



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka, Bilişsel Esneklik ve Psikolojik İyi Oluş
Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Sıdıka SARIKAN
ORCID: 0000-0003-3372-1691

Danışman
Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU
ORCID: 0000-0002-0953-2922

Konya – 2023

ÖN SÖZ

Anlama ve anlaşılma yolculuğunda insanın pek çok hayat durağında konakladığı bazen ilerlediği bazen geriye dönüp baktığı aradığı, bulduğu ya da bulamadığı ne varsa insanı insan yaptığına inanıyorum. Üzüntüleri, acıların kayıpların insanı değiştirdiği dönüş türdüğü bazen bir duygunun bizi bambaşka biri olmamıza sebep olduğu kanatindeyim. Pandemi gibi zor bir zaman diliminde hayatıma yeni bir pencere açan yüksek lisans eğitimine başladım. Bu süreç benim insanları anlamaya çalışma serüvenime yeni hikayeler ekledi. Sanırım bu hikayenin son satırlarındayım.

Lisans eğitimini büyük bir zevk ve şevk ile tamamladığım Necmettin Erbakan üniversitesinde yüksek lisans eğitimimi de aynı duygu ve coşkuyla sürdürdüm. Çok güzel insanlarla tanıştım. Üniversite yıllarında hayat yolculuğuma katılıp şuan farklı yerlerde farklı hayatlara devam eden ama her zaman kalbimizin bir olduğuna inandığım canım arkadaşlarım Psikolojik Danışman Arzu YILMAZ ÖNAL'a, Psikolojik Danışman Büşra AÇIK'a ve Psikolojik Danışman Melike DEĞİRMENCİ İŞERİ' ye beni cesaretlendirdikleri ve bana güvendikleri için çok teşekkür ediyorum. Giderek genişleyen dostluğumuzun hem niteliği hemde niceliği arttığı içinde çok mutluyum.

Yüksek lisans eğitiminde tanıştığım bilgilerine, fikirlerine çok güvendiğim araştırma sürecimde desteklerini kalpten hissettiğim en önemlisi psikolojik danışman olarak her zaman etkin ve yetkin gördüğüm bir tanecik süpervizyon grubum Uzman Psikolojik Danışman Refika BAŞARIKAN ve Uzman Psikolojik Danışman Ayrahat HUDAYNAZAROVA'ya; yine yüksek lisansta tanıştığım sevecenliğine, fikirlerine bayıldığım, beraber soru sormaktan ve sorulara cevap aramaktan hiç sıkılmadığım canım arkadaşım Psikolojik Danışman Büşra ÇAKIR'a beni destekledikleri ve kıymetli yardımları için çok teşekkür ediyorum.

Lisans eğitimim ve devam eden süreçte yüksek lisans eğitimim boyunca bir öğretmenden çok babacan tavrıyla öğrencilerine şefkat ve merhametiyle yaklaşan beni bir öğrencisinden çok evladı gibi görüp bana güvenen, destekleyen ve teşvik eden sayın tez danışmanım Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU hocama çok ama çok teşekkür ediyorum. 8 senedir ne zaman başım sıkışsa beni dinlediği, anlamaya çalıştığı ve yüreklendirdiği için minnettarım. Hakkını hiçbir şekilde ödeyemem.

Tüm eğitim hayatım boyunca başarılarımla gurur duyan benimle sevinen, benimle üzülen şuan ayrı olsakta her zaman varlıklarını yüreğimde hissettiğim sevgili anneciğim

Emine NURKOYUNCU'ya ve sevgili babacığım Mehmet NURKOYUNCU'ya bana verdikleri değer ve emekleri için çok teşekkür ederim.

Hayatıma girmesiyle beni bambaşka biri yapan hayata bakışına, fikrine duruşuna hayran olduğum sevgili hayat arkadaşım Muhammed Kasım SARIKAN'a en güzel yıllarımı seninle geçireceğim için çok mutluyum. İyi ki benimlesin ve iyi ki en büyük destekçimsin.

Sıdıka SARIKAN

2023



İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iv
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	vi
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	viii
ÖZET	x
ABSTRACT	xi
1. GİRİŞ.....	1
1.1.Problem Durumu	3
1.1.1Alt Problemler	4
1.2.Araştırmanın Önemi	4
1.3.Sayıtlılar	6
1.4.Sınırlılıklar	6
1.5.Tanımlar	7
2. ALAN YAZIN	8
2.1 Bilişsel Esneklik	8
2.1.1 Bilişsel Esneklik Türleri.....	11
2.1.2 Bilişsel Esneklik İle İlgili Araştırmalar	12
2.2 Duygusal Zekâ.....	16
2.2.1 Goleman’ın Duygusal Zeka Modeli	19
2.2.2 Bar-On Duygusal Zeka Modeli	19
2.2.3 Salovey Ve Mayer Duygusal Zeka Modeli	20
2.2.4 Cooper Ve Sawaf Duygusal Zeka Modeli.....	22
2.2.5 Bradberyy Ve Greaves Duygusal Zeka Modeli	23
2.2.6 Duygusal Zeka İle İlgili Araştırmalar	24
2.3 Psikolojik İyi Oluş.....	28
2.3.1Öz Kabul	30
2.3.2Başkaları İle Olumlu İlişkiler	31
2.3.3 Özerklik	31
2.3.4 Çevresel Kontrol	31
2.3.5Yaşam Amacı.....	32
2.3.6Kişisel Gelişim	32
2.3.7Psikolojik İyi Oluşla İlgili Araştırmalar	32
3. YÖNTEM	38
3.1 Araştırmanın Modeli	38
3.2 Araştırmanın Çalışma Grubu	38

3.3 Veri Toplama Araçları	39
3.3.1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	39
3.3.2. Bilişsel Esneklik Ölçeği	39
3.3.3. Duygusal Zekâ Özelliği ölçeği.....	40
3.3.4. Demografik Bilgi Formu.....	40
3.4 Verilerin Toplanması.....	40
3.5 Verilerin Analizi.....	40
4. BULGULAR	42
4.1.Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka, Bilişsel Esneklik ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistikler	42
4.2.Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Duygusal Zeka Düzeyleri.....	42
4.3.Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Bilişsel Esneklik Düzeyleri	43
4.4.Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri.....	43
4.5. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeyine Göre Duygusal Zeka Düzeyleri.....	44
4.6.Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeyine Göre Bilişsel Esneklik Düzeyleri	44
4.7.Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeyine Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri.....	45
4.8.Üniversite Öğrencilerinin Sosyoekonomik Düzeylerine Göre Duygusal Zeka Düzeyleri.....	46
4.9.Üniversite Öğrencilerinin Sosyoekonomik Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik Düzeyleri	46
4.10.Üniversite Öğrencilerinin Sosyoekonomik Düzeylerine Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri	47
4.11.Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka, Bilişsel Esneklik ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki	48
4.12.Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki	48
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	50
5.1. Tartışma.....	50
5.2. Sonuç	60
5.3. Öneriler.....	61
KAYNAKLAR.....	62
EKLER	81
EK-1 Bilgilendirilmiş Onam Formu	81
EK-2 Demografik Bilgi Formu	82
EK-3 Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği(Terque-Sf)Kısa Form.....	83
EK- 4 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	84
EK-5 Bilişsel Esneklik Ölçeği.....	85
EK-6 Bilişsel Esneklik Ölçeği İzni	86
EK-7 Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği İzni	87
EK-8 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği İzni	88

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

[Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka, Bilişsel Esneklik ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi] başlıklı tez çalışmamın toplam [61] sayfalık kısmına ilişkin, [3/01/2023] tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % [24] olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

[13/01/2023]

[Sıdıka SARIKAN]

[Prof. Dr.] [Selahattin AVŞAROĞLU]

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

[13/01/2023]

[Sıdıka SARIKAN]

SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

N: Katılımcı Sayısı

Df: Serbestlik Derecesi

a: Cronbach Alpha Katsayısı

p: İstatistiksel Anlamlılık Değeri

SE: Standart Hata

$\bar{x}$: Aritmetik Ortalama

SD: Standart Sapma

r: Korelasyon Katsayısı

β : Regresyon Katsayısı

t: Kritik Değer

Kısaltmalar

Akt.: Aktaran

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

Bkz.: Bakınız

Vb.: Ve benzeri

Vd.: Ve diğerleri

Örn.: Örneğin

SPSS: Statistical Package for Social Sciences



ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü

[Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı]

[Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı]

[Yüksek Lisans Tezi]

[ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL ZEKA, BİLİŞSEL ESNEKLİK VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ]

[Sıdika SARIKAN]

Üniversite yılları insan yaşamındaki önemli dönüm noktalarından biridir. Üniversite ile beraber kişilerin yaşadığı şehir, arkadaş ortamındaki değişimler kişilerin sosyal ve içsel yaşamlarında değişiklik yaratmaktadır. Bununla beraber bireyler çeşitli zorluklarla mücadele etmek durumunda ve uyum sağlamak zorunda kalabilmektedirler. Bu noktada öğrencilerin uyum sağlama sürecinin önemli etkileyicilerinin bilişsel esneklik ve duygusal zeka olduğu bunun sonucunda da öğrencilerin psikolojik iyi oluş süreçlerine bu iki faktörün etki ettiği düşünülmektedir. Öğrencilerin zorlu ve bir o kadar da belirsizlikleri içeren bu yaşam döneminde duygularını ve bilişlerini etkili bir şekilde yönetebilmelerinin psikolojik olarak iyi oluşlarını olumlu etkileyeceği düşünülmektedir. Çalışma bu bakış açısı ve bu amaç doğrultusunda yürütülmüştür. Çalışma grubunu Türkiye'de çeşitli illerdeki üniversitelerde eğitim öğretim gören 322 öğrenci oluşturmaktadır. Veriler 2022-2023 eğitim öğretim sezonunda Google forms aracılığı ile toplanmış olup veriler ‘’Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği’’, ‘’Psikolojik İyi Oluş Ölçeği’ ve ‘’Bilişsel Esneklik Ölçeği’’ ile toplanmıştır. Öğrencilerin duygusal zeka ve bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki SPSS paket programı ile analiz edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda üniversite öğrencilerinin duygusal zeka, psikolojik iyi oluş ve bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunurken sınıf düzeylerine göre duygusal zeka düzeyleride farklılaşmadığı ancak bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin sınıf düzeyleri açısından anlamlı olarak farklılaştığı 2. Sınıfa devam eden öğrencilerin 1. Sınıflara göre hem bilişsel esneklik hem psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksek bulunmuştur. Sosyo ekonomik düzey açısından öğrencilerin bilişsel esneklik ve duygusal zeka puanları arasında fark bulunmazken psikolojik iyi oluş puanlarına bakıldığında öğrencilerin refah düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleride arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Öğrencilerin duygusal zeka, bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki düzeylerine bakıldığında duygusal zeka ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında orta; bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında orta düzey ilişki tespit edilmiştir. Yapılan regresyon analizine göre öğrencilerin duygusal zeka ve bilişsel esneklik ölçeklerinden aldıkları puanların psikolojik iyi oluş düzeylerini %56 oranında açıklamaktadır. Buradan hareketle öğrencilerin bu zorlu dönemi atlatmalarında bilişlerini ve duygularını yönetebilme yeteneklerinin yaşamlarını anlamlı ve değer yüklü olarak değerlendirmelerinde kilit rol oynadığı düşünülmektedir. Bu araştırmanın sonuçlarından hareketle üniversite öğrencilerinin yaşama bakış açıları ve karşılaştıkları problemleri ele alış şekillerini anlamada ve baş etme stratejileri geliştirmede alan yazınına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Duygusal Zeka, Psikolojik İyi Oluş, Bilişsel Esneklik, Üniversite Öğrencileri

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Master Thesis

[ANALYSING THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE, COGNITIVE FLEXIBILITY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS]

[Sıdıka SARIKAN]

University years are one of the important milestones in human life. Due to the university, the city in which people live and the changes in the friend environment create changes in the social and inner lives of the people. In addition to these, individuals have to struggle with various difficulties and may have to adapt. At this point, it is thought that cognitive flexibility and emotional intelligence are important factors of students' adaptation process, and as a result, these two factors affect students' psychological well-being processes. It is thought that students' ability to effectively manage their emotions and cognitions in this challenging and uncertain life period will positively affect their psychological well-being. The study was carried out in line with this point of view and for this purpose. The study group consists of 322 students studying at universities in various provinces in Turkey. The data were collected through Google forms in the 2022-2023 academic season, and the data were collected with the "Emotional Intelligence Feature Scale", "Psychological Well-Being Scale" and "Cognitive Flexibility Scale". The relationship between students emotional intelligence and cognitive flexibility and psychological well-being levels was analyzed with the SPSS package program. As a result of the analyzes made, it was found that the emotional intelligence, psychological well-being and cognitive flexibility levels of university students did not differ according to gender, while emotional intelligence levels did not differ according to the grade levels, however, it was found that cognitive flexibility and psychological well-being levels differed significantly in terms of class levels, and both cognitive flexibility and psychological well-being levels of students attending from the second year were higher than those attending from the first year. While there was no difference between the cognitive flexibility and emotional intelligence scores of the students in terms of socio-economic level, when the psychological well-being scores of the students were analyzed, it was concluded that the level of psychological well-being increased as the students' welfare levels increased. When the relationship levels between emotional intelligence, cognitive flexibility and psychological well-being of the students are examined, a moderate relationship was found between emotional intelligence and psychological well-being levels, and a moderate relationship between cognitive flexibility and psychological well-being levels. According to the regression analysis, the scores of students on emotional intelligence and cognitive flexibility scales explain their psychological well-being levels by 56%. From this point of view, it is thought that the ability of students to manage their cognitions and emotions plays a key role in evaluating their lives as meaningful and value-laden, in overcoming this challenging period. It is thought that this study will make important contributions to the literature of the field in understanding the perspectives of university students on life and the way they deal with the problems they encounter, and in developing coping strategies.

Keywords: Emotional Intelligence, Psychological Well-Being, Cognitive Flexibility, University Students

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Üniversite öğrencilerinin gelecekte beklenmesi, yaşam hedefleri, kariyer beklentileri üzerinde sıkça tartışılmaktadır. Üniversite öğrencilerinin ekonomik destekçisi büyük oranda ailedir. Barınma gibi temel ihtiyacın karşılanmasından sonra beslenme, ulaşım, giyim gibi öğrencilerin çeşitli ihtiyaçlarında mevcuttur. Öğrenciler boş zamanlarında kültürel, sosyal faaliyetlere katılım göstermektedirler (Uğur, 2020). Bilinçli bir tercih sonucu üniversiteye yerleşen öğrenciler beklentilerle öğrenim hayatlarına başlamaktadırlar (Altaş, 2006). Üniversite öğrencilerinin toplumsal statü, ait olma, ilgi görme, başarma, yeterlilik, sevgi, kendini gerçekleştirme, özerklik, duyguları anlama, serbest zaman etkinliğine katılım gibi pek çok psikolojik ihtiyacı vardır (Büyükbayraktar, Bozgeyikli ve Kesici, 2018). Türkoğlu (2010) tarafından yapılan bir çalışmada öğrencilerin temel ihtiyaçlarını karşıladıklarına ilişkin doyum sağlamlarının öznel iyi oluşlarını anlamlı olarak yordadığı sonucuna varılmıştır.

Üniversiteye ilk kez başlamak stres verici bir durum olarak karşımıza çıkabilir (Dyson ve Renk, 2006). Üniversitenin ilk yıllarında psikolojik iyilik hali üzerinde diğer sınıf düzeylerine göre daha fazla baskı mevcuttur (Bewick, Koutsopoulou, Miles, Slaa, ve Barkham, 2010). Bu baskı durumu diğer sınıf düzeylerinde farklı alanlara kayabilir.

Öğrencilerin pek çoğu devlette iş bulmak istemekte mezuniyet sonrası iş bulma kaygısına bir çoğunda hakimdir. Öğrenciler bu kaygının nedenlerini kapitalizm, toplumsal sorunlar ve işsizliğin artması olarak göstermektedirler. Ayrıca öğrenciler işsiz kalmamak adına yurt dışı olanakları, yabancı dil geliştirme ve farklı iş deneyimi geliştirme gibi seçenekleride denediklerini ifade etmişlerdir (Uğur, 2020). Öğrencilerin işsizliğin önüne geçmek için kendi niteliklerini arttırmaya çalıştığı görülmekte ancak bu çalışmaların yeterli olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (Arslan, 2010). Bu ve bunun gibi stresörler de öğrencilerin iyi oluşları üzerinde etkili olmaktadır. Yapılan çalışmalar öğrencilerin algıladıkları istihdam edilebilirlik ile psikolojik iyi oluşlarının etkilediği sonucuna varmıştır (Kinnunen, Mäkilängas, Mauno, Sipilinen, ve Nätti, 2011; Alkın ve Öksüz, 2020). İstihdam sıkıntısı gelecekte de devam edecektir. Umutsuzluk ve kaygı işsizliğin psikosozal etkilerindendir (Arslan, 2010). Öğrenciler son sınıfa geldiklerinde istihdama yönelik kaygılarla baş etmek durumunda kalabilmektedirler. Dursun ve Aytaç (2009) tarafından yapılan bir çalışma da üniversite son sınıf öğrencilerinin mezun olduktan sonra iş bulma ümidi düşük olanların kaygı

seviyeleri yüksek bulunmuştur. Öğrenciler için belirsizliğe sebep olan faktörler psikolojik iyi oluşlarını etkilemektedir (Geçgi ve Sahranç, 2017).

İnsan için iyi bir yaşama sahip olma temel gereksinimlerindendir. Bu gereksinimde bireysel farklılıklar mevcuttur. Çünkü her bireyin iyi yaşamdan çıkardığı anlam farklıdır. Kişi için doyum sağlayabileceği alanlar iş, benlik, aile, sağlık durumu gibi çeşitlilik gösterebilmektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Bu nedenle iyi oluş kavramından ne anlaşılması gerektiği ile ilgili belirsizlik devam etmektedir (Telef, Uzman ve Ergün, 2013). Amaçlı bir yaşam sürmek, çevreyi etkilemek insanoğlu için her zaman önemli olmuştur. Pozitif psikoloji insanların tatmin ve mutluluk gibi duyguları elde edebilmesi üzerinde araştırmalarını sürdürür. Bu gelişmekle alakası olan akıl sağlığından daha fazlasını ifade eden bir durumdur. Optimal işlevle alakalı doyum, mutluluk, benlik saygısı gibi kavramlar anlaşılmalı çalışılmaktadır. İyi oluş ise tüm bu kavramları içine alırken psikolojik iyi oluş ise hepsini içine alan şemsiye bir kavramdır (Carter, 2022). İyi oluşla ilgili ergenler üzerinde yapılmış bir çalışmada iyi oluş kavramının açıklanmasının karmaşık ve çok boyutlu olduğuna vurgu yapılmıştır (Bergman ve Scott, 2001).

Anormal kavramı ile uzun süredir ilgilenen araştırmacılar için psikolojik iyi oluş kavramını tanımlamak zor bir hal almaktadır. Çünkü doğası itibari ile psikolojik iyi oluş çok boyutlu ve değer yüklüdür (Warr, 1978). Aristoteles'in eudomania kavramından yola çıkılarak iyi oluş açıklanmaya çalışılmıştır. Aristoteles'e göre eudomania kavramı insan eylemiyle elde edilebilecek iyilerin en yükseğidir (Ryff ve Singer, 2006). Öznel iyi oluş kişinin yaşamına dair bilişsel değerlendirmeleri iken psikolojik iyi oluş kişinin potansiyelini de hesaba katarak yaşam niteliğine yüklediği anlamdır (Özen, 2010).

Bireylerin ilişkilerinde doyum sağlayıcı bir unsur olarak görülen diğer bir kavram da duygusal zekâdır (Salovey ve Grewal, 2005). Duyguların dengede olması iyi yaşama sahip olduğuna dair kişilere referans sağlar (Keltener ve Lener, 2010). Duygusal zekâ insan ilişkilerin üzerinde etkili olmakla kalmayıp aynı zamanda patolojik bozukluklar üzerinde de önemli rol oynayan bir yapıdır (Tuğrul, 1999).

Bir kişiye duygusal olarak zeki diyebilmek için kişinin duygunun sağladığı bilgileri ve duyguların enerjisini yaşamında akılcıca kullanabiliyor olması (Yeşilyaprak, 2001) duygularını mantık yürütmeye işlevsel olarak (Mayer ve Salovey 1997) kullanabilmesi

gerekmektedir. Yani duygusal zeka insanın anlam arayışı ve iyi oluşu üzerinde etkili bir pozitif psikoloji kavramıdır (Bar-on, 2010).

İnsanların yaşama daha mutlu bakabilmelerine yardımcı olan diğer bir kavramda bilişsel esnekliktir (Asıcı ve İkiz, 2015). Bilişsel esneklik değişen çevresel uyaranlara karşı bilişleri değiştirebilme yeteneğidir (Dennis ve Wal, 2010). Bilişsel esneklik kişinin çevresine olan dikkati ile yakından ilişkilidir (Canas, Fajardo ve Salmeron, 2006). Kişinin farkındalığa sahip olması psikolojik olarak iyi olma hali ile iç içe bir durumdur. Bu da insanın olaylar üzerinde olumlu ya da olumsuz olarak çok fazla durması yerine doğalın bir parçası olarak görebilmelerine yardımcı olabilmektedir (Özen, 2017) .

1.1.Problem Durumu

İnsanların sahip olduğu erdemler ve güçlü yönlerini kavramsallaştırmaya yönelik artan bir ilgi söz konusudur. Bu nokta da birbirleri yerine sıklıkla kullanılan yaşam doyumu, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş gibi kavramların arasındaki nüansların belirlenmesi önem arz etmektedir. Ayrıca hayat tek düze olmayan inişli çıkışlı bir yapıda seyretmektedir. Psikolojik iyi oluş yaşamdaki engellere rağmen bireyin kendini gerçekleştirmeye devam etmesidir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Kişilerin olaylarla başa çıkabilmesi konusunda bilişsel esneklik (Bedel ve Ulubey, 2015) ve duygusal zeka (Bar-on, 2010) önemli kavramlardır.

Üniversite yılları öğrencilerin bireyin mesleki olarak akademik ve kişiler arası ilişkiler olarak topluma ve kendilerine uyum sağladıkları bir dönemdir (Ateş ve Sağar, 2021). Yetişkinliğe geçerken önemli duraklardan biride üniversite yıllarıdır. Kişilerin edindikleri yetenekler ya da geçirdikleri olumlu yaşantılar ileri yıllarda sağlıklı ve işlevsel davranışlarda bulunabilmelerine, anlamlı hayatlar sürebilmelerine yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Bununla beraber üniversite öğrencilerinin yaşam hedefleri, mutlulukları, doyum alanları gibi pek çok konuda tartışmalar devam etmektedir. Üniversite öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının mutluluk (Bulut ve Dilmaç, 2018), affetme (Zümbül, 2019), bilinçli farkındalık ve duygusal zeka (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017), yılmazlık (Souri ve Hasanirad, 2011) gibi kavramlarla ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar vardır. Aynı zamanda üniversite yıllarından yetişkinliğe geçişte kişinin iyimserlik ve uzlaşma içerisinde olması önemli görülmektedir (Moller, 1996).

Bireylerin günlük hayatta duygularını ilişkilerde etkili şekilde kullanabilmesi (Salovey ve Mayer, 1990) ve değişen çevresel uyaranlara karşı bilişlerini değiştirebilme yeteneklerinin

(Dennis ve Wal, 2010) psikolojik iyi oluşları üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir. Bu bilgiler ışığında araştırmanın problem cümlesi şudur: Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka, bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır? Bu problem cümlesinden yola çıkılarak aşağıda alt problemlere araştırma kapsamında cevap aranacaktır:

1.1.1Alt Problemler

1. Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre duygusal zeka düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre bilişsel esneklik düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre psikolojik iyi oluş düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyine göre duygusal zeka düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyine göre bilişsel esneklik düzeyleri göre farklılaşmakta mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyine psikolojik iyi oluş düzeyleri göre farklılaşmakta mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinin sosyoekonomik düzeylerine göre duygusal zeka düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
8. Üniversite öğrencilerinin sosyoekonomik düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
9. Üniversite öğrencilerinin sosyoekonomik düzeylerine göre psikolojik iyi oluş düzeyleri farklılaşmakta mıdır?
10. Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?
11. Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?
12. Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve bilişsel esneklik düzeyleri psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı şekilde yordamakta mıdır?

1.2.Araştırmanın Önemi

Hayatında her şeyi elde etmiş ancak hala doyum sağlayamayan, mutlu olamayan kişileri gazete haberlerinde ya da televizyonlarda görmüşüzdür. Mükemmel ortam sağlandığında her bireyin hayatını en güzel şekli ile sürdürebilmesi beklenir. Ancak bu her

şeye sahip ama kendini hala iyi hissedemeyen insanları nereye koyacağız? Psikolojik iyi oluş kişinin devam eden yaşamının niteliğine yüklediği anlamlardır (Özen, 2010). O zaman iyi oluş dediğimiz kavram mutlu olmaktan, her şeye sahip olmaktan (para, güç ya da sağlık v.b) daha fazlasıdır.

İnsanı anlamada başvurduğumuz ilk yer duygu, düşünce ve davranışlarına bakmaktır. Duygular, insanı davranışa anlam vermede başvurduğumuz duygu, düşünce ve davranış triatının bir bileşenidir. 1884 'te William James duygu nedir? Diye sorduğunda o zamanlar buna cevap vermek zordu (James, 1884). Psikologlar tarafından henüz fikir birliği sağlanamasa da (Plutchik, 1982) duygular insanın hayatını inşa ederken kullandığı (Greenberg, 2012), davranışlara rehberlik eden (Keltener ve Lerner, 2010) kompleks (Plutchik, 1982; Plutchik, 1980; Keltener ve Lerner, 2010) yapılardır. Duygusal zekâ, duyguların günlük hayatta problem çözerken, iletişim kurarken, zorlu hayat koşulları ile başa çıkarken (Goleman, 2011) kullanılması iken; bilişsel esneklik yine günlük hayattaki bu durumlarla karşılaştığında kişinin düşünme yöntemini değiştirebilme yeteneğidir (Asıcı ve İkiz, 2015). Aristoya göre psikolojik iyi oluşun çıkış noktası olan eudomani kavramı insan eylemiyle elde edilebilecek iyilerin en yükseğidir. Aristotalese göre bu fazlalıklar ve eksiklikler arasında orta yolu bularak elde edilebilir (Ryff ve Singer, 2006). Buradan hareketle inişli çıkışlı hayat yolunda bireylerin duygularını ve düşüncelerini etkili bir şekilde kullanabilmelerinin psikolojik iyi oluşlarını etkileyip etkilemediğini anlayabilmek önem arz etmektedir.

