

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL ZEKA,
ALEKSİTİMİ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:

Leyla MUZAFFEROĞLU

İSTANBUL, 2019

T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL ZEKA,
ALEKSİTİMİ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ
DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Tezi Hazırlayan:

Leyla MUZAFFEROĞLU

Öğrenci No:

140790197

Tez Danışmanı:

Dr. Öğretim Üyesi Ali DAYI

İSTANBUL, 2019

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum "Lise Öğrencilerin Duygusal Zeka, Aleksitimi ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi" başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım. 18/09/2019

Leyla MUZAFFEROĞLU




T.C.
BEYKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ
TEZLİ YÜKSEK LİSANS SINAV TUTANAĞI

18/09/2019

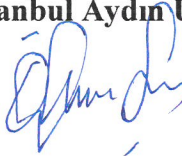
Enstitümüz *Psikoloji* Anabilim Dalı *Klinik Psikoloji* Programı yüksek lisans öğrencilerinden 140790197 numaralı *Leyla MUZAFFEROĞLU*'nun "*Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim – Öğretim Yönetmeliği*"nin ilgili maddesine göre hazırlayarak, Enstitümüze teslim ettiği "*Lise Öğrencilerinin Duygusal Zeka, Aleksitimi Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*" konulu tezini, Yönetim Kurulumuzun 28/05/2019 tarih ve 2019/22 sayılı toplantısında seçilen ve Taksim Yerleşkesinde toplanan biz jüri üyeleri huzurunda, Beykent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin 29. maddesinin 3. fıkrası gereğince (45.) dakika süre ile aday tarafından savunulmuş ve sonuçta adayın tezi hakkında *oyçokluğu/oybirliği* ile *Kabul/Red veya Düzeltme* kararı verilmiştir.

İşbu tutanak, 4 nüsha olarak hazırlanmış ve Enstitü Müdürlüğü'ne sunulmak üzere tarafımızdan düzenlenmiştir.


DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Ali DAYI
(Beykent Üniversitesi)


ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Süleyman KAHRAMAN
(Beykent Üniversitesi)

ÜYE
Dr. Öğr. Üyesi Dr. Öğr. Üyesi Özlem ŞENER
(İstanbul Aydın Üniversitesi)



Adı ve Soyadı : Leyla MUZAFFEROĞLU
Danışmanı : Dr.Öğr. Üyesi Ali DAYI
Türü ve Tarihi : Yüksek Lisans, 2019
Alanı : Klinik Psikoloji
Anahtar Kelimeler :Aleksitimi, Duygusal Zeka, Psikolojik İyi Oluş

ÖZ

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL ZEKA, ALEKSİTİMİ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Bu çalışmanın amacı lise öğrencilerinin aleksitimi, duygusal zeka ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırmaktır. Ek olarak, araştırmada öğrencilerin cinsiyeti, yaşı, kardeş durumu, ebeveynlerin eğitim düzeyi, annelerin çalışma durumu gibi değişkenlerin aleksitimi, duygusal zeka ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisi de incelenmiştir. Araştırmaya Bursa il merkezinde yaşayan ve lise öğrenimi gören 400 öğrenci alınmıştır. Öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek için Kişisel Bilgi Formu ve değişkenleri ölçmek için de Toronto Aleksitimi Ölçeği, Duygusal Zeka Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde Bağımsız Örneklem T, Anova ve Korelasyon Analizi kullanılmıştır.

Araştırmada sosyo-demografik özelliklere göre bakıldığında; kızların kişilerarası beceriler ölçeğinden aldığı puanlar erkeklerin kişilerarası beceriler ölçeğinden aldığı puanlara göre daha yüksek olduğu, aile geliri iyi olan katılımcıların kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, uyum, olumlu etki, duygusal zeka (toplam skor) ve genel ruh hali boyutlarından elde edilen puanlar, ailesinin geliri orta ve alt olan öğrencilerin kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, uyum, olumlu etki, duygusal zeka (toplam skor) ve genel ruh hali boyutlarından elde edilen puanlara göre daha yüksek olduğu gibi sonuçlarına ulaşılmıştır. Ayrıca; katılımcıların toronto aleksitimi ölçeğinden elde edilen puanlar arttıkça öğrencilerin kişisel beceriler, genel ruh hali, kişilerarası beceriler, olumlu etki, duygusal zeka (toplam skor) ve uyum alt

ölçeklerinden aldıkları puanların düşmekte olduğu, öğrencilerin toronto aleksitimi ölçeğinden elde edilen puanlar arttıkça öğrencilerin otonomi, çevresel hakimiyet, psikolojik iyi olma (toplam skor) , diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabul alt ölçeklerinden aldıkları puanların düşmekte olduğu, katılımcıların duygusal zeka ölçeğinden elde edilen puanlar arttıkça öğrencilerin diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı, otonomi, çevresel hakimiyet, kendini kabul, psikolojik iyi olma (toplam skor) ve bireysel gelişim alt ölçeklerinden aldıkları puanların artmakta olduğu sonucuna varılmıştır.

Araştırmanın sonunda yer alan tartışma bölümünde bulgulara dayalı olarak araştırmacılara yönelik olarak önerilere yer verilmiştir.



Name and Surname: Leyla MUZAFFEROĞLU
Supervisor : Asst. Prof. Ali DAYI
Degree and Date : Master, 2019
Major : Clinical Psychology
Keywords : Emotional Intelligence, Alexithymia, Psychological Well-Being

ABSTRACT

EXAMINATION OF ALEXITHYMIA, EMOTIONAL INTELLIGENCE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING LEVELS OF HIGH SCHOOL STUDENTS WITH REGARD TO VARIOUS VARIABLES

This study's aim is to reveal the relationship between alexithymia, emotional intelligence and psychological well-being levels. In addition, the effects of variables such as students' sex, age, sibling number, parental education levels or maternal employment status on alexithymia, emotional intelligence and psychological well-being levels were examined. 400 high school students who were from a high school and from Bursa are participated to the research. Also, according to identify students' socio-demographic characteristics, Personal Information Form and to evaluate variables, Toronto Alexithymia, Emotional Intelligence and Psychological Well-Being Scales were applied by researcher. Unpaired T Test, Anova and Correlation Analysis were used in the analysis of data.

When the socio-demographic characteristics analyzed, female students have higher scores on interpersonal skill scale than male students; the participants whose family income is high, have higher scores of personal skills, interpersonal skills, harmony, positive impact, emotional intelligence (total score) and general mood than the participants whose family income is moderate and low. In addition, the scores of participants toronto alexithymia scale increase, students personal skills, general mood, interpersonal skills, positive effect, emotional intelligence (total score) and adaptation subscale scores decrease, the scores obtained from students toronto alexithymia scale increased, students scores on autonomy, environmental dominance, psychological

well-being (total score), positive relationships with others, individual development, life goal and self-acceptance subscales were decreased and the scores obtained from the emotional intelligence scale of the participants increased, it was concluded that the scores obtained from the positive relationships with others, life purpose, autonomy, environmental dominance, self-acceptance, psychological well-being (total score) and individual development subscales were increasing

In the discussion section, at the end of the research, suggestions for researchers, psychological consultants working on this field had been proposed on research findings.



İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖZ	i
ABSTRACT	iii
TABLolar LİSTESİ	viii
KISALTMALAR	x
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Duygusal Zeka	8
1.1.1. Duygusal Zekanın Tanımı	8
1.1.2. Duygusal Zeka Kavramının Tarihsel Gelişimi	8
1.1.3. Duygusal Zeka Modelleri	9
1.1.3.1. John D. Mayer ve Peter Salovey'in Modeli	10
1.1.3.2. Reuven Bar-On Duygusal Zeka Modeli	11
1.1.3.3. Rober K. Cooper ve Ayman Sawaf'ın Duygusal Zeka Modeli	12
1.1.3.4. Daniel Goleman'ın Duygusal Zela Modeli	13
1.1.4. Duygusal Zeka İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	15
1.1.5. Duygusal Zeka İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	16
1.2. Aleksitimi	17
1.2.1. Aleksitimi Kavramı ve Tarihsel Gelişimi	17
1.2.2. Aleksitimi Belirtileri	19
1.2.2.1. Duyguları Fark Etme, Ayırt Etme Ve Söze Dökme Güçlüğü	19
1.2.2.2. Hayal kurma, düşlem yaşantıda kısıtlılık	20
1.2.2.3. İşe vuruk işlemsel düşünme	20
1.2.2.4. Dış Merkezli Uyuma Yönelik Bilişsel Yapı	20
1.2.3. Aleksitimi Kavramının Kuramsal Alt Yapısı	20
1.2.3.1. Psikanalitik Yaklaşım	20
1.2.3.2. Sosyal Öğrenme Davranışçı Yaklaşım	21
1.2.3.3. Bilişsel Yaklaşım	22

