeyde bir ilişki, $r > 0,70$ ise değişkenler arasında yüksek bir ilişki, $r < 0,30$ ise değişkenler arasında düşük bir ilişki olduğu şeklinde yorumlanmaktadır (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2014, s.92). Tablo 20’de Spearman korelasyon analizine göre katılımcıların yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları toplam puanlar ile psikolojik iyi oluş ($r = .74$, $p < .05$), sosyallik ($r = .11$, $p < .05$) ve psikolojik sağlamlık ($r = .10$, $p < .05$) ölçeklerinden aldıkları puanlar arası anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki görülmüş fakat öz kontrol ($r = -.33$, $p < .05$) ve duygusallık ($r = -.26$, $p < .05$) ölçeklerinden aldıkları puanlar arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bağımsız değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde ise psikolojik sağlamlığın öz kontrol ($r = .31$, $p < .05$), duygusallık ($r = .31$, $p < .05$) ve sosyallikle ($r = .28$, $p < .05$) pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmüştür; psikolojik iyi oluş puanlarının öz kontrol ($r = -.22$, $p < .05$) ve duygusallıkla ($r = -.26$, $p < .05$) negatif yönlü, sosyallikle ($r = .09$, $p < .05$) pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğunu bulunmuştur. Katılımcıların öz kontrol puanlarının duygusallık puanlarıyla ($r = -.39$, $p < .05$) negatif yönlü, sosyallik puanlarıyla ($r = .17$, $p < .05$) pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Duygusallık ve sosyallik toplam puanları ($r = .15$, $p < .05$) arasındaki ilişkiye bakıldığında ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Sonuçlar doğrultusunda değişkenler arası korelasyonlar anlamlı bulunmuştur.

Araştırmada yapılan regresyon analizi için gerekli olan normal dağılım, eş değer varyans, Durbin-Watson değeri çoklu doğrusallık varsayımlarının sağlanması incelenmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin normal dağılım sağladığı bağımlı ile bağımsız değişkenler arasında anlamlı bir korelasyon olduğuna ilişkin sonuçlar yukarıdaki açıklamalarda yer almaktadır. Araştırmada yapılacak olan diğer bir varsayım olan varyans homojenliği için Leneve testine bakıldı, testin sonucuna göre üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ için $p = .19$, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu $p = .20$ ve üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık için $p = .25$ olarak bulunmuştur. P değeri $p > 0.05$ olması anlamlı farklılığın olmadığını göstermektedir (Kul, 2014, s.12). Bu bilgiye dayanarak varyansların homojen olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Regresyon analizi için gerekli olan bir değer varsayım için Durbin-Watson testi yapılmıştır. Yapılan analizin sonucunda Durbin-Watson değeri 1,6 bulunmuştur. Durbin-Watson değeri (d) 0 ile 4 arasında yer almaktadır ve değerin 2 veya 2 ye yakın olmasının istenilen bir sonuç olduğu ifade edilmektedir (Genceli, 1973, s.174). Bu doğrultuda araştırmaya ilişkin bulunan Durbin-Watson değerinin 1,6 olması modelin anlamlı olduğu sonucunu göstermiştir.

Araştırmanın, ‘Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri; öğrencilerin, cinsiyetlerine, yaşlarına, eğitim gördükleri fakülteye, kayıtlı oldukları lisans türüne göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?’ alt probleminde yaş, cinsiyet ve lisans türü için Mann-Whitney U, eğitim gördükleri fakülteye göre Kruskal-Wallis H analizi yapılmıştır.

Araştırmanın, ‘Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri; öğrencilerin, cinsiyetlerine, yaşlarına, eğitim gördükleri fakülteye, kayıtlı oldukları lisans türüne göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?’ alt probleminde yaş, cinsiyet ve lisans türü için Mann-Whitney U, eğitim gördükleri fakülteye göre Kruskal-Wallis H analizi yapılmıştır.

Araştırmanın, ‘Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri; öğrencilerin, cinsiyetlerine, yaşlarına, eğitim gördükleri fakülteye, kayıtlı oldukları lisans türüne göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?’ alt probleminde yaş, cinsiyet ve lisans türü için Mann-Whitney U, eğitim gördükleri fakülteye göre Kruskal-Wallis H analizi yapılmıştır.

Araştırmanın, ‘Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlar ile duygusal zekâ alt boyutları ve psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?’ alt problemi için Sperman korelasyon analizi yapılmıştır.

Araştırmanın, ‘Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri, yaşam doyumu düzeylerinin duygusal zekâ alt boyutlarını yordamaktadır?’ alt problemi için çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Araştırmanın, ‘Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı etkisi var mıdır?’ alt problemi için regresyon temelli bootstrap analizi yapılmıştır.

3. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık ve duygusal zekâ düzeylerinin demografik değişkenler yönünden incelenmesine ilişkin istatistiksel analiz bulgularına ve açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Katılımcıların duygusal zekâ düzeylerine ilişkin bulgular

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ölçeğinden elde edilen istatistiksel analiz bulgularına ve açıklamalara yer verilmiştir.

Tablo 4.
Duyusal Zekâ Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Betimleyici İstatistik

	SS	$\bar{X}$
İyi Oluş	4.9	18.8
Öz Kontrol	5.7	16.7
Duygusallık	3.9	18.7
Sosyallik	5.19	18.9

Duygusal zekâ ölçeğinin iyi oluş, öz kontrol, duygusallık, sosyallik alt boyutlarının ortalamaları Tablo 6’da belirtilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre 18,90 ile sosyallik en yüksek ortalamaya sahipken, öz kontrol değişkeninin 16,61 ile en düşük ortalamada olduğu saptanmıştır. İyi oluş 18,78, duygusallık 18,61 ortalamalarda olduğu görülmüştür.

3.1.1. "Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri; öğrencilerin, cinsiyetlerine, yaşlarına, eğitim gördükleri fakülteye, kayıtlı oldukları lisans türüne göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?" Problemine İlişkin Bulgular

Bu bölümde bağımsız örneklem için Mann-Whitney U testi ve Kruskal-Wallis H testi ilişkin bulgular ve açıklamalara yer verilmiştir. Değişkenin kategorisine göre Mann-Whitney U testi ve Kruskal-Wallis H testi yapılmıştır.

Tablo 5.
Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin cinsiyete göre incelenmesi

Cinsiyet	n	S.O	S.T	U	Z	p
Kadın	254	173	44057.50			
Erkek	113	208	23470.50	11672.500	-3.111	.004

* ($p < .05$)

Tablo 5’de üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde erkeklerin duygusal zekâ ortalamaları (S.O) 208, kadınların ise (S.O) 173 olarak bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre erkeklerin duygusal zekâ ölçeğinden daha yüksek puan aldıklarını ve kadın öğrenciler ile erkek öğrenciler arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu ifade edilebilir ($z = -3.111$, $p < .05$). Z değeri (-3.111) erkeklerin duygusal zekâ ölçeğinden aldıkları ortalamaların 3 standart sapma altında olduğunu gösterir. Etki büyüklüğü ($r = Z/\sqrt{N}$) -0.16 olarak bulunmuştur. Etki büyüklüğüne bakılarak kadın öğrenciler ile erkek öğrencilerin duygusal zekâ ölçeği toplam puan ortalamaları arasında çok büyük bir fark olmadığı söylenebilir. Analiz sonucunda Mann-Whitney U testi sonucuna göre erkek öğrenciler ile kadın öğrenciler arasında duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı fark vardır ($U = 11672.500$, $p < .05$, $z = -3.111$, $r = -0.16$).

Tablo 6.
Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin yaşa göre incelenmesi

Yaş	n	S.O	S.T	U	Z	p
17-22	166	176	29187.50			
23 ve üzeri	201	191	38340.50	15326.500	-1.342	.180

* ($p < .05$)

** ($p < .01$)

Tablo 6’da üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin yaş değişkeni arasındaki ilişkiye bakılmaktadır. 17-22 yaş arasında ki üniversite öğrencilerinin ortalaması (S.O) 176, 23 ve üzeri yaşta olan üniversite öğrencilerinin ortalaması (S.O) 191 olarak bulunmuştur. Bu durum da 23 ve üzerinde olan öğrencilerin ortalamasının 17-22 yaş arasında olan öğrencilerden fazladır. Ancak bu sonuçların istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı söylenebilir ($z = -1.342$, $p = 0.180$). Sonuç olarak Mann-Whitney U

testine göre üniversite öğrencilerinde yaş değişkenine bakıldığında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($U=15326.500$, $p=0.180$, $z=-1.342$, $r=0.07$).

Tablo 7.
Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin eğitim gördükleri fakülteye göre incelenmesi

Fakülte	n	S.O	sd	X ²	p
Sosyal Bilimler	129	190.32			
Fen Bilimleri	131	163.32 _c	2	8.42	.010
Sağlık Bilimleri	107	201.70 _b			

* ($p < .05$)

** ($p < .01$)

Tablo 7’de üniversite öğrencilerinin eğitim gördükleri fakülteye göre duygusal zekâ ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal-Wallis H testi sonuçları verilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ölçeğinden aldıkları puanların, eğitim gördükleri fakülteye göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir, (X^2 ($sd=2$, $n=367$)= 8.42 , $p < .05$).Aradaki farkın hangi ortalamalar arasında olduğunu belirlemek için “Post Hoc Dunnett C” testi uygulanmıştır. Post Hoc Dunnett C testi sonucuna göre anlamlı farklılık sağlık bilimleri ile fen bilimleri öğrencilerinden kaynaklanmaktadır.

Tablo 8.
Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin lisans türüne göre incelenmesi

Lisans Türü	n	S.O	S.T	U	Z	p
Ön lisans	50	191	9542.50			
Lisans	317	183	57985.50	7282.500	-0.492	.623

* ($p < .05$)

** ($p < .01$)

Tablo 8’de üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin lisans türü değişkeni arasındaki ilişkiye bakılmaktadır. Ön lisans da okuyan üniversite

öğrencilerinin ortalaması (S.O) 191, lisans da okuyan üniversite öğrencilerinin ortalaması (S.O) 183 olarak bulunmuştur. Bu durum da ön lisans da okuyan öğrencilerin ortalamasının lisans da okuyan öğrencilerden fazladır. Ancak bu sonuçların istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı söylenebilir ($z=-0.492$, $p=0.623$). Sonuç olarak Mann-Whitney U testine göre üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinde lisans türü değişkenine göre anlamlı bir fark bulunamamıştır ($U=7282.500$, $p=0.623$, $z=-0.492$, $r=0.02$).