Türkiye’de eğitime verilen önem büyüktür. Okullaşma oranının arttırılmaya çalışılması, barınma, yurt, taşıma gibi imkanların arttırılmaya dönük eylemler yapılması gibi çeşitli önlemlerle gençlerin üniversite okuma ile ilgili engelleri kaldırılmaya çalışılmaktadır. Durum böyle olunca da üniversiteye giden gençlerin sayısı hızla artmaktadır. Bireyler ergenlik çağlarını geçirdikleri liselerden üniversiteye geçtiklerinde günlük yaşamlarının dışında pek çok yeni durumla karşı karşıya kalmaktadırlar. Alışkanlıkların değişmesi farklı şehirler, farklı insanlar hatta farklı kültürlere uyum sağlamak durumunda bireyler kalabilmektedirler. Bu geçiş dönemine adapte olmalarına duygusal zeka, bilişsel esnekliğin fayda sağlayabileceği ve bunlar sayesinde de kişilerin psikolojik iyi oluşlarının artabileceği düşünülmektedir. Geleceğin anne baba adayları ve üretim elemanları olarak üniversite öğrencilerinin örneklem olarak seçilmesinin öneminin büyük olduğu düşünülmektedir.

Pozitif olarak insanın olumlu yönlerini araştırma, anlama çabaları giderek artmaktadır. Çünkü bireylerin hayatındaki sorunları ortadan kaldırmakla problemler çözülmemekte güçlü yönlerinin de geliştirilmesi gerekmektedir. Bu noktada genç yetişkinliğin başında olan üniversite öğrencilerinin sahip oldukları güçlü yanları anlamakta önem arz etmektedir. Çünkü kişilerin ilişkilerinde doyum sağlayıcı bir unsur olarak duygusal zekâ karşımıza çıkar (Salovey ve Grewal, 2005) ve günlük hayattaki sorunlarla başa çıkmada bilişsel esnekliğe sahip olmamak ise hatalı davranışlar sergilemeye neden olabilmektedir (Canas, Fajardo ve Salmeron, 2006). Duyguların ya da bilişlerin etkili şekilde kullanılması hayatın devam eden sürecinde doğru kararların alınıp etkili davranışların sergilenmesine ve sonuç olarakta psikolojik iyi oluşa sahip olabilmeyi beraberinde getireceği düşünülmektedir. Buradan hareketle yetişkinliğin başında olan üniversite öğrencilerinin bu özelliklerine dair bilgi sahibi olmak ruhsal ve fiziksel anlamda sağlıklı bireylerin yetiştirilmesine dair ipuçlarını anlamamıza yardımcı olurken, ruhsal hastalıkların iyileştirilmesinde sorun daha ortaya çıkmadan önlem alabilmesi noktasında fayda sağlayacağı düşünülmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde duygusal zekanın örgüt içinde, eğitim süreci içerisinde farklı değişkenlerle incelendiği görülmüştür. Bununla beraber psikolojik iyi oluş gibi pozitif psikoloji kavramlarına olan ilgi son zamanlarda araştırmacılar tarafından artmış. Yapılan taramalar sonucu üniversite öğrencilerinin duygusal zeka, bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu bağlamda yapılacak olan bu çalışmanın ilgili literatüre katkı sağlayacağı ve psikoloji alanında terapi sürecinde yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

1.3.Sayıtlar

Araştırmaya dâhil edilecek çalışma grubunun, “demografik bilgi formu”, “duygusal zekâ özelliği ölçeği, “bilişsel esneklik ölçeği” ve “psikolojik iyi oluş ölçeği”ndeki soruları içtenlikle yanıtlayacakları varsayılmıştır.

1.4.Sınırlılıklar

1. Bu araştırmanın çalışma grubu, 2021 yılında Türkiye’de üniversiteye devam eden ve çalışmaya katılmak için gönüllü olan bireylerle sınırlıdır.
2. Araştırma üniversite eğitime devam eden öğrencilerin demografik bilgi formu, duygusal zekâ, bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş ölçeğine verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

1.5.Tanımlar

Duygusal Zekâ: Duygusal zekâ kişinin karşısındakinin ve kendinin duygusunu izleyebilme, duyguyu değerlendirebilme ve ayırım yapabilmeyi içerir (Salovey ve Mayer, 1990).

Bilişsel Esneklik: Günlük hayatta uyum sağlama istekliliği ve alternatiflere yönelik farkında olabilme yeteneğidir (Martin ve Anderson, 1998).

Psikolojik İyi Oluş: Kişinin yaşamdaki engellere rağmen yaşam anlamını kaybetmeden kendini gerçekleştirme yolunda ilerleyebilmesidir (Keyes, Shmotkin, ve Ryff, 2002).



BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN

2.1 Bilişsel Esneklik

Felsefedeki fenomenoloji yaklaşımı kişinin kendini ve dünyayı nasıl algıladığı konusunda bireyin merkezde olduğu yaklaşımdır. Bu kavram yunan felsefesine dayanır. Yunan stoa felsefecilerinin savunduğu ve bilişsel terapilerin temeli olan bu görüşe göre kişinin probleminin çözülebilmesi için kendi kendine yardım etmesi gerekmektedir. Epiktetos stoacılığın önde gelen isimlerindendir. Epiktetos'a göre dışardaki olan olaylar nesneler kişiye zarar veremez. Kişiye zarar veren o nesnelere ya da olaylara karşı olan inançlarımızdır (Türkçapar, 2019; Türkçapar ve Sargın, 2012). Bilişsel terapi bu algı süreçleri üzerine kuruludur. Biliş duyu ve algıdan gelen verileri analiz ederek ortaya çıkarılan şeydir. Bilişsel yapı kişinin değerlendirmelerinde kullandığı mercek gibidir. Kişinin tepki oluşturabilmesi için algılayıp anlamlandırması gerekir (Türkçapar, 2019).

Psikoloji alanındaki gelişime baktığımızda psikanalizin önemli olduğu başlangıç aşamasında davranışçılık psikanalizin arkasında kalmaktaydı. Deneysel olarak davranışçılık birçok konuyu açıklayamadığı için bilişsel modelin çıkışına ortam hazırlamıştır. Bilişsel terapinin iki önderi olarak karşımıza çıkan Albert Ellis ve Aeron Beck psikodinamik yönelimli çalışmacılardır. (Türkçapar ve Sargın, 2012).

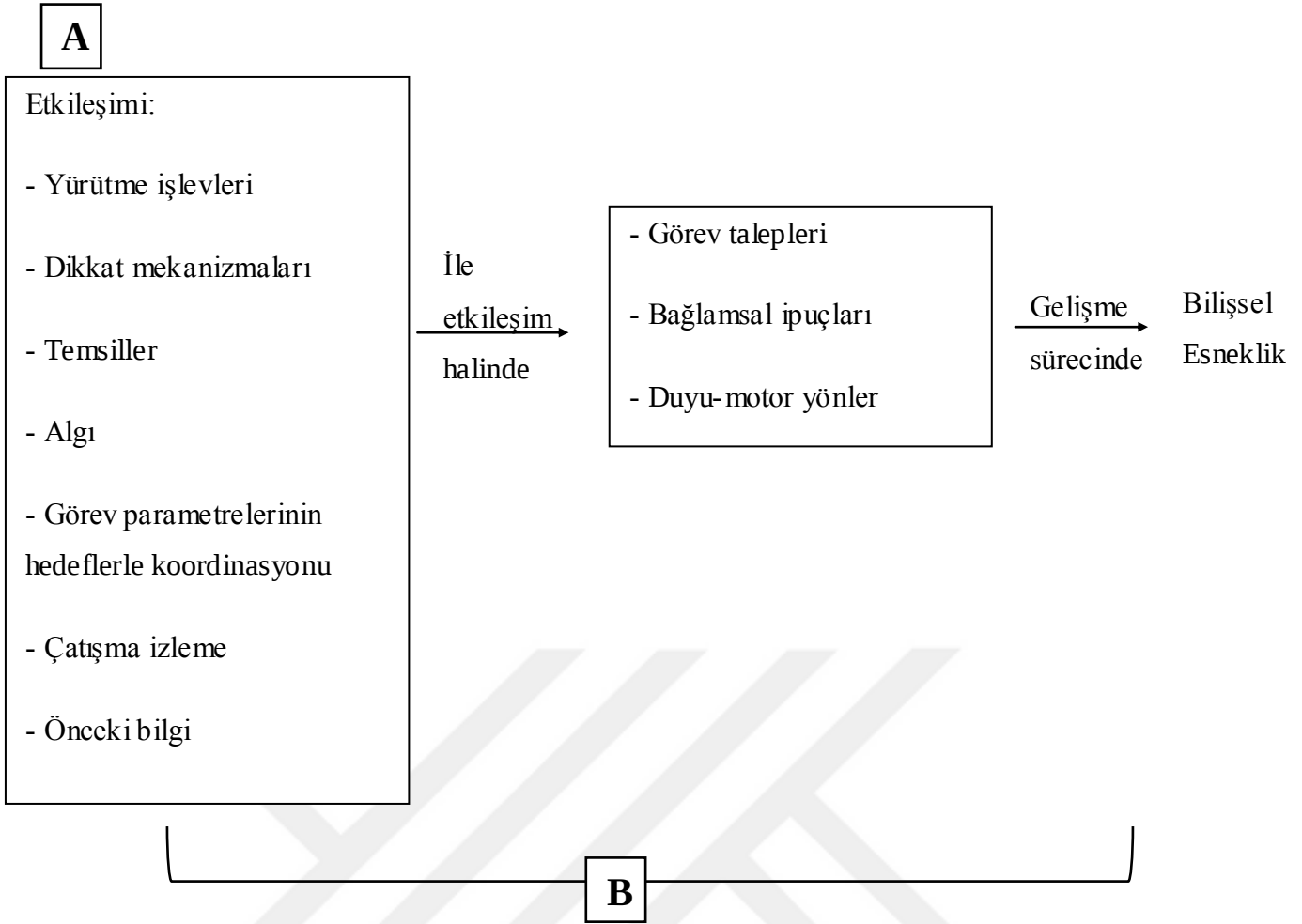
Bilişsel terapinin temeli insanların yaşadıkları deneyimleri nasıl algıladıklarına ve sonucunda oluşan his ve davranışlara dayanır. Terapi danışanın gerçekçi olmayan hatalı düşünme şekillerini ele alıp yeni düşünce yollarını öğrenebilmesi süreci üzerine kuruludur (Colledge, 2002). Bilişsel terapiler danışanı hayatını kontrol edemeyen bir kurban olarak görmekten uzaklaşıp olayı daha geniş açıdan görmeyi, analiz etmeyi sonuç olarak da danışanları kendi yaşamlarındaki temel aktör olarak görür (Hackney ve Comier, 2008; Colledge, 2002).

Bilişlerin yapısı ve içeriği tanımlama açısından ayırım yapması zordur. Ancak bilişsel yapı kavramlar ve nitelikleri ile alakalı iken bilişsel içerik kavramlar arasındaki ilişkiler ile ilgilidir. Kapsam olarak biliş sınırsız bir kavramdır. Ancak bilişin yapısının katılık esneklik ya da farklılaşma gibi sınırlı olduğu düşünülmektedir (Scott, 1962).

Bilişsel esneklik günlük hayatta değişen çevresel uyaranlara karşı bilişleri değiştirebilme yeteneğidir. Bilişleri değiştirebilme yeteneği bilişsel esneklik için yapılan tanımlamaların temel yapısını oluşturmaktadır (Dennis ve Wal, 2010). Bilişsel esneklik sosyal problem çözmeye benzeyen karmaşık bir dizi işlemi gerektiren bir süreçtir. *Değişimi ayarlayabilme* bu süreci ifade etmede sıklıkla kullanılan bir terimdir (Steven, 2009). Bununla beraber günlük hayatta uyum sağlama istekliliği ve alternatiflere yönelik farkında olmayı da içerir (Martin ve Anderson, 1998). Bilişsel esneklik uyaranlara karşı yeni görüşlerin gelişmesine izin vermedir (Scott, 1962).

Bilişsel esneklik göreve yaklaşma ya da sahip olunan düşünce kalıplarını değiştirebilme yeteneğidir (Cox, 1980; Asıcı ve İkiz, 2015; Dennis ve Wal, 2010). Bilişsel esneklik günlük hayatta insanların karmaşık görevleri yerine getirmelerine ve değişen taleplere yeni uygun çözümler getirmelerine yardımcı olan önemli bir özelliktir. İki tür mekanizma vardır: ilki bilişsel mekanizmaların etkileşimi (yürütücü işlevler, algı, dikkat vs.) ikincisi ise biliş, duyumotor mekanizmalar ve bağlamın etkileşimi bilişsel esnekliği ortaya çıkarır (Ionescu, 2012).

Ionescu (2012) bilişsel esnekliği bilişsel mekanizmanın bir parçası olarak açıklamıştır. Buna göre bilişsel esneklik çevreden gelen uyaranlara karşı verilen çeşitli mekanizmaların etkileşimine dayanmaktadır. Bilişsel sistemin mekanizmaları (yer değiştirme, sınıflandırma, hafıza) ve özellikleri (ileri- geriye dönüklük) vardır. Bu noktada bilişsel esnekliği bilişsel sistemin bir özelliği olarak açıklamakta ve bilişsel esnekliği anlamak için farklı mekanizmaların etkileşimine bakmak gerektiğini ifade etmiştir.



Tablo1: Bilişsel esnekliğin ortaya çıkmasına yol açan iki tür etkileşim: (A) bilişsel mekanizmaların etkileşimi (B) gelişim döneminde biliş, sensorimotor mekanizmalar ve bağlamın etkileşimi (Ionescu, 2012 s.195)

Bilişsel esneklik bilişsel sistemin bir özelliği olarak statik yapıda değil dinamik bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır (Ionescu, 2012; Deak, 2004). Bilişsel esneklik dikkatle bağlantılı bir kavramdır. Yüksek derecede dikkat gerektiren rutin olmayan bir durumla karşılaştığında kişi durumu değerlendirir ve ona göre eyleme geçer (Canas, Fajardo, ve Salmeron, 2006; Moonre ve Malinowski, 2009). Yani görev talepleri ve bağlam değiştikçe bilişsel sistem dikkati kaydırarak yanıtları seçmek için bilgiyi yönlendirerek plan oluşturarak sisteme geri dönüş sağlar. Bu süreçlerle değişen göreve uygun şekilde uyum sağlanabiliyorsa esneklikten söz edebiliriz. Esneklik insan zekasının ayırt edici bir özelliği olup alışılmadık durumlara uyum sağlayabilme kavramları birleştirilerek sentez yeni şeyler üretebilme yeteneği olarak açıklanmaktadır. Bu yeteneğin sosyal etkileşimlere aracılık etme, bakış açılarını paylaşma gibi özellikleri bakımından insan düşüncesindeki önemi büyüktür (Deak, 2004).

Bilişsel esneklikte öz yeterliliğe de vurgu yapan Martin ve Rubin (1995) bilişsel esnekliği (A) bir durumla ilgili alternatiflerin olduğunu fark edebilme, (B) duruma uyum

sağlamaya istekli ve esnek olma, (C) esneklik konusundaki öz yeterlilik olarak açıklanmışlardır. Bilişsel esneklik tanımında üç önemli özellik vardır. İlki bilişsel esnekliğin öğrenebilme yönüne vurgu yapan bir yetenek olması; ikincisi bilişsel esnekliğin bilgi işleme yöntemlerinin uygulandığı bir strateji olması ve son olarak kişinin yeni durumlara ayak uydurabilmesidir (Canas, Fajardo ve Salmeron, 2006).

Esnekliğin gelişimi, ergenliğe kadar (ergenlik dahil) çocukluk boyunca uzun ve ilerleyicidir. Bu gelişme özellikle beyin olgunlaşmasına bağlıdır (Eslinger ve Grattan, 1993). Cañas, Quesada, Antolí ve Fajardo (2003)'e göre bir bilişsel esneklik ve bilişsel hatalar problemle karşılaşıldığında insanlar için önemli olmaktadır. Psikolojide insan hatasını önlemek için otomatik moddan çıkıp kontrollü işlem moduna geçmek önemli görülmektedir. Bu durumu gerçekleştirebilmesi içinde çevresiyle alakalı algılamalarını farklılaştırabilmesi ve yeniden yorumlaması dilayısı ile yeni durumla ilgili dikkat düzeyini arttırabilmesi gerekir.

Görevler arasında esnek bir şekilde geçiş yapma yeteneği olan bilişsel esneklik, eylemleri kontrol etmeye ve değişen ortamlara esnek bir şekilde uyum sağlamaya olanak tanıyan yürütücü işlevlerin temel bir boyutudur. Çoklu görevlerin yönetimini, yeni, uyarlanabilir davranışların gelişimini destekler ve çeşitli yaşam sonuçlarıyla ilişkilendirilir. Bilişsel esneklik okul öncesi dönemde hızla gelişir ve prefrontal korteksi içeren nöral ağların büyümesini yansıtarak ergenliğe kadar sürekli olarak artar (Buttelmann, ve Karbach, 2017).

2.1.1 Bilişsel Esneklik Türleri

Her biliş esnek değildir. Beklenmedik ve alışılmadık durumlar bilişsel esneklik gerektirir. Bilinen sorunlara verimli yanıt verme ihtiyacı ile yeni sorunlara esnek yanıt verme ihtiyacı arasındaki bu karşıtlık, herkes için zorluklar yaratır (Deak, 2004). Sacharin (2009) bilişsel esnekliğin 3 türünden bahseder. Çağrışımsal\ilişkisel esneklik (kendiliğinden); düzenleyici esneklik (ödüle dayalı kontrollü) ve dikkat esnekliği (uyarlanabilir).

İlişkisel esneklik: Bu türde olağan ilişki kırılıp yeni ilişkiler ortaya koyulur. Yeni ve sıra dışı olana yakınlık gösterme vardır. Soruna yönelik çözüm üretilirken yeni fikirler evrenin olası parçası olarak görülür.

Düzenleyici esneklik: Ödül olasılığını belirleme ve eski ihtimallerin sebatını önleme ile ilgilidir. Yani yeni ve olumlu olanı sürdürebilmedir.

Dikkat esnekliği: Uyarılar arasındaki dikkati kontrol edebilme ve değiştirebilme ile ilgilidir. Bilişsel esneklik dikkatle bağlantılı bir kavramdır. Yüksek derecede dikkat gerektiren rutin olmayan bir durumla karşılaştığında kişi durumu değerlendirir ve ona göre eyleme geçer. Bilişsel esnekliğe sahip olmayan bireyler günlük hayatta başa çıkma konusunda işlevsel olmayan yol seçerek hatalı davranışlar sergileyebilirler. Nöropsikolojik olarak bakıldığında bilişsel esneklik bir dikkat kontrol edebilme stratejisidir. Bu da beynin yürütücü merkezi olan prefrontal korteks ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Canas, Fajardo, ve Salmeron, 2006; Kim, Johnson, Cilles, ve Gold, 2011; Eslinger, ve Grattan, 1993). Yüksek bilişsel esnekliğe sahip kişiler bu değişimi düşük olanlara göre kolay yaparlar ve düşüncelerinde daha az katıdırlar (Cox, 1980).

Rende (2000) göre bilişsel esnekliğin kendiliğinden\spontan ve reaktif esnekliği içeren çoklu yapısı mevcuttur. Reaktif esneklikte boyut içi ve dışı kaymalara bağlı davranışlarla elde edilir ve kişilerin gereksinimlerine bağlıdır. Kendiliğinden\ spontan esneklik ise akıcılıkla ilgilidir. Düşünsel akıcılık bireyin birden fazla düşünce üretebilmesidir. Burada kişilerin ürettiği düşüncedeki nicelik önemlidir.

2.1.2 Bilişsel Esneklik İle İlgili Araştırmalar

İşitsel stresörlerin bilişsel esneklik üzerindeki etkisinin incelendiği bir çalışmada 32 normal sağlıklı yetişkinle çalışma yürütülmüştür. Bilişsel esnekliği kullanan bir görev ve iki bellek görevi hem stresli hem de stressiz koşullarda katılımcılara sunulmuştur. Stresli durumda performans, genel bir dikkat dağıtıcı olarak hizmet eden stres etkenine karşı savunarak, bilişsel esneklik görevi için bozulurken hafıza görevleri bozulmamıştır. Sonuca göre işitsel bir stres kaynağının neden olduğu stresin, semantik ve sözcüksel çağrışım ağlarının hızlı bir şekilde aranmasını gerektiren daha karmaşık görevler üzerindeki performansı olumsuz etkileyebileceğini düşündürmektedir (Hillier, Alexander, ve Beversdorf, 2006).

Bilgin (2009) tarafından çukur ova üniversitesinde öğrenimine devam eden yaşları 17-18 arasında değişen 155 öğrenci ile bilişsel esnekliğin yordayıcıları adlı çalışma yürütülmüştür. Çalışma sonucuna göre anne baba tutumu, problem çözme becerisi ve sosyal yetkinlik beklentisi bilişsel esnekliği yordamaktadır. Otoriter anne baba tutumu ile bilişsel esneklik arasında negatif yönlü korelasyon bulunmuştur. Bu da otoriter anne baba tutumunun bilişsel esneklik açısından handikap oluşturduğu sonucuna ulaşmamıza olanak vermektedir.

Moonre ve malinowski (2009) tarafından dikkat, bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla 25 kişilik meditasyon ve kontrol grupları ile çalışma yürütülmüştür. Meditasyon grubu ile 6 haftalık meditasyon kursu tamamlanırken kontrol grubu meditasyon yapmayan 25 kişiden oluşmaktaydı. Çalışma sonucuna göre dikkat ve bilişsel esneklik, bilinçli farkındalıkla pozitif ilişkiye sahip olduğu meditasyon yapanların tüm dikkat türlerinde meditasyon yapmayanlara göre iyi performans gösterdiği ortaya konulmuştur.

Koesten, Schrodte ve Ford, (2009) tarafından aile iletişim ortamlarının aracısı olarak bilişsel esneklik ve genç yetişkinlerin iyi oluşlarının incelendiği çalışmaya 395 genç yetişkin katılım göstermiştir. Yapısal eşitlik modellemesinin kullanıldığı çalışmada sonuçlar, aile ifade gücünün genç yetişkinlerin bilişsel esnekliğini pozitif olarak yordadığını, çatışmadan kaçınmanın ise negatif bir yordayıcı olduğunu ortaya koydu. Bilişsel esneklik, hem kendini ifade etme hem de çatışmadan kaçınmanın esenlik üzerindeki etkisine tam olarak aracılık etmiştir. Yapısal gelenekçilik bilişsel esnekliği öngörmese de, genç yetişkinlerin refahı üzerinde doğrudan, ters bir etkiye sahipti.

Al- jabari (2012) tarafından özgüven, psikolojik ve bilişsel esneklik ve psikolojik semptomatoloji arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla a North Texas üniversitesindeki 82 lisans öğrencisi ile çalışmıştır. Çalışma sonuçlarına göre benlik saygısı psikolojik belirtilerle pozitif, psikolojik ve bilişsel esneklik psikolojik belirtilerle negatif ilişkilidir ayrıca benlik saygısı ve bilişsel esneklik psikolojik semptomları anlamlı olarak yordamakta olduğu ortaya konulmuştur.

Johnco, Wuthrich ve Rapee (2013) tarafından bilişsel esnekliğin yaşlı yetişkinlerin bilişsel yeniden yapılandırmayı öğrenme becerileri üzerindeki etkisini araştırılmıştır. 40 gönüllü yaşlı yetişkinle yürütülen çalışmada katılımcıların çoğunluğunun kısa eğitimle iyi bir bilişsel yeniden yapılandırma becerisi kazanımı göstermiştir. Çoklu regresyon analizi, nöropsikolojik testlerde daha zayıf bilişsel esnekliğe sahip olanların, daha düşük kalitede bilişsel yeniden yapılandırma gösterdiğini ileri sürdü. Özellikle perseveratif düşünme tarzlarının bilişsel yeniden yapılandırmayı öğrenme yeteneğini olumsuz etkilediğide çalışmanın bir başka ortaya koyduğu durumdur.

Ergenlerle yapılan bir çalışmada ergenlerin dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluşları arasındaki ilişki ortaya konmak amacıyla araştırma yürütülmüştür. Yaşları

17- 18 olan 198 ergen ile yürütülen araştırmada dini inanç ve bilişsel esnekliğin öznel iyi oluşu yordamakta olduğu sonucuna varılmıştır. Bu iki değişenin öznel iyi oluşu yordama gücü %60'tır (Satan, 2014).

Bedel ve Ulubey (2015) tarafından ergenlerdeki başa çıkma stratejilerini ile bilişsel esneklik arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada 362 lise öğrencisi ile çalışma yürütülmüştür. Sonuçlara göre aktif ve olumsuz başa çıkma boyutu ile bilişsel esneklik arasında anlamlı ilişki bulunurken kaçınan başa çıkma boyutu ile ilişki bulunamamıştır.

Buğa, Özkamalı, Altunkol ve Çekiç (2018) tarafından üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeylerine göre sosyal problem çözme tarzları incelenmiştir. 18- 25 yaş arasında üniversite eğitimine devam eden 109 kız 11 erkek öğrenci ile yürütülen çalışmanın sonuçlarına göre yüksek düzey bilişsel esneklik düzeyine sahip olan gençlerin düşük ve orta olanlara göre probleme yönelik tutumları olumludur. Problem çözme tarzı açısından bakıldığında yine yüksek düzey bilişsel esneklik düzeyine sahip öğrencilerin etkili problem çözme stiline sahip olduğu bulunmuştur.

Bernardo ve Presbitero (2018) tarafından bilişsel esneklik ve kültürel zeka: kültürel olarak farklı bağlamlarda etkili işleyişin bilişsel yönlerini keşfetmek adlı çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada, bilişsel esnekliği kültürel zeka ile ilgili olası bir psikolojik süreç olarak incelemek amaçlanmıştır. Bu kapsamda 694 gönüllü katılımcı ile çalışma yürütülmüştür. Kültürel zekanın çoklu bakış açılarını dikkate alma ve problem çözmeye yönelik çoklu yaklaşımlar üretme eğilimi ile ilgili olan bilişsel esnekliğin alt ölçeği ile ilişkilendirilmiştir çalışma sonucuna göre kültürel zekanın temel yürütücü işlevler yerine çeşitli belirli bilişsel işlevleri esnek bir şekilde bütünleştiren bilişsel tercihleri ve eğilimleri daha fazla yansıtabileceğini düşündürmektedir.