1.2.3.4. Nörofizyolojik Yaklaşım	22
1.2.3.5. Bilişsel –Davranışçı Yaklaşım	23
1.2.4. Aleksitimi İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar.....	23
1.2.5. Aleksitimi İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	25
1.3. İyi Oluş.....	26
1.3.1. Öznel İyi Oluş.....	27
1.3.2. Psikolojik İyi Oluş	27
1.3.3. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Kuramlar.....	28
1.3.3.1. Psikoanalitik Kuram Ve Psikolojik İyi Oluş.....	28
1.3.3.2. Analitik kuram ve psikolojik iyi oluş	28
1.3.3.3. Psikosoyal gelişim kuramı ve psikolojik iyi oluş	29
1.3.3.4. Bireysel psikoloji ve psikolojik iyi oluş	29
1.3.3.5. Kişilerarası ilişkiler ve psikolojik iyi oluş	30
1.3.3.6. Varolşçu yaklaşım ve psikolojik iyi oluş.....	30
1.3.3.7. Hümanistik yaklaşım ve psikolojik iyi oluş.....	30
1.3.4. Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Kuramı	31
1.3.4.1. Kendini Kabul.....	31
1.3.4.2. Diğerleri ile Olumlu İlişkiler	32
1.3.4.3. Özerklik	32
1.3.4.4. Çevresel Hakimiyet.....	32
1.3.4.5. Yaşam Amacı.....	33
1.3.4.6. Bireysel Gelişim	33
1.3.5. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	34
1.3.6. Psikolojik İyi Oluşla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	35

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli	36
2.2. Araştırmanın Evreni	37
2.3. Veri Toplama Araçları	37
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	37
2.3.2. Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu.....	37

2.3.3.Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)	39
2.3.4.Psikolojik İyi Olma Ölçeği (PIOÖ).....	40
2.4.Verilerin Toplanması	41
2.5.İstatistiksel Analizler.....	41

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1 Sosyo-Demografik Özellikler	43
3.2 Öğrencilerin Duygusal Zeka, Toronto Aleksitimi ve Psikolojik İyi Olma Ölçekleri ve Alt Ölçeklerinin Puanlarının Sosyodemografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması	44
3.3 Öğrencilerin Toronto Aleksitimi, Duygusal Zeka ve Psikolojik İyi Olma Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	62

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

ARAŞTIRMANIN SONUÇLARI.....	74
ÖNERİLER.....	77
KAYNAKÇA.....	78
EKLER	91
Ek 1. Kişisel Bilgi Formu.....	91
Ek 2. BAR-ON EQ-I.....	92
Ek 3. TAÖ-20 Toronto Aleksitimi Ölçeği	94
Ek 4. Psikolojik İyi Olma Ölçeği	96

TABLULAR LİSTESİ

Sayfa No.

- Tablo 1.** Öğrencilerin Toronto Aleksitimi, Duygusal Zeka ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerindeki Çarpıklık (Skewness) Katsayıları 42
- Tablo 2.** Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Dağılımları 43
- Tablo 3.** Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Duygusal Zeka, Toronto Aleksitimi ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Puanları Açısından Bağımsız Örneklem T Testi İle Karşılaştırılması 45
- Tablo 4.** Öğrencilerin Yaşlarına Göre Grupların Duygusal Zeka, Toronto Aleksitimi ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Puanları Açısından Bağımsız Örneklem T Testi İle Karşılaştırılması..... 47
- Tablo 5.** Öğrencilerin Kardeşi Olup Olmamasına Göre Grupların Duygusal Zeka, Toronto Aleksitimi ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Puanları Açısından Bağımsız Örneklem T Testi İle Karşılaştırılması 49
- Tablo 6.** Öğrencilerin Annelerinin Eğitim Düzeyine Göre Grupların Duygusal Zeka, Toronto Aleksitimi ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Puanları Açısından Anova Testi İle Karşılaştırılması 50
- Tablo 7.** Öğrencilerin Babalarının Eğitim Düzeyine Göre Grupların Duygusal Zeka, Toronto Aleksitimi ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Puanları Açısından Anova Testi İle Karşılaştırılması 53
- Tablo 8.** Öğrencilerin Annelerinin Herhangi Bir İşte Çalışıp Çalışmadığına Göre Grupların Duygusal Zeka, Toronto Aleksitimi ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Puanları Açısından Bağımsız Örneklem T Testi İle Karşılaştırılması 55
- Tablo 9.** Öğrencilerin Ailelerinin Gelir Düzeylerine Göre Grupların Duygusal Zeka, Toronto Aleksitimi ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Puanları Açısından Bağımsız Örneklem T Testi İle Karşılaştırılması 58

Tablo 10. Öğrencilerin Aleksitimi Düzeylerine Göre Grupların Duygusal Zeka, Toronto Aleksitimi ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Puanları Açısından Bağımsız Örneklem T Testi İle Karşılaştırılması	61
Tablo 11. Öğrencilerin Toronto Aleksitimi Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlar İle Öğrencilerin Duygusal Zeka Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Pearson Korelasyon Analizi İle İncelenmesi	63
Tablo 12. Öğrencilerin Toronto Aleksitimi Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlar İle Öğrencilerin Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Pearson Korelasyon Analizi İle İncelenmesi	64
Tablo 13. Öğrencilerin Duygusal Zeka Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlar İle Öğrencilerin Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Pearson Korelasyon Analizi İle İncelenmesi ..	66

KISALTMALAR

PIÖÖ : Psikolojik İyi Olma Ölçeği.

TAÖ : Toronto Aleksitimi Ölçeği.



GİRİŞ

İletişim, insan hayatının ve toplumsal yaşantının önemli bir parçasıdır. Birey, yaşamını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi için çevresindeki insanlarla etkili iletişim ve güçlü ilişkiler kurmaya çabalar. İletişime geçerek, insanlar kendi duygu, düşünce ve hayallerini diğerleriyle paylaşırlar. Karşılıklı etkileşimin sağlıklı bir şekilde devam etmesi için bireyin duygu, düşünce ve davranışlarının bir bütün halinde olması gerekmektedir. Etkili iletişim kurma ve sosyal ilişkileri sürdürmede duygular önemli bir yere sahiptir.

Latince "mote" kelimesinden türeyen duygu sözcüğü, hareket anlamına gelmektedir. Duygu, bireyin harekete geçmesini sağlayan öge olarak tanımlanmaktadır (Goleman, 2003). Duygular, bireyin kendi ve diğer insanların duygusal ifadelerini kontrol etmesini, duygusal tepkilerini yorumlamasını, geçmiş olaylarla ilgili duygularını paylaşması ve gelecek olaylara ilişkin tepkilerin yordamasını içermektedir (Shaver, Schwartz, Kirson ve O'Connor, 1987). Bir diğer tanıma göre duygular, sempatik sinir sisteminin çalışması sonucunda meydana gelen iç yaşantılarımızdır. İç yaşantılar, kişi tarafından dile getirilebilir ve gözlenebilir davranışlara dönüştüğünde diğer kişiler tarafından tanımlanabilir ve ölçülebilir. Duyguların temel işlevi doğaya ve topluma uyum sağlamaktır (Dökmen, 2000).

Duygulara yönelik ileri sürülen birçok tanım ve görüş olmasına rağmen, "Duygusal Zeka" tanımını ilk ileri süren Salovey ve Mayer'dır. Ancak, bu kavramın tanınmasına sebep olan Daniel Goleman'dır (Koçak, 2002).

Duyguları ifade etme becerisinin, ruh sağlığı açısından önemi büyüktür. Duyguyu ifade etmek, kişinin ne hissettiğini tanımlaması, sözlü veya sözsüz olarak dışa vurması anlamına gelmektedir. Kendi ve diğer kişilerin duygularını anlamak ve ifade etmek, kişinin hem kişisel hem de sosyal iyi oluşunu olumlu yönde etkilemektedir. Bireyin kendi duygularını tanıması ve anlayabiliyor olması etkili iletişimin gerçekleşmesini sağlar.

Duyguları ifade etme konusunda güçlük çekme ve duygu farkındalığının düşük olması, bireyin insanlarla olan ilişkileri ve sosyal fonksiyonları üzerinde olumsuz etkilere sebep olur. Bu durum aleksitimi olarak tanımlanmaktadır (Dereboy, 1990).