3.2. Katılımcıların yaşam doyumu düzeylerine ilişkin bulgular

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlarından varılan verilere uygulanan istatistiksel analizlere ait bulgular ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 9.
Yaşam Doyumu Betimleyici İstatistik Tablosu

	n	Minimum	Maksimum	$\bar{X}$	SS
Yaşam Doyumu	367	5,00	25,00	14,7	4,8

Tablo 9’da analiz sonuçları belirtildiği üzere yaşam doyumu alanında maksimum 25 puan alınırken, katılımcıların ortalaması 14,7 ve standart sapması 4,8 olarak hesaplanmıştır.

3.2.1. "Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyleri; öğrencilerin, cinsiyetlerine, yaşlarına, eğitim gördükleri fakülteye, kayıtlı oldukları lisans türüne göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?" Problemine İlişkin Bulgular

Bu bölümde bağımsız örneklem için Mann-Whitney U testi ve Kruskal-Wallis H testi ilişkin bulgular ve açıklamalara yer verilmiştir. Değişkenin kategorisine göre Mann-Whitney U testi ve Kruskal-Wallis H testi yapılmıştır.

Tablo 10.
Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyete göre incelenmesi

Cinsiyet	n	S.O	S.T	U	Z	p
Kadın	254	189	47962.50			
Erkek	113	173	19565.50	13124.500	-1.311	.190

* ($p < .05$)
** ($p < .01$)

Tablo 10’da üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiye bakılmaktadır. Kadınların yaşam doyumu ortalaması (S.O) 189, erkeklerin yaşam doyumu ortalamaları (S.O) 173 olarak bulunmuştur. Bu durum kadınların ortalamasının erkeklerden fazla olduğu ortaya çıkmaktadır. Ancak bu sonuçların istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı söylenebilir ($z = -1.311$, $p = 0.190$). Sonuç olarak Mann-Whitney U testine göre üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinde yaş değişkenine göre anlamlı bir fark bulunamamıştır ($U = 13124.500$, $p = 0.190$, $z = -1.311$, $r = 0.06$)

Tablo 11.
Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin yaşa göre incelenmesi

Yaş	n	S.O	S.T	U	Z	p
17-22	166	187	31090.00			
23 ve üzeri	201	181	36438.00	16137.000	-0.541	.588

* ($p < .05$)
** ($p < .01$)

Tablo 6’da üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin yaş değişkeni arasındaki ilişkiye bakılmaktadır. 17-22 yaş arasında ki üniversite öğrencilerinin ortalaması (S.O) 187, 23 ve üzeri yaşta olan üniversite öğrencilerinin ortalaması (S.O) 181 olarak bulunmuştur. Bu durum 17-22 yaş arasında olan öğrencilerin ortalamasının 23 ve üzeri yaşta olan öğrencilerden fazladır. Ancak bu sonuçların istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı söylenebilir ($z = -0.541$, $p = 0.588$). Sonuç olarak Mann-Whitney U testine göre üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinde yaş değişkenine göre anlamlı bir fark bulunamamıştır ($U = 16137.000$, $p = 0.588$, $z = -0.541$, $r = 0.02$).

Tablo 12.
Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin eğitim gördükleri fakülteye göre incelenmesi

Fakülte	n	S.O	sd	X²	p
Sosyal Bilimler	129	200 _b			
Fen Bilimleri	131	180 _a	2	9.26	.015
Sağlık Bilimleri	107	192			

* ($p < .05$)

** ($p < .01$)

Tablo 7’de üniversite öğrencilerinin eğitim gördükleri fakültelere göre yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal-Wallis H testi sonuçları verilmiştir.

Analiz sonuçları üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanların, eğitim gördükleri fakülteye göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir, ($X^2(sd=2, n=367)=9.26, p<.05$).Aradaki farkın hangi ortalamalar arasında olduğunu belirlemek için “Post Hoc Dunnett C” testi uygulanmıştır. Post Hoc Dunnett C testi sonucuna göre anlamlı farklılık sosyal bilimler ile fen bilimleri öğrencilerinden kaynaklanmaktadır.

Tablo 13.
Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin lisans türüne göre incelenmesi

Lisans Türü	n	S.O	S.T	U	Z	p
Ön lisans	50	175	8764.00			
Lisans	317	191	58764.00	7448.000	-2.325	.035

* ($p < .05$)

** ($p < .01$)

Tablo 13’de üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin lisans türü değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde ön lisans öğrencilerinin yaşam ortalamaları (S.O) 175, lisans öğrencilerinin ise (S.O) 191 olarak bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre lisans okuyan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ölçeğinden daha yüksek puan aldıklarını ve ön lisans da okuyan üniversite öğrencileri arasında istatistiksel açıdan

anlamlı bir fark olduğu ifade edilebilir ($z=-2.325$, $p<.05$). Z değeri (-2.325) lisans öğrencilerinin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları ortalamaların 2 standart sapma altında olduğunu gösterir. Etki büyüklüğü ($r=Z/\sqrt{N}$) -0.12 olarak bulunmuştur. Etki büyüklüğüne bakılarak ön lisans öğrencileri ile lisans öğrencilerinin yaşam doyumu ölçeği toplam puan ortalamaları arasında çok büyük bir fark olmadığı söylenebilir. Analiz sonucunda Mann-Whitney U testi sonucuna göre üniversite öğrencilerinin lisans türüne göre yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı fark vardır ($U=7448.000$, $p<.05$, $z=-2.325$, $r=-0.12$).

3.3. Katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerine ilişkin bulgular

Bu bölümde üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinden elde edilen verilere uygulanan istatistiksel analizlere ait bulgular ve yorumlarına yer verilmiştir.

Tablo 14.
Psikolojik Sağlamlık Betimleyici İstatistik Tablosu

	n	Minimum	Maksimum	$\bar{X}$	SS
Psikolojik Sağlamlık	367	14,00	25,00	18,24	2,00

Tablo 14’de analiz sonuçları belirtildiği üzere psikolojik sağlamlık alanında maksimum 25 puan alınırken, katılımcıların ortalaması 18,24 ve standart sapmaları 2,00 olarak hesaplanmıştır.

3.3.1. "Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri; öğrencilerin, cinsiyetlerine, yaşlarına, eğitim gördükleri fakülteye, kayıtlı oldukları lisans türüne göre anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?" Problemine İlişkin Bulgular

Bu bölümde bağımsız örneklem için Mann-Whitney U testi ve Kruskal-Wallis H testi ilişkin bulgular ve açıklamalara yer verilmiştir. Değişkenin kategorisine göre Mann-Whitney U testi ve Kruskal-Wallis H testi yapılmıştır.

Tablo 15.
Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre incelenmesi

Cinsiyet	n	S.O	S.T	U	Z	p
Kadın	254	181	45889.50			
Erkek	113	191	21638.50	13504.500	-0.916	.359

* ($p < .05$)

** ($p < .01$)

Tablo 15’de üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet değişkeni arasındaki ilişki görülmektedir. Kadınların psikolojik sağlamlık ortalaması (S.O) 181, erkeklerin psikolojik sağlamlık ortalamaları (S.O) 191 olarak bulunmuştur. Bu durum erkeklerin ortalamasının kadınlardan fazla olduğu ortaya çıkmaktadır. Ancak bu sonuçların istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı söylenebilir ($z = -0.916$, $p = 0.190$). Sonuç olarak Mann-Whitney U testine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($U = 13504.500$, $p = 0.359$, $z = -0.916$, $r = 0.04$).

Tablo 16.
Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yaşa göre incelenmesi

Yaş	n	S.O	S.T	U	Z	p
17-22	254	171	28482.00			
23 ve üzeri	113	194	39046.00	14621.000	-2.071	.038

* ($p < .05$)

** ($p < .01$)

Tablo 16’da üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık yaşa göre değişimi incelendiğinde 17-22 yaş arası üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ortalamaları (S.O) 171, 23 ve üzeri yaşta olan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ortalamaları (S.O) 194 olarak bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre 23 ve üzerinde olan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ölçeğinden daha yüksek puan aldıklarını ve 17-22 yaş arasında olan üniversite öğrencileri ile 23 ve üzerin yaşta olan öğrenciler arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu ifade edilebilir ($z = -$

2.071, $p<.05$). Z değeri (-2.071) 23 ve üzeri yaşta olan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ölçeğinden aldıkları ortalamaların 2 standart sapma altında olduğunu gösterir. Etki büyüklüğü ($r=Z/\sqrt{N}$) -0.10 olarak bulunmuştur. Etki büyüklüğüne bakılarak 17-22 yaş arası üniversite öğrencileri ile 23 ve üzeri yaşta olan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ölçeği toplam puan ortalamaları arasında çok büyük bir fark olmadığı söylenebilir. Analiz sonucunda Mann-Whitney U testi sonucuna göre 17-22 yaş arasında olan üniversite öğrencileri ile 23 ve üzeri yaşta olan üniversite öğrencileri arasında psikolojik sağlık düzeyleri arasında anlamlı fark vardır ($U=14621.000$, $p<.05$, $z=-2.071$, $r=-0.10$).

Tablo 17.
Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin eğitim gördükleri fakülteye göre incelenmesi

Fakülte	n	S.O	sd	X^2	p
Sosyal Bilimler	129	181			
Fen Bilimleri	131	167 _c	2	8.04	.018
Sağlık Bilimleri	107	207 _b			

* ($p<.05$)

** ($p<.01$)

Tablo 17’de üniversite öğrencilerinin eğitim gördükleri fakülteye göre psikolojik sağlık ölçeğinden aldıkları puanların Kruskal-Wallis H testi sonuçları verilmiştir.