Çiftçi (2019) tarihinde üniversite öğrencilerinin sosyal ayrılma anksiyetesi, bilişsel esneklik ve yetişkin ayrılma anksiyetesi arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacı ile 2017-2018 yılları arasında eğitim gören 300 katılımcı ile çalışma yürütülmüştür. Analiz sonuçlarına göre yetişkin ayrılma anksiyetesi ile sosyal ayrılma anksiyetesi arasında anlamlı pozitif ilişki bulunurken yetişkin ayrılma anksiyetesi ve sosyal ayrılma anksiyetesi ile bilişsel esneklik arasında negatif anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Yelpaze (2019) tarafından yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerin psikolojik sağlık ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkide öz şefkatin aracılık rolü

incelenmiştir. 140 öğrenci ile yürütülen çalışmada yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre bilişsel esneklik psikolojik sağlamlığı yordamakta olduğu ve bu ilişkiye öz şefkatin tam aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Öğretmenlerin bilişsel esneklik ve mesleki doyum düzeylerinin incelendiği bir çalışmada Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyetinde milli eğitime bağlı devlet ve özel okulda çalışmaya devam eden 127 erkek 402 kadın katılımcı çalışmanın örneklemini oluşturmuştur. Öğretmenlerin mesleki doyum ve bilişsel esneklik düzeyleri arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Kadın ve erkek öğretmenler arasında cinsiyete göre bilişsel esneklik puanları arasında anlamlı farklılık bulunamazken öğretmenlerin yaşlarına, kıdem yıllarına ve çalıştıkları kuruma göre anlamlı farklılık bulunmuştur (Üzümcü ve Muezzin, 2018).

Balta (2020) tarafından yaşları 18-30 arasında değişen 210 katılımcı ile genç yetişkinlerin bilişsel esneklik mutluluk ve ölüm kaygısı düzeyleri arasında ilişkiyi incelemek amacıyla çalışma yürütülmüştür. Çalışma sonuçlarına göre bireylerin bilişsel esneklik düzeyleri ile ölüm kaygısı ve mutluluk düzeyleri arasında pozitif anlamlı bir ilişki bulunurken ölüm kaygısı ve mutluluk puanları arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Cinsiyetler açısından bilişsel esneklik düzeyleri kadınlar lehine anlamlı iken ölüm kaygısı ve mutlulukta erkekler lehine anlamlı bulunmuştur.

Smith ve Konik (2021) tarafından beş büyük kişilik özelliği, bilişsel esneklik ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. 258 amerikalı katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmada beş büyük kişilik özelliğinin bilişsel esnekliği ve bilişsel esnekliğin yaşam doyumunu yordadığı ortaya koyulmuştur. Ayrıca bilişsel esnekliğin beş kişilik özelliğinden olan vicdanlılık, dışadönüklük, uyumluluk ve nevroz ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna varılmıştır.

Cantürk (2022) tarafından üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilerde akılcı olmayan inançlar düzeyleri ve bilişsel esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 203 üniversite öğrencisi ile çalışma yürütülmüştür. Öğrencilerin sınıf düzeyleri arttıkça bilişsel esneklik düzeylerinin arttığı akılcı olmayan inançlarının azaldığı ortaya koyulmuştur. Sosyal zaman kullanımı, farklı düşünme ve cinsiyet farklılıkları alt boyutlarında bilişsel esneklik düzeyi arttıkça akılcı olmayan inançlar azalmaktadır.

Sattari (2022) tarafından iç algı, bilişsel esneklik ve travma sonrası gelişim arasındaki ilişkinin incelenmesi ilişkinin incelendiği çalışmada travma öyküsü olan 138 kişi ile araştırma

yürütülmüştür. İç algı ve bilişsel esnekliğin travma sonrası büyüme düzeyindeki varyansın %35,8'ini açıkladığı ortaya koyulmuştur. Bu çalışma, travma sonrası büyüme ve adaptasyonda iç algının ve bilişsel esnekliğin göreceli önemini vurgulayarak pozitif sosyal değişime katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır.

2.2 Duygusal Zekâ

Duygular, insanı anlamada başvurduğumuz duygu, düşünce ve davranış triatının bir bileşenidir. 1884 'te William James duygu nedir? Diye sorduğunda o zamanlar buna cevap vermek zordu (James, 1884). Psikologlar tarafından henüz fikir birliği sağlanamasa da (Plutchik,1982) duygular insanın hayatını inşa ederken kullandığı (Greenberg, 2012),davranışlara rehberlik eden (Keltener ve Lerner, 2010) kompleks (Plutchik, 1982; Plutchik, 1980; Keltener ve Lerner,2010) yapılardır. Solovey ve Mayer (1990) duyguyu fizyolojik bilişsel deneyimsel ve motivasyonel sistemden kaynağını alan organize tepkiler olarak açıklamaktadırlar. Keltener ve Lener (2010) ise duyguyu dil, fizyoloji, deneyim, görüntü gibi unsurları içeren sosyal hayata uyum sağlamaya yardımcı karmaşık yapılar olarak tanımlamaktadır. Mcleod ve Mcleod (2015) bir duruma karşı verilen ani bir tepki olup olaya yönelik doğrudan sonuçlar doğurur şeklinde tanımlamıştır. Duygu konusunda fikir birliği olmasının sebepleri laboratuvar ortamında incelenemiyor oluşudur. Öfke, nefret gibi duyguları laboratuvar ortamında üretmenin etik getirileri vardır. Ayrıca içsel bir olay olan duygunun araştırılması davranışçılara göre uygun değildir (Plutchik, 1982).

Duygular insanın hayatta kalması için gelişmiş yapılar olup farklı türlerde ifade etme stilleri farklıdır (Plutchik, 1982). Duygu içerisinde tür içeren (tiksinme, korku v.b.) öznel bir yapıdır. Duygu terim olarak öznel söylemleri içeren bir durum da olmayabilir. Kişi bir başkasını aldatma eğiliminde olabilir. Baskı altında olması sebebi ile duygusunu ortaya net koyamayabilir. Tek bir dile sahip olunmadığı için ortaya koyulan duygu bir başka bağlamda farklı anlama gelebilir (Plutchik, 1980).

Duygu kişiliğin dinamiklerini anlamada önemli argümanlar sunar ve tüm hayat boyunca önemli kararlarımızda önemli roller oynar (Greenberg, 2012). Duygu içerde ya da dışarda olan bir olaya karşı olumlu ya da olumsuz olarak karşımızı çıkar (Solovey ve Mayer, 1990). Öte yandan zeka ile ilgili pek çok farklı tanımlama mevcuttur (Özgüven, 2015). Tdk güncel sözlüğüne (2020) göre zeka insanın düşünme, akıl yürütme, algılama, yargılama ve sonuç çıkarma yeteneklerinin tamamı olarak tanımlanmaktadır. Piaget ve Cook (1952) zekayı biyolojik bir işlem ve çevreye adapte olabilme yeteneği olarak tanımlamaktadır. Gardner ise

problem çözme ve yeni bir ürün ortaya çıkarabilme yeteneği olarak tanımlar (Gardner, 2011). Zeka ile ilgili geleneksel yaklaşımlar zekayı daraltan bir yapı ortaya koyarken modern yaklaşımlar ise zekayı geniş bir kavram olarak ele almaktadır (Gürel ve Tat, 2010). Zeka geniş çerçevede bakıldığında araştırmacılar tarafından yetenek kümesi olarak tanımlanmaktadır (Salovey ve Mayer, 1990; Özgüven, 2015; Gardner, 2011).

Duygusal zeka kavramı olarak ilk kez Petter Salovey ve John Mayer tarafından 1990 yılında tanımlanmıştır. Salovey ve Mayer (1990) zekayı yetenek kümesi, duygusal zekayı ise sosyal zekanın alt kümesi olarak görmekte olup duygusal zekayı; kişinin karşısındakinin ve kendinin duygusunu izleyebilmesi, duyguyu değerlendirebilmesi ve ayırım yapabilmesi olarak tanımlamaktadır. Duygusal zeka kavramının popülerite kazanması ise Daniel Goleman'ın 1995 yılında *Duygusal Zeka* adlı kitabını yayımlaması ile olmuştur.

1930 'lardan bu yana zeka ile ilgili farklı çalışmalar ortaya koyulmuş. Günlük hayatta eşit IQ'ya sahip iki bireyin birisi tökezleyip yoluna devam edemezken diğeri devam edebilmektedir. Bu iki kişiyi birbirinden farklı kılan şey duygusal zekadır (Goleman, 2011). Duygusal zeka insan ilişkilerinde (Tuğrul, 1999; Erdoğan, 2008; Bradberry ve Greaves, 2009; Schutte, Malouff, Bobik, Coston, Greeson, Jedlicka, ve Wendorf, 2001; Bar-on, 2010), psikolojik araştırmalarda (Matthews, Zeidner ve Roberts, 2002), özel ya da iş hayatında (Salovey ve Grewal, 2005; Côté ve Miners, 2006) etkili olan anahtar bir yapı olarak karşımıza çıkmaktadır.

Duygular düşünce ve davranış sistemi ile sıkı ilişkilidir. Davranışlarımızın değişmesi için duygusal motivasyona ihtiyaç duyarken, duygularımızdan yola çıkarak da bilişlerimiz oluşabilmektedir. Duygular ilişkilerimizi de yönetir, değiştirir ve geliştirir (Greenberg, 2012). Kişi duygularının çoğu zaman farkında değildir. Duygusal zeka sokratesin kendini bil öğüdünden yola çıkarak kişinin duygusal olarak neler hissettiğinin farkında olmasıdır. Kişiler duygularını ifade etmezler. Çoğu zaman sözlü ya da sözsüz ifadelerin duyguyu anlamak için okunabilmesi gerekir. Duygular dilsizdir. Duygu ne söylendiğinden ziyade nasıl söylendiğinde saklıdır (Goleman, 2011). Bir bireye duygusal olarak zeki diyebilmek istiyorsak duygunun sağladığı bilgileri ve duyguların enerjisini yaşamında akıllıca kullanabiliyor olması gerekmektedir (Yeşilyaprak, 2001). Duygusal zeka ile ilgili beceriler geliştirmiş kişiler, kendi duygularını anlar ve ifade eder, başkalarındaki duyguları tanır, duygulanımı düzenler ve uyarlanabilir davranışları motive etmek için ruh hallerini ve duyguları kullanır (Salovey ve Mayer, 1990; Salovey, Caruso ve Mayer, 1999)

Goleman' a (2011) göre insanlar düşünen ve hisseden iki farklı zihne sahiptir. Akılcı zihin tartışma, mantıkla irdeleyerek işlev görürken mantıksız ani kararlar alan ise duygusal zihnimizdir. Toplumdaki tezahürü kalp ve kafa olarak adlandırılan bu iki yapıda kalpten bilmek kafa ile bilmekten farklı bir olgudur. Bu iki yapı dengeli olarak hareket etseler de hisler yoğunlaştıkça akılcı zihin devre dışı kalır duygusal zihinle kararlar alırız. 3 tür duygusal zeka modeli var:

1. Salovey ve Mayer' inki IQ ya bağlı
2. Reuven Bar-on ' unki duygusal sağlığa bağlı
3. Goleman iş performansına dayalıdır.

Yetenek ve karma olarak iki tür duygusal zeka modeli vardır (Doğan ve Şahin, 2007). Mayer ve Salovey yetenek; Goleman, Bar-on, Cooper ve Sawaf ise karma modeldir (Çakar ve Arbak, 2004). Duygusal zeka Özellikle zorlu koşullar altında empatik olma kendini ve duygularını yönetme azim gibi becerileri içeren kavramdır. Kısaca duyguların akıllıca kullanımınıdır.

Duygusal zekanın içerdiği yetenekler;

- Empati
- Başkasının duygusunu anlama ve ifade etme
- Mizacı kontrol edebilme
- Çevreye uyum
- Bağımsız hareket edebilme
- İlişkilerde problem çözebilme
- Sebat gösterebilme
- Saygı
- Sempatik olma (Güney,2000; Akt: Yelkikala, 2006)

Yapılan araştırmalarda duygusal zeka düzeyi artıkça bireylerin problem çözme becerilerinin (Temeloğlu, 2018) arttığı bulunurken, duygusal zeka ile iletişim becerileri (Gül ve Güney, 2019) ve empati (Acaroğlu ve Duman,2014; Balat, Çelebi, Yılmaz ve Gümüştakin, 2014) arasında ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalarda mevcuttur

2.2.1 Goleman'ın Duygusal Zeka Modeli

Goleman'a (2011) göre duygusal zekanın temel unsurları özbilinç, özdenetim, sosyal bilinç ve ilişkileri yönetme yetisidir. Duygusal zekanın 5 unsuru Goleman'ın “*iş başında duygusal zeka*” kitabında şu şekilde açıklanmaktadır;

Özbilinç: Bireyin içsel olarak duygusunun farkında olmasıdır. Kötü bir duygunun farkında olmak onun üstesinden gelmek için bizi çabalamaya iter. Aksi halde duygusunun farkında olmayanlar onu revize etmek için adım atmazlar.

Motivasyon: Bireyin yaşamındaki öncelikleri belirlemede önemlidir. Duygusal olarak bireyi harekete geçiren yapıdır.

İlişkileri yürütebilme: Sosyal ağlara katılım gösterebilme ve işbirliği sağlayabilme durumudur.

Kendi duygularını yönetebilme: Kişinin duygusunu bastırmadan o duygu tatsız olsa bile açığa çıkarabilmesi gerektiğinde yönetebilmesidir. Şüphesiz kaygının belli seviyede yaratıcı yönü, öfkenin ise adaletsizliğe müdahale etmede bireye motivasyon sağladığı göz ardı edilmemelidir. Bu basamak Uygun şekilde bu duygularında yönetile bilmesi sürecini kapsar.

Empati: Sosyal radar olan empati kişinin duygusal tonları fark edebilmesine yardımcı olur. Kişi bu beceriye sahip olmadığında duygusal olarak devre dışı kalır. Başkasının duygusunu okurken bireye referans sağlar

2.2.2 Bar-On Duygusal Zeka Modeli

Bar-on(2010) duygusal zekanın pozitif psikolojinin ayrılmaz bir parçası olduğunu ortaya koymaktadır. Duygusal zeka duygu anlama ve düzenlemenin yanında duygusal iyilik pozitif ruh halinde içerir(Schutte, Malouff, Simunek, McKenley, ve Hollander, 2002).

Duygusal zeka kişni kendini ve diğerlerini ne derecede anladığını, ilişkisel olarak kendini nasıl ifade ettiğini ve ilişki geliştirdiğini içeren bir dizi beceriyi içermektedir. Gündelik hayatta zor durumlarla Başa çıkmada ve ilişki kurmada duygusal zeka belirleyici rol oynamaktadır. Pozitif psikoloji ve duygusal zeka arasındaki benzerlikler şunlardır;

- Öz-farkındalığa dayalı öz saygı
- Şefkat, özgecilik ve empatiye dayanan başkalarının nasıl hissettiğini anlama çabası
- Sosyal etkileşimi içeren beceriler

- Sorumluluk, iş birliği, ekip çalışması
- Dürtü kontrolü ve öz düzenlemeye dair beceriler
- Problem çözme ve karar vermeye bağlı beceriler
- Umut ve iyimserlik
- Hedeflere ulaşma, anlamlı hayat sürme ve kendini gerçekleştirme
- Öznel iyi oluş ve üretken olma

Bar on duygusal zekayı kişisel, kişiler arası, genel ruh hali stres yönetimi ve uyum olmak üzere 5 boyutta ele alır.

Kişisel beceriler: öz saygı, duygusal öz farkındalık, girişkenlik, bağımsızlık ve kendini gerçekleştirme alt boyutlarından;

Kişilerarası beceriler: Empati, sosyal sorumluluk ve kişilerarası ilişki boyutlarından;

Genel ruh hali: İyimserlik ve mutluluktan boyutlarından;

Stres yönetimi becerisi: Stres toleransı ve dürtü kontrolü boyutlarından;

Uyum becerisi: Gerçeklik testi, esneklik ve problem çözme boyutlarından oluşmaktadır(Bar-on, 2006).

2.2.3 Salovey ve Mayer Duygusal Zeka Modeli

Salovey ve Grewal 'e (2005) göre kişilerin ilişkilerinde doyum sağlayıcı bir unsur olarak duygusal zeka karşımıza çıkar. Duygusal zeka kişinin karşısındakinin ve kendinin duygusunu izleyebilme, duyguyu değerlendirebilme ve ayırım yapabilmeyi içerir (Salovey ve Mayer, 1990).

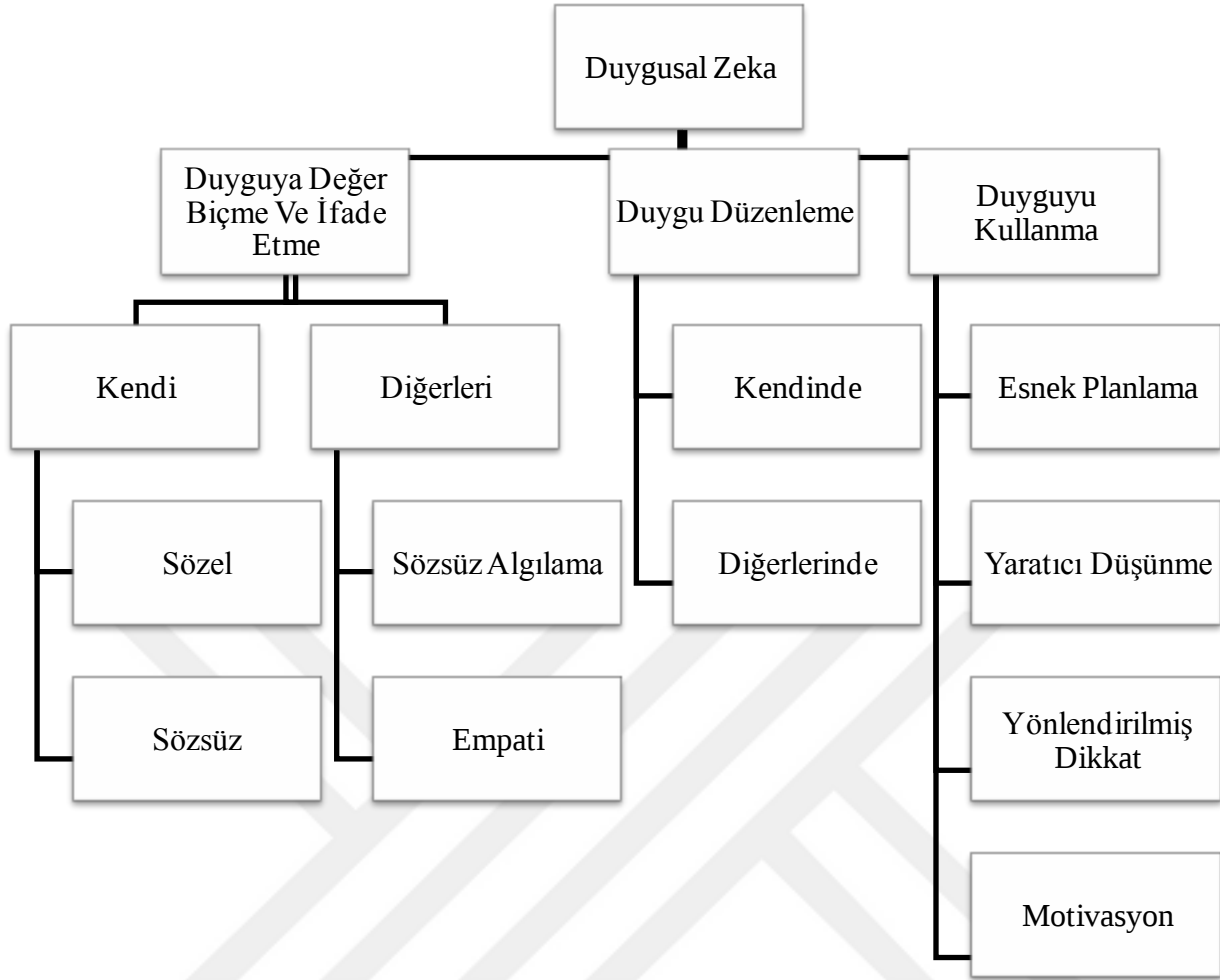
Önemli yaşam olayları üzerinde duygusal zeka etkisini göstermektedir (Salovey ve Grewal, 2005). Duygusal zeka duyguları kullanarak doğru mantık yürütebilmedir (Salovey ve Mayer, 1997). 4 branş duygusal zeka modeli ise şu kavramları içerir (Salovey ve Grewal, 2005; Salovey, Kokkonen, Lopes ve Mayer, 2004):

Duyguları algılama/ farkına varma: Bireyin resim ses yada yüzdeki duygu ifadesini ile aynı zamanda kendi duygusunu da tespit edebilmesidir. Bunlar temel bilgi işleme becerileridir

Duyguları kullanma: Farkına varılan duyguların problem çözme gibi bilişsel etkinliklerde kullanılabilmesidir. Buradaki ana odak duygunun bilişsel sistemi nasıl etkilediğidir.

Duyguları anlama: Duyguları ve aralarındaki kompleks ilişkiye duyarlı olma ve onları anlayabilme yeteneğidir.

Duyguları yönetme: Kişinin hem kendinin hem de başkalarının duygularını yönetmede bu becerileri kullanmasıdır. Birey olumsuz ruh halini düzeltebiliyor olumlu ruh halini sürdürebiliyorsa duygusal zekasını kullanıyor demektir. Bazen olumsuz duyguları da sürdürmek isteyebiliriz örneği rekabet duygusunu düşman karşısında kullanmak gibi. Buradaki temel ayırım bireyin dengeli şekilde içsel ve dışsal olarak dengede kalması için duygusal mekanizmaları doğru yerde ve zamanda kullanabilmesidir.



Tablo 2. Duygusal zeka şeması (Mayer ve Salovey, 1990, s. 190)

2.2.4 Cooper ve Sawaf Duygusal Zeka Modeli

Cooper ve Sawaf a göre (1998) duygusal zeka duyguların gücünü insan ilişkileri insan enerjisi ve bilgisinin kaynağı olarak kullanabilme yeteneğidir. Duygulara sahip olmak tek başına yeterli değildir. Duygusal zekanın bir gereği olarak Başkalarının ve kendi duygularımıza değer vermeyi o duyguları bilmeyi öğreniyoruz. Duygusal zeka için 4 köşe taşı model önermişlerdir:

İlk köşe taşı duygusal okur yazarlıktır;

- Duygusal dürüstlük
- Duygusal enerji
- Duygusal geri bildirim
- Pratık sezgi

İkinci köşe taşı duygusal zindelikler;

- Otantik varlık
- Yapıcı hoşnutsuzluk
- Esneklik ve yenileme
- Güven çemberi

Üçüncü köşe taşı duygusal derinlik

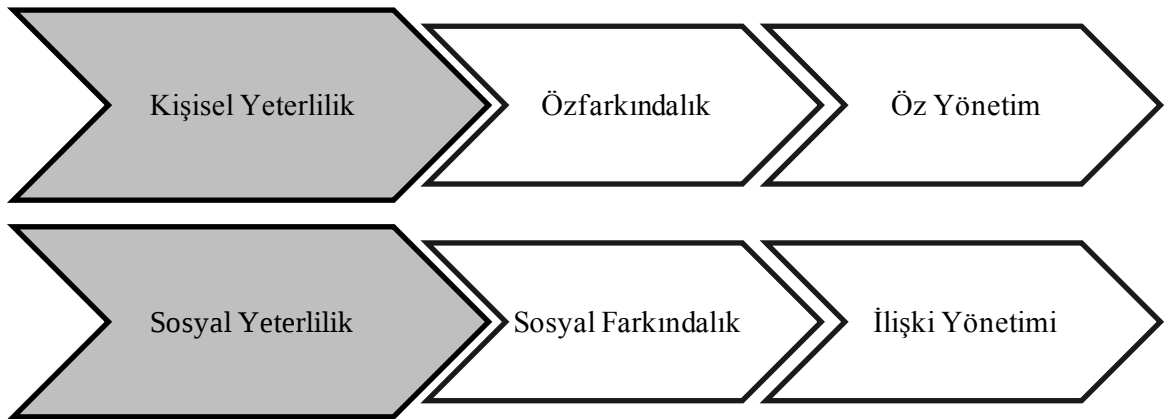
- Benzersiz potansiyel ve amaç
- Yetkisizlik
- Uygulama bütünlüğü
- Hesap verilebilirlik ve vicdan taahhüdü

Dördüncü köşe taşı duygusal simya olarak 4 alt boyutu vardır.

- Fırsat algılama
- Geleceği yaratma
- Sezgisel akış
- Düşünsel zaman değişimi

2.2.5 Bradberyy ve Greaves Duygusal Zeka Modeli

Bradberyy ve Greaves'e (2009) göre duygusal zeka beynin rasyonel ve duygusal merkezleri arasındaki iletişimidir. Duygusal zekanın kaynağı bu iki merkez arasındaki iletişimidir. Duygusal zeka kişisel ve sosyal yeterlilik olarak iki ayrı başlığa ayrılır:



Şekil 1.1 Duygusal zekayı oluşturan 4 yetenek (Bradberyy ve Greaves, 2009, s. 24)

Öz farkındalık; durumlar arası sahip olduğu duyguyu anlayabilme yeteneğidir.

Öz yönetim; kişinin nasıl davrandığı ya da davranmadığıdır. İnsanlar ya da durumlara karşı duygusal tepkiyi yönetebilme yeteneğidir.

Sosyal farkındalık; diğer insanların duygularının ne olduğunu anlayabilme yeteneğidir.

İlişki yönetimi; Kişinin farkında olduğu duygusunu ilişkilerinde kullanabilme yeteneğidir.

2.2.6 Duygusal Zeka İle İlgili Araştırmalar

İşmen (2001) tarafından duygusal zeka ve problem çözme becerisi arasındaki ilişki incelenmiştir. İstanbul üniversitesinde eğitimine devam eden 255 öğrenci çalışmanın örneklemini oluşturmaktadır. Çalışma sonucuna göre duygusal zeka puanlarının cinsiyete göre farklılaştığı kızların erkeklerden yüksek puan aldığı, duygusal zeka ve problem çözmenin yaşa göre farklılaşmadığı ve öğrencilerin duygusal zeka düzeyleri ile problem çözme becerileri arasında pozitif anlamlı ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Deniz ve Yılmaz (2006) tarafından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stilleri ve duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Selçuk üniversitesinde eğitimine devam eden 428 öğrenci ile yürütülen çalışmada duygusal zekanın kişisel beceriler, uyumluluk ve kişiler arası ilişkiler alt boyutu ile stresle başa çıkma stillerinden problem odaklı başa çıkma boyutu arasında pozitif anlamlı ilişki saptanırken duygusal zekanın kişisel beceriler alt boyutu ile stresle başa çıkma stili ölçeğinin kaçınma boyutu arasında negatif anlamlı ilişki bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin duygusal zeka düzeyleri ve bazı kişisel özelliklerine göre incelendiği bir çalışmaya Samsun On dokuz Mayıs Üniversitesinde eğitimine devam eden 684 öğrenci katılım sağlamıştır. Çalışma sonuçlarına göre öğrencilerin sosyal beceri düzeyleri ile duygusal zeka düzeyleri arasında pozitif anlamlı ilişki ortaya koyulmuştur(Dicle, 2006).