İlk kez Sifneos 1972’de aleksitimi kavramını, araştırmalarında psikosomatik bozukluğu olan hastalarda, duyguları ifade etme güçlüğüne vurgulamak amacıyla psikolojik yetersizlik olarak tanımlanmıştır (Yalçın, 2013). Dereboy 1990 yılında aleksitimi kavramını ” duygular için söz yokluğu” olarak ifade etmiş (Dereboy,1990). Şahin (1991), aleksitimi düzeyi yüksek olan bireylerin duygulara karşı sağır olduklarını ileri sürerek ”duygusal ahrazlık” tanımını vermiştir (Şahin,1992; Akt. Koçak, 2002).

Psikolojik iyi oluş kavramı, bireyin kendisi ve yaşamı ile ilgili değerlendirmesi hakkında bilgi vermektedir (Ryff, Wing, Magee ve Kling, 1999). Psikolojik iyi oluş, bireyin kendine yönelik olumlu algı, kişilerarası ilişkilerin güvenli olması, çevreyi istekleri ve ihtiyaçları doğrultusunda şekillendirmesi, bağımsız hareket etmesi, hayatına dair amaç ve hedeflerin olması, bireysel gelişimi için çabalaması olarak tanımlanıyor (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Kişinin ruhsal açıdan sağlıklı olması, onun sosyal, kişisel çevresel olarak işlevsel olmasını sağlamaktadır. Bu kavram kişinin yaşamı ile ilgili sorumluluklarının farkında olmasını, potansiyellerini gerçekleştirip gerçekleştirmediğini ve diğer insanlarla olan ilişkilerinin niteliğini içermektedir (Ryff ve Keyes, 1995).

Araştırmanın Amacı

Çalışmada lise eğitimine devam eden bireylerin duygusal zeka, aleksitimi ile psikolojik iyi oluş düzeyleri bazı demografik değişkenler açısından incelenmiştir. Lise öğrencilerinin duygusal zeka, aleksitimi ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Duygusal zeka, aleksitimi ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin lise öğrencilerinin yaş, cinsiyet, kardeş durumuna, ebeveynlerin eğitim düzeyine, çalışma durumuna, gelir düzeyine göre farklılaşma gösterip göstermediği belirlenmiştir.

Araştırmanın Problemi

Lise öğrencilerinin duygusal zeka, aleksitimi ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? Öğrencilerin cinsiyet, yaş, kardeş durumu, ebeveynlerin eğitim düzeyi, çalışma durumu ve gelir düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?

Alt problemler:

1. Katılımcıların cinsiyet ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında fark var mı?
2. Katılımcıların cinsiyet ile aleksitimi düzeyleri arasında fark var mı?
3. Katılımcıların cinsiyet ile duygusal zeka düzeyleri arasında fark var mı?
4. Katılımcıların yaşları ile psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı ilişki var mıdır?
5. Katılımcıların yaşları ile aleksitimi düzeylerinde anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Katılımcıların yaşları ile duygusal zeka düzeylerinde anlamlı ilişki var mıdır?
7. Katılımcıları kardeş sayısına göre psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?
8. Katılımcıların kardeş sayısına göre aleksitimi düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?
9. Katılımcıların kardeş sayısına göre duygusal zeka düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?
10. Katılımcıların annelerinin eğitim durumuna göre psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?

11. Katılımcıları annelerinin eğitim durumuna göre aleksitimi düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?

12. Katılımcıları annelerinin eğitim durumuna göre duygusal zeka düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?

13. Katılımcıları babalarının eğitim durumuna göre psikolojik iyi olma düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?

14. Katılımcıları babalarının eğitim durumuna göre aleksitimi düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?

15. Katılımcıları babalarının eğitim durumuna göre duygusal zeka düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?

16. Katılımcıları annelerinin çalışma durumuna göre psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?

17. Katılımcıları annelerinin çalışma durumuna göre aleksitimi düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?

18. Katılımcıları annelerinin çalışma durumuna göre duygusal zeka düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?

19. Katılımcıları ebeveynlerinin gelir durumuna göre psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?

20. Katılımcıları ebeveynlerinin gelir durumuna göre aleksitimi düzeylerinde anlamlı farklılık var mıdır?

21. Katılımcıları ebeveynlerinin gelir durumuna göre duygusal zeka düzeylerinde anlamlı bir farklılık var mıdır?

Hipotezler:

H₁: Öğrencilerin aleksitimi düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı ilişki vardır.

H₂: Öğrencilerin aleksitimi düzeyleri ile duygusal zeka düzeyleri arasında anlamlı ilişki vardır.

H₃: Lise öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında anlamlı ilişki vardır.

H₄: Kız öğrencilerin psikolojik iyi olma seviyeleri erkek öğrencilerin psikolojik iyi olma seviyelerinden daha yüksektir.

H₅: Kız katılımcıların duygusal zeka seviyeleri erkek katılımcıların duygusal zeka seviyelerinden daha yüksektir.

H₆: Erkek katılımcıların aleksitimi düzeyleri kız öğrencilerin aleksitimi düzeylerinden daha yüksektir.

Araştırmanın Önemi ve Gereçesi

Ergenlik, kimlik arayışının belirgin olduğu ve duygusal çalkantıların yoğun yaşandığı bir dönemdir. Sosyal çevre ve arkadaş ilişkilerinin önem taşıdığı bir süreç olan ergenlik, çevresindeki insanlarla olumlu ilişkiler kurmanın ve sürdürebilmenin temel amacını oluşturur.

Uyumlu ve sağlıklı iletişim, bireyin iyilik halini belirler. Psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olması, bireyin günlük yaşamı içerisinde daha işlevsel olmasını sağlar. Kendi ve çevresindeki kişilerin duygularının farkında olan bir insan, yaşantısıyla ilgili olarak daha sağlıklı kararlar alır, empati becerileri daha yüksek olur, açık ve sağlıklı iletişim sürdürme konusunda da daha başarılı olurlar. Özellikle ergenlerin kendini ifade etme biçimleri ve karşısındaki kişinin duygularını anlama becerisinin yaşamına büyük ölçüde etkisi vardır.

Ergenlerle çalışan danışmanların temel hedefi, bu bireylerin kişisel gelişim süreçlerini desteklemektir. Araştırma sonuçları bizlere, ergen grupların ruhsal durum ve ihtiyaçlarını daha iyi değerlendirebilme ve sorunlarını ortaya koyabilme konusunda daha fazla bilgiye ulaşma imkanı sağlayacaktır. Bu araştırmadan elde edilen bilgilerin, ergen bireylerin kendilerini ve çevrelerini anlamalarına, amaçlarına ulaşması için motive olma konusunda destek olunmasına, çevreleriyle etkili iletişim kurabilmelerine ve karşılaştıkları sorunlarla daha iyi bir şekilde baş etmelerine yönelik, yararlı destek ve hizmetlerin geliştirilmesine ışık tutacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Sayıtları

1) Bu araştırmaya katılacak olan lise öğrencilerinin Kişisel Bilgi Formunu, Toronto Aleksitimi Ölçeğini, Bar-On EQ-1 Duygusal Zeka Ölçeğini ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeğini gerçek durumlarını yansıtarak içten cevaplayacakları kabul edilmiştir.

2) Bursa İlinde lise öğrenimine devam eden öğrencilerin oluşturduğu örneklemin, evreni temsil edecek özelliklere sahip olduğu varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1) Bu araştırma, Bursa İlinde, lise öğrenimine devam eden öğrencilerinden toplanacak verilerle sınırlıdır.

2) Bu araştırma, Toronto Aleksitimi Ölçeğinin (TAÖ-20), Bar-On (EQ-1) Duygusal Zeka Ölçeğini ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Tanımlar

Duygusal Zeka: Kişinin çevresel taleplerle başa çıkma yeteneğini etkileyen kişisel, duygusal ve sosyal yetenekler bütünüdür. Duyguları anlama, yönetme, duygularla başa çıkma, empati kurabilme gibi becerileri içermektedir (Stein ve Book, 2003).

Aleksitimi: Bireyin kendi ve başkalarının duygularının farkında olması, bu duyguları ayırt etme ve tanımlamada güçlük çekmesi, dışa dönük düşünmede ve hayal

kurmada kısıtlılık gibi özellikler gösteren bir kişilik özelliği olarak tanımlanmaktadır (Dereboy,1990).