Analiz sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık ölçeğinden aldıkları puanların, eğitim gördükleri fakülteye göre anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir, ($X^2(sd=2, n=367)=8.04$, $p<.05$).Aradaki farkın hangi ortalamalar arasında olduğunu belirlemek için “Post Hoc Dunnett C” testi uygulanmıştır. Post Hoc Dunnett C testi sonucuna göre anlamlı farklılık sağlık bilimleri ile fen bilimleri öğrencilerinden kaynaklanmaktadır.

Tablo 18.
Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin lisans türüne göre incelenmesi

Lisans Türü	n	S.O	S.T	U	Z	p
Ön lisans	50	179	57828.50			
Lisans	317	194	9699.50	7425.500	-3.728	.007

* ($p < .05$)

** ($p < .01$)

Tablo 18’de üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin lisans türü değişkeni arasındaki ilişki incelendiğinde ön lisans öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ortalamaları (S.O) 179, lisans öğrencilerinin ise (S.O) 194 olarak bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre lisans okuyan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ölçeğinden daha yüksek puan aldıklarını ve ön lisans da okuyan üniversite öğrencileri ile arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu ifade edilebilir ($z = -3.728$, $p < .05$). Z değeri (-3.728) lisans öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ölçeğinden aldıkları ortalamaların 3 standart sapma altında olduğunu gösterir. Etki büyüklüğü ($r = Z/\sqrt{N}$) -0.19 olarak bulunmuştur. Etki büyüklüğüne bakılarak ön lisans ve lisans öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ölçeğinden toplam puan ortalamaları arasında çok büyük bir fark olmadığı söylenebilir. Analiz sonucunda Mann-Whitney U testi sonucuna göre üniversite öğrencilerinin lisans türüne göre yaşam doyumu düzeyleri arasında anlamlı fark vardır ($U = 7425.500$, $p < .05$, $z = -3.728$, $r = -0.19$).

3.4. "Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri duygusal zekâ düzeylerini yordamakta mıdır?" Problemine İlişkin Bulgular

Tablo 19.
Duygusal zekâ, Yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık kavramlarının çoklu regresyon analizi

Duygusal Zekâ	B	Standart Hata	β	t	P
Yaşam Doyumu	.454	.045	.433	10,003	.000
Psikolojik Sağlamlık	-.983	.109	-.391	-9,031	.000

* ($p < .05$)

** ($p < .01$)

Çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumunun duygusal zekâ ile arasında anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur ($R=.566$, $R^2=.320$, $p<.05$). Buna göre psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu duygusal zekâdaki toplam varyansın $\%.32$ 'sini ortaya çıkarmaktadır. Standardize edilmiş (β) katsayısı ve t değerlerine bakıldığında göreceli önem düzeyi olarak yaşam doyumunun, psikolojik sağlamlığa göre duygusal zekânın daha yüksek düzeyde anlamlı bir yordayıcısı olduğu söylenebilir.

3.5. "Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlar ile duygusal zekâ alt boyutları ve psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? " Problemine İlişkin Bulgular

Bu çalışmanın ana amacı duygusal zekânın alt boyutlarının (psikolojik iyi oluş, öz kontrol, duygusallık, sosyallik) ve psikolojik sağlamlığın yaşam doyumuyla ilişkisini ortaya koymaktır. Bu ilişkiyi incelemek için duygusal zekânın alt boyutlarının (psikolojik iyi oluş, öz kontrol, duygusallık, sosyallik) ve psikolojik sağlamlığın yaşam doyumunun yordayıcısı olup olmadığına bakılmıştır, bu doğrultuda öncelikle değişkenler arası ilişki incelenmiş sonrasında çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizine geçilmeden önce değişkenler arası ilişki incelenmiştir. Katılımcıların duygusal zekanın alt boyutları (psikolojik iyi oluş, öz kontrol, duygusallık, sosyallik), psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu ölçeklerinden aldıkları toplam puanlarına ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma ve ilgili değişkenlerin arasındaki ilişkiye ait korelasyon değerleri Tablo 20'de verilmiştir.

Tablo 20.
Duygusal zekânın alt boyutları (psikolojik iyi oluş, öz kontrol, duygusallık, sosyallik), Psikolojik Sağlamlık ve Yaşam Doyumu Toplam Puanlarına İlişkin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Değerleri

Yordanan Değişken	$\bar{X}$	SS	1	2	3	4	5
Yaşam Doyumu	14.68	4.80	.74*	-.33*	-.26*	.11*	.10*
Yordayıcı Değişkenler							
1. Psikolojik İyi Oluş	18.78	4.95	-	-.22*	-.26*	.09*	.01
2. Öz Kontrol	15.72	3.97	-.22*	-	-.39*	.17*	.31*
3. Duygusallık	14.35	4.84	-.26*	.39*	-	.15*	.31*
4. Sosyallik	16.10	3.28	.09*	.17*	.15*	-	.28*
5. Psikolojik Sağlamlık	18.24	2.01	.01	.31*	.31*	.28*	-

* $p<.05$

Korelasyon değerleri bütün değişkenler arasında istatistiki olarak anlamlılık gösterirken psikolojik sağlamlık ve duygusal zekanın alt boyutlarından psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır ($r=.01$, $p>.05$). Tablo 20'deki Spearmankorelasyon analizine göre katılımcıların yaşam doyumunu leğinden aldıkları toplam puanlar ile psikolojik iyi oluş ($r=.74$, $p<.05$), sosyallik ($r=.11$, $p<.05$) ve psikolojik sağlamlık ($r=.10$, $p<.05$) leklerinden aldıkları puanlar arası anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki görülmüş fakat öz kontrol ($r=-.33$, $p<.05$) ve duygusallık ($r=-.26$, $p<.05$) leklerinden aldıkları puanlar arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bağımsız değişkenler arasındaki ilişki incelendiğinde ise psikolojik sağlamlığın öz kontrol ($r=.31$, $p<.05$), duygusallık ($r=.31$, $p<.05$) ve sosyallikle ($r=.28$, $p<.05$) pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu grlmştir; psikolojik iyi oluş puanlarının öz kontrol ($r=-.22$, $p<.05$) ve duygusallıkla ($r=-.26$, $p<.05$) negatif yönlü, sosyallikle ($r=.09$, $p<.05$) pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğunu bulunmuştur. Katılımcıların z kontrol puanlarının duygusallık puanlarıyla ($r=-.39$, $p<.05$) negatif yönlü, sosyallik puanlarıyla ($r=.17$, $p<.05$) pozitif yönlü anlamlı bir ilişkisi olduğu grlmştir. Duygusallık ve sosyallik toplam puanları ($r=.15$, $p<.05$) arasındaki ilişkiye bakıldığında ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

3.6. " niversite ğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri, yaşam doyumunu düzeylerinin duygusal zekâ alt boyutlarını yordamakta mıdır " Problemine İlişkin Bulgular

Katılımcıların duygusal zekânın alt boyut(psikolojik iyi oluş, öz kontrol, duygusallık, sosyallik) ve psikolojik sağlamlık puanlarının yaşam doyumunu puanlarını yordama gücünü belirmemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır, analiz sonuçları tablo 21'de gösterilmiştir.

Tablo 21.
Yaşam Doyumu Puanlarının Yordanmasına İlişkin Regresyon Sonuçları

Bağımlı Değişken: Yaşam Doyumu	<i>B</i>	<i>SH</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>sr</i> ²
Yordayıcılar						
Psikolojik İyi Oluş	.65	.04	.66	18.96	.00	0.40
Öz Kontrol	-.26	.05	-.21	-5.64	.00	0.04
Duygusallık	-.05	.04	-.05	-1.19	.23	-
Sosyallik	.08	.05	.05	1.50	.13	-
Psikolojik Sağlamlık	.29	.09	.12	3.25	.00	0.01
<i>R</i> =.77, <i>R</i> ² =.60, <i>F</i> =106,29, <i>p</i> <.05						

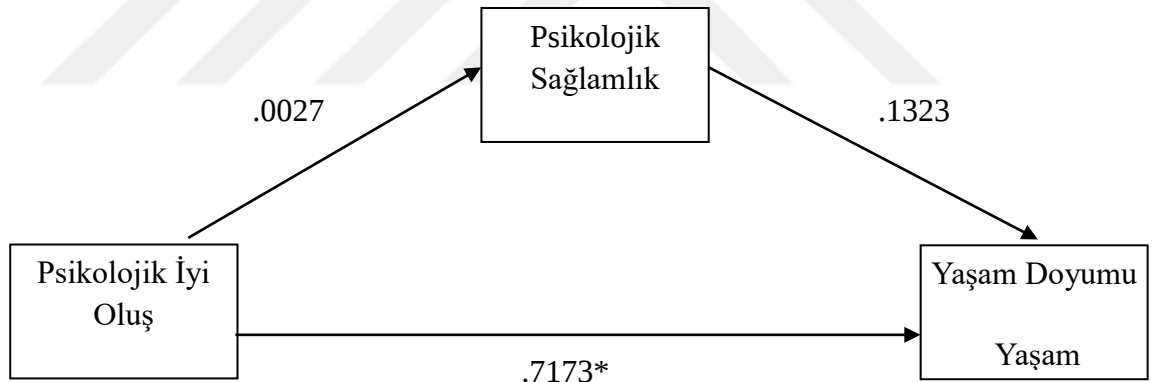
Tablo 21'deki regresyon analizi incelendiğinde duygusal zekânın alt boyutlarından (psikolojik iyi oluş, öz kontrol, duygusallık, sosyallik) ve psikolojik sağlamlık ölçeğinden alınan puanların birlikte yaşam doyumu puanlarını istatistiki olarak anlamlı şekilde yordadığı görülmektedir $F(5, 366) = 106,29$ $p < .05$, katılımcıların duygusal zekânın alt boyutlarından (psikolojik iyi oluş, öz kontrol, duygusallık, sosyallik) ve psikolojik sağlamlık ölçeğinden aldıkları puanların birlikte yaşam doyumuna ilişkin alınan puanların toplardaki toplam varyansın %60'ını açıkladığı görülmektedir. Fakat değişkenlere ayrı ayrı bakıldığında, psikolojik iyi oluş ($\beta = .66$, $p < .05$), öz kontrol ($\beta = -.21$, $p < .05$) ve psikolojik sağlamlığın ($\beta = .12$, $p < .05$) yaşam doyumunu anlamlı şekilde yordadığı, duygusallık ($\beta = -.05$, $p > .05$) ve sosyalliğin ($\beta = .08$, $p > .05$) ise yordamadığı bulunmuştur.