Dutoğlu ve Tuncel (2008) tarafından aday öğretmenlerin eleştirel düşünme düzeyleri ile duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Çalışmaya üniversite de son sınıfa devam eden 374 öğrenci katılım göstermiştir. Çalışma sonucunda göre öğrencilerin eleştirel

düşünme ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar ile duygusal zeka ölçeği alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı pozitif orta düzey ilişki saptanmıştır.

Landa, López-Zafra, del Carmen Aguilar-Luzón, ve de Ugarte (2009) tarafından hemşirelik öğrencilerinin benlik kavramı, kontrol edici kişilik boyutlarında algılanan duygusal zekanın rolünü incelemek amacıyla hemşirelik bölümünden 135 lisans öğrencisi gönüllü olarak katıldığı çalışma yürütülmüştür. Algılanan duygusal zekanın berraklık ve duygusal onarım bileşenleri ile benlik kavramı ölçeğinin tüm ölçekleri arasında pozitif korelasyonlar göstermektedir. Ayrıca, kişiliğin dışadönüklük ve hesap verebilirlik bileşenleri ile benlik kavramının hemen hemen tüm ölçekleri arasında pozitif, benlik kavramının kişilik ve nevrotiklik bileşenleri ile negatif ilişkiler bulunmuştur.

Babaoğlu (2010) tarafından yapılan okul yöneticilerinde duygusal zeka adlı çalışmada bireylerin çeşitli değişkenlere göre (branş, cinsiyet, medeni durum, müdür-müdür yardımcısı olma, kıdem, çalıştığı kademe, yaş, çocuk sayısı) duygusal zeka düzeyleri araştırılmıştır. Çalışmaya 2005 yılında düzcede görev yapan 180 müdür ve müdür yardımcısı katılım göstermiştir. Sonuçlara göre yöneticilerin duygusal zeka düzeyleri branşlarına ve çalıştıkları kademeye göre farklılaşırken diğer değişkenler açısından duygusal zeka düzeyleri farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Karabulutlu, Yılmaz ve Yurttaş (2011) tarafından hemşirelik öğrencilerinin duygusal zeka ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada 2007 yılında Atatürk Üniversitesi Erzurum Sağlık Yüksekokulu Hemşirelik Bölümünde eğitimine devam eden 174 gönüllü öğrenci ile çalışma yürütülmüştür. Çalışma sonucuna göre öğrencilerin duygusal zeka düzeyleri ile problem çözme düzeyleri arasında negatif anlamlı ilişki bulunmuştur.

Salguero, Extremera ve Berrocal (2012) tarafından Duygusal zeka ve depresyon arasındaki ilişki de cinsiyetin moderatör rolünün incelendiği çalışmada 620 öğrenci katılım sağlamıştır. Duygusal zeka düzeylerinde cinsiyet farklılıklarını doğrulanmıştır; kadınlarda erkeklere kıyasla daha yüksek seviyelerdedir. Daha sonra, etkileşim analizleri, cinsiyetin duygusal zeka depresyon ilişkisini yönetebildiğini gösterdi. Düşük duygusal zeka seviyeleri erkeklerde daha yüksek depresyonla ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur.

Corcoran ve Tormey (2012) tarafından öğretmen adaylarının ne kadar duygusal olarak zeki olduğu araştırılmıştır. 352 katılımcı ile gerçekleştirilen çalışmada öğretmen

adayları arasında ortalamanın altında duygusal zeka seviyeleri olduğunu, ancak öğrenciler arasında ve duygusal beceri alanlarında önemli farklılıklar olduğu ortaya koyulmuştur.

Sudak ve Zehir (2013) tarafından kişilik tipleri, duygusal zeka, iş tatmini ilişkisi üzerine yapılan çalışmaya 2010-2011 yılında kamu ve özelde çalışan 748 akademisyen katılmıştır. Çalışma sonucuna göre kişilik tipleri alt boyutu olan dışa dönüklük, uyumluluk, sorumluluk, duygusal denge ve deneyime açıklık ile duygusal zekanın alt boyutları kendi duygularının farkındalığı, başkalarının duygularının farkındalığı, duygu kullanımı ve duygu düzenlemesi ve iş tatmini arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Tüm kişilik tipleri ile duygusal zeka arasında yüksek pozitif ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

McKeown ve Bates (2013) tarafından halk kütüphanesindeki şube müdürlerinin liderlikleri ile duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amaçlanan çalışmaya 104 şube müdürü katılmıştır. Hem nitel hem de nicel soruların olduğu çevrim içi anketle bilgi edinilen çalışmanın sonuçlarına göre katılımcıların çoğunluğu için yeni bir kavram olmasına rağmen, duygusal zekanın niteliklerine ve özelliklerine işlerinde değer verdiklerini ve sergilediklerini ortaya çıkardı. İlk beş liderlik özelliği şunlardı: iletişim; ekip çalışması ve işbirliği; uyarlanabilirlik; bütünlük/güvenilirlik; ve örgütsel farkındalık.

Lee ve Ok (2012) tarafından tükenmişliği azaltmak ve iş tatminini artırmak: Otel çalışanlarının duygusal zekası ve duygusal emeğinin kritik rolünün incelendiği çalışmaya Amerika Birleşik Devletleri'ndeki 309 müşteriyle temas halindeki otel çalışanı ve yöneticisi katılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesinin sonuçlarına göre, duygusal zekanın duygusal çaba ve kişisel başarı üzerinde doğrudan, olumlu bir etkiye ve duygusal uyumsuzluk ve duyarsızlaşma üzerinde doğrudan, olumsuz bir etkiye sahip olduğunu gösterdi. Duygusal zekanın ayrıca sırasıyla kişisel başarı ve duygusal uyumsuzluğun aracı rolleri aracılığıyla iş tatminini ve duygusal tükenmeyi dolaylı olarak etkilediği bulundu.

Ponmozhi ve Nellaiyapen (2014) tarafından duygusal zeka ile öğretmen adaylarının öğretim yeterlilikleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada Tamilnadu'dan 622 öğretmen adayı katılım göstermiştir. Duygusal zeka ile öğretim yeterlilikleri arasında güçlü bir pozitif ilişki olduğunu ortaya koyulmuştur. Ayrıca, sekiz Öğretim yeterliliği arasında duygusal zekaya sahip aday öğretmenin öğrenen, risk alan, işbirlikçi, lider ve benimseyen ile ilgili yeterlilikleri geliştirmeyi tercih ettiği bulunmuştur.

Orak, Farahani, Kelishami, Seyedfatemi, Banihashemi ve Havaei (2016) tarafından klinik eğitime başlayan hemşirelere verilen duygusal zeka eğitiminin eğitim başındaki stres gibi zorlayıcı duygularla baş edebilmelerindeki etkililiği incelemek amacıyla Tahran Tıp Bilimleri Üniversitesi'ne bağlı 69 birinci sınıf hemşirelik öğrencisinin kontrol veya deney gruplarına atandığı yarı deneysel bir çalışmayla incelenmiştir. 66 öğrenci çalışmayı tamamlarken çalışma grupları, eğitim programı öncesi ve sonrası duygusal zeka puanları açısından anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Sezen ve Murat (2018) tarafından ergenlerin zorbalık eğilimleri, internet bağımlılıkları ve duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Gaziantep'te eğitime devam eden 409 öğrenci ile çalışma yürütülmüştür. Duygusal zeka ve internet bağımlılığı arasında zayıf negatif ilişki bulunurken internet bağımlılığı ve akran zorbalığı tüm alt boyutlarında pozitif ilişki saptanmıştır.

Cingisiz ve Murat (2018) tarafından evlenmek için birbirini tercih eden çiftleri duygusal zeka düzeyleri cinsiyet, eğitim düzeyi, evlenme biçimi ve meslekleri açısından incelenmiştir. Çalışma 46 nişanlı çift ile yürütülmüştür. Çiftlerin duygusal zeka düzeyleri cinsiyet, meslek ve evlenme biçimleri açısından anlamlı fark bulunamazken, eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık bulunmuştur.

Maamari ve Majdalani (2019) tarafından duygusal zekası yüksek öğretmenlerin öğrencilerinin memnuniyetine etkisinin incelendiği çalışmada 283 öğrenci ve 10 öğretim üyesi ile araştırma yürütülmüştür. Öğrencilerin duygusal zekasını ve dolayısıyla memnuniyetlerini artırmak için üniversitelerde duygusal zekası yüksek öğretmenlerin bulunmasının önemini göstermektedir. Sonuçlar, öğrencilerin duygusal zekasını artıracak birincil faktörün, akademisyenlerin çoğunun bahsettiği şey olan öğretmenin duygusal zekası değil, sınıf etkileşimleri olduğunu göstermektedir.

Bucich ve MacCann (2019) tarafından 84 lisans lisans öğrencisinin duygusal zekalarının beş günlük bir süre boyunca beş duygu düzenleme sürecini günlük kullanımlarıyla ilgili olup olmadığını incelemek amacıyla yapılan çalışmada kendi kendini değerlendiren duygusal zeka, daha fazla sosyal paylaşımı, doğrudan durum değişikliğini ve yeniden değerlendirmeyi önemli ölçüde yordamaktadır. Hem yetenek hem de kişisel olarak derecelendirilen Duygusal Zeka, sosyal paylaşım için daha fazla bağlanma ve rahatlama güdüleriyle önemli ölçüde ilişkilidir. Bu sonuçlar, insanların günlük yaşamda kullandıkları

duygu düzenleme süreçlerini etkileyen duygu bilgisinden ziyade, kişinin duygusal yetenekleri hakkındaki kendine olan inançları olduğunu göstermektedir.

2.3 Psikolojik İyi Oluş

Anormal kavramı ile uzun süredir ilgilenilmektedir (Warr, 1978). Önceki yıllarda araştırmacılar depresyon anksiyete gibi olumsuz duygulara odaklanırken son yıllar da iyi oluş, yaşam doyumu mutluluk gibi kavramlarla ilgili araştırmalar yapılmaktadır (Myers ve Diener, 1995). Mutluluk kişinin geçmiş, gelecek ve şimdiki doyumu ile hayattaki değişim arzu ve çevresindekilerin görüşleri ile ilgili algısıyla alakalıdır. İş benlik aile, sağlık durumu, parası kişiler için doyum alanlarıdır. (Diener, Suh, Lucas, ve Smith, 1999). Yaşam doyumu öznel iyi oluşla ilişkilendirilmektedir. Yaşam doyumu kavramı cinsiyet, yaş, ırk ve gelir durumu ayırmaksızın her bireyde görülmektedir. Yaşam kalitesi yüksek olan bireylerin hayatlarına dair pozitif değerlendirmeleri negatif değerlendirmelerinden yüksektir (Myers ve Diener, 1995).

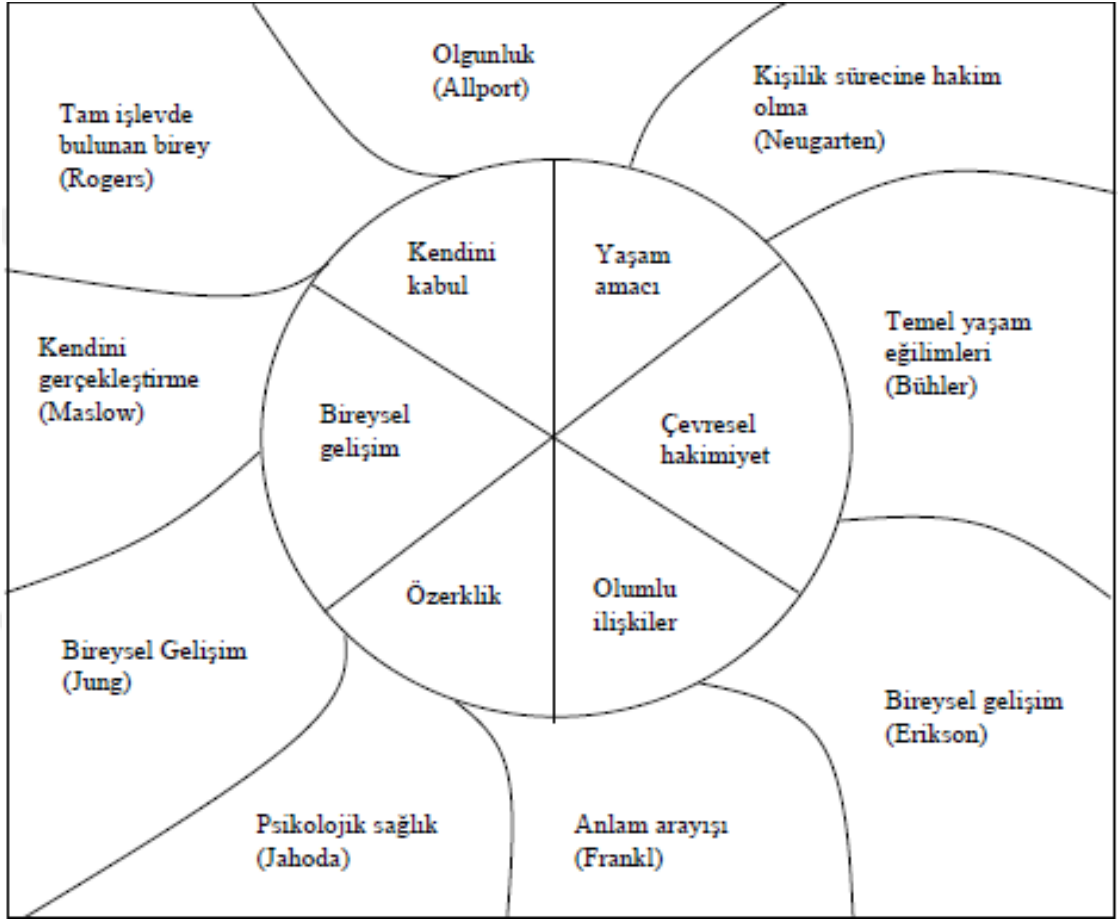
İyi oluş kavramından ne anlaşılması gerektiği ile ilgili belirsizlik devam etmektedir (Telef, Uzman ve Ergün, 2013). Aristoteles'in *Nichomacean Ethics* eserindeki eudaimonic iyi oluş gözden geçirilmiştir. Aristoteles'e göre eudomani kavramı insan eylemiyle elde edilebilecek iyilerin en yükseğidir. Aristoteles kendini gerçekleştirme için fazlalıklar ve eksiklikler arasında orta yolu bulmak olarak açıklamaktadır (Ryff ve Singer, 2006). Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002)'e göre öznel iyi oluş negatif ve pozitif duygulanım arasındaki balans iken psikolojik iyi oluş zorlu yaşam olayları ile başa çıkabilme algısıdır. Öznel iyi oluş duygusal anlamda iyi olma (hedonik iyi oluş) durumunun yanında bilişsel değerlendirmeleri de içermektedir.

Bradburn psikolojik iyi oluşu pozitif ve negatif olarak iki yapıya tanımlamıştır (Ryff, 1989; Akt. Bradburn, 1969; Mechanic ve Bradburn, 1970). Bu iki yapının dengede olması halini ise mutluluk olarak açıklamaktadır (Ryff, 1989; Akt. Bradburn, 1969). Ryff ve Singer (2006) tarafından Aristotelesin eudomani kavramının Bradburn 'un mutluluk (hedonia) olarak tanımlanmasına karşı çıkılmaktadır. Çünkü hedonia ve eudomania birbirinden çok ayrı iki kavramdır. Eudomanianın özü kişinin benzersiz potansiyeline dayalı mükemmelliğe ulaşma fikridir.

Pozitif Ruh sağlığının değer yüklü ve çok boyutlu olması sebebi ile psikolojik iyi oluşla ilgili tanım yapılmakta zorlanılmaktadır. Psikolojik iyi oluş duygusal özellikleri de içeren geniş bir kavramdır (Warr, 1978).

Pozitif olarak psikolojik işleyiş kişinin yaşamıyla ilgili olumlu değerlendirmeler yapmasını, kişinin sürekli büyüme ve gelişme duygusuna sahip olması, amaçlı bir hayat sürdüğünü düşünmesi, başkaları ile kaliteli ilişkiye sahip olması, çevresine yn verebilmesi ve kendi davranışları üzerinde karar verici olmasıyla ilgilidir (Carol, Keyes ve Corey Lee, 1995). Yani insanlar sınırlamalar olmasına rağmen kendilerini iyi hissetmeye çalışırlar. Ayrıca sıcak ilişki kurma ve çevrelerini ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde düzenleme eğilimindeyken kişisel bir otorite kurma ve özerklik duygusu ararlar. Kişilerin meydan okumalarındaki temel amaç ise anlam bulmaktır. Bu noktadaki yaptığı ve yapacağı tüm davranışlar kişisel kapasitelerinden en iyi şekilde yararlanmalarına yöneliktir ve bu da psikolojik iyi oluşun merkezindedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş birbiri ile ilişkili ancak birbirinden farklı kavramlardır. Hümanizm temellerine dayanan bu iki kavramdan öznel iyi oluş 1950’lerde psikolojik iyi oluş ise 1980’lerde çalışılmaya başlanmıştır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). ner (2010)’ a göre öznel iyi oluş kişinin yaşamına dair bilişsel değerlendirmeleri iken psikolojik iyi oluş kişinin potansiyelini de hesaba katarak yaşam niteliğine yüklediği anlamdır. Öznel iyi oluş yaşamdan memnun olma iken Psikolojik iyi oluş ise yaşamın varoluşsal zorlukları ile başa ıkabilmede karşımıza çıkar (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).



Tablo3: Psikolojik İyi Oluşun Temel Boyutları ve Teorik Temelleri (Ryff ve Singer, 2008 s.20)

Psikolojik iyi oluşun 6 boyutu vardır (Ryff, 1989; Ryff, Keyes ve Lee, 1995; Ryff ve Singer, 2006; Ryff ve Singer, 2008; Ryff, 1995; Ryff ve Singer, 1996). Bunlar:

2.3.1 Öz Kabul

Olumlu psikolojik işleyişe sahip olma ve mental sağlık için merkezi konumdadır. İnsanlar duygu düşünce ve motivasyonlarını anlamak isterler. Bu araştırılırken jahoda mental sağlığın; maslow kendi gerçekleştirmenin; roger tam işlev görmenin; allport olgunluğun temelinde olumlu benlik algısı kavramı öne çıkmaktadır. Ayrıca yaşam boyu teorilerinde (naugarten ve erikson) de kendini kabulün altını çizirken jung da kişiliğin karanlık boyutuyla uzlaşmanın bireyselleşmede önemli olduğunu vurguladı (Ryff ve Singer, 2008).

Öz kabul bireyin kendi eylemlerini motivasyonlarını ve duygularını anlamaya çalışmasının yanı sıra kişinin kendine dair olumlu tutuma sahip olması ve iyi köyü tüm niteliklerinin tanıyıp kabul etmesidir. Bu özelliği düşük olan kişilerde olduğu kişiden farklı olmak ister ve geçmiş yaşamdan dolayı hayal kırıklıklarına sahiptir (Ryff, 1989).

2.3.2 Başkaları İle Olumlu İlişkiler

Sevebilme yeteneği mental sağlığın merkezi yapılarından biridir. Diğerleri ile sıcak ilişki kurabilmek psikolojik iyi oluş için anahtar kavramlardan birisidir. Tüm bu kuramlar için başkaları ile olumlu ilişki geliştirmekte önemlidir. Maslow kendini gerçekleştirmiş olanların güçlü empati yeteneklerinin olduğu; Jahoda diğer insanlarla ilişki geliştirmenin mental sağlığın merkezi olduğunu; Allport olgunluğun bir göstergesi olduğunu vurgularken Eriksonun kuramında da yakın ilişki geliştirme önemli noktalardan biridir (Ryff ve Singer, 2008;)..

Başkaları ile olumlu ilişki geliştirebilen kimseler güçlü empati şefkat yeteneğine sahip olup başkalarının iyiliği ile ilgilenir. Diğer insanlarla sıcak güvene dayalı tatmin edici ilişkiye sahiptir. Diğer insanlarla olumlu ilişkiye sahip olamayan kişiler ilişkilerde yalıtılmış ve endişelidir (Ryff, 1989).

2.3.3 Özerklik

Kişinin içsel değerlendirme odağına sahip olması, bağımsız kararlar alabilmesi olarak açıklanmaktadır. Bu özelliği yüksek olan insanlar kendi kaderlerini tayin edebilen bağımsız bireyler olup toplumsal baskılara dirençlidir. Kendini kişisel standartlarına göre değerlendirir düzenler ancak düşükse birey için için başkalarının fikir ve değerlendirmeleri önemlidir. Özerklik özelliği düşük olanlar karar alırken başkalarının yargılarını dikkate alır. Özerklik kendini gerçekleştiren bireyin özelliğidir. Kendi kaderini tayin ederken içsel standartları önemser. Bu kişiler bağımsızlık önemli olup onay için başkaların standartlarına bakmazlar (Ryff, 1989).

2.3.4 Çevresel Kontrol

Mental sağlığın bir başka yapısı olarak görülmektedir bireyin çevresel şartları ne derece manipüle edebildiği, çevreye ne derece de aktif katılım sağlayabildiği psikolojik iyi oluşun önemli bir özelliğidir. Bu özelliği olan kişiler karmaşık dış faaliyetleri yönetebilir. Çevredeki fırsatları kişisel ihtiyaçlarına göre yönetmede ustadır. Çevreyi kontrol edemiyorsa dış dünya üzerindeki kontrol duygusundan yoksun ve fırsatlardan habersizdir (Ryff ve Singer, 2008).

Bireyin kendi ruhsal koşullarına uygun ortamları seçme veya yaratma yeteneği, ruh sağlığının da bir özelliği olarak tanımlanır. Olgunluk, kişinin kendi dışında önemli bir faaliyet alanına katılmayı gerektirdiği görülmektedir. Yaşam boyu gelişim, karmaşık ortamları manipüle etme ve kontrol etme yeteneğini gerektirir. Bu teoriler, kişinin dünyada ilerleme ve

onu fiziksel veya zihinsel faaliyetler yoluyla yaratıcı bir şekilde değiştirme yeteneğini vurgular. Başarılı yaşlanma, bireyin çevresel fırsatlardan ne ölçüde yararlandığını da vurgular. Bu birleşik bakış açıları, çevreye aktif katılımın ve çevreye hakim olmanın anahtar olduğunu göstermektedir (Ryff, 1989).

2.3.5 Yaşam Amacı

Ruh sağlığı, kişiye yaşamın bir amacı ve anlamı olduğu hissini veren inançları içerir. olumlu bir şekilde işlev gören kişinin amaçları, niyetleri ve yön duygusu vardır ve bunların tümü yaşamın anlamlı olduğu hissine katkıda bulunur. Mental sağlığın bir bileşenide bireyin hayatını şekillendiren amaçlarının var olmasıdır. Kişinin amacının olması yönlendirilmişlik duygusuna atıf yapar. Kişinin yaşam amacı özelliği yoksa kişisel durgunluk duygusu hakim olup yeni davranış ve tutum geliştiremez (Ryff, 1989).

2.3.6 Kişisel Gelişim

Aristotelesin eudiomania kavramına en yakın olan kavramdır. Maslow geliştirmiş norton detaylandırmıştır. Kişinin kendini geliştirmesi psikolojik iyi oluş kavramları içinde en dinamik olan kısımdır. Rogers tam olarak işlevde bulunan kişiyi deneyime açık olarak açıklarken yaşam teorileri (Jung, Erikson, Neugarten) kişini yaşamının farklı evrelerinde zorluklarla yüzleşmeye vurgu yapar (Ryff ve Singer, 2008).

Psikolojik açıdan fonksiyonel olmak gelişim ve büyümeyi içeren bir süreçtir. Dinamiktir ve süreklilik arz eder. Optimum psikolojik işlevsellik kişinin sadece önceki özelliklere sahip olmasını değil, aynı zamanda kişinin potansiyelini geliştirmeye devam etmesini de gerektirir (Ryff, 1989).

2.3.7 Psikolojik İyi Oluşla İlgili Araştırmalar

Siddique, ve D'arcy, (1984) tarafından yapılan bu çalışma, Kanada'nın bir bozkır kentinden 1.038 ergenlik bir örnekleme (526 kadın ve 512 erkek) stresin zihinsel sağlık sonuçlarını analiz eden çalışmasında aile, okul ve akran grubu durumlarında algılanan stres ile psikolojik iyi oluşun dört ölçüsü, yani kaygı, depresyon, sosyal işlev bozukluğu ve enerji arasındaki ilişkiyi inceledi. Üç stres kaynağının da ruh sağlığının dört ölçüsüyle ilişkili olduğu ve aile stresinin en güçlü olumsuz sağlık etkisine sahip olduğu bulundu. Kontrol odağının sağlığı koruyucu rolü, büyük ölçüde okul ve akran gruplarından kaynaklanan streslerle sınırlıydı. Aile ve akran kaynaklı streslerin yanı sıra psikolojik sıkıntı düzeylerinde önemli cinsiyet farklılıkları bulundu.

Kim ve Mckenry (2002) ortaya konan bir çalışmada Ulusal Aile ve Hane Halkı Anketi panel verilerinden bir örneklem kullanarak evlilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Örneklem 19 yaş ve üstü 9.637 katılımcıdan oluşan ana örneklem ve azınlık aileleri ve tek ebeveynli ailelerden, üvey ailelerden, yeni evli çiftlerden ve birlikte yaşayanlardan oluşan çift örneklem dahil olmak üzere 13.008 katılımcıdan oluşan ulusal bir olasılık örneklemiyle yapılan görüşmelerden oluşmuştur. Medeni halin psikolojik iyilik hali üzerindeki güçlü etkilerini doğrulayarak, koruma bakış açısını desteklemektedir. Evlilik (birlikte yaşama) ilişkisinin kalitesinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi anlamlıydı, ancak medeni durumun güçlü etkisi, ilişki kalitesi kontrol edildikten sonra değişmeden kaldı. Bulgular ayrıca, birlikte yaşamaya geçişin psikolojik iyi oluş için evlilik kadar yararlı etkilere sahip olmadığını, evliliğin koruyucu etkilerinin daha fazla olduğunu düşündürmektedir.

Yaşam boyu bakış açısıyla yönlendirilen bir çocuk, eş, ebeveyn, diğer akraba veya akraba olmayan kişiler için bakım verme faaliyetine geçişin psikolojik iyi oluşun dokuz boyutu üzerindeki etkilerini inceleyen çalışmada veriler 1987-88'de Ulusal Aileler ve Hane Halkı Anketi'nde bakıcı olmayan birincil yanıtlayıcılar olan ve 1992-93'te uzunlamasına takip edilen 19-95 yaşlarındaki yetişkinlerden oluşmaktadır. Depresif belirtiler ve diğer olumsuz etkilerin sıklıkla bakım verme ile ilişkili olduğu bulunmasına rağmen, bakım vermenin bazen aynı anda hem psikolojik iyi oluşun olumsuz boyutları üzerinde sorunlu etkilere hem de psikolojik iyi oluşun olumlu boyutları üzerinde yararlı etkilere yol açtığına dair kanıtlar vardır (Marks, Lambert ve Choi, 2002).