Psikolojik İyi Oluş: Bireyin kendine yönelik olumlu algılarının olması, diğer insanlarla kurduğu ilişkilerin güvenli olması, çevresini kendi isteklerine ve ihtiyaçlarına göre şekillendirmesi, belirlediği amaçlarının olması, bağımsız olarak hareket etmesi, potansiyelinin farkında olup kendini geliştirmeye yönelik çabalaması olarak tanımlanıyor (Keyes, Ryff ve Shmotkin, 2002).



BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Duygusal Zeka

1.1.1. Duygusal Zekanın Tanımı

Goleman, duygusal zeka kavramını kişinin kendisini harekete geçirebilmesi, hedeflerine ulaşmak için engellerin üstesinden gelmesi, dürtüleri kontrol ederek doyumunu erteleyebilmesi, kendini psikolojik anlamda düzenleyebilmesi, karşılaştığı sorunlarla baş edebilmesi ve empati kurma becerisine sahip olması şeklinde tanımlamıştır (Goleman, 2000, s. 30-37).

Bar-on, duygusal zekayı sosyal, duygusal ve kişisel yeterlilik olarak ifade etmiştir. Bu yeterlilikler, bireye çevreden gelen baskılarla baş etmesinde önemli rol oynamaktadır (Köksal, 2002).

Weisinger, duygusal zekayı, duyguların akıllıca kullanımı olarak tanımlamakta ve duygusal zekanın dört özelliğinden söz etmektedir (Weisinger, 1998, s. 12):

1. Duyguları fark etme, doğru şekilde kavrayabilme ve tanımlayabilme becerisi.
2. Kişinin kendisini ve başkalarını anlamak için duygulara ulaşabilme yeteneği.
3. Duyguları anlama yeteneği.
4. Duyguları düzenleyerek, duygusal ve entelektüel gelişimin sağlanması.

Salovey ve Gardner, duygusal zekanın ayrıntılı tanımını ileri sürerken, kavramın içinde bulundurduğu yetenekleri beş temel başlıkta toplamışlardır. Bunlar; özbilinç, duyguları ifade etme, bireyin kendini harekete geçirmesi, başka kişilerin duygularını anlamak ve kişilerarası ilişkileri yürütemek (Goleman, 2000, 30-37).

1.1.2. Duygusal Zeka Kavramının Tarihsel Gelişimi

Bu kavram son yıllarda, araştırmacılar tarafından yoğun ilgi görmekte ve insan davranışlarını açıklamada kullanılmaktadır.

Duygusal zeka, kendimizin ve çevremizdeki insanların duygularını algılama, anlama, ifade etme, ve kontrol etme becerisidir (Fuimano, 2004). Psikoloji alanında yeni bir kavram olsa da, eğitimde ve kişilerarası ilişkileri inceleyen alanlarda büyük bir yere sahiptir (Maboçoğlu, 2006).

Duygusal zeka'nın temelleri 1920 yılında, Thorndike'in "Sosyal zeka" kuramına dayanmaktadır. Thorndike, sosyal zeka kavramını "kişinin kendisini ve karşısındakilerinin durumunu, güdülerini ve davranışlarını anlama ve buna bağlı hareket etme yeteneği" olarak tanımlamış (akt. Aşan ve Özyer, 2003). Duygusal zeka kavramı üzerine yapılan tanımlamalar çeşitli görüşlere dayanmakla beraber ortak özellikler içermektedir.

Duygusal zeka, aynı zamanda Gardner'ın zeka görüşünün bir parçasıdır. "Çoklu Zeka Kuramını" geliştirerek, zekanın çoğul ve çok yönlü olduğunu ileri süren Gardner, zekayı sekiz türe ayırmıştır. Oluşturduğu zeka kuramında içsel ve kişilerarası zekadan söz etmektedir. İçsel zeka, bireyin kendisine yönelik bilgi sahibi olmasını içerirken, kişilerarası zeka başka insanlara dair bilgileri kapsar. Buna bağlı olarak içsel zekanın, duygusal zeka olarak öne sürülen kavrama yakın olduğu düşünülmüştür (Titrek, 2002).

Duygusal zeka kavramının, ilk literatüre girmesi Peter Salovey ve John Mayer (1990), tarafından yayınlanan akademik dergide yer almasıyla gerçekleşmiştir (İleri sürdükleri görüşte, sosyal zekanın bir türü olarak tanımlanan duygusal zeka, bireyin kendi ve başka insanların hislerini anlama, hisleri ayırt etme, elde edilen bilgiyi kullanabilme yeteneği olarak ifade etmişlerdir (Mayer, DiPaolo & Salovey, 1990).

1.1.3. Duygusal Zeka Modelleri

Duygusal zeka kavramı, literatüre kazanıldığı günden beri üzerinde birçok görüş bildirilip, modeller geliştirilmiştir. Geliştirilen bu modeller, duygusal zekayı oluşturan özellikleri, yetenekleri, becerileri kapsamaktadır. Aşağıda bu kavram ile ilgili yapılan çalışmalar sonucunda, duygusal zeka modellerini geliştiren isimlerden söz edilecektir (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2005).

Bu kavrama yönelik geliştirilen modeller ''yetenek'' ve ''karışık'' olmak üzere iki ayrı grupta bildirilmiştir. Yetenek modelinde duygusal zeka tanımı yapılırken, bireyin zihinsel yeteneklerine dikkat çekilmektedir. Karışık model ise duygusal zekayı tanımlarken, zihinsel yeteneklerin yanı sıra, bireyin kişilik özelliklerini, becerilerini ve yeterliliklerini de ele almaktadır (Mayer, Salovey ve Caruso, 2000, akt. Tekin, 2014).

1.1.3.1. John D. Mayer ve Peter Salovey'in Modeli

Peter Salovey ve John Mayer'ın, yetenek temelli modeli, duygusal zekanın çok sayıda yetenek ve özellikleri kapsayarak hepsinin bilişsel zeka ile bağlantılı olduklarını belirtmişlerdir. Yetenek temelli duygusal zeka görüşü dört boyuttan oluşuyor. Bunlar; duygusal algılama, duygu ve düşüncenin bütünleşmesi, duygusal anlayış ve duygusal yönetim (Mayer, Salovey ve Caruso, 2000, akt. Tekin, 2014).

1. Duyguları Algılamak: bireyin duyguları algılaması ve söze dökebilmesi için, diğer kişilerin de duygularını anlaması ve ifade edebilmesi gerekir. Bu beceri, duyguları hissedebilme ve tanıyabilme becerisidir (Mayer, Salovey ve Caruso, 2000, akt. Tekin, 2014).
2. Duyguları ve Düşünceleri Bağdaştırabilmek: bireyin düşüncelerini canlandırabilmek için duygularını düşüncenin önüne geçirebilmesi, duygularını değerlendirmesi gerekmektedir. Kişi duygularından, düşünce gücünü arttırıcı bir araç olarak yararlanabilir (Mayer, Salovey ve Caruso, 2000, akt. Tekin, 2014).
3. Duyguları Anlamak ve Analiz Etmek: Bireyin duyguları anlaması, analiz edebilmesi ve onlarla mantık yürütübilmesi için, birey karmaşık duyguları ve anlık hisleri bile adlandırabilmeli ve duygu değişiklikleri ile olan ilişkileri tanımlayabilmelidir (Mayer, Salovey ve Caruso, 2000, akt. Tekin, 2014).
4. Duyguları Kontrol Etme: bu yetenek, duyguları, duygusal ilişkileri, kişisel gelişimi ve sosyal ilişkileri yönetmeyi içerir. Bunu başarabilmek için bireyin kendi ve diğer kişilerin duygularına yönelik açık olması, duyguları doğru bir şekilde tanımlaması, analiz edip düzenleyebilmesi gerekli (Mayer, Salovey, Caruso, 2000, akt. Tekin, 2014).

1.1.3.2. Reuven Bar-On Duygusal Zeka Modeli

Reuven Bar-on tarafından öne sürülen model, duygusal ve sosyal zeka modellerini kapsamaktadır. Bar-On'un üzerinde durduğu konu, bilişsel olmayan zeka faktörleridir. Bilişsel olmayan zeka faktörleri kişisel zeka, duygusal zeka, sosyal zeka ve hayatta kalma gibi konuları kendi içinde bulundurmaktadır (Çakar, 2002).

Bar-On'un ileri sürdüğü model beş ana ve on beş alt boyuttan oluşuyor. Modeli oluşturan ana boyutlar: bireyin kendine yönelik farkındalığı, başkalarıyla olan ilişkiler, çevresel şartlara uyum, stres ile başa çıkma, ve kişinin genel ruh hali (Çakar,2002).