3.7. "Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı etkisi var mıdır?" Problemine İlişkin Bulgular

Değişkenler arasındaki ilişkiye alan yazın doğrultusunda bakıldığında psikolojik sağlamlığın duygusal zekânın alt boyutları ve yaşam doyumu arasında aracı olabileceği yani ilişkinin yönü ve yapısını değiştirebileceği hipotez edilebilmiştir. Alan yazın incelendiğinde psikolojik sağlamlık aracı değişken olarak alındığında duygusal zekânın alt boyutları ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin neden ve nasıl olduğu açıklanabileceği görülmüştür. Aracı değişken analizine geçilmeden önce Baron ve Kenny (1986)'nın önerdiği varsayımlara bakılmıştır ve değişkenler arası ilişkiler incelenmiş ve anlamlılık düzeyleri ortaya konmuştur, bu doğrultuda aracı değişken

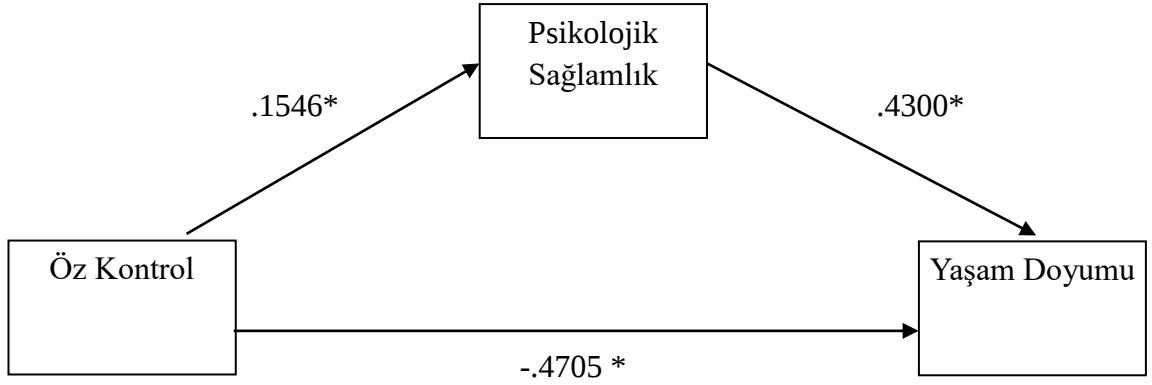
analizine devam edilmiştir. Aracı değişken modeline Baron ve Kenny (1986)'nin önerdiği üzere bağımlı değişkeni yordayan değişken alınmıştır. Bu çalışma için bu değişkenler; psikolojik sağlamlık, psikolojik iyi oluş ve öz kontroldür. Çalışmada alan yazın doğrultusunda psikolojik sağlamlık aracı değişken olarak belirlenmiştir, duygusal zekânın alt boyutlarından psikolojik iyi oluş ve öz kontrol bağımsız değişkenler olarak incelenmiştir. Her bir bağımsız değişken ayrı ayrı aracı değişken analizine alınmıştır.

Şekil 5’de birinci aracı değişken modeli verilmiştir. Şekil incelendiğinde psikolojik iyi oluşun psikolojik sağlamlık üzerindeki doğrudan etkisinin ($\beta = .0027$, $t = .90$; $p > .05$) ve psikolojik sağlamlığın yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etkisinin ($\beta = .1323$, $t = 1.57$; $p < .05$), istatistiki olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Psikolojik iyi oluşun yaşam doyumu üzerinde ise anlamlı doğrudan bir etkisi olduğu saptanmıştır ($\beta = .7173$, $t = 21.00$; $p < .05$). Değişkenler arası doğrudan ve dolaylı etkilerin anlamlı çıkmadığı sadece psikolojik iyi oluşu ve yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı çıktığı için varsayım sağlanamamıştır bu yüzden psikolojik sağlamlığın hipotez edilen ilişkideki aracı değişkenliğine bakılmamıştır.



Şekil 5. Psikolojik Sağlamlık, Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş Aracı Değişkenliği

İlk aracı değişken analizi sonrası ikinci bağımsız değişken olan öz kontrolün yaşam doyumuyla ilişkisinde psikolojik sağlamlığın aracı rolüne bakılmıştır. Şekil 6’da ikinci aracı değişken modeli verilmiştir. Şekil 5 incelendiğinde öz kontrolün psikolojik sağlamlık üzerindeki doğrudan etkisinin ($\beta = .1546$, $t = 6.15$; $p < .05$) ve öz kontrolün yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etkisinin ($\beta = -.4705$, $t = -7.61$; $p < .05$), istatistiki olarak anlamlı olduğu bulunmuştur. Öz kontrolün psikolojik sağlamlık üzerinde de anlamlı doğrudan bir etkisi olduğu saptanmıştır ($\beta = .4300$, $t = 3.51$; $p < .05$). Değişkenler arası bütün yollar anlamlı çıktığı için sadece psikolojik iyi oluşu ve yaşam doyumu üzerindeki direkt etkisi anlamlı çıktığı için aracı değişken analizine devam edilmiştir.



Şekil 6. Psikolojik Sağlamlık, Yaşam Doyumu ve Öz Kontrol Aracı Değişkenliği

Hipotez edilen dolaylı etkileri incelemek için regresyon temelli bootstrap yaklaşımıyla %95 yanlılığı düzeltilmiş güven aralığı kullanılmıştır. Aracılık analizinin sonuçları, psikolojik sağlamlığın öz kontrol ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini göstermiştir. Bootstrap tahminleri sonuçları, %95 yanlılığı düzeltmeli güven aralığının sıfırın üzerinde olduğunu göstermiştir.

Tablo 22.
Yaşam Doyumu Puanlarını Yordamadaki Direk, Dolaylı ve Toplam Etki ve %95 Yanlılığı Düzeltilmiş Güven Aralığı Sonuçları

Yol	Etki	BootLLCI	BoothULCI	SH	<i>t</i>	<i>p</i>
Öz Kontrolünün Yaşam Doyumu Üzerindeki Toplam Etkisi	-.4041	-.5315	-.2867	.06	-6.77	.00
Öz Kontrolünün Yaşam Doyumu Üzerindeki Direk Etkisi	-.4705	-.5920	-.3491	.06	-7.62	.00
Öz Kontrol ve Yaşam Doyumu İlişkisinde Psikolojik Sağlamlığın Dolaylı Etkisi	.0665	.0282	.1141	.02		

Öz kontrolünün yaşam doyumu üzerindeki toplam etkisi (TE=-.4041, SH= .06, p=. 00), öz kontrolünün yaşam doyumu üzerindeki direk etkisi (TE=-.4705, SH= .06,

$p=.00$) ve öz kontrol ve yaşam doyumu ilişkisinde psikolojik sağlamlığın dolaylı etkisi ($TE=.0665$, $SH=.02$, $p=.00$) istatistikî olarak anlamlı bulunmuştur. Bu sonuçlara göre öz kontrol değişkeni yaşam doyumunu psikolojik sağlamlığın aracı rolüyle yordadığı bulunmuştur. Yani öz kontrol değişkeninin yaşam doyumu ilişkisinde psikolojik sağlamlığın yüksek ya da düşük olmasının etkisi olduğu söylenebilir.



4. BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı etkisini ortaya koymak; duygusal zekâ, yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlığı sosyo-demografik değişkenler açısından anlamlı düzeyde farklılık gösterip göstermediği incelenen araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgular alan yazınında yer alan benzer araştırmalar ve kuramsal açıklamalar ile birlikte tartışılarak sunulmuştur.

4.1. Katılımcıların duygusal zekâ düzeylerine ilişkin sosyo-demografik bulguların tartışılması ve yorumu

Araştırma sonuçlarında duygusal zekânın katılımcıların yaşları ve lisans türlerine göre farklılaşmadığı, cinsiyetlerine ve fakülte türlerine göre ise farklılaşma olduğu sonucu elde edilmiştir. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde üniversite öğrencilerinde erkeklerin duygusal zekâ puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu; eğitim görülen fakülteye göre ise sağlık bilimlerinde eğitim gören öğrencilerin duygusal zekâlarının fen bilimlerinde öğrenim gören öğrencilere göre duygusal zekâlarının daha yüksek olduğuna ilişkin bulgular elde edilmiştir. Alan yazında üniversite öğrencileri örnekleminde duygusal zekâ açısından yapılan çalışmalar incelendiğinde bu araştırmanın bulgularına benzeyen ve farklılık gösteren bulgular olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarında bu çalışmaya paralel bir bulgu olarak erkek katılımcılarının duygusal zekâ düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Hunt ve Evans, 2004: Tambağ ve ark., 2014: Bakan ve Güler, 2017). Alan yazında bunun tam tersine kadın katılımcıların duygusal zekâlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşan çalışmalar da (Kişi, 2020: Tekin, 2014: İşleyen, 2021: Beyaz, 2021) bulunmaktadır. Diğer yandan duygusal zekâ düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalara da (Kerman, 2021: Doğan ve Türkmen, 2021: Niculescu-Mihai, 2008) rastlanılmaktadır. Araştırmaların yapıldığı bölgelere bakıldığında doğu Akdeniz bölgelerinde yapılan çalışmalarda erkeklerin duygusal zekâ oranlarının kadınlara göre daha yüksek olduğu görülürken batıda ve Amerika da yapılan çalışmalara bakıldığında duygusal zekânın cinsiyete göre farklılaşmadığı ortaya

çıkmiştir. Bu durumun da toplumumuzda cinsiyet algısının yaşanılan bölgelere göre değişim gösterdiği düşünülmektedir.