Roothman, Kirsten, ve Wissing, (2003) tarafından kadın ve erkekler arasında psikolojik iyi oluş açısından farklılık olup olmadığını test etmek için meta analiz çalışması yapılmıştır. Bu amaç doğrultusunda bir projeden 378 çok kültürlü kullanılabilirlik içeren bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Erkekler, fiziksel benlik kavramı, otomatik düşünceler (olumlu), yapıcı düşünme, bilişsel esneklik, toplam benlik kavramı ve dayanıklılıkta daha yüksek puan alırken Kadınlar duygulanım ifadesinde, somatik semptomlarda ve dini iyi oluşta daha yüksek puan aldı. Tutarlılık duygusu, yaşamdan memnuniyet, duygulanım dengesi, duygusal zeka, öz-yeterlik ve benlik kavramının ve dayanıklılığın sosyal bileşenlerinde anlamlı cinsiyet farklılıkları bulunmadı. Sonuçların toplumsal cinsiyet klişeleri ve geleneksel sosyalleşme uygulamaları ile uyumlu olduğu görülmektedir.

Laukka (2007) tarafından İsveç'te toplulukta yaşayan yaşlı yetişkinlerden (65-75 yaş arası) rastgele seçilen 500 kişiyle müziğin günlük yaşamdaki kullanımlarını dinleme sıklığı,

müzikle karşılaşıldığı durumlar, müziğe verilen duygusal tepkiler ve dinleme güdülerini ve psikolojik iyi oluşun farklı yönleri ve seçilen demografik (eğitim düzeyi, sağlık durumu, aktivite düzeyi) açısından değerlendirmeyi içeren çalışma yürütülmüştür. Müzik dinlemenin birçok günlük durumda karşılaşılan yaygın bir boş zaman etkinliği olduğunu ve müzik dinlemenin yaşlı yetişkinler için sık sık olumlu duygular kaynağı olduğunu gösterdi. Ayrıca, katılımcılar duygusal işlevlerle (örneğin, zevk, ruh hali düzenleme ve rahatlama) ve kimlik, aidiyet ve eylemlilik konularıyla ilgili çeşitli dinleme stratejileri kullandıklarını bildirdiler.

Hamilton, Nelson, Stevens, ve Kitzman, (2007) tarafından uyku ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. 502 kişi ile uyku alışkanlıkları, kaygı ve depresyon belirtileri ve Ryff'in psikolojik iyi oluşun altı boyutu hakkında anket yapılmıştır. Demografik farklılıkları kontrol ettikten sonra, optimal uyuyanların daha az depresyon ve kaygı belirtisi bildirdiklerini ve daha yüksek düzeyde çevresel ustalık, kişisel gelişim, başkalarıyla olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve kendini kabullenme bildirdiklerini öne sürdü. Depresif semptomlar, başkalarıyla olumlu ilişkiler, yaşam amacı ve kendini kabul etme açısından optimal uyuyanlar ve optimal uyumayanlar arasındaki farklar, hafif ila orta şiddette depresyon semptomları olan kişiler veri setinden çıkarıldığında önemli olmaya devam etti. Bu sonuçlar, uykuyu stres yönetimi ve öz düzenleme ile ilgili bir kaynak olarak tanımlayan teorik bir çerçeve ile tutarlıdır.

Tatlıoğlu (2012) tarafından üniversiteye devam eden 124 kız ,101 erkek öğrenci üzerinde öğrencilerin kardeş sayılarına ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmada psikolojik iyi oluş'un alt boyutları olan kendini kabul, özerklik, çevresel kontrol, kişisel gelişim, olumlu ilişki ve yaşam amacı ile öğrencilerin kardeş sayıları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Topuz (2013) tarafından üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği 2013 yılında Fatih Üniversitesine devam eden 132 erkek 311 kadın katılımcı ile yürütülen çalışmada üniversite öğrencilerinin özgeciliğinin psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluşu yordamasının zayıf olduğu psikolojik iyi oluş ve özgeciliğin düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı kadınların erkeklerden daha yüksek olduğu ancak öznel iyi oluşun farklılaşmadığı ortaya konulmuştur.

Baş, Soysal ve Aysan (2016) tarafından 213 kız 96 erkek öğrencinin katılımı ile üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımlarının, psikolojik iyi-oluş ve algıladıkları

çok boyutlu sosyal destek ile olan ilişkisini değerlendirmek amacı ile yapılmış çalışmaya eğitim fakültesine devam eden farklı bölümlerdeki öğrenciler katılım göstermiştir. Araştırma sonucuna göre algılanan sosyal destek psikolojik iyi oluş öğrencilerin olumsuz kullanımını anlamlı olarak yordamaktadır. Çalışma internetin olumsuz kullanımının psikolojik iyi oluş ve arkadaştan algılanan sosyal desteğin arttırılarak önüne geçilebileceğini belirtmektedir.

Erzincan üniversitesi eğitim ve fen edebiyat fakültesinde eğitim gören 343 kız 292 erkek öğrenci üzerinde psikolojik iyi oluş ve sosyal yetkinliğin akademik başarıyı ne derecede yordadığını ortaya koyma amacı ile yapılmış olan çalışmada iki değişken akademik başarıyı %47 oranında açıklamaktadır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri arttıkça akademik başarılarının da arttığı ortaya koyulmuştur (Ateş, 2016).

Lubans, Smith, Morgan ve Beauchamp (2016) tarafından ekran süresinden kaçınan aktif genç liderler (ATLAS) müdahalesinin ergen erkeklerde psikolojik iyilik hali üzerindeki etkisini araştırmak ve bu etkiyi açıklayabilecek potansiyel aracı mekanizmaları incelemek amacıyla düşük sosyo ekonomik düzeye sahip toplulukta bulunan 14 okulda eğitim gören 361 öğrenci ile 20 haftalık bir müdahale gerçekleştirilerek yürütülmüştür. Psikolojik iyi oluş ve gelişme ölçekleri müdahale öncesi ve sonrasında kullanılarak ölçümler yapılmıştır. İyi oluş üzerindeki bu 20 haftalık müdahalenin etkililiği küçük olmasına rağmen anlamlı bulunmuştur. Ayrıca çoklu arabulucu bir modelde, özerklik ihtiyaçlarının tatmini, eğlence amaçlı ekran süresi ve kas uygunluğundaki değişiklikler, müdahalenin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisine önemli ölçüde aracılık etmiştir.

Beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla 253 lisans öğrencisi ile çalışma gerçekleştirilmiş olan çalışmada bilişsel çarpıtmanın alt boyutu olan kaçınma ve zihin okuma ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Karabacak, 2017).

Geçgin ve Sahranç (2017) tarafından belirsizliğe tahammülsüzlük ve psikolojik iyi oluşun çeşitli değişkenlerle incelendiği çalışmada Marmara, Sütçü İmam, Yıldız Teknik, Sakarya ve Anadolu üniversitesinde öğrenimine devam eden 426 öğrenci ile çalışma yürütülmüştür. Çalışma sonucuna göre yüksek düzey belirsizliğe tahammülsüzlüğe sahip bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu ve kız öğrencilerin erkeklerden daha

yüksek düzeyde psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduğu ortaya koyulurken belirsizliğe tahammülsüzlük puanları cinsiyete göre farklılaşmamaktadır.

İşgör (2017) tarafından yapılan araştırmada 2010-2011 eğitim öğretim yılında Atatürk üniversitesinde eğitimine devam eden 251 kız 319 erkek katılımcı ile üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri muhafazakâr yaşam tarzı, sosyoekonomik düzey ve ailenin algılanan dindarlık düzeyi değişkenleri açısından incelenmiştir. Öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri muhafazakar yaşam tarzı arasında düşük derece pozitif ilişki varken sosyo ekonomik düzeyi yüksek olanların düşük olanlara göre psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksektir. Muhafazakar yaşam tarzının anlayışının temelinde aile vardır ve aile bireyin sosyalleşme, neslin devamı gibi faktörler açısından bireye ortam yarattığından psikolojik iyi oluşlarını etkilemektedir. Bireylerin günümüzde yabancılaşma ve sosyal destek bulma konusunda problem yaşamaları modern hayatın engellerindendir. Sosyoekonomik düzeyi yüksek olanların düşük olanlara göre yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olmalarının temelinde refahın insanlara farklı fırsatlar ve imkanlar sağlaması olarak gösterilebilir. Bireylerin yakınlık kurmaya yönelik işlevsel olmayan inançları sebebi yalnız kalmaları sonucu psikolojik iyi oluşlarının olumsuz etkilendiği söylenebilir.

Bulut ve Dilmaç (2018) tarafından üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri incelenmiştir. Çalışmaya 2016- 2017 yılında eğitimine devam eden 747 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucuna göre öğrencilerin değerleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı pozitif doğrusal ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Karababa, Mert ve Çetiner (2018) tarafından üniversite öğrencilerinin benlik ayrımlaşması ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada uşak üniversitesi eğitim fakültesinde eğitime devam eden 300 öğrenci ile çalışma yürütülmüştür. Ben pozisyonu alma ve duygusal kopma ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif; duygusal tepkisellik ve bağımlılık ile anlamlı fark bulunmamıştır. Çalışmaya göre öğrencilerin benlik ayrımlaşmalarının psikolojik iyi oluşu yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Jeon, Buettner ve Grant (2018) tarafından okul öncesi öğretmenlerinin psikolojik iyi oluşları: depresyon, stres ve duygusal tükenmenin potansiyel öngörücülerini keşfetme adlı yapılan çalışmada okul öncesi öğretmenleri psikolojik iyi oluşlarının yordayıcılarını ortaya koyma amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya amerikada okul öncesinde 3-4 yaş çocuklara eğitim

vere 1129 öğretmen katılım göstermiştir. Araştırma sonucuna göre öğretmenlerin öz-yeterlik düzeylerinin ve çalışma ortamlarının genel olarak psikolojik iyi oluşlarıyla ilişkili olduğunu ortaya konmuştur.

Erdem ve Kabasakal (2020) tarafından Dokuz Eylül Üniversitesine devam eden 395 öğrenci ile öğrencilerinde benliğin ayrımlaşması ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Benliğin ayrımlaşması psikolojik iyi oluş düzeylerini %35 açıklamaktadır. Ayrıca benliğin ayrımlaşmasının duygusal tepkisellik, ben pozisyonu alma, duygusal kopma ve diğerleriyle füzyon alt boyutları ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişkinin varlığında söz konusudur.

İraz, Arıbaş ve Özşahin, (2021) tarafından algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş ilişkisi: üniversite öğrencileri örneği çalışması 538 kişi ile yürütülmüştür. Öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif ilişki bulunurken psikolojik iyi oluş düzeylerinin çeşitli demografik değişkenler(yaş, mezun olunan lise, anne baba tutumu, arkadaş grubu, sosyal aktivite durumu v.s.) tarafından da etkilendiği ortaya koyulmuştur.

Çiçek (2021) tarafından 18-26 yaş aralığında 285 üniversite öğrenci ile gerçekleştirilen çalışmada öğrencilerin ayrılma bireyleşme düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında negatif anlamlı fark bulunmuştur. Ayrıca cinsiyet değişkenine göre ayrılma bireyleşme düzeyleri arasında anlamlı fark bulunmazken psikolojik iyi oluş düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmaktadır.

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, araştırmada kullanılacak veri toplama araçları, veri toplamada izlenecek yol ve verilerin analizinde uygulanacak istatistiksel yöntemlere ilişkin bilgiler verilecektir.

3.1 Araştırmanın Modeli

Araştırmada üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ, bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bağımlı değişken psikolojik iyi oluş ile bağımsız değişkenler olan duygusal zeka ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkiyi ortaya koymak için korelasyon kullanılacaktır. Korelasyonel araştırma iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkinin belirlenebilmesine fırsat veren araştırmalardır. Araştırmacı dışardan müdahale yapmadığı değişkenler arasındaki ilişkinin derecesini bulmaya olanak verir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014).

3.2 Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2021-2022 eğitim öğretim yılında türkiye'nin çeşitli üniversitelerinde eğitimine devam eden gönüllü üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmaya gönüllü olarak katılan bu öğrencilerin 238'i kadın; 84'ü erkek olan toplam 322 öğrenciden oluşmaktadır. Katılımcıların 79'u (%24,5) 1. Sınıf; 50'si (%15,5) 2. Sınıf; 53'ü (16,5) 3. Sınıf ve 149'u (%43,5)'i son sınıf öğrencisidir. Öğrencilerin 64'ü ekonomik düzeylerinin düşük, 246'sı orta, 12'si yüksek olduğunu beyan etmiştir (Tablo 3.1.)

Tablo 3. Katılımcılara Ait Demografik Bilgiler

Katılımcılar	
Kadın	238
Erkek	84
Sınıf Düzeyleri	
1. Sınıf	79
2. Sınıf	50
3. Sınıf	53
4. Sınıf	140
Sosyo Ekonomik Düzey	
Düşük	64
Orta	246
Yüksek	12

3.3 Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri, araştırmacı tarafından hazırlanan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği, Duygusal Zeka Özelliği ölçeği ve Demografik Bilgi Formu kullanılarak elde edilmiştir. Aşağıda bu formlar ve ölçekler tanıtılmış, verilerin toplanması ve analizi ile ilgili gerekli bilgiler verilmiştir.

3.3.1. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Diener ve arkadaşları tarafından 2009-2010 yılında sosyopsikolojik iyi oluşu ölçmek için geliştirilen ölçeğin kültürümüze uyarlamasını Telef (2011) tarafından yapılmıştır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Sekiz maddeden oluşmaktadır. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1–7 arasında cevaplanmaktadır ve alına bilecek en düşük puan 8 iken en yüksek puan 56'dır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir ve ters madde bulunmamaktadır. 529 katılımcıyla üniversite öğrencileri ile yapılan geçerlik çalışması sonucunda ölçeğin tek faktörden oluştuğu ve toplam açıklanan varyansın %53 olduğu saptanmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısı 0,87 olarak bulunmuş olup ölçekten alınan yüksek puan kişinin psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu gösterir (Telef, 2013).

3.3.2. Bilişsel Esneklik Ölçeği

Bilişsel esneklik ölçeği Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilmiş olup Türk Kültürüne uyarlaması Altunkol (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek 12 maddeli olup 6'lı (1: Kesinlikle katılmıyorumdan: Kesinlikle katılıyorum'a yönelen) Likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 12; en yüksek puan 72'dir. Ölçeğin orijinal metninde

Martin ve Rubin bilişsel esnekliği üç bileşeni ile eşleştirmiş ancak alt faktör olarak hesaplanmamıştır. Bu durum ölçek maddelerinin başlık olarak bir araya toplanmamasından kaynaklanmaktadır. Bu nedenle alt boyut bulunmamakta toplam puan olarak bilişsel esneklik düzeyi hesaplanmaktadır. Tez kapsamında uyarlaması yapılan ölçeğin iç tutarlılık cronbach alfa katsayısının 0,81; test- tekrar test korelasyon katsayısının 0,73'tür. Öleğkten alınan yüksek puan bilişsel esnekliğin yüksek olduğunu göstermektedir.

3.3.3. Duygusal Zekâ Özelliğı ölçeğı

Duygusal zekâ özelliğı ölçeğı duygusal zekâ özelliğini ölçmek için 30 maddeden oluşmaktadır. 7'li (1: Kesinlikle katılmıyorumdan: Kesinlikle katılıyorum'a yönelik) Likert tipi bir ölçeğme aracıdır. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğın 4 alt boyuttan (Öznel iyi oluş, Öz kontrol, Duygusallık ve Sosyallik) meydana geldiğı ve toplam açıklanan varyansın %53 olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğın 2, 4, 5, 7, 9, 11, 12, 14, 17 ve 19. Maddeleri terstir. Ölçeğın cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı alt boyutlar olan iyi oluş (0,72) , öz kontrol (0,70) , duygusallık (0,66), sosyallik (0,70) ve ölçeğın tamamı için 0,81 bulunmuştur. Ölçeğın test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise 0,86'dır. Puanların yüksekliğı duygusal zekâ özelliğinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir (Deniz, Özer ve Işık, 2013).

3.3.4. Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılacak olan üniversite öğrencilerinin demografik bilgilerini almak üzere araştırmacı tarafından hazırlanan cinsiyet, sosyoekonomik düzey, sınıf düzeyi sorularına yer verilmiştir.

3.4 Verilerin Toplanması

Veri toplamaya başlanılmadan önce araştırmada kullanılacak ölçeklerin uyarlamasını yapan ölçek sahiplerinden araştırmada kullanım için gerekli izinler alınmıştır. Veriler 2021-2022 yılı içerisinde, Üniversitede eğitim gören öğrencilerden web 2.0 araçlarından olan Google Forms'tan elde edilen online form ile toplanmıştır. Veriler toplanırken katılımcılara gönüllülük, verilen cevapların üçüncü kişilerle paylaşılmayacağı, uygulama süresi, amacı ile ilgili bilgilendirme yapılmıştır.

3.5 Verilerin Analizi

Verilerin analizi için SPSS 22.00 paket programı kullanılmıştır. Öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediğı analiz edilmiş, basıklık çarpıklıklarına bakılarak verilerin normal dağıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal zeka, bilişsel esneklik ve

psikolojik iyi oluşun cinsiyetlere göre farklılık gösterip göstermediği bağımsız gruplar t testi ile duygusal zeka, bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluşun sınıf düzeyine ve sosyoekonomik düzeye göre farklılık gösterip göstermedikleri tek yönlü varyans analizi (anova) kullanılarak analiz edilmiştir. Farklılığın kaynağını belirlemek için tukey testi yapılmıştır. Duygusal zeka ve psikolojik iyi oluş; bilişsel esneklik ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki pearson korelasyon katsayısı ile hesaplanmıştır. İlişki düzeyini belirten “r” değerleri, 0.29’dan az ise düşük, 0.30-0.69 aralığında ise orta, 0.70-1.00 aralığında ise yüksek düzeyde ilişki olarak yorumlanmıştır. Bilişsel esneklik ve duygusal zeka düzeylerinin psikolojik iyi oluşu yordayıp yordamadığı çoklu regresyon analizi ile test edilmiştir. Analiz yapılırken çoklu bağlantı problemi, atıklar, homojenlik ve doğrusallık varsayımlarını karşıladığı tespit edilmiştir.



BÖLÜM 4

4. BULGULAR

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka, Bilişsel Esneklik ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistikler

Tablo 4.1. Katılımcıların Ölçeklerden Aldıkları Puanlara İlişkin Betimsel İstatistik Verilerine Ait Tablo

	Cronbach Alpha	Minimum	Maximum	Standart Sapma	Ortalama	Çarpıklık (Skewness) Katsayısı	Basıklık (Kurtosis) Katsayısı
Duygusal Zeka	0,84	44	140	17,45	92,75	-0,11	-0,30
Bilişsel Esneklik	0,52	22	72	6,25	49,78	0,10	2,6
Psikolojik İyi Oluş	0,87	10	56	9,25	41,45	-0,69	0,63

Tablo 4.1’ de çalışmada kullanılan bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş ve duygusal zeka ölçeklerine ait puanlar sunulmuştur. Katılımcıların duygusal zeka ölçeğine vermiş oldukları yanıtlar doğrultusunda ölçekten aldıkları puanların ortalaması 92,75; standart sapması 17,45; bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 49,78; standart sapması 6,25; psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanların ortalaması 41,45; standart sapması 9,25 olduğu ortaya koyulmuştur. Duygusal zeka ölçeği için çarpıklık katsayısı -0,11 iken basıklık katsayısı -0,30; bilişsel esneklik ölçeği için çarpıklık katsayısı 0,10 iken basıklık katsayısı 2,6; psikolojik iyi oluş ölçeği için çarpıklık katsayısı -0,69 iken basıklık katsayısı 0,63 olduğu sonucuna varılmıştır (Tablo 4.2.).

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Duygusal Zeka Düzeyleri

Tablo 4.2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Duygusal Zeka Düzeylerine Ait Sonuç Tablosu

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	SD	t	Df	p
Duygusal Zeka	Kadın	238	92,07	17,85	-1,17	320	0,24
	Erkek	84	94,67	16,19			

Katılımcıların duygusal zeka düzeylerinin cinsiyetlere farklılaşıp farklılaşmadığı veri setinin kategorik olması, normal dağılım göstermesi, uç noktaların olmaması ve varyansların homojen olması sebebi ile bağımsız gruplar t testi ile analiz edilmiştir. Tablo 4.2.'ye göre üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre duygusal zeka düzeyleri incelendiğinde p (p>0,5)değerlerinin 0,5'den yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur.

4.3.Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Bilişsel Esneklik Düzeyleri

Tablo 4.3. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Bilişsel Esneklik Düzeylerine Ait Sonuç Tablosu

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	SD	t	Df	p
Bilişsel esneklik	Kadın	238	49,70	6,31	-0,38	320	0,70
	Erkek	84	50,01	6,08			

P<0,5*

Katılımcıların bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyetlere farklılaşıp farklılaşmadığı veri setinin kategorik olması, normal dağılım göstermesi, uç noktaların olmaması ve varyansların homojen olması sebebi ile bağımsız gruplar t testi ile analiz edilmiştir. Tablo 4.3' e göre üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyete göre incelendiğinde p (p>0,5)değerlerinin 0,5'den yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur.

4.4.Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri

Tablo 4.4. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Ait Sonuç Tablosu

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	SD	t	Df	p
Psikolojik İyi Oluş	Kadın	238	41,94	9,01	1,61	320	0,10
	Erkek	84	40,05	9,82			

Katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyetlere farklılaşıp farklılaşmadığı veri setinin kategorik olması, normal dağılım göstermesi, uç noktaların olmaması ve varyansların homojen olması sebebi ile bağımsız gruplar t testi ile analiz edilmiştir. Tablo

4.4.'e göre üniversite Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre incelendiğinde p ($p>0,5$) değerlerinin 0,5'den yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur.

4.5. Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeyine Göre Duygusal Zeka Düzeyleri

Tablo 4.5. Katılımcıların Sınıf Düzeyine Göre Duygusal Zeka Düzeylerine Ait Sonuç Tablosu

	Sınıf Düzeyi	N	$\bar{x}$	SD	F	p
Duygusal Zeka	1. Sınıf	79	89,86	3	0,99	0,39
	2. Sınıf	50	93,48			
	3. Sınıf	53	93,07			
	4. Sınıf	140	94,75			

Veri setinde yapılan normallik analizine göre örneklemin normal dağıldığı, varyansların homejen olduğu ve uç değerlerin olmaması sebebi bile öğrencilerin sınıf düzeylerine göre duygusal zeka düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi(ANOVA) kullanılarak test edilmiştir. Analiz sonucuna göre tablo 4.5.'e bakıldığında sınıf düzeylerine göre öğrencilerin duygusal zeka ölçeğinden aldıkları puanlara bakıldığında p değeri 0,05'den yüksek olduğu görülmektedir. Bu nedenle öğrencilerin duygusal zeka düzeyleri sınıf düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur.

4.6.Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeyine Göre Bilişsel Esneklik Düzeyleri

Tablo 4.6. Katılımcıların Sınıf Düzeyine Göre Bilişsel Esneklik Düzeylerine Ait Sonuç Tablosu

	Sınıf Düzeyi	N	$\bar{x}$	SD	F	p	FARK
Bilişsel Esneklik	1. Sınıf	79	48,08	3	4,62	0,00*	2.Sınıf>1.Sınıf
	2. Sınıf	50	52,22				
	3. Sınıf	53	49,86				
	4. Sınıf	140	49,78				

P<0,5*

Veri setinde yapılan normallik analizine göre örneklemin normal dağıldığı, varyansların homojen olduğu ve uç değerlerin olmaması sebebi bile öğrencilerin sınıf düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi(ANOVA) kullanılarak test edilmiştir. Analiz sonucuna göre tablo 4.6. incelendiğinde sınıf düzeylerine göre öğrencilerin bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanlara bakıldığında p değerinin 0,05’den küçük olduğu görülmektedir. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı anlamına gelmektedir. Bu farklılığın hangi sınıf düzeyleri arasında olduğunu belirlemek üzere yapılan posthoc (tukey) analizi sonucuna göre tablo 4.6.’ya bakıldığında üniversiteye devam eden 2. Sınıf öğrencilerinin 1. Sınıf öğrencilerine göre bilişsel esneklik düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılık olduğu sonucuna varılmıştır.

4.7.Üniversite Öğrencilerinin Sınıf Düzeyine Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri

Tablo 4.7. Katılımcıların Sınıf Düzeyine Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Ait Sonuç Tablosu

	Sınıf Düzeyi	N	$\bar{x}$	SD	F	p	FARK
Psikolojik İyi Oluş	1. Sınıf	79	38,58	3	4,49	0,00*	2.Sınıf>1.Sınıf
	2. Sınıf	50	44,48				
	3. Sınıf	53	42,05				
	4. Sınıf	140	41,77				

P<0,5*

Veri setinde yapılan normallik analizine göre örneklemin normal dağıldığı, varyansların homejen olduğu ve uç değerlerin olmaması sebebi bile öğrencilerin sınıf düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak test edilmiştir. Analiz sonucuna göre tablo 4.7’ye göre sınıf düzeylerine göre öğrencilerin psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanlara bakıldığında p değeri 0,05’den küçük olduğu görülmektedir. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı anlamına gelmektedir. Bu farklılığın hangi sınıf düzeyleri arasında olduğunu belirlemek üzere yapılan posthoc (tukey) analizi sonucuna göre üniversiteye devam eden 2. Sınıf öğrencilerinin 1. Sınıf öğrencilerine göre anlamlı olarak psikolojik iyi oluş düzeylerinin fazla olduğu sonucuna varılmıştır.

4.8.Üniversite Öğrencilerinin Sosyoekonomik Düzeylerine Göre Duygusal Zeka Düzeyleri

Tablo 4.8. Katılımcıların Sosyoekonomik Düzeylerine Göre Duygusal Zeka Düzeylerine Ait Sonuç Tablosu

	Sınıf Düzeyi	N	$\bar{x}$	SD	F	p
Duygusal Zeka	Düşük	64	88,79			
	Orta	246	93,40	2	3,01	0,51
	Yüksek	12	92,75			

Toplanan veride yapılan normallik analizine göre örneklemin normal dağıldığı, varyansların homejen olduğu ve uç değerlerin olmaması sebebi bile öğrencilerin sosyoekonomik düzeylerine göre duygusal zeka düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak test edilmiştir. Tablo 4.8’deki analiz sonucuna göre sosyoekonomik düzeylerine göre öğrencilerin duygusal zeka ölçeğinden aldıkları puanlara bakıldığında p değeri 0,05’den büyük olduğu görülmektedir. Yapılan analiz sonucu öğrencilerin sosyoekonomik düzeylerine göre duygusal zeka düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

4.9.Üniversite Öğrencilerinin Sosyoekonomik Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik Düzeyleri

Tablo 4.9. Katılımcıların Sosyoekonomik Düzeylerine Göre Bilişsel Esneklik Düzeylerine Ait Sonuç Tablosu

	Sınıf Düzeyi	N	$\bar{x}$	SD	F	p
Bilişsel Esneklik	Düşük	64	49,25			
	Orta	246	49,83	2	0,73	0,47
	Yüksek	12	51,58			

Yapılan normallik analizine göre örneklemin normal dağıldığı, varyansların homejen olduğu ve uç değerlerin olmaması sebebi bile öğrencilerin sosyoekonomik düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak test edilmiştir. Analiz sonucuna göre tablo 4.9. incelendiğinde

sosyoekonomik düzeylerine göre öğrencilerin bilişsel esneklik ölçeğinden aldıkları puanlara bakıldığında p değeri 0,05’den büyük olduğu görülmektedir. Yapılan analiz sonucu öğrencilerin sosyoekonomik düzeylerine göre bilişsel esneklik düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır (tablo 4.10.).