1. Kişisel farkındalık: kişinin ne hissettiğini anlama, duyguları belirleme, ayırt etme becerisi (Mumcuoğlu, 2002);
 - Kişinin kendi duyguları ile ilgili farkındalığı: kendi duygularını anlama, tanımlama ve bu duyguların nedenlerini fark edebilme becerisi.
 - Kararlılık: duygu, düşünce ve inançlarını ifade edebilme.
 - Bağımsızlık: kişinin duygu, düşünce ve davranışlarında başkalarından bağımsız olması.
 - Özsaygı: bireyin kendini kabul etmesi, olumlu ve olumsuz yönlerini bilme, kendi potansiyelinin farkında olması.
 - Kendini Gerçekleştirme: kişinin sahip olduğu potansiyeli hayata geçirebilme becerisi.
2. Başkalarıyla olan ilişkiler: bireyin kişilerarası ilişkilerindeki yeteneklerini kapsıyor (Mumcuoğlu, 2002);
 - Empati: başkalarının duygu ve düşüncelerinin farkında olup ne hissettiğini anlayabilme becerisi.
 - Sosyal Sorumluluk: kişinin diğerleriyle işbirliği içerisinde olup başkaları için birşeyler yapabilme becerisidir.
 - Kişilerarası İlişkiler: bireyin ilişki kurma ve sürdürülebilme becerisi.
3. Çevresel şartlara uyum: kişinin çevre talepleriyle başedebilme yetisi (Mumcuoğlu, 2002);
 - Gerçeklik Değerlendirmesi: olayları olduğu gibi algılama ve değerlendirme.

- Esneklik: kişinin duygu, düşünce ve davranışlarını değişen durumlara göre uyarlama becerisidir.
 - Problem çözme: varolan problemleri belirleme, ortaya çıkarma ve bu problemlerle baş etme yetisidir.
4. Stres ile başa çıkma: bireyin yaşadığı stresle başetme yetisini içeriyor (Mumcuoğlu, 2002);
- Strese Tolerans: bireyin karışık durumlarda sakin kalarak etkin bir şekilde duygularını yönetme.
 - Dürtülerinin kontrolü sağlama: ortaya çıkan dürtülere karşı direnç göstererek erteleyebilme ve kontrol edebilme becerisi.
5. Kişinin genel Ruh Hali: bireyin genel olarak hayata bakışı, kendi yaşamı hakkında memnuniyeti (Mumcuoğlu, 2002)
- İyimserlik: bireyin yaşama olumlu bakma ve iyi bir ruh hali içerisinde olması.
 - Mutluluk: hayattan ve kendi yaşamından memnun olma, kendini ve çevresindeki insanları olduğu gibi kabul etme becerisi.

1.1.3.3. Rober K. Cooper ve Ayman Sawaf'ın Duygusal Zeka Modeli

”Dört köşe taşı” modelini Cooper ve Sawaf ileri sürmüştür. Model dört temel boyuttan oluşuyor; duyguları öğrenme, duygusal derinlik, duyguların zindeliği ve duygusal simya (Cooper ve Sawaf, 2003, s.6).

1. Duyguları öğrenmek: bireyin duygusal olarak kendi yeteneklerinin farkında olup bunu ilişkilerinde kullanmasıdır. Bu becerileri kullanabilmesi için kişinin; ayırım yapmadan duyguları dürüst bir şekilde algılaması, duyguların iletildiği mesajlara göre davranma, duygusal enerjiye ve duyguları sezebilme yeteneklerine sahip olması gerekmektedir.
2. Duyguların zindeliği: bu boyutun temel unsurları; bireyin kendi varlığına, oluşturduğu güven alanına ve esnekliğe sahip olmasıdır.
3. Duyguların derinliği: bireyin içsel amaçlar oluşturması, kendini bu amaçları adaması, dürüstlüğü yaşamması.

4. Duygusal simya: bireyin kapasitesini ve yaratıcılığını arttıran özelliğe sahip olmasıdır. Duygusal simya, göz ardı edilen duyguların, değerli bir hal almasıdır.

1.1.3.4. Daniel Goleman'ın Duygusal Zela Modeli

Goleman'ın geliştirdiği model, J. Mayer ile P.Salovey'in görüşünden temel almaktadır. Duygularının farkında olma, duygularını yönetebilme, kendine motivasyon sağlama, empati kurma ve sosyal yetiler, Golman'ın modelini oluşturan özelliklerdir.

1. Duygularının Farkında Olma

Duygularının farkında olan bireyler, duygularını farkında olup onları tanımlayabilmektedirler. Duygu, düşünce ve tepkileri arasında bağlantı kurabilmektedirler. Bu özellik duygusal zekanın temelini oluşturur. Bu yeteneğe sahip olan kişiler zayıf ve güçlü yönlerini bilirler ve buna bağlı olarak kendilerini daha gerçekçi ve olumlu bir şekilde görürler. Duygularının farkında olan kişiler, kendileriyle ilgili karar gerektiren konularda duygu ve düşüncelerinden daha emin bir şekilde hareket ederler. Hayata karşı olumlu gözle bakan, yeni bakış açılarına, öğrenmeye ve kendilerini geliştirmeye önem veren kişilerdir (Goleman, 2000, s.7-18).

2. Duygularını Yönetme

Duyguları kabullenip ortaya çıkış nedenlerini anlamaya çalışmak, duygu, düşünce ve davranış arasındaki bağlantıyı kurabilmek, böylece duygulara bağlı anlık tepkileri ortadan kaldırmak.

Bu beceriye sahip olanlar, duygularının baskısına maruz kalmadan kendileri onları yönlendirebilir (Goleman, 2000, s.7-18).

3. Kendini Motive Etme

Duygular, motivasyonun temel kaynağıdır. Duygular, dürtü ve algıları hayata geçirerek eylemleri şekillendirir (Goleman, 2005, 7-18). Duygular insan davranışını ortaya çıkartarak, devamlılığını sağlar (Salovey, Bedel, Detweiler ve Mayer, 2000).

Bir problem veya bir olay yaşandığında, olumsuz hisleri yönetebilen, olumlu düşünebilen ve motive olma konusunda daha başarılıdırlar (Salovey, Bedel, Detweiler ve Mayer, 2000).

Kendini motive eden bireyler, kendi yeteneklerine güvenirlere, karşılıklarına çıkan engellerle mücadele etme konusunda daha başarılı ve ısrarcıdırlar (Salovey ve Mayer, 1990). Bireyin kendini motive etmenin unsurları; başarı güdüsüne sahip olmak, bağıllık duygusu, insiyatif sahibi olmak ve iyimser olmak becerilerine dayanır.

4. Empati

Empati, kişinin kendini başka insanların yerine koyarak onların duygularını, ihtiyaçlarını, kaygılarını anlamasıdır. Bireyin, karşısındaki kişi gibi düşünüp, onun gibi davranabilme ve onları oldukları gibi kabullenebilme yeteneğidir (Beceren, 2002; akt., Korkmaz, 2008).

İnsan ilişkilerinin temeli empatik düşünmeye dayanmaktadır. Empati becerisi yüksek olan kişiler karşısındakinin sinyallerine karşı daha duyarlıdırlar. Çevremizdeki insanların ne hissettiğini anlayabilmek için önce kendi duygularımızı anlamamız gerek. Empati kurabilen bireyler, onların dile getiremediği kaygıları ve endişeleri sererek, ona göre hareket eden insanlardır (Goleman, 2000, s. 30-37).

5. Sosyal Beceriler

Sosyal beceriler, kişinin diğer insanların duygularını anlamasını, onların duygularını yönetebilmesini ve diğerleriyle iyi geçinebilmesini içerir (Çakar ve Arbak, 2003). Kişilerarası ilişkilerde, başkalarının duygularını idare etme becerisi önemli bir yere sahiptir (Goleman, 2007, s.30-37). Duyguları idare etme becerisi; sosyal durumları doğru algılamak, güvenli etkileşim içinde olmak, anlaşmazlıklarda uzlaşma ve çözüm sağlamak gibi yetileri kapsıyor. Bunlar işbirliği ve ekip çalışmaları için büyük rol oynuyor (Goleman, 2000, s. 7-18).

Sosyal beceriler, kişilerarası ilişkilerde duyguların farkında olarak, başkalarıyla sorunsuz bir şekilde geçinmeyi sağlar (Çakar, Arbak, 2004).