Araştırmada fakülte türüne göre duygusal zekâ düzeylerinde çıkan farka dair alan yazın incelendiğinde sağlık alanında eğitim gören öğrencilerin mühendislik alanında eğitim gören öğrencilerden (Tekin, 2014);sosyal bilimler alanında öğrenim gören öğrencilerin fen bilimlerinde öğrenim gören öğrencilerden (Korkman, 2014) duygusal zekâ düzeyi açısından farklı olduklarını ortaya koyan çalışmalara rastlanmıştır. Nortwood'un (2003) duygusal zekânın gelişiminde mühendislik eğitimi konu aldığı çalışmasında mühendislik eğitiminde teknik becerilerin yoğunlukla yer aldığını, teknik olmayan becerilerin ise yumuşak (soft) beceri olarak değerlendirildiğini belirtmiştir. Fakülte türüne göre ortaya çıkan bu fark fen bilimleri ve mühendislik alanlarındaki eğitimin daha teknik beceri kazandırmak odaklı olması, sosyal ve sağlık bilimleri eğitim süreçlerinin sosyal beceri, iletişim becerileri gibi yetkinlikleri içermesi ile açıklanabilir.

Duygusal zekânın yaş ve lisans türüne göre farklılaşmadığı sonucu alan yazındaki çalışmalarla uyum göstermiştir. Kerman (2021) ile Doğan ve Türkmen (2021) yapmış oldukları çalışmalarda katılımcıların lisans türüne göre duygusal zekâları farklılık göstermemiştir. Bu çalışmalarda farklı sonuçlarla karşılaşılmasına örneklemin üniversite öğrencileri evrenini temsil etme gücü farklılığından kaynaklanabileceği düşünülmüştür.

4.2. Katılımcıların yaşam doyumu düzeylerine ilişkin sosyo-demografik bulguların tartışılması ve yorumu

Araştırma sonuçlarında yaşam doyumunun katılımcıların yaşları ve cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı, ancak lisans türüne ve fakülte türlerine göre farklılaşma olduğu sonucu elde edilmiştir. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde üniversite öğrencilerinde lisans da okuyanların yaşam doyumları puanlarının ön lisans da okuyanlara göre daha yüksek olduğu; eğitim görülen fakülteye göre ise sosyal bilimlerinde eğitim gören öğrencilerin yaşam doyumlarının fen bilimlerinde öğrenim gören öğrencilere göre yaşam doyumlarının daha yüksek olduğuna ilişkin bulgular elde edilmiştir.

Bakan ve Güler (2017), üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları düzeylerinin okudukları lisans programına göre farklılık gösterdiği, bu farklılığın

işletme ve kamu yönetimi öğrencilerinin lehine olduğunu saptamıştır. Farklı fakülte türlerinde sürdürülen bir başka araştırmada ise ilahiyat fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumlarının fen-edebiyat fakültesi ile eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinden daha yüksek çıktığı sonucuna ulaşılmıştır (Yelpaze ve Yakar, 2019). Araştırmanın alan yazınla uyumlu olan bu bulgusunun fakültelerde öğrenciye sunulan eğitimin kapsamının farklılıklarının neden olabileceği düşünülmüştür.

Ön lisans ve lisans programına devam etme durumuna göre katılımcıların yaşam doyumu düzeylerinin farklılaştığı, lisans düzeyinde bir programa devam eden bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bu araştırmada ortaya konmuştur. Alan yazında lisans ve ön lisans öğrencilerinin karşılaştırıldığı çalışmalara ulaşılamamış ancak bu farkın lisans programlarının mesleki olarak bir kimlik sunması ve bir doyum sağlamaya yakın olması, ön lisans programlarının ise bu imkânı sınırlı olarak sunması düşünülebilir.

Yaşam doyumunun üniversite örnekleminde yaşa göre değişim göstermemesi, alan yazındaki araştırma bulguları ile uyum göstermektedir (Al-Attayah, Nasser, 2013; Eryılmaz, 2012). Bu durum yaşam doyumu açısından üniversite yaşamının kapsadığı sürecin değişimin gerçekleştiği bir kritik dönem olmadığı şeklinde yorumlanabilir.

Katılımcıların cinsiyetlerine göre yaşam doyumunun farklılaşmadığı sonucu elde edilirken alan yazına bakıldığında destekleyen çalışmalar olduğu gibi desteklemeyen çalışmalarında bulunduğu görülmüştür. Alan yazında yaşam doyumlarının kadınlarda daha yüksek olduğunu gösteren çalışmaların (Clark, 1997; İşleyen, 2021) yanında; cinsiyet değişkenine göre farklılığın olmadığı araştırma sonuçları da bulunmaktadır (Chui ve Wang, 2016; Karaköse, 2019; Akdeniz ve ark., 2021; Temel, 2022).

4.3. Katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeylerine ilişkin sosyo-demografik bulguların tartışılması ve yorumu

Araştırma sonuçlarında psikolojik sağlamlığın katılımcıların cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı, yaş, lisans türü ve fakülte türlerine göre ise farklılaşma olduğu sonucu elde edilmiştir. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde üniversite öğrencilerinde yaşı 23 ve üzeri olan katılımcıların psikolojik sağlamlıklarının yaşı 22 ve altı olan katılımcılardan

yüksek olduğu; lisans da okuyanların psikolojik sağlamlıklarının ön lisans da okuyanlara göre daha yüksek olduğu; eğitim görülen fakülteye göre ise sağlık bilimlerinde eğitim gören öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının fen bilimlerinde öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Yapılan araştırma sonucu olarak katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri cinsiyet ve lisans türüne göre anlamlı bir farklılık göstermemiş, bazı araştırmalarda bu araştırmadakine benzer psikolojik sağlamlık ve cinsiyet ilişkisine bakılmış psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucu elde edilmiş (Özer, 2013: Kılıç, 2019: Aydın ve Egemberdiyeva, 2018: Yüksel, 2019: Kişi, 2020) ve bu araştırmaların bulguları ile elde edilen bulguların uyumlu olduğu gözlemlenmiştir. Ancak bu çalışmadan farklı olarak Yüksek, Saruhan ve Keçeci (2021) yaptığı çalışmada erkeklerin psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek çıktığı sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırmada psikolojik sağlamlığın yaşa göre farklılaştığı ortaya konulmuş, alan yazında çalışmayı destekleyen 18 ile 75 yaşta katılımcılardan oluşan geniş örneklemlili bir çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Kıntar, 2020).Yapılan araştırma ve alan yazınına bakıldığında yaş arttıkça psikolojik sağlamlığında arttığı görülmektedir. Bu da bireylerin yaşamış yaşamları boyunca deneyimledikleri psikolojik yaşantılar nedeniyle sağlamlaştıkları, yaşa bağlı deneyim sayısındaki artışın, yaş arttıkça psikolojik sağlamlığın artışı biçiminde kendini gösterdiği düşünülebilir. Ancak psikolojik sağlamlığın yaşa göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşan çalışmalara da rastlanılmıştır (Eryılmaz, 2012: Soysal, 2016: Doğruer, 2019: İnsan, 2022). Araştırma bulgularındaki bu çelişkinin yöntemsel farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülebilir.

Alan yazında üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları eğitim görülen fakülteye göre farklılaştığının bulunduğu bu araştırmanın bulgularına benzeyen ve farklılık gösteren çalışmalar olduğu görülmüştür. Aydın ve Egemberdiyeva (2018) çalışmalarında eğitim görülen fakülteye göre psikolojik sağlamlığın farklılaştığı sonucunu elde etmiş, PDR okuyan öğrencilerin diğer bölümlerde okuyan öğrencilerden psikolojik sağlamlıklarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Ancak fakülteler arasında psikolojik sağlamlık düzeyi açısından fark bulunmayan çalışmalara da rastlanmaktadır (Eryılmaz, 2012: Yüksel, 2019: Camadan ve Kırac, 2020).

4.4. Duygusal Zekâ ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlığın Aracı Rolüne İlişkin Bulgular

Yapılan araştırmada üniversite öğrencilerde duygusal zekânın alt boyutları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı etkisi incelenmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre duygusal zekânın alt boyutlarından öz kontrol ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rolü bulunmaktadır.

Öz kontrol bireyin kendi kendini kontrol etme çabası olarak tanımlanmaktadır. Bireyler davranışlarını harekete geçirmeye kalktığı zaman öz kontrol devreye girmektedir (Muraven ve Baumeister, 2000, s. 247). Werner (1989) ve Kohler (1993) psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörlerinden birinin de iç kontrol odağı yani öz denetim-kontrol olduğunu vurgulamışlardır (Werner, 1989, s.74: Kohler, 1993, s.115). Öz denetim-kontrol (Masten, 1986, s.467) ve yaşam doyumu (Fredrickson, Tugade, Waugh ve Larkin, 2003, s.370) psikolojik olarak sağlam olan kişileri psikolojik olarak daha savunmasız olan kişilerden ayıran bireysel özelliklerdendir.

Alan yazınında bu kavramların karşılıklı ilişkilerini gösteren çalışmalar; duygusal zekâ-yaşam doyumu (Deniz ve ark., 2008: Koçak ve İçmenoğlu, 2012: Koçak ve İçmenoğlu, 2012: Ardahan, 2012: Arslan ve ark., 2013: Özdemir ve Dilekmen, 2016: Güler ve Bakan, 2017: Kartol ve Erçevik, 2019: Önder ve Yıldırım, 2020: Gönül ve Oğrak, 2021: İşleyen, 2021), yaşam doyumu-psikolojik sağlamlık (Beutel vd., 2009: Orhan, 2018: Eryılmaz, 2012: Rourke, 2012: Şahin 2014: Akdeniz ve ark., 2021: Durak, 2021; Çetintaş, 2021) ve duygusal zekâ-psikolojik sağlamlık (Özer, 2013: Ergün, 2016: Kişi, 2020: Yüksel ve Ark., 2021: Kılıç, 2021: Erhan, 2022) olmak üzere bulunmaktadır. Alan yazının da oluşan bu bilgi birikimine ek olarak bu çalışma; duygusal zekâsı yüksek olan bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olmasında psikolojik sağlamlıklarının önemli bir görevi olduğu ortaya koymuştur. Buna göre; bireyler yaşamlarında ne kadar fikir ve söz sahibi olursa yani öz kontrolleri ne kadar ellerinde olursa yaşamdan aldıkları doyumları da o kadar yüksek olacağı değerlendirilmiştir. Sonuç olarak ortaya konan ilişki modeli betimleyici, önleyici her türlü çalışmaya yol gösterici olacaktır.