4.10.Üniversite Öğrencilerinin Sosyoekonomik Düzeylerine Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri

Tablo 4.10. Katılımcıların Sosyoekonomik Düzeylerine Göre Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Ait Sonuç Tablosu

	Sınıf	N	$\bar{x}$	SD	F	p	FARK
	Düzeyi						
Psikolojik İyi Oluş	Düşük	64	37,60				
	Orta	246	42,19	2	8,68	0,00*	ORTA>DÜŞÜK
	Yüksek	12	46,75				YÜKSEK>DÜŞÜK

P<0,5*

Çalışmada yapılan normallik analizine göre örneklemin normal dağıldığı, varyansların homejen olduğu ve uç değerlerin olmaması sebebi bile öğrencilerin sosyoekonomik düzeylerine göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılarak test edilmiştir. Analiz sonucunun yer aldığı tablo 4.10. incelendiğinde sosyoekonomik düzeylerine göre öğrencilerin psikolojik iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanlara bakıldığında p değeri 0,05’den küçük olduğu görülmektedir. Öğrencilerin sosyoekonomik düzeylerine göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin anlamlı olarak farklılaştığı anlamına gelmektedir. Bu farklılığın hangi sosyoekonomik düzeyleri arasında olduğunu belirlemek üzere yapılan posthoc (tukey) analizi sonucuna göre sosyoekonomik düzeyi orta olanların düşük olanlardan; yüksek olanlarında orta olanlardan anlamlı olarak psikolojik iyi oluş düzeylerinin fazla olduğu sonucuna varılmıştır.

4.11. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka, Bilişsel Esneklik ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki

Tablo 4.11. Katılımcıların Duygusal Zeka, bilişsel esneklik ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Korelasyon Tablosu

	Psikolojik iyi oluş	Duygusal Zeka	Bilişsel esneklik
Psikolojik İyi Oluş	1	0,66*	0,43*
Duygusal Zeka		1	0,14*
Bilişsel Esneklik			1
P<0,5*			

Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri ile bilişsel esneklik düzeyleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında ilişki ve ilişkinin yönü hakkında bilgi edinmek için basit doğrusal korelasyon analizi yapılmıştır. Korelasyon iki değişken arasındaki ilişkinin gücü, yönü gibi özellikleri açıklamaktadır (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2015). Bu analiz sonucuna göre tablo 4.11. incelendiğinde öğrencilerin duygusal zeka ile psikolojik iyi oluşları arasındaki korelasyon değeri 0,66 olarak bulunurken; öğrencilerin bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki korelasyon düzeyi 0,43 olduğu bulunmuştur. Buradan hareketle öğrencilerin duygusal zeka ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında orta düzey, pozitif, doğrusal bir ilişki olduğu; öğrencilerin bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında düşük düzey, pozitif, doğrusal bir ilişki olduğu sonucuna varılmaktadır.

4.12. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki

Tablo 4.12. Katılımcıların Duygusal Zeka, Bilişsel Esneklik Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerine Ait Çoklu Regresyon Tablosu

Yordanan Değişken	Yordayıcı Değişkenler	B	t	p	R	R ²	Δ R ²	F	SD
Psikolojik İyi Oluş	Duygusal Zeka	0,61	16,54	0,00	0,75	0,563	0,560	205	2
	Bilişsel Esneklik	0,34	9,22	0,00					
P<0,5*									

Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka, bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Örneklemin çoklu regresyon varsayımlarını karşılayıp karşılamadığını test etmek için yapılan analizlerde Durbin-Watson değerinin 1,91 olduğu verilerin arasında otokorelasyon olmadığı yani verilerin birbirinden bağımsız olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca VIF değeri 1,02 ve tolerans değeri 0,98 olarak bulunmuştur. Yani veriler arasında çoklu bağlantı problemi olmadığı her bir değişken arasında doğrusal ilişki olduğu görülmektedir. Bununla beraber casewise diagnostic tablosunda uç değerlerin olmadığı ve atıkların normal dağıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Tüm bu sonuçlara bakıldığında çoklu regresyon analizi için veri setinin varsayımları karşıladığı sonucuna varılmaktadır. Analize göre duygusal zeka ve bilişsel esnekliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin anlamlı olduğu ortaya çıkmıştır $F(2, 205)$, $p > 0,5$; $R^2 = 0,563$; $\text{adj.}R^2 = 0,560$. Tablo 4.13 incelendiğinde duygusal zeka ve bilişsel esnekliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki açıklanan varyansın %56 olduğu sonucuna varılmıştır. Buradan hareketle üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve bilişsel esneklik düzeylerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı olarak yordamakta olduğu söylenebilir. Psikolojik iyi oluş düzeyi üzerindeki değişkenlerin etkide önem sırası duygusal zeka ($\beta = .61$, $p < 0,5$) ve bilişsel esneklik ($\beta = .34$, $p < 0,5$) olduğu görülmektedir.

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Üniversite yılları ergenlikten çıkılıp genç yetişkinliğe adım atılan içinde zorlukları ve ilkleri barındırması açısından önemli bir süreçtir. Üniversite öğrencileri ile yapılan bu çalışmada amaç öğrencilerin duygusal zeka, bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu bölümde öğrencilerin değişkenlere ait bulguları ilgili literatür ışığında tartışılıp yorumlanacaktır.

5.1. Tartışma

Çalışma 2021-2022 eğitim öğretim yılında üniversiteye devam eden 322 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmaya çeşitli sınıf düzeylerinden ve çeşitli illerden katılım gösterilmiştir. Çalışmaya katılan üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal zeka ile ilgili örgüt ve eğitim dünyasında pek çok çalışma yapılmıştır. Üniversiteye geçişle kişilerin problem alanları farklılaşmaktadır. Bu noktada kişilerin duygusal zekaları kilit rol oynamaktadır. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışma da stresle başa çıkma becerileri ile duygusal zeka düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Öğrencilerin stresle başa çıkarken özellikle problem odaklı başa çıktıkları sonucuna varılmıştır (Deniz ve Yılmaz, 2006). Dyson ve Renk (2006) üniversite öğrencileriyle yapmış oldukları çalışmada stresle baş ederken erkek öğrencilerin problem odaklı kadın öğrencilerin duygu odaklı başa çıktıkları sonucuna varmışlardır. Üniversiteli öğrencilerle yapılan başka bir çalışma da öğrencilerin duygusal zeka düzeyleri arttıkça algıladıkları problem çözme becerilerinin de arttığı sonucuna varılmıştır (İşmen, 2001).

İlgili alan yazını incelendiğinde cinsiyetler arası duygusal zeka düzeyinde fark olmadığını ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Pardeller, Frajo-Apor, Kemmler, ve Hofer, 2016; Babaoğlu, 2010; Cingisiz ve Murat, 2018; Certel, Çatıktaş, ve Yalçınkaya, 2011; Yılmaz ve Zembat, 2019; Hergüner, 2017; İşmen, 2004; Saracaloğlu, Saygı, Yenice ve Altın, 2016; Yenice ve Yavaşoğlu, 2020; Akpınar, 2019; Dawda ve Hart, 2000; Mavroveli, Petrides, Rieffe, ve Bakker, 2007). Kadınların erkeklerden yüksek düzey duygusal zekaya sahip olduğunu gösteren çalışmalar da vardır (Garaigordobil, 2020; Gürbüz ve Yüksel, 2008; Bacon ve Regan, 2016; Erdoğan, 2008; D'Amico, A. Ve Geraci, 2022; İşmen, 2011; Salguero, Extremera ve Berrocal, 2012; Sevindik, Uncu ve Güneşdağ, 2012). Duygusal zeka genel

anlamda iyi oluş, sağlık ve işle ilgili önemli belirleyicisi iken (Pool ve Qualter, 2012) bireyler için karar verme konusunda da önemli bir faktördür (Deniz ve Avşaroğlu, 2014). Cinsiyetler arasında duygusal zekanın farklılaşmaması olağandır. Toplumda kadınların duygulara daha önem verdiği, duyguları daha iyi manipüle ettiği, daha fazla sosyalleştikleri ya da erkeklerin duygulardan uzak olduğu ve ilişkilerinde duyguları önemsemediği gibi bir algı mevcuttur. Cooper ve Sawafa göre (1998) duygusal zeka kişilerin duyguları insan ilişkilerinde kullanabilmesiyle alakalı bir beceridir. Yani sosyal beceri olarak bu duygusal zeka özelliğini bireyin geliştirebilmesi insan ilişkileri içerisinde mümkündür. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada öğrencilerin yüksek sosyal beceriye sahip olanların aile ve arkadaşlarından daha çok sosyal destek sağladığı bulunmuştur (Altunbaş, 2004). Bu çalışmadan hareketle kişisel becerileri geliştirmeye yönelik öğrencilerin istekli olmaları bu durumu etkileyebileceği düşünülebilir. Duygusal zeka açısından kişilerin sosyal, aile ya da iş yaşamında duyguları kullanabilme yetenekleri konusunda kadın ve erkeklerle ilgili kesin yargılara varılamayacağı kadın ve erkeklerin duygusal zeka becerilerini geliştirebilmeleri için cinsiyetten kaynaklı birbirlerine karşı handikapları olmadığı sonucuna varılabilir.

Araştırmanın diğer bir sonucuna göre cinsiyetler arasında bilişsel esneklik düzeylerinin farklılaşmadığı görülmüştür. Literatürde bunu destekleyen çalışmalar mevcutken (Başsu, 2016; Demirci ve Güner, 2020; Bertiz ve Karoğlu, 2020; Erdoğan, 2018; Diril, 2011; Çelikkaleli, 2014; Martin ve Rubin, 1995; Bedel ve Ulubey, 2015) bu sonuçları desteklemeyen çalışmalarda vardır (Demirci ve Güneri, 2020; Kılıç ve Demir, 2012; Koç, 2020; Khasawneh, 2022; Wang, Zhang, Wiley, Fu, ve Yan, 2022). Cinsiyeti sadece biyolojik bir faktör olarak göremeyiz. Doğumla beraber cinsiyetin toplumsal yönü de başlar. Toplumsal cinsiyet rolleri ile toplum eril ya da dişil olarak bireylerden belli rolleri görmek ister. Toplum erkeklerden daha etkin bir yaşam beklerken kadınlardan beklenti daha ev merkezli ve pasiftir (Vatandaş, 2007). Bilişsel esneklik sosyal ortamlarda sınanabilen bir kavramdır (Bilgin, 2009). Ergenlerle yapılmış bir çalışmada cinsiyetler arası özyeterlilik inançları arasında fark bulunmamıştır. Akademik ve sosyal olarak benzer yaşantılara maruz kalması ergenlerin özyeterliliklerinde benzer inanca sahip olmalarında etkili olduğu düşünülmektedir (Çelikkaleli, 2014). Üniversite öğrencileri ile yapılmış bir çalışmada cinsiyetler arası erkeğe atfedilen problem çözen, analitik ve yaratıcı düşünen gibi özelliklerde kadın ve erkekler arasında fırsat eşitliği olması gerektiği, artık kadınlarında bu erkeklere atfedilen konularda kendilerine güvendiği sonucuna varılmıştır (Erdoğan, 2018). Bu bakış açısından yola çıkılarak erkeklerin problem çözen, çözüm arayan ve etkin rolleri olduğunu savunan geleneksel

görüşün önemini yitirdiği kadınların toplumda, iş yaşamında, eğitimde, sağlıkta, siyasette bir çok alanda o pasif ve edilgen olduklarına dair görüşün yıkıldığı kendine güvenen ve hayata yön veren bir süreç içinde olmaları bilişsel esneklik düzeylerinin cinsiyetler arasında farksız olmasını açıklayabileceği düşünülmektedir.

Kadın ve erkekler arasında psikolojik iyi oluşun incelendiği bir çalışmada erkeklerin kadınlara göre daha özerk oldukları, kadınların ise spritüel deneyimlerinin erkeklerden yüksek olduğu ayrıca şefkat, merhamet, sevgiye dair duyguları belirttikleri sonuçlara bakıldığında toplumsal cinsiyet rollerinin bir gereği olarak bu şekilde çalışmanın sonuçlandığı ortaya koyulmuştur (Perez, 2012). Kadınlar ve erkekler arasındaki psikolojik iyi oluşu inceleyen bir başka meta analiz çalışmasında toplumsal cinsiyet rolleri ve cinsiyetlerin sosyalleşmeleri konusunda yaygın görüşle paralel sonuçlar bulunmuştur (Roothman, Kristen ve Wissing, 2003).

Bu çalışmada ise psikolojik iyi oluşun cinsiyetler arasında anlamlı fark göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Önemli yaşam olayından biri olan üniversite hayatına adım atıldığında kişinin kaygı yaşamaları normaldir. Bu süreçte öğrencilerin çevrelerinden destek görmeleri psikolojik olarak kendilerini iyi hissetmelerine neden olmaktadır (Iraz, Arıbaş ve Özşahin, 2021). Toplumsal cinsiyet rollerine göre kadın bakım veren, olumlu duygulanıma sahip olan erkek ise daha özerk, aktif ve dışa dönük duygularını belli etmeyen gibi özellikler atfedilmektedir. Ancak sağlık hizmet okulu öğrencileri ile yapılmış bir çalışmada öğrencilerin toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumlarında cinsiyetler arasında fark bulunmamıştır (Karaca ve Aksu, 2020). Çalışmadan hareketle kız ve erkek öğrencilerin toplumsal rollere karşı eşitlikçi tutuma sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Çeşitli araştırmalarda kız öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olması duygularını erkeklere göre daha fazla ifade etmelerinin daha çok sosyal desteğe sahip olmanın ve daha çok sosyal bağa sahip olmanın bir getirisi olabileceği düşünülsede (Geçgin ve Sahranç, 2017) bireylerin yaşadıkları hayata dair algıladıkları iyi olma/olmama durumu farklıdır. Öte yandan Telef, Uzman ve Ergün (2013)'e göre iyi oluş kavramından ne anlaşılması gerektiği ile ilgili belirsizlik devam etmektedir. Kadın olsun erkek olsun bireylerin yaşamdan bekledikleri, amaçları, idealleri ve hayalleri farklılık göstermektedir. Bireylerin kişisel farkındalığa sahip olması psikolojik iyi olma ile iç içe bir durumdur (Özen, 2017). Kişisel farkındalıkta ise bireysellik vardır. Kadın ve erkeklerin bu farkındalığı farklı düzeylerde var olabileceğinden

çalışmadaki örnekleme psikolojik iyi oluşun cinsiyetler arasında anlamlı olarak farklılaşmaması anlaşılabilir bir durumdur.

Üniversiteye devam eden öğrencilerin sınıf düzeylerine göre duygusal zeka düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazınına bakıldığında hemşirelik okuyan öğrencilerle yapılan çalışmada son sınıflar lehine (Avşar ve Kaşıkçı, 2010); eğitim fakültesindeki öğrencilerin duygusal zeka ve yaşam doyumları ile ilgili yapılmış çalışmada son sınıflar lehine (Özdemir ve Dilekmen, 2016) müzik ve sınıf öğretmenlerinin duygusal zeka düzeylerinin incelendiği başka bir çalışmada son sınıf lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu sonuçların aksine araştırma örneklemindeki anova analizi sonucu sınıf düzeyleri arasında anlamlı fark bulunamamıştır. Yıldız (2016) tarafından üniversite öğrencilerinin duygusal zeka yaşam doyumu ve depresyon düzeylerinin sınıf ve cinsiyet faktörüne göre incelendiği çalışmada sınıf düzeylerine göre duygusal zeka düzeyleri farklılaşmamaktadır. Duygusal zeka geliştirilebilir bir beceridir (Salovey ve Mayer, 1990; Salovey, Caruso ve Mayer, 1999; Şen, 2019). Duygusal zeka üniversite yaşamının getirdiği zorluklarla baş etmede, ilişkilerde ya da problem çözmede kullanılabilir. Kullanıldığında insan yaşamını olumlu yönde etkileyen pek çok yönü vardır. Kişilerin bu beceriyi kullanması ya da geliştirmesi onun inisiyatifindedir. Çeşitli sınıf düzeylerinde anlamlı farkın çıkmaması bireylerin bu becerilerini geliştirme konusunda istekli olmamalarına bağlanabilir.

Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyine göre bilişsel esneklikleri arasında fark olup olmadığı anova testi ile analiz edilmiştir. Öğrencilerin sınıf düzeylerine göre bakıldığında bilişsel esneklik puanlarının farklılaştığı görülmektedir. Üniversiteye yeni başlayan 1. Sınıfların 2. Sınıflardan daha düşük seviyede bilişsel esnekliğe sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Yelpeze ve Yakar (2019) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada çalışmanın sonucuyla paralel olarak 2. ve 3. Sınıfta eğitim alan öğrencilerin 1. Sınıflardan yüksek düzeyde bilişsel esnekliğe sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin romantik ilişkilere yönelik akılcı olmayan inançları ile bilişsel esneklik düzeylerinin incelendiği bir başka çalışmada öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri sınıf düzeyleri arttıkça arttığı bulunmuştur (Cantürk, 2022). Bilişsel esnekliğin sınıf düzeyine göre değişmediğini ortaya koyan çalışmalarda vardır (Erdoğan, 2018; Parvizi, 2021). Öğrenciler okul boyunca akademik sorunlar, ekonomik sorunlar ya da sosyal sorunlara çözüm bulmak durumunda kalabilmektedirler. Bilişsel esneklik değişen çevresel uyaranlara karşı bilişlerini değiştirebilme yetisidir (Denis ve Wal, 2010). Spiro, Feltovich, Jacobson ve Coulson (1992)

ye göre öğrencilerin bilişleri esnek işleme becerileri problemlerle baş ettikçe, bilgiyle farklı şekillerde karşılaştıkça artabilmektedir. Üniversite hayatında öğrenciler farklı durumlarla karşılaşabilmektedirler. Alınan derslerin farklılaşması, ilk sene birçok bölümle ortak olan dersler varken sınıf düzeyi ilerledikçe bölümle alakalı uzmanlaşmaya yönelik derslerin alınması ve buna bağlı olarak alanda derinleştikçe öğrencilerin zorlanması muhtemel bir durumdur. Buradan hareketle 1. Sınıfta öğrenciler 2. Sınıflar kadar zorlanmadığı için bilişsel esneklikleri düşük çıkarken, 2. Sınıfların problemlerinin niceliği ve içerikleri değiştiği bilişlerini daha esnek kullanma becerilerini geliştirdikleri kanısına varılabilir.

Çalışmanın bir başka sonucuna göre üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri sınıf düzeyleri açısından anlamlı fark göstermektedir. Üniversiteye devam eden 2. Sınıf öğrencilerinin 1. Sınıflara göre istatistiksel olarak daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip oldukları ortaya koyulmuştur. Üniversite yılları öğrencilerin bireyin mesleki olarak akademik ve kişiler arası ilişkiler olarak topluma ve kendilerine uyum sağladıkları bir dönemdir (Ateş ve Sagar, 2021). Üniversiteye geçiş her birey için bir olaydan ibaret değil kişinin rutinlerinin bozulduğu benzersiz bir süreçtir (Bray ve Born, 2004). Öğrencilerin üniversiteye ilk başladıkları sene alışkanlıklarının bozulduğu bir aşamadır. Kişilerin yaşadığı şehirden farklı bir şehirde yaşamaya başlaması, ailesinden ayrılması, arkadaş ortamının değişmesi ya da lisedeki sistemden farklı bir sistemde olan okula başlamaları oryantasyon gerektiren durumlar olduğu söylenebilir.

Algılanan sosyal destek ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında ilişkinin incelendiği bir çalışmada öğrencilerin sosyal destek puanları arttıkça psikolojik iyi oluşları artmaktadır (Iraz, Arıbaş ve Özşahin, 2021). Gençlerin yaşama ait anlam kaynakları Alparslan, Yastioğlu, Işık, ve Çarıkçı Özgül (2022) tarafından duygusal bağlılık, esenlik, erdemli olma, bireysel gelişim, amaçlar, hedonizm, maneviyat, faydalı olma, özgüven ve para kazanma olarak ortaya koyulmuştur. Yaşamını anlamlı bulmayan öğrencilerin bu anlam kaynaklarına sahip olanlara göre psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksektir. Warr (1978)' e göre psikolojik iyi oluş pek çok kavramı içeren geniş bir yapıya sahiptir. 2. Sınıflar bu yeni durumlara oryantasyon sağladıklarından 1. Sınıflara göre psikolojik iyi oluşları yüksek çıkmış olabilir. İlk sene bu farklılıklara ayak uydurmaya çalışan öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının düşük çıkması muhtemeldir. Bu nedenle çalışmanın sonucuna göre üniversite 2. sınıfta olan öğrencilerin 1. sınıfta olanlardan daha yüksek düzey psikolojik iyi oluşa sahip olması anlaşılabilir.

Üniversite öğrencilerinin sosyoekonomik düzeylerine göre duygusal zeka ve bilişsel esneklik düzeyleri anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Bu bulguyla paralel çalışmalar alan yazında mevcuttur (Bircan ve Bacanlı, 2004; Kiye ve Demir, 2018; Kaynak ve Tunç, 2013; Altunkol, 2011). Sosyoekonomik düzey bireylerin harcama alanlarını (Karaca, Çalmaşur ve Daştan, 2018) belirlemektedir. Öğrencilerin zorunlu harcama alanları arasında barınma, ulaşım ve haberleşme vardır (Yaylalı, Özer ve Dilek, 2011).

Canas, Fajardo ve Salmeron, (2006) göre bilişsel esneklik bilgi işlemeye yönelik bir strateji iken Goleman (2011)'a göre duygusal zeka kendini harekete geçirme, zorlu engellere rağmen devam edebilme, duygu durumunu düzenleme yeteneğidir. Yani duygusal zeka bir durum karşısında duyguları yönetebilme yeteneği iken bilişsel esneklikte bilişleri yönetebilmekle alakalıdır. Duygusal zeka insan ilişkilerinde ve patolojik bozukluklar üzerinde önemli rol oynayan bir yapıdır (Tuğrul, 1999). Duygusal zeka beynin rasyonel ve duygusal merkezleri arasındaki iletişimi ile alakalı (Bradberry ve Greaves, 2009) iken bilişsel esneklik beynin prefrontal merkeziyle alakalı dikkatle bağlantılı (Canas, Fajardo ve Salmeron, 2006) bir kavramdır. Bu noktada bu iki kavramın beynin işleyişi ya da duygu ve bilişi yönetme stratejileriyle alakalı yani içsel bir süreç olduğu sosyoekonomik düzeyin ise dışsal bir süreç olması sebebiyle ilişkisiz çıkması olağan olarak görülebilir. Öğrencilerin gelir düzeyleri ile bu iki değişkenin ilgisi olmaması kabul edilebilir bir durumdur. Çalışmanın sonucuna göre bireylerin duygu ve bilişlerini yönetebilme yetenekleriyle gelir düzeyleri arasında ilişki yoktur. Sosyoekonomik düzey bu değişkenleri etkilemediği düşünülmektedir.

Öğrencilerin sosyoekonomik düzeyleriyle psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Gelir düzeyi orta olan öğrencilerin düşük düzey olanlardan, gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerinde orta olanlardan psikolojik iyi oluş düzeyleri fazladır. Yani öğrencilerin gelirleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri de artmaktadır. Diener, Suh, Lucas, ve Smith, (1999) göre mutluluk kişinin şimdi gelecek ve geçmişi içeren kişinin değişim arzusunun da içine alan algısıyla ilgilidir. İş, benlik, sağlık, aile, para kişiler için doyum kaynaklarındandır. Myers ve Diener, (1995)'e göre kişinin yaşam kalitesi yüksek olan bireylerin hayatlarına dair pozitif değerlendirmeleri negatif değerlendirmelerinden yüksektir. Buradan hareketle öğrencilerin gelir düzeylerinin fazla olması ihtiyaçlarını karşılamalarını kolaylaştıracağı ve dolayısıyla arzu ve beklentilerine ulaşmalarını sağlayacağı dolayısıyla psikolojik iyi oluş düzeylerini de arttıracığı düşünülebilir. İşgör (2017) tarafından üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri algılanan dindarlık, sosyoekonomik düzeyleri

arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada da sosyoekonomik düzeyi yüksek olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri de düşük sosyoekonomik düzeye sahip olanlara göre yüksek çıkmıştır. Geçgin ve sahranç (2017) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada iyi gelire sahip olanların düşük gelire sahip olanlara göre psikolojik iyi oluşları yüksek çıkmıştır. Ekşi, Güneş ve Yaman (2018) ve Özyurt (2020) tarafından yapılan başka bir çalışmada da benzer sonuçlara rastlanılmaktadır. Psikolojik iyi oluşu etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır (Özen, 2010). Şavaş (2019) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılmış çalışmada da sonuçlar araştırma sonucuyla paralellik gösterirken öğrencilerin ekonomik engellerle çok karşılaşması psikolojik iyi oluşu etkileyebileceği düşünülmektedir. Refahın insanlara yeni imkan ve fırsatlar sunduğu sonucuna varılmaktadır (İşgör, 2017; Tatlılıoğlu, 2015). Buradan hareketle öğrencilerin refah düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri arttığı düşünülebilir.

Duygusal zeka ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında öğrencilerin orta düzey anlamlı ilişki bulunmuştur. Çalışma bulgusunu destekleyen araştırmalar alan yazınında mevcuttur. Deniz, Erus ve Büyükcebeci (2017) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalık arttıkça duygusal zeka düzeylerinin de arttığı bununla beraber öğrencilerin psikolojik iyi oluşları güçlenmektedir. Muzaferoğlu (2019) tarafından ergenlerle yapılan çalışmada katılımcıların duygusal zeka düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Erbildim (2019) tarafından yapılan araştırmada katılımcıların duygusal zeka düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında olumlu orta düzey ilişki bulunmuştur. Yapılan bir çalışmada psikolojik iyi olmayı duygusal zeka ve sosyal iyi olmanın yordadığı bulunmuştur (Tekin, 2014). Üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada duygusal zeka düzeyleri ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında olumlu ilişki bulunmuştur (Gönenç, 2018). Öğrencilerle yapılan bir çalışmada duygusal zeka ile psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur (Rositarahmawati, Moenindyahhandarini ve Triyono, 2018). Bu araştırmalardan hareketle çalışmanın sonucunu destekleyen araştırmalar vardır.