1.1.4. Duygusal Zeka İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Woitaszewski ve Aalsma (2004), yürüttükleri araştırmada, 39 öğrenci üzerinde duygusal zeka düzeyinin, öğrencilerin başarı düzeyleri üzerine olan etkisini araştırmışlardır. Duygusal zeka düzeyinin öğrencilerin sosyal ilişkiler ve okul başarıları üzerinde büyük bir etki yaratmadığı ortaya koyulmuş.

Slaski ve Cartwright (2003), 60 kişinin katılımıyla gerçekleştirdikleri çalışmada, bir yönetici grubuna verdikleri duygusal zeka eğitimi sonunda, duygusal zeka eğitiminin duygusal zeka düzeyini arttırdığını, aynı zamanda bireyin sağlıklı olma durumunu ve iyilik halini geliştirdiği saptanmış.

Gundlach, Martinko ve Douglas (2003), araştırmalarını duygusal zekanın öz yeterlilik düşüncesi gelişimi üzerindeki rolüne bakma amacıyla yapmışlardır. Sonuçlar, duygusal zeka düzeyinin, bireyin öz yeterlilik düşünceleri gelişimi üzerinde önemli derecede etkisi olduğu bulunmuştur.

Zee, Thijs ve Schakel (2002), 116 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdikleri araştırmada, öğrencilerin benlik saygısı, duygusal ve akademik zeka ile kişilik arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Araştırmada elde edilen sonuçlar, üniversitelilerin duygusal zeka seviyeleri ile dışa dönüklük boyutu arasında ilişki olduğu, duygusal zekanın alt boyutlarının akademik ve sosyal başarıyı belirlemede önemli rol oynadığını ortaya koymuşlar.

Sala (2002), duygusal zeka düzeylerini arttırmaya yönelik yürüttüğü eğitim programlarının, duygusal zekaya olan etkisini incelemiştir. Araştırmaya iki deney grubundan oluşmakta. Birinci deney grubunda 20, ikinci deney grubunda 19 çalışan vardı. Araştırmacı tarafından geliştirilmiş olan ‘‘Mastering Emotional Intelligence’’ programı birinci gruba sekiz ay, ikinci gruba 14 ay süreyle uygulanmış. Sonuçlar, eğitime katılan bireylerin birinci grupta %11, ikinci grupta % 24 düzeyde yükseldiği görülmüş.

Carmeli ve arkadaşları (2009), psikolojik iyi oluş ile duygusal zekayı incelemişler. Sonuçlara göre psikolojik iyi oluş ile duygusal zeka alt ölçeklerinde

anlamli iliskinin varligi tespit edilmiş. Bedensel yakınmalar boyutunda ise negatif iliski olduğu tespit edilmiştir.

1.1.5. Duygusal Zeka İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Ümit (2010), 14-17 yaş aralığında olan toplam 500 ergenin saldırganlık düzeyleri ve duygusal zeka arasında olan iliskiyi bazı sosyodemografik değişkenler açısından incelemiştir. Elde edilen sonuçlarda, ergenlerin saldırganlık anketinden aldıkları skor ile duygusal zekanın alt ölçekleri olan stresle başetme ile kişisel beceriler arasında düşük oranda, negatif yönde iliski saptanmıştır.

Güngör (2008), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, duygusal zeka boyutlarının psikolojik sıkıntı üzerinde olan etkisini belirlemek amacıyla çalışma yürütmüş. Araştırma toplam 306 öğrenci ile gerçekleştirilmiş. Sonuçlar, duygusal zeka boyutları ile sosyodemografik değişkenlerin öğrencilerin psikolojik sıkıntılarını yordadığı, duygusal zeka boyutları ile psikolojik sıkıntı belirtilerinin demografik özelliklere göre farklılaştığı ortaya koyulmuştur.

Yılmaz (2007), yürüttüğü çalışmada okul başarısı ile duygusal zekanın iliskisini 122 öğrenci üzerinden incelemiştir. Elde ettiği veriler, okul başarısı ile duygusal zeka puanlarının iliskili olmadığı tespit etmiştir.

Üniversite öğrencilerinin 16 kişilik özelliği ile duygusal zeka arasındaki iliskiyi inceleyen Ergin (2000), araştırmaya küme örnekleme yolu ile seçtiği 221 öğrenciyi dahil etmiştir. Duygusal zeka ile kişilik özelliklerinin %63 değerinde iliskili olduğu ortaya konmuştur. Kişilik özellikleri ile duygusal zekanın cinsiyet ve bölüm değişkeni açısından önemli ölçüde farklılaşmadığı bulunmuş.

Kaya ve Keçeci (2004), İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulun'da öğrenim gören 339 öğrenci üzerinde, öğrencilerin duygusal zeka düzeylerini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada; sınıf düzeylerine göre, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıfların duygusal zeka alt boyutları açısından anlamlı bir fark gösterdiğini ve çalışma durumunun duygusal zeka düzeyini olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşmışlar.

Erginsoy'un (2002), yürüttüğü araştırmada, kişilerarası ilişkiler tarzları ile duygusal zeka boyutları arasında anlamlı ilişkinin olduğu, eğitim düzeyinin duygusal zeka ile kişilerarası ilişkiler tarzını düşük oranda etkilediği, duygusal zeka puan ortamlarının cinsiyet ve ana bilim dalına göre farklılaştığı, yaş değişkeninin ise etkili olmadığı sonucuna varılmış.

1.2. Aleksitimi

1.2.1. Aleksitimi Kavramı ve Tarihsel Gelişimi

Aleksitimi, başlangıç olarak psikoloji alanında psikosomatik bozuklukları açıklamak amacıyla ileri sürülmüş bir kavramdır (Blanchar, Pallmayer ve Arena, 1981).

Aleksitimi, ilk kez Sifneos tarafından 1970'lerde psikosomatik hastaların duygularını ifade etme gücünü vurgulamak amacıyla kullanılmıştır (Sifneos ve ark., 1977). Aleksitimi kavramı, Türkçe'ye Dereboy (1990) tarafından "duygular için söz yokluğu" şeklinde çevrilmiştir. şahin (1991), aleksitimik bireylerin duygulara karşı "dilsiz" olmanın yanı sıra, duygulara karşı "sağır" olduklarını da vurgulayarak bu kavrama "duygusal ahrazlık" tanımını vermiştir (akt. Koçak, 2002). Dökmen (2000, s. 20), aleksitimi için "düşünce köleliği" ifadesini önermiştir.

Aleksitimi kavramı, fiziksel duyumların ayırt edilmesinde zorlanma, empati yetisinden yoksun olma, duyguları söze dökememe, hayal dünyasında eksiklik yaşama, somut ve içe dönük düşünme gibi kişilik özellikleri kapsamaktadır (Nemiah, 2000; Dudu ve ark., 2003).

Klinik tanımlamada, araştırmaların çoğu aleksitiminin psikosomatik hastalıklarla olan ilişkisine odaklanmıştır (Parker ve ark., 1991; Mattila ve ark., 2008). Somatik belirtilerin, aleksitimi için önemli bir yer tuttuğu düşünölmektedir, ancak yapılan araştırmaların sonucunda aleksitimi ile psikosomatik bozukluklar arasında doğrudan ilişkinin olduğu görölmemiştir. Aleksitimi belirtileri ile psikosomatik bozukluklar arasında bir nedene bağlı ilişkinin olmadığı, sadece bir benzerlik olduğu vurgulanmıştır (Koçak, 2002).

Taylor (1984) ve Sifneos (1988), aleksitiminin kişilik ile ilgili yetersizlik olduğunu ileri sürmüşlerdir. Sifneos aleksitimik belirtilerin ortaya çıkışını, kişinin duygusal işlev ve kişilerarası ilişkilerinde yaşadığı güçlüklerle ilişkilendirmiştir. Bu kişiler günlük yaşantıda duygularını fark edip söze dökmekte, duygu ile düşünceleri arasında bağlantı kurup ayırt etmede sorun yaşarlar. Aynı zamanda hayal kurma becerileri de kısıtlıdır (Sifneos, 1988). Bazı araştırmalar aleksitiminin sosyo-kültürel faktörlere bağlı olarakta ortaya çıkabileceğini göstermektedir (Taylor ve ark., 1984).

Aleksitiminin kavramsal gelişiminde Ruesch'in (1948) büyük katkısı var. İlk Ruesch (1948), terapiye aldığı bazı psikosomatik hastaların duygu ve şikayetlerini hem sözel hem de sembolik olarak ifade edemediklerini tespit etmiştir. Ruesch, bu hastaların hislerini sözlü ifade yerine bedensel tepkiler olarak açığa vurduklarını belirtmiştir. Bu tabloyu psikosomatik hastalıkların altında yatan temel sorun olarak kabul eden Ruesch, hastaların bu durumunu "çocuksu kişilik" olarak tanımlamıştır (Koçak, 2002).