SONUÇ

Bu bölümde araştırma sonunda ortaya çıkan bulgular doğrultusunda elde edilen sonuçlar ile önerilerden bahsedilmiştir.

Sonuç

Bu araştırma üniversite öğrencilerinin, duygusal zekâ ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı etkisi olup olmadığını ortaya koymak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Alt amaç olarak da üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık ve duygusal zekâ düzeylerini cinsiyet, yaş, eğitim görülen fakülte ve lisans türüne göre incelenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgulara göre; katılımcıların yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyet ve yaş değişkenine göre farklılaşmadığı; eğitim görülen fakülte ve lisans türüne göre ise farklılaştığı bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği; yaş, eğitim görülen fakülte ve lisans türüne göre ise farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâlarının cinsiyet ve eğitim görülen fakülteye göre farklılık gösterdiği ancak yaş ve lisans türüne göre farklılaşmadığı ortaya konulmuştur. Araştırmanın diğer bir alt boyutu olan yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlığın duygusal zekâ değişkenini yordayıp yordamadığına yönelik analiz sonucunda da yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zekâyı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmanın temel amacı olarak ortaya konulan üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı etkisini ortaya koymak için yapılan analiz sonucuna göre ise duygusal zekânın alt boyutlarından psikolojik iyi oluşun psikolojik sağlamlığın üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı, öz kontrol alt boyutunun ise duygusal zekâ ve yaşam doyumu arasında aracı bir rol üstlendiği bulunmuştur. Buna göre; öz kontrolün yaşam doyumu ile ilişkisinde psikolojik sağlamlığın ilişkinin yüksek ya da düşük olmasını etkili olduğu söylenebilir.

Öneriler

Uygulayıcılara Öneriler;

- Duygusal zekâ, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiden psikolojik danışma sürecinde faydalanılması için bireylerin bu üç yapı

açısından değerlendirilerek, ihtiyaçlarının belirlenmesinin doğrudan ve dolaylı etkisinin göz önünde bulundurulması,

- Bireylerin yaşam doyumlarını arttırabilmek için duygusal zekâlarını desteklemek amacıyla orta öğretim düzeyinden itibaren öğrencilere Duygusal Zekâ Odaklı Psiko-eğitim programları uygulanması önerilebilir.

Araştırmacılara Öneriler;

- Örneklemin farklı iller, farklı sosyoekonomik tabakalar ve çeşitli meslek ve eğitsel kademeleri içerecek biçimde, gelişimsel farklılıkları da ortaya koyacak biçimde oluşturulduğu çalışmaların yapılması,
- Yapılan çalışmada kullanılan ölçekler çevrimiçi olarak sunulduğu için ortaya çıkabilecek muhtemel bozucu etkileri bertaraf etmek amacıyla yüz yüze çalışmalar yapılması ve değerlendirme aracı olarak duygusal zekâ, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu konusunda daha detay değerlendirmeler yapabilmek amacıyla farklı ölçeklerin kullanılması,
- Yöntemsel olarak durum tespiti çalışmalarının yanında deneysel çalışmalar ve/veya nitel yöntemi içeren çalışmaların yapılması önerilebilir.

Politika Yapıcılara Öneriler;

- Toplum sağlığına yönelik olarak yaşam doyumunu arttırmayı amaçlayan önleyici çalışmalarda duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık açısından destekleyici unsurlara da yer verilmesinin faydalı olacağı değerlendirilmiştir.

KAYNAKÇA

- Acar, F.T. (2001). *Duygusal zeka yeteneğinin göreve ve insana yönelik liderlik davranışı ile ilişkisi: banka şube müdürleri üzerine bir alan araştırması*(Doktora Tezi).İstanbul Üniversitesi.
- Akdeniz, H., Savtekin, G., ve Köylü, K. (2021). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının, psikolojik sağlamlık düzeylerine etkisinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 3(1), s.36-52.
- Akdeniz, S. (2017). *Erken ergenlikte bilişsel duygu düzenleme, algılanan anne baba tutumu ve sosyal destek ile psikolojik sağlık arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yıldırım Beyazıt Üniversitesi.
- Aktaş, H., ve Şimşek, E. (2015). Bireylerin örgütsel sessizlik tutumlarında iş doyum ve duygusal tükenmişlik algılarının rolü. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 11(24), 205-230.
- Al-Attayah, A. &Nasser, R. (2013). Gender and age differences in life satisfaction within a sex –segregated society: sampling youth in qatar. *Journal of personality assesment*. s.84-95.
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş, F. B., ve Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyum ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), s.1-17.
- Appleton, S.,& Song, L. (2008). Life satisfaction in urban China: Components and determinants. *World development*, 36(11), s.2325-2340.
- Ardahan, F. (2012). Duygusal zekâ ve yaşam doyum arasındaki ilişkinin doğa sporu yapanlar örneğinde incelenmesi. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), s.20-33.
- Arıkan, S. (2022). *Üniversite öğrencilerinde problemli cep telefonu kullanımı ile duygusal öz-yeterlilik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Sebahattin Zaim Üniversitesi.
- Arnett, J.J. (1997). Young people's conceptions of the transition to adulthood. *Youth and Society*, 29, s.1-23.
- Aslan, M. (2019). Öğretmen Adaylarının Duygusal Zekâları ile Problem Çözme Yaklaşımları Arasındaki İlişki. *Kastamonu Eğitim dergisi*, 27(6), s.2481-2492
- Aydın, M. ve Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), s.37-53.
- Aydın, R. (2019). *Çalışan Bireylerde Yaşam Doyumu, Mesleki Tükenmişlik Ve Dini Başa Çıkma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Kastamonu Üniversitesi.

- Bakan, İ., & Güler, B. (2017). Duygusal zekânın, yaşam doyumu ve akademik başarıya etkileri ve demografik özellikler bağlamında algı farklılıkları. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 19(33), s.1-11.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), s.1173-1182.
- Beutel, M. E., Glaesmer, H., Decker, O., Fischbeck, S. & Brahler, E. (2009). Life satisfaction, distress, and resiliency across the life span of women. *Menopause*, 16(6), s.1132-1138.
- Beyaz, S. (2021). *Genç yetişkinlerin çocukluk çağı travmalarının bireylerin prososyal davranışları ile ilişkisinde duygusal zekanın rolü* (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi.
- Boyatzis, R. E., Goleman, D., Gerli, F., & Bonesso, S. (2019). Emotional and social intelligence competencies for project management. *Cognitive Readiness in Project Teams* (1. Baskı, s.171-195) içinde. Productivity Press.
- Büyüköztürk, Ş. (2014). Bilimsel Araştırma Yöntemleri, Pegem Akademi: Ankara.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2008). Bilimsel araştırma yöntemleri, Pegem Akademi: Ankara
- Cabras, C. & Mondo, M. (2017). Futureorientation as a mediatorbetweencareeradaptabilityand life satisfaction in universitystudents. *Journal of Career Development*, 45(6), s.597-609. <https://doi.org/10.1177/0894845317727616>
- Cenkseven-Önder, F., ve Yalnızca-Yıldırım, S. (2020). Duygusal Zeka ve Saldırganlık Arasındaki İlişkide Yaşam Doyumunun Aracı Rolü. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), s.30-53.
- Chui, W. H., & Wong, M. H. Y. (2016). Gender differences in happiness and life satisfaction among adolescents in Hong Kong: Relationships and self- 99 concept. *Social Indicators Research*, 125(3), s.1035-1051.
- Clark, A. E. (1997). Job Satisfaction And Gender: Why Are Women So Happy A Work. *Labour Economics*, 4, s.341-372.
- Constantine, M. G., & Gainor, K. A. (2001). Emotional intelligence and empathy: Their relation to multi-cultural counseling knowledge and awareness. *Professional School Counseling*, 5(2), s.131-137.
- Constantine, N. A., & Benard, B. (2001). California healthy kids survey resilience assessment module: Technical report. *Journal of Adolescent Health*, 28(2), s.122-140.

- Costa, P. T., McCrae, R. R., & Zonderman, A. B. (1987). Environmental and dispositional influences on well-being: Longitudinal follow-up of an American national sample. *British journal of Psychology*, 78(3), s.299-306.
- Çakar, U.,& Arbak, Y. (2004). Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu-Zekâ İlişkisi ve Duygusal Zekâ. *DEU Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), s.23-48.
- Çelebi, G. Y. (2020). Covid 19 salgınına ilişkin tepkilerin psikolojik sağlık açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 471-483.
- Çelik, M. , Sanberk, İ. & Deveci, F. (2017). Öğretmen Adaylarının Yaşam Doyumlarının Yordayıcısı Olarak Psikolojik Dayanıklılık ve Umutsuzluk. *İlköğretim Online* , 16 (2) , s.654-662.
- Çetintaş, A. (2021). *Ergenlerde aile yaşam doyumu ile psikolojik sağlık ve duygusal özerklik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Dağlı, A.,& Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59).
- Delikoyun, D. (2017). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve benlik saygısı arasındaki ilişki*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- DeNeve, K. M.,& Cooper, H. (1998). The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological bulletin*, 124(2), s.197-229.
- Deniz, M. E., Özer, E., & Işık, E. (2013). Duygusal zekâ özelliği ölçeği-kısa formu: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 38(169), s.407-419.
- Dhani, P.,& Sharma, T. (2016). Emotional intelligence; history, models and measures. *International journal of science technology and management*, 5(7), s.189-201.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), s.542-575.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), s.71-75.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 54(1), s.403-425.
- Diener, E., Sandvik, E. D., Pavot, W., & Fujita, F. (1992). Extraversion and subjective well-being in a US national probability sample. *Journal of research in personality*, 26(3), s.205-215.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological bulletin*, 125(2), s.276-302.