Keyes, Shmotkin, ve Ryff, (2002)'e göre psikolojik iyi oluş zorlu yaşam olayları ile başa çıkabilme algısıdır. Kişilerin ilişkilerinde kendi duygularını ve partnerinin duygularını anlamasında duygusal zeka etkilidir (Susanaloia ve Brecht, 2017). Değişen iş gücü piyasası, mezunların kazançlarındaki düşüş, genel ekonomik kriz ve iş reddedilmeleri bireylerin yaşam kalitelerini etkilemektedir. Duygusal zeka becerilerinin geliştirilmesi bu yaşam kalitesini düşüren stresörlerle baş etmede önemli faktördür (Urquijo, Extremera ve Villa, 2015).

Duygusal zeka bireylerin zor durumlarda başa çıkmasına yardım etmektedir. Duygusal olarak yoğun ve kafası karışık hisseden bireylerin duygusal zekadan fayda görememeleri normaldir (Ghom, Corser ve Dalsky, 2005). Augusto Landa, Martos, ve López-Zafra (2010) yaptıkları çalışmada duygusal zeka ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı pozitif ilişkili bulmuştur. Ne hissettiğinin farkında olan kişiler duygusal sorunları yönetebilirken olumlu duyguları koruyup sürdürebilirler. Böylece duygusal iyi oluş yaşarlar. Duygusal deneyimlerde yüksek farklılaşmaya sahip olan olumlu duyguyu koruyabilen ya da arttırabilen, olumsuz duyguyu yönetebilen ya da onarabilen kişilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri yüksektir.

Rositarahmawati, Moenindyahhandarini ve Triyono, (2018)'a göre duygusal zekaya sahip birey kendi duygularını fark edebilen, kendini kabul edebilen, kendini motive edebilen, diğer insanlarla pozitif ilişki kurabilen, çevreye hakim ve bir amacı olandır. Üniversite yılları bireyi pek çok açıdan etkilediği için kişiler değişik stresörlerle baş etmek durumunda kalabilmektedirler. İlk yıllarda aileden ayrılma var olan hayatın değişmesi, arkadaş çevresinin değişmesi son yıllarda iş bulma, mezun olma gibi çeşitli durumlarla karşı karşıya kalmaktadır. Bu zorlu dönemde kişilerin duygularını etkili şekilde kullanabilmesi bireylerin kendilerini kabul etmelerini, sosyal ilişki geliştirebilmelerini, amaçlar edinebilmelerini, özerk davranabilmelerini yani psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkileyebileceği düşünülmektedir.

Üniversiteye devam eden öğrencilerin bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında pozitif orta düzey ilişki bulunmuştur. Parvizi (2019) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılmış olan çalışmada bilişsel esnekliğin öğrencilerin yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırması açısından önemli bulunmaktadır. Murat, Demir ve İmroğlu (2021) tarafından yapılan yetişkinlerle yapılan araştırmada psikolojik iyi oluş ile bilişsel esneklik arasında orta düzey pozitif ilişki saptanmıştır. Fu ve Cow (2016) tarafından ergenlerin travmatik deneyimlerini içeren bir çalışmada psikolojik iyi oluş ile bilişsel esneklik arasında olumlu ilişki bulunmuştur. Malkoç ve Kesen Mutlu (2019) tarafından yapılan çalışmada kendine güven ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel esnekliğin aracılık ettiği bulunmuştur. Cordon (2017) tarafından yapılan çalışmada psikolojik iyi oluş ile bilişsel esneklik arasında yüksek pozitif ilişki bulunmuştur. Brewster, Moradi, DeBlaere, ve Velez, (2013) tarafından yapılan çalışmada stres değişkenleri ile psikolojik sıkıntının pozitif; zihinsel sağlığı destekleyen değişkenlerle psikolojik sıkıntı arasında güçlü ilişki bulunmuştur. Zihin

sağlığını destekleyen değişken olan bilişsel esneklikle psikolojik iyi oluş arasında pozitif ilişki bulunmuştur.

Genç yetişkinlik döneminde gençler akademik sosyal sorumluluklarla karşı karşıya kalmaktadır. Bu değişim dönemi bireyin ruh sağlığı açısından kritik önem taşır (Demirtaş, 2019). Üniversite dönemi gençlerin yeni tecrübeler elde ettiği bir dönemdir. Büyük küçük birçok değişimi içine alan bu dönemde birey kontrol alamadığı durumlar üzerinde kullandığı bir yöntem olarak esneklik karşımıza çıkmaktadır (Basut, 2020).

Chermahini ve Hommel, (2012)'ye göre bilişsel süreçler insanların ruh halini etkileyebilir. Kişilerin yaratıcı düşünme görevini yerine getirmesi ruh halinin daha az dalgalı olmasına sebebiyet vermektedir. Bilişsel esneklik bireylerin hayatlarındaki stresörlere karşı daha efektif tepki vermesine ve doğal olarak psikolojik iyi olmaya sebep olduğu düşünülmektedir (Cordom, 2017).

Üniversite bireylerin hayatında çeşitli değişimleri ve zorlukları meydana getiren bir süreçtir (Asıcı ve İkiz, 2015). Bilişsel esnekliğe sahip olmayan bireyler günlük hayatta başa çıkma konusunda işlevsel olmayan yol seçerek hatalı davranışlar sergileyebilmekteyken (Canas, Fajardo ve Salmeron 2006) bilişsel esnekliğe sahip olan bireylerin yaşama bakışlarının daha mutlu olmaktadır (Asıcı ve İkiz, 2015). Bireyin psikolojik olarak iyi oluşa sahip olabilmesi için kendi potansiyelini maksimum seviyede kullanabilmesi gerekmektedir. Bu potansiyeli kullanırken de önüne çıkan engelleri, sorunları etkili şekilde çözebilmesi gerekmektedir. Çözüm yolları arasındaki nüansları fark ederken ve çözüm yollarını çeşitlendirirken de bilişsel esnekliğe ihtiyaç duymaları olası görülmektedir. Çalışmanın sonucuna üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyi de arttığı sonucuna varılmıştır. Buradan hareketle olay ya da problemlere katı bir tutumla yaklaşan bireyin potansiyelini kullanma konusunda kendine engel olduğunu doğal olarak da psikolojik iyi oluşunun düşük olmasını beklemek olası bir durum olarak karşımıza çıkabilir.

Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve bilişsel esneklik düzeylerinin psikolojik iyi oluşlarına ait çoklu regresyon analiz sonuçlarına göre öğrencilerin duygusal zeka ve bilişsel esneklik düzeyleri anlamlı olarak psikolojik iyi oluşlarını yordamaktadır. Buna göre duygusal zeka ve bilişsel esneklik psikolojik iyi oluş üzerindeki toplam varyansın %56'sını açıklamaktadır.

Bray ve Born (2004)'e göre liseden koleje veya üniversiteye geçiş, hem eğitim uzmanları hem de araştırmacılar için sürekli ilgi konusu olan karmaşık bir olgudur. Genel olarak, bu geçişle ilgili araştırmalar, operasyonel bileşenlerini ve kolaylaştırıcı veya engelleyici mekanizmalarını tanımlamaya ve anlamaya odaklanmıştır. Bulgular çeşitlilik gösterse de, kolej veya üniversiteye geçişin tek bir olaydan ziyade bir süreç olduğu ve her birey için benzersiz olduğu konusunda fikir birliği vardır. Bu geçiş süresince belli rutinler bozulur. Öngörülebilirlik ve kontrol duygusu azalır. İlk kez evden uzakta yaşamak kimliğe ilişkin merkezi konumda belirsizliğe sebep olur.

Genellikle üniversiteye başlamanın işaret ettiği çocukluktan yetişkinliğe geçiş, özellikle stresli bir dönem olabilir (Burris, Brechting, Salsman, ve Carlson, 2009). Öğrenciler fiziksel, duygusal, kültürel, sosyal, akademik değişikliklerle karşı karşıya kalırlar (Ateş ve Sagar, 2021). Depresif olmasa da üniversitenin ilk yılının kaygının arttığı bir dönem olduğu söylenebilir (Cooke, Bewick, Barkham, Bradley, ve Audin, 2006). İyi oluşun spesifik boyutları ile ilgili yapılmış çalışmalarda aileden ve arkadaşlardan alınan algılanan sosyal desteğin psikolojik iyi oluşu etkilediği sonucuna varılmıştır (Wang, ve Castañeda-Sound, 2008). İlk zamanlarında sevilen insanlardan uzaklaşma, yeni şehre, okula, sosyal çevreye adapte olma; son yıllarında iş arama, mezun olma, ekonomik beklentiler gibi içerisinde pek çok karışık süreci barındıran üniversite yılları bireyler için mihenk taşıdır diyebiliriz. Yüksek öğrenim uzun vadeli zorluklara (örneğin, uzun vadeli işsizlik) karşı bir tampon olsa bile (Cooke, Bewick, Barkham, Bradley, ve Audin, 2006), belirsizliklerin ve zorlukların olduğu bir süreçtir. Bu süreci sağlıklı atlatabilmek içinde psikolojik iyi oluşun anahtar faktör olduğu düşünülmektedir.

Psikolojik iyi oluş Aristoteles'e göre kişinin kendi yeteneklerine göre kendini geliştirebilmesi (Ryff ve Singer, 2008) yani psikolojik olarak işlevsel (Ryff, 1989) olabilmesidir. Üniversite öğrenci popülasyonların da psikiyatrik hastalık ve buna bağlı sorunların ciddi doğası nedeniyle, öğrencilerin psikolojik sağlıkları ile ilgili olumlu ve olumsuz faktörlerin daha fazla incelenmesine ihtiyaç vardır (Burris, Brechting, Salsman, ve Carlson, 2009). Üniversite ergenlik gibi önemli bir dönemin sonucunda yetişkinliğe geçişte önemli dönüm noktasıdır. Bireylerin kişiliğinin, değer yargılarının oturduğu bireysel olarak özerkleşmenin daha net bir şekilde ortaya çıktığı bir dönemdir. Öte yandan duygu ve bilişler ise insan davranışları üzerinde kilit mekanizmalardandır. Karar verme, baş etme, seçim yapma gibi süreçlerde etkilidirler. Bu çalışmanın özünde handikaplarla dolu üniversite yıllarında

öğrencilerin problemlerle, stres faktörleriyle baş ederken durumlara yaratıcı fikirler üretip kendi ve başkalarının duygularını kontrol edip durumlara yeni bakış açıları getirerek psikolojik işlevselliklerini koruyabileceği vardır. Bu koruma hem bireysel hem de toplumsal açıdan önemlidir. Üniversite öğrencilerini geleceğin anne baba adayları, üretim elemanları olarak görürsek psikolojik iyi oluşa sahip olabilmelerinin önemi daha net anlaşılabileceği düşünülmektedir.

5.2. Sonuç

Yapılan araştırma sonucuna göre;

- Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Kadın ve erkek öğrenciler arasında duygusal zeka açısından anlamlı fark yoktur.
- Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Kadın ve erkek öğrenciler arasında bilişsel esneklik açısından anlamlı fark yoktur.
- Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Kadın ve erkek öğrenciler arasında psikolojik iyi oluş açısından anlamlı fark yoktur.
- Üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyleri açısından duygusal zeka ölçeğinden aldıkları puanlar anlamlı olarak farklılaşmamaktadır. Yani sınıf düzeyleri arasında öğrencilerin duygusal zeka puanları açısından fark yoktur.
- Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik düzeyleri sınıf düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. 2. Sınıfa devam eden öğrencilerin 1. Sınıfa devam edenlere göre daha yüksek düzeyde bilişsel esnekliğe sahiptir.
- Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyleri sınıf düzeylerine göre anlamlı olarak farklılaşmaktadır. 2. Sınıfa devam eden öğrencilerin 1. Sınıfa devam edenlere göre daha yüksek düzeyde psikolojik iyi oluş sahiptir.
- Üniversite öğrencilerinin sosyoekonomik düzeylerine göre bilişsel esneklikleri farklılaşmamaktadır. Yani sosyoekonomik düzeyleri arasında öğrencilerin bilişsel esneklikleri puanları açısından fark yoktur.
- Üniversite öğrencilerinin sosyoekonomik düzeylerine göre duygusal zeka düzeyleri farklılaşmamaktadır. Yani sosyoekonomik düzeyleri arasında öğrencilerin duygusal zeka puanları açısından fark yoktur.

- Üniversite öğrencilerinin sosyoekonomik düzeylerine göre psikolojik iyi oluş düzeyleri farklılaşmaktadır. Öğrencilerin orta ekonomik düzeye sahip olanların düşük olanlardan; yüksek ekonomik düzeye sahip olanlarında orta olanlardan daha yüksek seviyede psikolojik iyi oluşa sahip olduğu sonucuna varılmıştır.
- Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında orta düzey pozitif ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. Öğrencilerin duygusal zeka düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri de artmaktadır.
- Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında orta düzey pozitif ilişki olduğu ortaya koyulmuştur. Öğrencilerin bilişsel esneklik düzeyleri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri de artmaktadır.
- Üniversite öğrencilerini duygusal zeka ve bilişsel esneklik düzeyleri psikolojik iyi oluş düzeylerini %56 olarak açıklamaktadır. Duygusal zeka ve bilişsel esnekliğin öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını yordamaktadır.

5.3. Öneriler

- Çalışmanın sonucuna göre üniversiteye başlayan 1. Sınıfta öğrenciler için bilişsel esnekliği ve psikolojik iyi oluşu geliştirecek oryantasyon programları üniversitelerde ya da özel olarak bölümlerde düzenlenebilir.
- Çalışmanın diğer bir sonucuna göre ekonomik refah arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri öğrencilerin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Buradan hareketle üniversiteye devam eden öğrencilerin ekonomik problemlerinin çözülmesi (ücretli staj, part time iş, burs v.s) son sene mezun olmadan istihdam edilebilirliklerini artırma politikalarının hayata geçirilmesi önerilmektedir.
- Örnekleme üniversite olan ve genç yetişkinliğe tekabül eden üniversite yılları kritik olduğu için seçilmiştir. Bu değişkenler ergen, çocuk, yaşlı gruplarında ve farklı araştırma desenlerinde çalışılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Augusto Landa, J. M., Martos, M. P., ve López-Zafra, E. (2010). Emotional Intelligence and Personality Traits as Predictors of Psychological Well-Being in Spanish Undergraduates. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 38(6), 783–793. doi:10.2224/sbp.2010.38.6.783
- Akbari Chermahini, S., ve Hommel, B. (2012). Creative mood swings: divergent and convergent thinking affect mood in opposite ways. *Psychological research*, 76(5), 634-640.
- Al-Jabari, R. M., ve Rawya, M. (2012). Relationships Among Self-Esteem, Psychological and Cognitive Flexibility, and Psychological Symptomatology (Master Thesis). Denton, TX: University of North Texas.
- Altunbaş, G. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Destek Düzeylerinin Bazı Kişisel Özellikleri Ve Sosyal Beceri Düzeyleri İle İlişkisi. (Doctoral dissertation, Anadolu University (Turkey).
- Altaş, D. (2006). Üniversite Öğrencileri Memnuniyet Araştırması. *Marmara Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 21(1), 439-458.
- Altunkol, F. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklikleri İle Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Aslan, B. Y. (2010). Genç İşsizliğe Yönelik Alan Araştırması: Üniversite Öğrencileri Arasında Kaygı Ve Umutsuzluk. *Çalışma İlişkileri Dergisi*, 6(2), 71-86.
- Ateş, B., ve Sağar, M. E. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Esneklik Ve Duygu Düzenleme Becerilerinin İnternet Bağımlılığı Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(1), 87-102.
- Asıcı, E., ve İkiz, F. (2015). Mutluluğa Giden Bir Yol: Bilişsel Esneklik. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1 (35) , 191-211. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/maeuefd/issue/19408/206375>

- Ateş, B. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Akademik Başarının Yordayıcısı Olarak Psikolojik İyi Oluş Ve Sosyal Yetkinlik. *Electronic Journal of Social Sciences*, 15(59).
- Avşar, G., ve Kaşıkçı, M. (2010). Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinde Duygusal Zekâ Düzeyi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13(1), 1-6.
- Babaoğlu, E. (2010). Okul Yöneticilerinde Duygusal Zekâ. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 119-136.
- Bacon, A. M., ve Regan, L. (2016). Manipulative relational behaviour and delinquency: sex difference and links with emotional intelligence. *The journal of forensic psychiatry& psychology*, 27(3), 331–348. doi:10.1080/14789949.2015.1134625
- Balat, G. U., Çelebi, G., Yılmaz, H., ve Gümüştekin, T. (2014). Duygusal zekâ ve empatik eğilim: okul öncesi öğretmenleri üzerine bir araştırma. *Turkish Studies*, 9(8), 893-901.
- Balta, Ş. N. (2020). Genç Yetişkin Bireylerin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin, Ölüm Kaygısı Düzeyleri Ve Mutluluk Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi (Master's Thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Basut, İ. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerinin Damgalama ve Psikolojik İyi Olma Açısından İncelenmesi. Retrieved from <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=iCZIOSFAtgGnbGPSixNTQQ&no=4OUD5W85Hp1cHoVDPOcNA>
- Baş, A. U., Soysal, F., ve Aysan, F. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Problemler İnternet Kullanımının Psikolojik İyi-oluş ve Sosyal Destek ile İlişkisi. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 5(4).
- Bar-On, R. (2010). Emotional Intelligence: An Integral Part Of Positive Psychology. *South African Journal Of Psychology*, 40(1), 54–62. doi:10.1177/008124631004000106

- Bedel, A., ve Ulubey, E. (2015). Ergenlerde Başa Çıkma Stratejilerini Açıklamada Bilişsel Esnekliğin Rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14 (55) , 291-300. DOI: 10.17755/esosder.91623
- Bergman, M. M., ve Scott, J. (2001). Young Adolescents' Wellbeing And Health-Risk Behaviours: Gender And Socio-Economic Differences. *Journal of Adolescence*, 24(2), 183–197. doi:10.1006/jado.2001.0378
- Bernardo, A. B., ve Presbitero, A. (2018). Cognitive flexibility and cultural intelligence: Exploring the cognitive aspects of effective functioning in culturally diverse contexts. *International Journal of Intercultural Relations*, 66, 12-21.
- Bertiz, Y., ve Karoğlu, A. K. (2020). Distance education students' cognitive flexibility levels and distance education motivations. *International journal of research in education and science*.
- Bilgin, M. (2009). Bilişsel esnekliği yordayan bazı değişkenler. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(36), 142-157.
- Bircan, S., ve Bacanlı, F. (2004). Ergenlerin Duygusal Zekalarının Çatışma Eğilimlerine Ve Suç Davranışlarına Etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(22), 61-82.
- Bray, S. R., ve Born, H. A. (2004). Transition to University and Vigorous Physical Activity: Implications for Health and Psychological Well-Being. *Journal of American College Health*, 52(4), 181–188. doi:10.3200/jach.52.4.181-188
- Bewick, B., Koutsopoulou, G., Miles, J., Slaa, E., ve Barkham, M. (2010). Changes In Undergraduate Students' Psychological Well-Being As They Progress Through University. *Studies in higher education*, 35(6), 633-645.
- Brewster, M. E., Moradi, B., DeBlaere, C., ve Velez, B. L. (2013). Navigating the borderlands: The roles of minority stressors, bicultural self-efficacy, and cognitive flexibility in the mental health of bisexual individuals. *Journal of Counseling Psychology*, 60(4), 543–556. <https://doi.org/10.1037/a0033224>

- Bucich, M., ve MacCann, C. (2019). Emotional intelligence and day-to-day emotion regulation processes: Examining motives for social sharing. *Personality and Individual Differences*, 137, 22-26.
- Burris, J. L., Brechting, E. H., Salsman, J., ve Carlson, C. R. (2009). Factors Associated With the Psychological Well-Being and Distress of University Students. *Journal of American College Health*, 57(5), 536–544. doi:10.3200/jach.57.5.536-544
- Buğa, A., Özkamalı, E., Altunkol, F., ve Çekiç, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Bilişsel Esneklik Düzeylerine Göre Sosyal Problem Çözme Tarzlarının İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(1), 48-58.
- Bulut, S., ve Dilmaç, B.(2018). Üniversite Öğrencilerinininsahip Olduğu Değerler Psikolojik İyi Oluş Ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *OPUS uluslararası toplum araştırmaları dergisi*, 9 (16), 349-374. DOI:10.26466/opus.472450
- Buttelmann, F., ve Karbach, J. (2017). Development and Plasticity of Cognitive Flexibility in Early and Middle Childhood. *Frontiers in Psychology*, 8. doi:10.3389/fpsyg.2017.01040
- Büyükbayraktar, Ç. G., Bozgeyikli, H., ve Kesici, Ş. (2018). Gençlerin Psikolojik İhtiyaçları Nelerdir?. *OPUS International Journal of Society Researches*, 8(1), 11-26.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş., ve Çakmak, E. K. (2014). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara, Pegem Akademi
- Canas, J. J., Fajardo, I., ve Salmeron, L. (2006). Cognitive Flexibility. *International encyclopedia of ergonomics and human factors*, 1, 297-301.
- Cañas, J. J. Quesada, J. F., Antolí, A.,ve Fajardo, I. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501.

- Cantürk, P. U. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Romantik İlişkilere Yönelik Akılcı Olmayan İnançlarının Bilişsel Esneklik Düzeyleri Açısından İncelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(43), 55-67.
- Cardom, R. D. (2017). The Mediating Role Of Cognitive Flexibility On The Relationship Between Cross-Race Interactions And Psychological Well-Being (Doctoral Dissertation, University of Kentucky).
- Carter, P. J. (2022). Effecting Well-Being Improvements İn Educational Settings With Positive Psychology Interventions (Order No. 29229213). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (2700375533). Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/effecting-well-being-improvements-educational/docview/2700375533/se-2>
- Certel, Z., Çatıkkaş, F., ve Yalçınkaya, M. (2011). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Duygusal Zekâ İle Eleştirel Düşünme Eğilimlerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilim Dergisi*, 13(1), 74-81.
- Cingisiz, N., ve Murat, M. (2010). Evlenmek İçin Birbirlerini Tercih Eden Çiftlerin Duygusal Zekâ Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 9(1).
- Cooke, R., Bewick, B. M., Barkham, M., Bradley, M., ve Audin, K. (2006). Measuring, Monitoring And Managing The Psychological Well-Being Of First Year University Students. *British Journal of Guidance & Counselling*, 34(4), 505–517. doi:10.1080/03069880600942624
- Çiçek, İ. (2021). Psychological Well-Being and Separation-Individuation İn University Students, *Kastamonu Education Journal*, 29(4), 124-133. doi: 10.24106/kefdergi.780535
- Çiftçi, M. C. (2019). Üniversite Öğrencilerinin, Yetişkin Ayrılma Anksiyetesi ve Bilişsel Esneklik Düzeyleri ile Sosyal Anksiyete Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).

- Corcoran, R. P., ve Tormey, R. (2012). How Emotionally İntelligent Are Pre-Service Teachers?. *Teaching and teacher education*, 28(5), 750-759.
- Côté, S., ve Miners, C. T. (2006). Emotional İntelligence, Cognitive İntelligence, And Job Performance. *Administrative science quarterly*, 51(1), 1-28.
- Dağlı Çetinkaya, M., ve Gündüz, B. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık Ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Problemli İnternet Kullanımının Aracı Rolü. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 339-357.
- Deák, G. O. (2004). The Development of Cognitive Flexibility and Language Abilities. *Advances in Child Development and Behavior Volume 31*, 271–327. doi:10.1016/s0065-2407(03)31007-9
- D'Amico, A., ve Geraci, A. (2022). Sex Differences İn Emotional And Meta-Emotional İntelligence İn Pre-Adolescents And Adolescents. *Acta Psychologica*, 227, 103594.
- Dawda, D. ve Hart, S. (2000). Assessing Emotional İntelligence: Reliability And Validity Of The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-İ) İn University Students. *Personality and Individual Differences*, 28(4), 797-812.
- Dyson, R., ve Renk, K. (2006). Freshmen Adaptation To University Life: Depressive Symptoms, Stress, And Coping. *Journal Of Clinical Psychology*, 62(10), 1231-1244.
- Demirtaş, A. S. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejileri: Bilişsel Esneklik ve Öz-Düzenlemenin Rolü. *Social Sciences*, 14(3), 447-464.
- Deniz, M. ve Avşaroğlu, S. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Yeteneklerinin Karar Vermede Özsayı ve Karar Verme Stillerini Açıklama Düzeyinin İncelenmesi . *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 16 (1) , 121-138 . DOI: 10.17556/jef.95251
- Deniz, M., Erus, S., ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7 (47) , 17-31. Retriev d from <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/42743/515880>

- Deniz, M. E., Özer, E., ve Işık, E. (2013). Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği–Kısa Formu: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 38(169).
- Deniz, M., ve Yılmaz, E. (2006). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(25), 17-26.
- Dennis, J. P. ve Wal, J. S. V. (2010). The Cognitive Flexibility Inventory: Instrument Development And Estimates Of Reliability And Validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34 (3), 241-253.
- Demirci, O. O., ve Güneri, E. (2020). Bilişsel Esnekliğin Bilişsel Duygu Düzenleme Üzerindeki Etkisi. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(39), 651-684.
- Dicle, A. N. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Duygusal Zeka Düzeyleri Ve Bazı Kişisel Özelliklerine Göre İncelenmesi (Master's thesis, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Diener, E., Sulh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective Well Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276- 302.
- Dursun, S., ve Aytaç, S. S. (2009). Üniversite Öğrencileri Arasında İşsizlik Kaygısı. *Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 28(1), 71-84.
- Dutoğlu, G., ve Tuncel, M. (2008). Aday öğretmenlerin eleştirel düşünme eğilimleri ile duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişki. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 11-32.
- Ekşi, H., Güneş, F., ve Yaman, N. (2018). Öğretmenlerin evlilik uyumlarının psikolojik iyi oluşları ve toplumsal cinsiyet rolleri açısından incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8(50), 203-233.
- Erbildim, E. (2019). Sigara İçenlerde Ve İçmeyenlerde Duygusal Zekâ Psikolojik İyi Oluş Ve Tükenmişlik Düzeyinin Karşılaştırılması. Retrieved from

<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=SmlSI7UF4v4UO2FtCE4szA&no=Jsm4eunJjg-UYep1f2QkUA>

- Erdem, Ş., ve Kabasakal, Z. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Benliğin Ayrışması ve Psikolojik İyi Oluş. *Turkish Studies-Social Sciences*, 15(8), 3505-3519.
- Erdoğan, M. Y. (2008). Duygusal Zeka' nın Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(23), 62-76.
- Eslinger, P. J., ve Grattan, L. M. (1993). Frontal lobe and frontal-striatal substrates for different forms of human cognitive flexibility. *Neuropsychologia*, 31(1), 17–28. doi:10.1016/0028-3932(93)90077-d
- Fu, F., ve Chow, A. (2016). Traumatic Exposure and Psychological Well-Being: The Moderating Role of Cognitive Flexibility. *Journal of Loss and Trauma*, 22(1), 24–35. doi:10.1080/15325024.2016.1161428
- Garaigordobil, M. (2020). Intrapersonal Emotional Intelligence during Adolescence: Sex Differences, Connection with other Variables, and Predictors. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 10(3), 899–914. doi:10.3390/ejihpe10030064
- Geçgin, F. M. ve Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4-özel sayı), 739-755
- Greenberg, L. S. (2012). Duygu Odaklı Terapi.(S. Kızıltaş Ve T. Özakkaş, Çev)) Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Araştırma Sağlık Org.
- Gohm, C. L., Corser, G. C., ve Dalsky, D. J. (2005). Emotional intelligence under stress: Useful, unnecessary, or irrelevant? *Personality and Individual Differences*, 39(6), 1017–1028. doi:10.1016/j.paid.2005.03.018
- Goleman, D. (2011). Duygusal Zeka. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Gönenç, N. (2008). Üniversite Öğrencilerinde Siber Zorbalık Ve Siber Mağduriyetin Duygusal Zeka Ve Psikolojik İyi Oluş Açısından İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.