McLean (1949), psikosomatik bozukluğu olan hastaların, duygularını ifade etmede zihinsel yetersizlik olduğundan söz etmiştir. Psikosomatik hastaların duyguları neokortekse ulaşip sözlü olarak aktarım bulamadıkları için, "otonom" yollara başvurarak, bedensel tepkiler olarak kendilerini göstermektedirler (Taylor ve ark., 1991, akt. Koçak, 2003).

Kendi duygularının farkına varmayan kişilerin, soyut düşünme becerileri eksiktir. İçsel yaşantılarını ilişkilendirme alanında da yetersizlik mevcuttur (Horney ve Kelman,1952, akt. Koçak, 2003). Bu durumun alkol ve sigara bağımlılığına neden olduğuna değinerek, bilinçdışı çatışmalara yönelik savunma olarak nitelendirmişlerdir.

Nemiah ve Sifneos (1970) psikosomatik hastaların çoğunun duygularını sözelleştirme, tanımlama ve hayal kurmada güçlük çektiklerini belirtmişlerdir. Freedman ve Sweet 1954 yılında, psikosomatik bozukluğu olan kişileri "duygu cahilleri" şeklinde nitelendirmişlerdir. Sifneos (1972), psikosomatik hastalarda görülen bu özellikleri "aleksitimik özellikler" olarak tanımlamıştır.

Freyberg (1977), aleksitimi kavramının birincil ve ikincil olarak ayrımını yapmıştır. Psikosomatik bozukluğu olan kişilerde, fiziksel belirtilerin ortaya çıkmasına sebep olan ve sürekli devam eden bu durumu birincil aleksitimi olarak tanımlamıştır. Ağır fiziksel hastalıklarda, travma yaşayan bireylerde geçici belirti olarak ortaya çıkan durum için ise ikincil aleksitimi ifadesini kullanmıştır (Koçak, 2002).

Batı kültürlerinde, duyguları sözlü olarak dile getirmenin, sağlıklı ve olgun birey olmanın işaretidir. Bazı toplumlarda ise birey, duyguları ifade etmek değil onları gizleyerek bastırmayı öğreniyor (Lesser, 1985).

1.2.2. Aleksitimi Belirtileri

Kişinin sosyal ortamda başkalarıyla olan ilişkilerde duygusal becerileri yönünden güçlük çekmesi ile kendini gösteren bir sorundur. Aleksitimiklerin temel özelliği, kendi ve çevresindeki kişilerin duygularını anlayıp söze dökme güçlüğüdür. Aleksitimili bireyler, duygu ve düşünce arasında ilişki kurmadan yoksun kişilerdir (Sifneos, 1988, akt., Koçak, 2002).

Aleksitimik özellikler dört ana başlıkta toplanmıştır. Bu özelliklerin açıklamaları aşağıda verilmiştir:

1.2.2.1. Duyguları Fark Etme, Ayırt Etme Ve Söze Dökme Güçlüğü

Aleksitimi özelliği bulunan kişilerin konuşmaları ayrıntılıdır. Konuştuklarını sık sık tekrar ederler. Çoğu zaman duydukları bedensel rahatsızlıkları dile getirirler. Aleksitimik bireye yaşadığı olumsuz bir durum anında neler hissettiği sorulduğunda, o an ne düşündüğünü, ne yapmak, ne söylemek istediğini ayrıntılı bir şekilde anlatır (Dereboy, 1990).

Aleksitimik bireyler, başkalarıyla ilişki kurabilen, akıl yurutebilen ve anlatabilen kişilerdir. Bu kişiler, duyguları ile düşünceleri arasındaki farkı ayırt etmede ve ikisi arasında ilişki kurmada sorun yaşarlar. Aynı zamanda hisleri ile fiziksel belirtilerini ayırtamazlar ve ne hissettiklerini ifade etmede zorlanırlar (Lesser, 1981; Faryna, Rodenhauser ve Torem, 1986).

1.2.2.2. Hayal kurma, düşlem yaşantıda kısıtlılık

Zayıf hayal dünyasına sahip olan bu insanların hayalleri de çoğu zaman gerçek dışıdır. Geçmişe yönelik anıları akıllarına getirmeleri istendiğinde, canlı ve duygu içerikli olarak bunu yapamazlar (Koçak, 2002).

Gördükleri rüyaları nadir hatırlarlar ve rüya aktarımlarının, rutin olaylarla ilişkili olduğu görülmüştür. Yaratıcı birey olmamalarının sebebi ise, hayal kurma becerilerinin eksik olmasıdır (Sifneos, 1988).

1.2.2.3. İşe vuruk işlemsel düşünme

Aleksitimikler hisleri tanıma ve dile dökmeye güçlük çekerler. Düşlem ve fantezi yaşantılarında kısıtlılık olmasına rağmen çevrelerindeki insanlarla uyum içerisinde yaşayabilmektedirler. Bunu sağlayan mekanik ve pragmatik tarzda düşünme eğiliminde olmalarıdır. Karşılaştıkları sorunlara somut çözümler ararlar. Sorunların kökenine inmeyi tercih etmezler bu yüzden yüzeysel nedenlerle ilgilenmeyi seçerler. Bu tutumları çevrelerinde bulunan kişilere de yansımaktadır (Taylor ve ark.,1991; akt., Koçak, 2003).

1.2.2.4. Dış Merkezli Uyuma Yönelik Bilişsel Yapı

Aleksitimik belirtileri olan insanlar, dışa dönük olma özellikleriyle dikkat çekmektedirler. Bunun sebebi uyum sağlamaya yönelik düşünme eğilimine sahip olmalarıdır. Kişilerarası ilişkilerinde tutum ve davranışlarına yön veren dış uyaranlardır.

Uyum sağlama arzusu ve buna yönelik gösterdikleri çabalarından, çevreleriyle uyumlu ve sorunsuz ilişki kurabilen bireylerdir (Taylor ve ark.,1991; akt.,Koçak 2003).

1.2.3. Aleksitimi Kavramının Kuramsal Alt Yapısı

1.2.3.1. Psikanalitik Yaklaşım

Psikanalitik kuramda Freud, duyguları hoş ve nahoş kaygılara bağlamıştır. Kaygı ruhsal sağlığımız açısından büyük risk oluşturmaktadır. Freud, uyarıcıların

sözlü olarak ifade edebilmek için duyguların bilinç dışından bilinç düzeyine getirilmesi gerektiğini savunur. Bilinç dışına yerleşen duygular, çatışma ve gerilimlere yol açar. İfade edilemeyen ve sözlü olarak aktarılamayan duygu ve yaşadığımız çatışma, beden dili ile ortaya çıkar (Stoudemire, 1991, akt., Koçak, 2002).

McDougall (1982) ise aleksitimik belirtilerin bazı psikolojik sebeplerden dolayı oluşabileceğini belirtmiştir. McDougal'a göre anne-çocuk arasındaki ilişkinin güvensiz olması, çocuğun ileriki dönemlerde kendisi ve çevresi ile ilgili içsel temsiller oluşturması ve izlenim kurma yetisi başarısız olacaktır. Erken dönemlerde yaşanan bu gibi düzensizlikler çocukta gerçek benliğin oluşumunu engeller, buna bağlı olarakta iç güdüler sözel ifadeleri güçleştirdiği için aleksitimik belirtilerin zemini oluşur. Aleksitimik belirtilerin bu gibi durumlara karşı bir savunma mekanizması olduğu iddia edilmektedir (McDougall, 1982).

Wolf, ebeveynleri tarafından duygularının dile getirilmesi engellenen çocukların, duygularını başkalarıyla paylaşımları bastırılmaktadır. Böyle engellenme yaşayan çocuk, zamanla duygularını tanıyamaz hale gelerek onları sözlü olarak anlatımı sırasında da güçlük çeker. Bunun etkisi altında kalan çocuk, kurduğu iletişimde duygu yoksunluğunu yaşayarak sahte benlik geliştirir (Wolf, 1977).