- Diener, ED, Emmons, RA, Larsen, RJ ve Griffin, S. (1985). Yaşam ölçeğinden memnuniyet. *Kişilik değerlendirme dergisi* , 49 (1), s.71-75.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), s.93-102.
- Doğruer, N. (2019). *Çocukluk çağı travma yaşantılarına sahip yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ve affetme*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Yakın Doğu Üniversitesi.
- Durak, İ (2021). Psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz yeterliliğin aracı rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(78), s.1175-1190.
- Ergin, A. G. B., Kaynak, A. G. K. B., Pınarcık, A. G. Ö., ve Arslan, E. Okul öncesi öğretmen adaylarının duygusal zekâları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(3), s.75-83.
- Ergün, O. (2016). *Ergenlerde duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi.
- Erhan, T. (2022). Zekâ ve yaşam tatmini: psikolojik sağlamlığın aracılık rolü. *Turkish Studies - Economy*, 17(1), s.43-61.
- Eröz, S. S. (2011). *Duygusal Zekâ ve İletişim Arasındaki İlişki: Bir Uygulama* (Doktora tezi), Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Erselcan, R. C.,& Özer, P. S. (2018). İş doyumunun performansa etkisinde mutluluğun aracılık rolü üzerine bir araştırma. *Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi*, 13(2), s.148-165.
- Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordamada, yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Muğla Üniversitesi.
- Feist, G. J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M., & Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of personality and social psychology*, 68(1), s.138-150.
- Fraser, M. W., Galinsky, M. J., & Richman, J. M. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social work research*, 23(3), s.131-143.
- Fraser, M. W., Galinsky, M. J., & Richman, J. M. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social work research*, 23(3), s.131-143.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E. & Larkin, G. R. (2003). What food are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 2, 365-376.

- Frish Micheal B (2006). *Psychotherapy based on Life Quality Improvement*, Translated by Akram Khamse (2010) (Arjmand Pub.) Tehran
- George, D.,& Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. Routledge.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D.(2019). *Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Daha Önemlidir?* (31.Baskı). Varlık yayınları: Ankara
- Göçet, E. (2006). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Gürkan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi.
- Henderson, N.,& Milstein, M. M. (1996). *Management of organizational behavior: Utilizing human resources*.
- Hunt, N.,& Evans, D. (2004). Predicting traumatic stress using emotional intelligence. *Behaviour research and therapy*, 42(7), s.791-798.
- Ikız, F. E.,& Gormez, S. K. (2010). Investigation of Emotional Intelligence and Life Satisfaction in Secondary School Students. *Ilkogretim Online*, 9(3), s.1216.
- İnsan, F. (2022). *Üniversite gençliğinin spor yapma durumlarına göre psikolojik sağlık düzeylerinin ve stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Niğde Ömer Halis Demir Üniversitesi.
- İşleyen, H. M. (2021). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ, belirsizliğe tahammülsüzlük ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(26), s.129-142.
- Karaköse, H. B. (2019). *Üniversite öğrencilerindeki akıllı telefon bağımlılığının yaşam doyumu ve depresyon açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Karataş, Z.,& Tagay, Ö. (2021). The relationships between resilience of the adults affected by the covid pandemic in Turkey and Covid-19 fear, meaning in life, life satisfaction, intolerance of uncertainty and hope. *Personality and Individual Differences*, 172, 110592.
- Kartol, A., ve Erçevik, A. (2020). Üniversitelerde de yaşanmakta olan zeka ve yaşam doyumu: yaşamda anlamın aracı rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28 (2), s.718-728.

- Kasapoğlu, F. (2020). COVID-19 Salgını Sürecinde Kaygı ile Maneviyat, Psikolojik Sağlık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 15(4), s.599-614.
- Kerman, B. (2021). *18-24 Yaş Arası Bireylerde Aleksitimi ve Duygusal Zekanın Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Kılıç, O. (2021). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve psikolojik sağlamlığın affetme üzerine etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisan Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Killgore, W. D. S., Taylor, E. C., Cloonan, S. A., & Dailey, N. S. (2020). Psychological resilience during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry Research*, 291, 113216.
- Kimter, N. (2020). Covid-19 günlerinde bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, s.574-605.
- Kiş, M. Z.(2020). *Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Duygusal Zeka Ve Ruhsal Zeka İle İlişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Doğu Üniversitesi.
- Kohler, P. (1993). Best practices in transition: Substantiated or implied?.*Career Development for Exceptional Individuals*, 16,s.107-12.70
- Korkman, H., ve Deniz, M. (2014). Üniversite öğrencilerinin bazı demografik değişkenlerinin yükleme karmaşıklığı, duygusal zeka ve akıcı zeka çerçevesinde incelenmesi. *AJELI-Anatolian Journal of Educational Leadership and Instruction*, 2(2), s.14-28.
- Kurtoğlu, S. S. (2019). *Ortaöğretim öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin algılanan sosyal destek, benlik saygısı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Ufuk Üniversitesi.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2010). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Manuscript under review*, 11(2), s.391-402.
- Masten, A.S. (1986). Humor and competence in school-aged children. *Child Development*, 57, s.461- 473.
- Mérida-lópez, S.,& Extremera, N. (2017). Emotionalintelligenceandteacherburnout : A systematicreview. *International Journal of EducationalResearch*, 85, s.121–130. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2017.07.006>
- Mikolajczak, M. & Limunet, O. (2008). TEQ andtheCognitiveAppraisal of StressfulEvents: An ExploratoryStudy. *PersonalityandIndividual Differences*, 44, s.144-153.
- Moeller, R.W., Seehuus, M. ve Peisch, V. (2020) Emotional intelligence, belonging nessandmentalhealth in collegestudents. *Frontiers in Psychology*, 11(93), s.1-10.

- Morales-Rodríguez, F.M. ve Pérez-Mármol, J.M. (2019). The role of Anxiety, copingstrategies, and emotionalintelligence on general perceived self-efficacy in universitystudents. *Frontiers in Psychology*, 10, 1689.
- Muraven, M. ve Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological bulletin*, 126(2), s.247-259.
- Niculescu-Mihai, C. E. (2008). *Emotional intelligence and academic leadership: An exploratory study of college and university presidents*. Capella University.
- Northwood, D.O. (2003). Development of emotional intelligence:its role in the education of engineers.
- O'Rourke, N. (2004) Psychological resilience and the well-being of widowed women, *Ageing International*, 29(3), 267-280.
- Oğrak, A., ve Gönül, F. (2021). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin duygusal zekâ ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. *Uluslararası Ekonomi ve Siyaset Bilimleri Akademik Araştırmalar Dergisi*, 5(13), s.1-15.
- Orhan, S. (2018). *Üniversite öğrencilerinin dizi karakterleri ile kurdukları parasosyal ilişkideki iki etken: psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu* (Yüksek lisans tezi). Kırıkkale Üniversitesi.
- Özbiçer, S. (2018). *Duygusal zekâ geliştirme programının ergenlerin duygusal zekâ ve yaşam doyumu düzeylerine etkisi: Deneyisel bir çalışma* (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi.
- Özdemir, M.,& Dilekmen, M. (2016). Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zekâ ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 6(1), s.98-113.
- Özdil, S. (2017). *Tekli ve çoklu aracılık modellerinde aracı değişken etkisinin bk, sobel, bootstrap yöntemleriyle karşılaştırılması (pısa 2012 matematik okuryazarlığı)* (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör 986 kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Özkan, M. S. (2021). *Psikolojik sağlamlık odaklı Psiko-Eğitim Programının bir grup yetişkinin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve toplumsal ilgi düzeylerine etkisinin incelenmesi* (Doktora Tezi) Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Pang, H. (2018). Microblogging, friends hipmaintenance, and life satis faction among university students: theme diatory role of online self-disclosure, *Telematics and Informatics*, 35(8), s.2232-2241.
- Pehlivan, Ş. (2015). *Duygusal zekanın satış elemanlarının (EI) algıladıkları satış performansına etkisi* (Yüksek lisans tezi). Adnan Menderes Üniversitesi.

- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. E. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The journal of positive psychology*, 2(3), s.149-156.
- Petrides, K. V. ve Furnham, A.(2001), Trait Emotional Intelligence: Psychometric Investigation with Reference to Established Trait Taxonomies, *European Journal of Personality*, 15(6), s.425-448.
- Petrides, K. V.,& Furnham, A. (2000). Gender differences in measured and self-estimated trait emotional intelligence. *Sex roles*, 42(5), s.449-461.
- Petrides, K., and Furnham, A.(2003). Trait Emotional Intelligence: Behavioural Validation in TwoStudies of Emotion Recognition and Reactivityto Mood Induction. *European Journal of Personality*, 17, s.39–57.
- Petrides, K.V.; Furnham, Adrian (2000). On the Dimensional Structure of Emotional Intelligence, *Personality and Individual Differences*, 29, s.313-320.
- Salovey P., &Grewal D. Duygusal zeka bilimi . Psikoloji Biliminde Güncel Yönelimler 2005, 14, s.281-285
- Salovey, P.,& Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), s.185-211.
- Santos, A., Wang, W. ve Lewis, J. (2018). Emotionalintelligenceandcareerdecision-makingdifficulties: themediating role of careerdecision self-efficacy. *Journal of VocationalBehavior*, 107, s.295-309.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, s.194-200.
- Soysal, M. N. (2016). *Facebook Bağımlılığı ve Psikolojik Dayanıklılık* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Soysal, M. N. (2016). *Facebook bağımlılığı ve psikolojik dayanıklılık* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Soyugüzel, M. (2019). Duygusal zeka, Yediveren Yayınları: İstanbul.
- Sprecher, S.,& Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), s.629-651.
- Şahin D. (2014). *Öğretmenlerin öz duyarlıklarının psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Şahin, F. İ. (2018). *Ergenlerde duygusal zeka ve yaratıcılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Doktora tezi). Haliç Üniversitesi.
- Şahin, Ş. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Mersin Üniversitesi.