- Gürbüz, S., ve Yüksel, M. (2008). Çalışma Ortamında Duygusal Zeka: İş Performansı, İş Tatmini, Örgütsel Vatandaşlık Davranışı Ve Bazı Demografik Özelliklerle İlişkisi. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 9(2), 174-190.
- Hamilton, N. A., Nelson, C. A., Stevens, N., ve Kitzman, H. (2007). Sleep and psychological well-being. *Social Indicators Research*, 82(1), 147-163.
- Hillier, A., Alexander, J.K., ve Beversdorf, D.Q., (2006). İşitsel stres faktörlerinin bilişsel esneklik üzerindeki etkisi. *Neurocase* , 12 (4), 228-231.
- Ionescu, T. (2012). Exploring The Nature Of Cognitive Flexibility. *New Ideas in Psychology*, 30(2), 190–200. doi:10.1016/j.newideapsych.2011.11.001
- Iraz, R., Arıbaş, A. N., ve Özşahin, F. (2021). Algılanan Sosyal Destek Ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Örneği. *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 363-376.
- İşgör, İ. Y. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi . *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi* , 6 (1) , 494-508 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/teke/issue/28090/298514>
- İşmen, A. E. (2001). Duygusal zeka ve problem çözme. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(13), 111-124.
- İşmen, A. E. (2004). Duygusal zeka ve aile işlevleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(11), 55-75.
- James, W. (1884). What Is An Emotion ? *Mind*, Os-Ix(34), 188 205. Doi:10.1093/Mind/Os-İx.34.188
- Jeon, L., Buettner, C. K., ve Grant, A. A. (2017). Early Childhood Teachers' Psychological Well-Being: Exploring Potential Predictors of Depression, Stress, and Emotional Exhaustion. *Early Education and Development*, 29(1), 53–69. doi:10.1080/10409289.2017.1341806

- Johnco, C., Wuthrich, V. M., ve Rapee, R. M. (2013). The role of cognitive flexibility in cognitive restructuring skill acquisition among older adults. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(6), 576–584. doi:10.1016/j.janxdis.2012.10.004
- Karababa, A., Abdullah, M., ve Çetiner, P. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Olmanın Bir Yordayıcısı Olarak Benlik Ayrımlaşması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1235-1248.
- Karabacak, A. (2017). Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerde İlişkilerle İlgili Bilişsel Çarpıtmalar Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(2), 425-433.
- Karabulutlu, E. Y., Yılmaz, S., ve Yurttaş, A. (2011). Öğrencilerin Duygusal Zekâ Düzeyleri İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 2(2), 75-79.
- Karaca, Z., Çalmaşur, G., ve Daştan, H. (2018). Üniversite öğrencilerinin gelir-harcama ilişkisi (Erzurum ili üzerine bir uygulama). *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 32(4), 1155-1170.
- Kaynak, A., ve Erhan, T. (2013). Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 85-104.
- Keltner, D. ve Lerner, J. S. (2010). *Emotion. Handbook Of Socialpsychology*. Doi:10.1002/9780470561119.Socpsy001009
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter Of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. doi:10.1037/0022-3514.82.6.1007
- Khasawneh, M. A. S. (2021). Cognitive Flexibility of Students with Learning Disabilities in English Language and Its Relationship to Some Variables. *Shanlax International Journal of Education*, 9(3), 49-56.

- Kılıç, F., ve Demir, Ö. (2012). Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Bilişsel Koçluk Ve Bilişsel Esnekliğe Dayalı Öğretim Ortamlarının Oluşturulmasına İlişkin Görüşleri. *İlköğretim Online*, 11(3), 578-595.
- Kım, H. K., ve Mckenry, P. C. (2002). The Relationship Between Marriage and Psychological Well-being. *Journal of Family Issues*, 23(8), 885–911. doi:10.1177/019251302237296
- Kim, C., Johnson, N. F., Cilles, S. E., ve Gold, B. T. (2011). Common and Distinct Mechanisms of Cognitive Flexibility in Prefrontal Cortex. *Journal of Neuroscience*, 31(13), 4771–4779. doi:10.1523/jneurosci.5923-10.2011
- Kinnunen, U., Mäkilangas, A., Mauno, S., Siponen, K., ve Nätti, J. (2011). Perceived employability: Investigating outcomes among involuntary and voluntary temporary employees compared to permanent employees. *Career Development International*.
- Kiye, S., ve Demir, E. (2018). 7. Sınıf Öğrencileri Düzeyinde Duygusal Zekâ İle Çatışma Çözme Davranışı Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(5), 639-645.
- Koç, G. G. (2020). Bilişsel esneklik ve psikolojik dayanıklılık ile stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi).
- Koesten, J., Schrod, P., ve Ford, D. J. (2009). Cognitive Flexibility as a Mediator of Family Communication Environments and Young Adults' Well-Being. *Health Communication*, 24(1), 82–94. doi:10.1080/10410230802607024
- Landa, J. M. A., López-Zafra, E., del Carmen Aguilar-Luzón, M., ve Ugarte, M. F. S. (2009). Predictive validity of perceived emotional intelligence on nursing students' self-concept. *Nurse Education Today*, 29(7), 801-808.
- Laukka, P. (2007). Uses of music and psychological well-being among the elderly. *Journal of happiness studies*, 8(2), 215-241.

- Lee, J. J., ve Ok, C. (2012). Reducing burnout and enhancing job satisfaction: Critical role of hotel employees' emotional intelligence and emotional labor. *International Journal of hospitality management*, 31(4), 1101-1112.
- Lubans, D. R., Smith, J. J., Morgan, P. J., Beauchamp, M. R., Miller, A., Lonsdale, C., ve Dally, K. (2016). Mediators of Psychological Well-being in Adolescent Boys. *Journal of Adolescent Health*, 58(2), 230–236. doi:10.1016/j.jadohealth.2015.10.
- Murat, M., Demir, R., ve İmroğlu, A. (2021). Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bilişsel Esneklik Bilinçli Farkındalık Ve Umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. <https://doi.org/10.17755/esosder.859555>
- Malkoç, A., ve Kesen Mutlu, A. (2019). Mediating the effect of cognitive flexibility in the relationship between psychological well-being and self-confidence: A study on Turkish university students. *International Journal of Higher Education*.
- Marks, N. F., Lambert, J. D., ve Choi, H. (2002). Transitions to caregiving, gender, and psychological well-being: A prospective US national study. *Journal of Marriage and Family*, 64(3), 657-667.
- Martin, M. M., ve Anderson, C. M. (1998). The Cognitive Flexibility Scale: Three Validity Studies. *Communication Reports*, 11(1), 1–9. doi:10.1080/08934219809367680
- Martin, M. M., ve Rubin, R. B. (1995). A New Measure Of Cognitive Flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623–626. doi:10.2466/pr0.1995.76.2.623
- Mavroveli, S., Petrides, K. V., Rieffe, C., ve Bakker, F. (2007). Trait emotional intelligence, psychological well-being and peer-rated social competence in adolescence. *British Journal of Developmental Psychology*, 25(2), 263–275. doi:10.1348/026151006x118577
- Mayer, J. D., ve Salovey, P. (1997). What Is Emotional Intelligence. *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications*, 3, 31.

- McKeown, A., ve Bates, J. (2013). Emotional intelligent leadership: Findings from a study of public library branch managers in Northern Ireland. *Library Management*.
- Mechanic, D., ve Bradburn, N. M. (1970). The Structure of Psychological Well-Being. *American Sociological Review*, 35(5), 948. doi:10.2307/2093340
- Myers, D. ve Diener, E., (1995). Who is Happy, *American Psychological Society*. 6, 1, pp. 1-19.
- Moore, A., ve Malinowski, P. (2009). Meditation, mindfulness and cognitive flexibility. *Consciousness and Cognition*, 18(1), 176–186. doi:10.1016/j.concog.2008.12.008
- Møller, V. (1996). Life satisfaction and expectations for the future in a sample of university students: A research note. *South African journal of sociology*, 27(1), 16-26.
- Muzafferoglu, L. (2019). Lise öğrencilerinin duygusal zeka aleksitimi ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Retrieved from https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=ekerHfDjXAtikhlkCMN_ig&no=FyezMIGJJl3jyjq3uzuImg
- Orak, R. J., Farahani, M. A., Kelishami, F. G., Seyedfatemi, N., Banihashemi, S., ve Havaei, F. (2016). Investigating the effect of emotional intelligence education on baccalaureate nursing students' emotional intelligence scores. *Nurse education in practice*, 20, 64-69
- Özen, Y. (2010). Kişisel Sorumluluk Bağlamında Öznel Ve Psikolojik İyi Oluş (Sosyal Psikolojik Bir Değerlendirme). *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 4, 46-58.
- Özen, Y. (2017). Farkında mıyız? Bilişsel farkındalık ile psikolojik iyi oluşun içreleşmesi. *Kesit akademi dergisi*. (7), 167-189. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/kesitakademi/issue/59839/864724>

- Özdemir, M., ve Dilekmen, M. (2016). Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zekâ ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 98-113.
- Özyurt, B. (2020). Ergenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin bilinçli farkındalık ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Retrieved from <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezDetay.jsp?id=bxvnK0axkmEStPBe-9P0uw&no=t50ZXSSNVseSP4R9ciqnAQ>
- Palas, P., ve Aksu, S. (2020). Sağlık Hizmetleri Öğrencilerinin Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 4(7), 91-100.
- Pardeller, S., Frajo-Apor, B., Kemmler, G., ve Hofer, A. (2016). Emotional Intelligence and cognitive abilities – associations and sex differences. *Psychology, Health & Medicine*, 22(8), 1001–1010. doi:10.1080/13548506.2016.1255766
- Parvizi, G. (2021). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumlarının yordayıcısı olarak bilişsel esnekliğin rolü. Yüksek lisans tezi. Eskişehir Osmangazi üniversitesi, eğitim bilimleri ana Bilim Dalı, eskişehir.
- Perez, J. A. (2012). Gender difference in psychological well-being among Filipino college student samples. *International journal of humanities and social science*, 2(13), 84-93.
- Plutchik, R. (1980). A General Psychoevolutionary Theory Of Emotion. *Theories Of Emotion*, 3–33. Doi:10.1016/B978-0-12-558701-3.50007-7
- Plutchik, R. (1982). A Psychoevolutionary Theory Of Emotions. *Social Science Information*, 21(4-5), 529–553. Doi:10.1177/053901882021004003
- Ponmozhi, D., ve Nellaiyapen, N. O. (2014). Emotional Intelligent Student Teacher's Preferred Teaching Competencies. *IOSR Journal of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 19, 12

- Rende, B. (2000). Cognitive Flexibility: Theory, Assessment, And Treatment. *Seminars in Speech and Language*, Volume 21(Number 02), 0121–0153. doi:10.1055/s-2000-7560
- Roothman, B., Kirsten, D. K., ve Wissing, M. P. (2003). Gender differences in aspects of psychological well-being. *South African journal of psychology*, 33(4), 212-218.
- Rositarahmawati, N Moenindyahhandarini, D ve Tritono, T. (2018). Relation Of Emotional İntelligence Self-Esteem Self-Efficacy And Psychological Well-Being Students Of State Senior High School. *Jurnal Pendidikan Humaniora*. <https://doi.org/10.17977/Um030v5i12017p040>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, Or Is İt? Explorations On The Meaning Of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D., ve Keyes, C. L. M. (1995). The Structure Of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719
- Ryff, C. D., ve Singer, B. H. (2006). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. doi:10.1007/s10902-006-9019-0
- Sacharin, V. (2009). The influence of emotions on cognitive flexibility. (Yayımlanmamış doktora tezi). Michigan Üniversitesi, Psikoloji Bilim Dalı, Michigan.
- Salguero, J. M., Extremera, N., ve Fernández-Berrocal, P. (2012). Emotional intelligence and depression: The moderator role of gender. *Personality and Individual Differences*, 53(1), 29-32.
- Salovey, P., ve Grewal, D. (2005). The Science of Emotional Intelligence. *Current Directions in Psychological Science*, 14(6), 281–285. doi:10.1111/j.0963-7214.2005.00381.x

- Salovey, P., ve Mayer, J. D. (1990). Emotional İntelligence. *Imagination, Cognition And Personality*, 9(3), 185-211.
- Satan, A. A. (2014). Dini inanç ve bilişsel esneklik düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyine olan etkisi. 21. Yüzyılda Eğitim Ve Toplum Eğitim Bilimleri Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi, 3(7), 56-74.
- Sattari, S. (2022). Investigation of the Relationship between Interoception, Cognitive Flexibility, and Posttraumatic Growth (Order No. 29323769). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (2714036741). <https://www.proquest.com/dissertations-theses/investigation-relationship-between-interoception/docview/2714036741/se-2>
- Savaş, O. (2019). Üniversite öğrencilerinde ahlaki olgunluk, sosyal iyi oluş ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sevindik, F., Uncu, F., ve Dağ, D. G. (2012). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 26(1), 21-26.
- Sezen, M. F., ve Murat, M. (2018). Ergenlerde akran zorbalığı, internet bağımlılığı ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 9(16), 160-182.
- Siddique, C. M., ve D'Arcy, C. (1984). Adolescence, stress, and psychological well-being. *Journal of youth and adolescence*, 13(6), 459-473.
- Smith, C. A., ve Konik, J. (2021). Who is satisfied with life? Personality, cognitive flexibility, and life satisfaction. *Current Psychology*, 1-8.
- Souri, H., ve Hasanirad, T. (2011). Relationship between Resilience, Optimism and Psychological Well-Being in Students of Medicine. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 1541–1544. doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.299
- Spiro, R. J., Feltovich, P. J., Jacobson, M. J., ve Coulson, R. L. (2012). Cognitive flexibility, constructivism, and hypertext: Random access instruction for

advanced knowledge acquisition in ill-structured domains. In Constructivism in education (pp. 103-126). Routledge.

Stevens, A. D. (2009). Social problem -solving and cognitive flexibility: Relations to social skills and problem behavior of at -risk young children (Order No. 3359050). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (305138555). Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/social-problem-solving-cognitive-flexibility/docview/305138555/se-2?accountid=159111>

Sudak, M. K., ve Zehir, C. (2013). Kişilik tipleri, duygusal zeka, iş tatmini ilişkisi üzerine yapılan bir araştırma. Yönetim Bilimleri Dergisi, 11(22), 141-165.

Susanaloia, L., ve Brecht, D. (2017) Psychological Well-Being As A Function Of Affectionate Communication And Emotional Intelligence. Communication Research Reports. <https://doi.org/10.1080/08824096.2017.1350570>

Tatlıhoğlu, K. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayıları İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Electronic turkish studies, 7(4).

Tekin, E. G. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma duygusal zeka ve sosyal iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi.

Telef, B. B. (2011). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOO): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. 11. Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, 3-5 Ekim, Selçuk- İzmir.

Telef, B. B., Uzman, E., ve Ergün, E. (2013). Öğretmen Adaylarında Psikolojik İyi Oluş ve Değerler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Electronic Turkish Studies, 8(12).

Topuz, C. (2013). Üniversite Öğrencilerinde Özgeciliğin Özne İyi Oluş Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi.

Tuğrul, C. (1999). Duygusal zeka. Klinik Psikiyatri, 1, 12-20.

Türkçapar, H. (2019) Bilişsel Davranışçı Terapi: Temel İlkeler Ve Uygulamalar. İstanbul, epsilon

- Türkdoğan, T. (2010). Üniversite öğrencilerinde temel ihtiyaçların karşılanma düzeyinin öznel iyi oluş düzeyini yordamadaki rolü (Master's thesis).
- Uğur, N. (2020). Üniversite öğrencilerinin yaşam koşulları ve mesleki gelecek kaygılarına ilişkin karşılaştırmalı bir analiz. Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 8(15), 1-25.
- Urquijo, I., Extremera, N. ve Villa, A. (2016). Emotional Intelligence, Life Satisfaction, and Psychological Well-Being in Graduates: the Mediating Effect of Perceived Stress. Applied Research Quality Life 11, 1241–1252 (2016). <https://doi.org/10.1007/s11482-015-9432-9>
- Wang, C.C.D., ve Castañeda-Sound, C. (2008). The Role of Generational Status, Self-Esteem, Academic Self-Efficacy, and Perceived Social Support in College Students' Psychological Well-Being. Journal of College Counseling, 11(2), 101–118. doi:10.1002/j.2161-1882.2008.tb00028.x
- Wang, C., Zhang, Z., Wiley, J. A., Fu, T., ve Yan, J. (2022). Gender differences in pleasure: the mediating roles of cognitive flexibility and emotional expressivity. BMC psychiatry, 22(1), 1-8.
- Warr, P. (1978). A Study Of Psychological Well-Being. British Journal of Psychology, 69(1), 111–121. doi:10.1111/j.2044-8295.1978.tb01638.x
- Yaylalı, M., Özer, H. ve Dilek, Ö. (2011). Selçuk Üniversitesi Seydişehir Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Gelir-Harcama İlişkisi ve Meslek Yüksekokulunun İlçe Ekonomisine Katkısı. Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi, 7(13), 1-13. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/ijmeh/issue/54852/751128>
- Yelkılan, N. (2006). 21. Yüzyılda Girişimcinin Yeni Özelliği: Duygusal Zekâ.
- Yelpaze, İ. (2019). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı Olarak bilişsel esneklik: Öz şefkatin aracılık rolü. Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 22(2), 535-549.

- Yelpaze, İ., ve Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 9(54), 913-935.
- Yenice, N. ve Yavaşoğlu, N. (2020). Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Girişimci Kişilik Özellikleri, Girişimcilik Niyeti ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin İncelenmesi . *Necatibey Eğitim Fakültesi Elektronik Fen ve Matematik Eğitimi Dergisi* , 14 (2) , 1381-1438 . DOI: 10.17522/balikesirnef.780578
- Yeşilyaprak, D. (2001). Duygusal Zeka ve Eğitim Açısından Doğurguları . *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 25 (25) , 139-146 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/kuey/issue/10371/126935>
- Yıldız, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ Yaşam Doyumu ve Depresyonun Cinsiyet ve Sınıf Seviyelerine Göre Etkileri.OPUS Toplum Araştırmaları Dergisi. Retrieved from <https://atif.sobiad.com/index.jsp?modul=makale-detay&Alan=&Id=>
- Yılmaz, H., ve Zembat, R. (2019). Okul öncesi öğretmen adaylarının duygusal zekâ düzeyleri ile üniversite yaşamına uyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (52), 118-136.
- Vatandaş, C. (2007). Toplumsal Cinsiyet Ve Cinsiyet Rollerinin Algılanışı. *Istanbul Journal of Sociological Studies*, (35), 29-56.
- Zümbül, S. (2019). Öğretmen Adaylarının Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinde Bilinçli Farkındalık ve Affetmenin Yordayıcı Rollerini . *Ege Eğitim Dergisi*, 20 (1) , 20-36 .DOI:10.12984/egeefd.481963

EKLER

EK-1 Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli katılımcı;

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin duygusal zeka, bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılmaktadır. Vereceğiniz bilgiler bilimsel bir araştırma kapsamında kullanılacak olup samimi cevaplamanız araştırmamın seyri için önem arz etmektedir. Verdiğiniz hiçbir cevap araştırmayı yürüten haricinde üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır. Eğer çalışmaya katılmaya gönüllüyseniz, 3-4 dk. sürecek 3 form dolduracaksınız. Her bir formun başında yer alan önergeyi okumanızı ve soruları mümkün olduğunca cevaplama dan geçmemenizi rica ediyorum. Araştırmaya sağladığınız katılım için teşekkür ederim.

EK-2 Demografik Bilgi Formu

Aşağıda size uygun olan seçeneği işaretleyin z.

Cinsiyet

☐ Kadın

☐ Erkek

Sosyo Ekonomik Düzey

☐ Düşük

☐ Orta

☐ Yüksek

Kaçıncı sınıfta okuyorsunuz?

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4



EK-3 Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği(Teıque-Sf)Kısa Form

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. Doğru ya da yanlış cevap yoktur.1-Hiç katılmıyorum 7-Tamamen katılıyorum arasında 7 cevap seçeneğiniz vardır.

1 2 3 4 5 6
7

Kesinlikle Katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

	1	2	3	4	5	6	7
1. Genel anlamda, yüksek motivasyonlu birisiyim.							
2.Duygularımı düzenlemekte genellikle zorlanırım.							
3. İnsanlarla etkin bir biçimde başedebilirim.							
4. Verdiğim kararlarımı sıklıkla değiştirme eğilimim vardır.							
5. Çoğu zaman hangi duyguyu hissettiğimi ayırt edemem.							
6. Birçok iyi özelliğe sahip olduğumu düşünüyorum.							
7. Haklarımı savunmak benim için genellikle zordur.							
8. Diğer insanların duygularını bir şekilde etkileyebilme yeteneğim vardır.							
9. Olayların akışına göre hayatımı düzenlemek benim için genellikle zordur.							
10. Genelde stresle başedebilirim.							
11. Yakınlarıma, duygularımı göstermekte genelde zorlanırım.							
12. Motivasyonumu devam ettirmekte zorlanırım.							
13. Genel olarak, hayatımdan memnunum.							
14. Sonradan pişman olacağım şeyleri yapma eğilimim vardır.							
15. Sıklıkla duraksar ve hissettiklerimi düşünürüm.							
16. Kişisel donanımlarımın, güçlü yönlerimin tam olduğuna inanıyorum.							
17. Tartışırken haklı olduğumu bilsem dahi, geri çekilmeye meyilliyim.							
18. Genellikle, hayatımda işlerin yolunda gideceğine inanırım.							
19. Bana çok yakın olan kişilerle bile, aramda bağ oluşturmak benim için zordur.							
20. Genellikle, yeni çevreye uyum sağlama yeteneğim vardır.							

EK- 4 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

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

1 2 3 4 5 6 7

Kesinlikle Katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

	1	2	3	4	5	6	7
1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum							
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir							
3. Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim							
4.Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum							
5.Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.							
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum							
7. Geleceğim hakkında iyimserim							
8. İnsanlar bana saygı duyar							

EK-5 Bilişsel Esneklik Ölçeği

Aşağıdaki ifadeler, sizin kendi davranışlarınız hakkındaki inanç ve duygularınızla ilgilidir. Lütfen her cümleyi ayrı ayrı dikkatle okuyup, bunlara ne kadar katıldığınızı belirleyin. Her tutuma ilişkin kendi katılma derecenizi, yandaki cevap bölümündeki sayılardan birinin üzerine çarpı (X) işareti koyarak belirleyiniz.

1. Kesinlikle Katılmıyorum
2. Katılmıyorum
3. Biraz Katılmıyorum
4. Biraz Katılıyorum
5. Katılıyorum
6. Kesinlikle Katılıyorum

	1	2	3	4	5	6
1. Bir fikri çok farklı yollarla ifade edebilirim.						
2. Yeni ve alışılacelmişin dışındaki durumlardan kaçınırım						
3. Sanki hiç karar veremezmişim gibi hissediyorum						
4. Çözumsuz gibi görünen problemlere karşı işe yarar çözümler bulabilirim.						
5. Nasıl davranacağıma karar verirken pek fazla seçeneğim yoktur						
6. Problemlere karşı yaratıcı çözümler üretmeye istekliyimdir.						
7. Karşılaştığım herhangi bir durumda, duruma uygun davranabilirim.						
8. Davranışlarım verdiğim bilinçli kararların sonucudur						
9. Herhangi bir durum karşısında, çok farklı davranış seçeneklerine sahibim.						
10. Bilgilerimi gerçek yaşamda kullanmakta zorluk çekerim.						
11. Bir problemle uğraşırken, farklı seçenekleri dinlemeye ve gözden geçirmeye istekliyimdir.						
12. Farklı davranış biçimlerini deneyecek kadar öz güvenliyimdir.						

EK-6 Bilişsel Esneklik Ölçeği İzni

ölçek izni   



Sıdıka NURKOYUNCU

14 Haz 2021 18:05



Seyin Hocam, Necmettin Erbakan Üniversitesinde yüksek lisans öğrencisiyim. Genç yetiştiren...



Fatma Altunkol Wise

14 Haz 2021 18:21



Merhabalar Sıdıka Hanım,

Uyarlamasını yapmış olduğum Bilişsel Esneklik Ölçeği'ni, çalışmanızda kullanabilirsiniz. İzin alma inceliği gösterdiğiniz için ayrıca teşekkür ederim. Ölçeğe yüksek lisans tezimin "Ekler" kısmından ulaşabilirsiniz. O dönemde yanlışlıkla "Örnek Maddeler" başlığı atmış olsam da, form, Ölçek maddelerinin tamamını (12 madde) içermektedir.

Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim,

Saygılar,
Fatma Altunkol Wise, PhD

EK-7 Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği İzni



EK-8 Psikolojik İyi Oluş Ölçeği İzni

Psikolojik iyi oluş ölçeği izni

Gelen Kutusu x



Sıdika NURKOYUNCU

7 Haziran Pzt 19:38



Sayın Hocam, Necmettin Erbakan Üniversitesinde yüksek lisans öğrencisiyim. Danışmanım ...



Bulent Baki Telef

7 Haziran Pzt 19:44



Alıcı: ben

Merhabalar,

Ekte ölçeği, geçerlik ve güvenirliğini gönderiyorum. İyi çalışmalar.