- Tabachnick and Fidell, 2013) B.G. Tabachnick, L.S. Fidell Using Multivariate Statistics (sixth ed.)Pearson, Boston (2013)
- Tambağ H, Kaykunoğlu M, Gündüz Z, Demir Y. (2014) Hemşirelik öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Hemşirelik Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 11(1), s.41-6.
- Tarhan, N.(2019). Duyguların Psikolojisi ve Duygusal Zeka. Timaş Yayınları: Ankara
- Tekin, E. G. (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma duygusal zeka ve sosyal iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Doktora tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Temel, İ. (2022). *Üniversite öğrencilerinde beş faktör kişilik özelliklerinin yaşam doyumu ve depresyon belirtileriyle arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gedik Üniversitesi.
- Tepeli Temiz, Z.,& Tarı Cömert, I. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, bağlanma stilleri ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki. *Düşünen Adam: Psikiyatrik ve Nöroloji Bilimler Dergisi*, 31, s.274-283.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(29), s.1-11.
- Turgut, G. (2014). *Algılanan sosyal destek ve duygusal zeka düzeyinin iş tatminine etkisinin devlette çalışan üç farklı meslek grubunda karşılaştırılması: Mühendis, doktor ve öğretmen* (Yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi.
- Tümkaya, S., Hamarta, E., Deniz, M., Çelik, M., ve Aybek, B. (2008). Duygusal zeka mizah tarzı ve yaşam doyumu: Üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), s.1-18.
- Türkmen, İ., ve Doğan, HY (2021). Duygusal zekânın psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: acil sağlık hizmetleri personeli üzerine bir araştırma. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi* , 9 (3), s.1066-1083.
- Türkmen, Y. (2022). *Üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme sosyal medya bağımlılığı yeme tutumları ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi.
- Wasonga, T. (2002). Gender effects on perceptions of external assets, development of resilience and academic achievement: Perpetuation theory approach. *Gender Issues*, 20(4), s.43-54.
- Welford, M. (2013). The Power of Self-compassion: Using Compassion-focused Therapy to End Self-criticism and Build Self-confidence. (3. Baskı, s.102) Oakland: New Harbinger Publications.
- Werner, E. E. (1989). High-risk children in young adulthood: A longitudinal study from birth to 32 years. *American Journal of Orthopsychiatry*. 59, s.72-81.

- WestEd (Organization). (2000). *Teachers who learn, kids who achieve: A look at schools with model professional development* (2.Baskı). WestEd.
- Wolin, S and Wolin, S. (1993). *The resilient self: How Survivors of troubled families rise above adversity*. New York: Villard.
- Yan, İ. (2008). *Duygu-zeka ilişkisi ve duygusal zekanın yöneticiler üzerindeki etkilerine yönelik bir araştırma* (Yüksek lisans tezi). Afyon Kocatepe Üniversitesi.
- Yazıcı, A. (2019). Duygusal Zekâ ve Duygusal Zekâ Modelleri. *Erken Çocukluk Eğitimininde Zekâ Kurandan Uygulama ve Değerlendirmeye* (1. Baskı, s.2-19) içinde. Pegem Akademi.
- Yeşilyaprak, D. D. B. (2001). Duygusal Zekâ ve Eğitim Açısından Doğurguları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 25 (25), s.139-146.
- Yılmaz, M. (2015). Nefroloji hemşireliği ve duygusal zeka. *Nefroloji Hemşireliği Dergisi*, 10(2), s.13-18.
- Yılmaz, N. (2021). *Üniversiteye Giriş Sınavında İlk 1000'e Giren Kişilerin Başarı Odaklı Motivasyonunun Duygusal Zeka ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Yüksel, B. Ö. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak aleksitimi* (Doktora Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Yüksel, M. Y., Saruhan, V., ve Keçeci, B. (2021). Psikolojik sağlamlığın duygusal zeka ve kişilerarası duygu düzenleme açısından incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 53(53), s.141-156.

EKLER

EK1: Kişisel Bilgi Formu

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM FORMU

Değerli Katılımcı,

Bu yüksek lisans tez çalışması Ufuk Üniversitesi, Eğitim Fakültesinde görevli Dr. Öğr. Başak Karateke danışmanlığında Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik ana bilim dalında yüksek lisans öğrencisi, Psikolojik Danışman Hicran Çakır tarafından gerçekleştirilmektedir.

Araştırma üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ile yaşam doyumu arasında ki ilişki de psikolojik sağlamlığın aracı rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır.

Tez çalışması kapsamında yürütülen bu anket 31 sorudan oluşmakta ve yaklaşık olarak 4 dakika sürmektedir. Anket üzerinde kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmeyecektir. Cevaplarınız sadece araştırmanın amacına uygun olarak bilimsel açıdan kullanılacak ve gizli tutulacaktır.

Anketi sonuna kadar ve samimiyetle doldurmanız, bu araştırmanın geçerli olabilmesi için önem taşımaktadır.

Katılımınız ve desteğiniz için teşekkür ederiz.

Çalışmanın amacı ve konusunu hakkında bilgilendirildim ve gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Kabul Ediyorum ☐

Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz:

☐ Kız

☐ Erkek

2. Yaşınız:

☐ 17-22

☐ 23 ve üzeri

3. Lisans Türü:

☐ Ön Lisans

☐ Lisans

4. Eğitim Görülen Fakülte:

☐ Sosyal Bilimler

☐ Fen Bilimleri

☐ Sağlık Bilimleri

EK 2: Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği (Teique-Sf) Kısa Form Örnek Maddeler

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

1 2 3 4 5 6 7

Kesinlikle Katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1. Genel anlamda, yüksek motivasyonlu birisiyim.	1	2	3	4	5	6	7
3. İnsanlarla etkin bir biçimde baş edebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Çoğu zaman hangi duyguyu hissettiğimi ayırt edemem.	1	2	3	4	5	6	7
7. Haklarımı savunmak benim için genellikle zordur.	1	2	3	4	5	6	7
9. Olayların akışına göre hayatımı düzenlemek benim için genellikle zordur.	1	2	3	4	5	6	7
11. Yakınlarıma, duygularımı göstermekte genelde zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Genel olarak, hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
15. Sıklıkla duraksar ve hissettiklerimi düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
17. Tartışırken haklı olduğumu bilsem dahi, geri çekilmeye meyilliyim.	1	2	3	4	5	6	7
19. Bana çok yakın olan kişilerle bile, aramda bağ oluşturmak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6	7

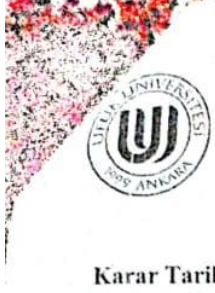
EK 3: Yaşam Doyumu Ölçeği (Kısa Formu)Örnek Maddeler

	Maddeler	Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katılıyorum (2)	Orta düzeyde katılıyorum (3)	Büyük oranda katılıyorum (4)	Tamamen katılıyorum (5)
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
3	Yaşamımdan memnunum.					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim					

EK4: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Örnek Maddeler

	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Tamamen Uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.	1	2	3	4	5
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.	1	2	3	4	5
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.	1	2	3	4	5

EK5: Etik Kurul Onayı



T.C.
UFUK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL
ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARI

Karar Tarihi : 09.06.2021
Toplantı Sayısı : 2021/04
Karar Sayısı : 2021/59

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı öğrencisi **Hicran ÇAKIR**'ın, Dr. Öğr. Üyesi **Başak KARATEKE**'nin tez danışmanlığında devam ettirdiği "**Üniversite Öğrencilerin Yaşam Doyumu ve Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Duygusal Zeka Açısından İncelenmesi**" başlıklı tez çalışmasına ilişkin başvurusu görüşüldü.

Yapılan incelemeler sonucunda hazırlanan tez çalışmasının, bilimsel araştırma ve yayın etiği açısından uygun olduğuna karar verildi.

ETİK KURUL ÜYELERİ	İMZA
Prof. Dr. Semih BÜKER	
Prof. Dr. Cenap ERDEMİR	(İDARI İZİNLİ)
Prof. Dr. Emel ERDOĞAN BAKAR	
Prof. Dr. Orhan AYDIN	
Prof. Dr. Mehmet TOMANBAY	
Prof. Dr. Türkmen DERDİYOK	
Prof. Dr. C. Sencer İMER	(İDARI İZİNLİ)

EK 6: Ölçek Kullanım İzni

hicran çakır

23 Şub 2021 Sal 09:40 ☆

Abidin Hocam merhabalar. Ben Ufuk Üniversitesinde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik üzerine Yüksek Lisans yapıyorum. Şuan tez dönemindeyim. Tez konum Üniversite



23 Şub 2021 Sal 16:34 ★ ↩ ⋮

Sevgili Hicran ÇAKIR,
Taraflımızdan Türkiye'ye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeğini çalışmalarınızda kullanmanızda bir sakınca yoktur. İyi çalışmalar diliyorum. Sevgilerimle...
Doç. Dr. Abidin DAĞLI

hicran çakır

27 Şub 2021 Cmt

Tayfun Hocam merhabalar. Ben Ufuk Üniversitesinde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik üzerine Yüksek Lisans yapıyorum. Şuan tez dönemindeyim. Tez konum Üniversite



27 Şub 2021 Cmt 14:10 ★

Merhaba,
Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar dilerim.

Hicran Çakır

7 Şub 2021 Paz 19:04 ☆

Mehmet Hocam merhabalar. Ben Ufuk Üniversitesinde Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik üzerine Yüksek Lisans yapıyorum. Şuan tez dönemindeyim. Tezim de duygusal



8 Şub 2021 Pzt 00:55 ☆

Hicran merhaba, ölçek ve bilgileri ekli dosyadadır. Üniversite öğrencileri ve yetişkinlere uygulayabilirsiniz. Başarılar dilerim. Prof. Dr. M. Engin Deniz Yıldız

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı: Hicran ÇAKIR

Eğitim Durumu

Lisans : Canik Başarı Üniversitesi / Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (2012-2016)

Yüksek Lisans : Ufuk üniversitesi/ Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik (2018-2022)

Yabancı Dil: İngilizce

İş Deneyimi

Çalıştığı Kurumlar : Ankara Çözüm Koleji

Tarih

01.09.2019