1.2.3.2. Sosyal Öğrenme Davranışçı Yaklaşım

Sosyal öğrenme kuramına göre içinde yaşadığımız sosyokültürel ortamda edindiğimiz deneyimler, insanlarda aleksitimik özelliklerin ortaya çıkmasına sebep olur. Aleksitimi, hissedilen duyguların sözlü ifade edilmesinin, batı toplumlarında sağlıklı olmanın ve olgunluğun göstergesi olduğu kabul edilmiştir. Ancak bazı kültürlerde insanlar çocukluktan itibaren duygularını yansıtmadan bastırmayı öğrenirler. Doğu ülkelerinde ise kişinin duygularını ifade etmesi hoş karşılanmamaktadır. Psikosomatik hastalardan oluşan bir araştırmaya göre ise, gelişmemiş düşük sosyo ekonomik düzeye sahip toplumların daha fazla aleksitimik özellikler taşıdığı ileri sürülmüştür (Lesser, 1985).

İletişim kurma becerilerimiz aile ortamında, çevremizdeki insanları gözlem yoluyla ve başkalarını model alma sonucunda gelişir. Fakat yukarıda da bahsedildiği üzere çocuklar buldukları ortamdaki duygularını ifade etmek yerine bastırmayı

öğrenebilirler. Böyle bir ortamda yetişen bireyin, aleksitimik özellikler geliştirmesi söz konusu olabilmektedir (Stoudemire, 1991, akt., Koçak, 2002).

1.2.3.3. Bilişsel Yaklaşım

Bilişsel yaklaşım, duyguları ifade etmenin bireyin bilişsel gelişim sürecinden kaynaklandığını savunmaktadır. Bazı bilişsel çarpıtmalar duygu ve düşüncelerimiz üzerinde olumsuz etki yaratabilir. Dış uyarıyı tehdit olarak değerlendirdiğimizde yoğun kaygı yaşayabiliriz. Yaşadığımız kaygı, tehlike içerikli bilişsel şemalar oluşturmamıza neden olur. Oluşturduğumuz bu şemalar, çocukluk döneminden itibaren sosyalleşme yoluyla içimizde yerleşir. Bu görüşe bağlı olarak aleksitimi, bilişsel şemalarda bulunan ve işlevsel olmayan bilişsel düşüncelerin bir sonucu olarak karşımıza çıkabilir (Koçak, 2002).

Lazarus, duyguların altında bilişsel öge ve değerlendirmelerin olduğunu ileri sürmüştür. Çevre ile olan etkileşimimiz sonucunda yaptığımız bilişsel değerlendirmeler, duyguların oluşumunu sağlar (Lazarus, 1982).

Stoudemire, aleksitimik özelliklerin bilişsel gelişim döneminde yaşadığımız bazı eksiklikler ve problemler kaynaklı olduğunu savunmuştur. Bilişsel kuram aleksitimik bireyleri, duyguların ayrışmadığı, duyguların beden yolu ile ifade bulunduğu, duygusal gelişimi yönünden özürlü olan bireyler olarak tanımlanmaktadır (Stoudemire, 1991, akt., Koçak, 2002).

1.2.3.4. Nörofizyolojik Yaklaşım

Aleksitimi kavramının etiolojisinde farklı nörofizyolojik görüşler mevcuttur. Bu görüşlerden en dikkat çeken, aleksitimik bireylerin sağ hemisfer ile sol hemisfer işlevleri arasındaki ilişkide kopukluğun olmasıdır (Hope ve Bogen, 1977; akt., Dereboy, 1990). Çalışmalardan elde edilen bu bulguları geliştirmek için komissürotomili hastalığı olan kişiler üzerinde araştırmalar yürütülmüştür. Bu görüşe yönelik olan bir başka araştırma da, korous kollasum agenezi hastalarının yoğun aleksitimik özellikler göstermesidir (Tenhauten ve ark., 1986, akt., Dereboy, 1990).

Lane, Ahern, Schwartz yürüttükleri deneysel çalışmada duyguları işleme ve duygulara tepki verme işlemlerinde, beynin ön kabuğunun önemli bir role sahip olduğu ortaya koyulmuş. Aleksitimik özellikler gösteren bireyler ile sağlıklı bireyler arasında yapılan karşılaştırmada, aleksitimik kişilerin beynin ön kabuğunu yeterli derecede kullanmadıkları bulgulanmıştır (Lane ve ark., 1997; akt., Şenkal, 2013).

Sağlıklı bireylerde, beynin sol yarım küresinin analitik işlemleri içeren mantık ve matematik gibi bilişsel süreçlerden sorumlu olduğu, sağ yarım kürenin ise duygusal yaşantılarla ilgili sorumluluğu bilinmektedir. Yapılan bir araştırmaya göre aleksitimik bireylerde duygusal aktivitelerin sol yarım kürede yoğunlaştığı tespit edilmiştir. Bu yüzden aleksitimisi olanların, düşlem eksiklikleri ve katı düşünce yapıları bununla ilişkilendirilmektedir. Sol yarım küreyi sağ yarım küreye nazaran daha fazla kullanan kişilerde, bedensel rahatsızlıklar ve duygusal yaşantıdaki kısıtlıklar aleksitimik özelliklerle bağdaştırılmaktadır (Taylor, 1984).

1.2.3.5. Bilişsel –Davranışçı Yaklaşım

Davranışçı kurama göre insanların davranışlarını belirleyen en önemli faktör çevresel uyaranlar ve öğrenmedir. İnsan sosyal bir varlık olarak bazı davranışları çevresinden almaktadır. Öğrenilen bu davranışlar daha sonra kişinin duygularını etkilediğine yönelik inancı mevcuttur (Beck, 2008, s. 123-150).

1.2.4. Aleksitimi İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Ruesch (1948), psikosomatik hastalarla yaptığı araştırmalarında, bu bireylerin çoğunun nevrotik bireylere göre duyguları sözlü ve sembolik olarak ifade etmekte güçlük çektiklerini gözlemlenmiştir. Ruesch, somatik bozukluğu olan kişilerin sergilediği bu özellikleri "çocuksu kişilik" şeklinde tanımlamıştır (Taylor, Bagby, Parker, 1991, akt. Koçak, 2003).

McLean (1950), psikosomatik belirtileri olan bireylerin uyaranlara bağlı olarak harekete geçen duygularının neo-kortekse iletilmeden, amigdalada takılıp kaldığından dolayı sözel olarak anlatım bulamadıklarını öne sürmüştür. Sözlü olarak ifade edilemeyen duygular psikosomatik hastalarda "organ diline" dönüşerek bedensel belirtiler şeklinde ortaya çıkıyor (Koçak, 2002).

Freedmen ve Sweet (1954), psikosomatik hastalığı olan kişileri ” duygucahilleri” olarak tanımlamışlardır. Bu kişiler, yaşadıkları problem ve çatışmaları bedenselleştirmektedirler, bu nedenle de duygusal yaşamlarının farkında olmadıklarını belirtmişlerdir (Koçak, 2002).

Krystal (1968), araştırmasında nazi toplama kamplarından kurtulan ve post-travmatik bozukluk yaşayan hastalarla çalışmış. Çalışılan bu grubun duygularını anlama ve dile getirmede güçlük çektiklerini, fantezi ve düşlem yaşantılarında kısıtlılık olduğunu belirlemiştir (Koçak, 2002).

Nemiah ve arkadaşları (1970), psikosomatik bozukluğu olan insanlar üzerinde yaptıkları çalışma sonucunda , 20 hastadan 16’sının duyguları dile getirme ve tanımada güçlük yaşadığı, içsel uyarıcılardan çok dış olaylara odaklandıklarını tespit etmiştir. Bu kişiler donuk, sıkıcı ve engellenme duygusu yaşayan kişiler olarak tanımlanmıştır (Nemiah ve Sifneos, 1970).

Freyberger (1977), gözlem ve araştırmaları sonucunda aleksitimi belirtilerin akut ve kronik olabileceğini belirtmiştir (Koçak, 2002). Bu durumu birincil ve ikincil olarak ayırmıştır. Freyberger’a göre birincil aleksitimi psikosomatik hastalarda bedensel tepkilere neden olan ve süreklilik gösteren bir durumdur. İkincil aleksitimi ise onkoloji hastası olan kişilerde, yoğun bakım ünitelerinde yatan hastalarda ya da olumsuz bir yaşantı sonucunda travma geçiren kişilerde ortaya çıkan, akut bir durumdur (Lesser, 1981).

Blanchard ve arkadaşları (1981, s. 67-71) , 230 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttükleri ” Aleksitiminin Psikometrik Belirtilerini Ölçme” araştırma sonucunda, kızların % 1.8’nin, erkeklerin %8.2’nin aleksitimik özellikler taşıdığı saptanmıştır (Aslan ve Alparslan, 2001; akt., Güler, 2014).

Parker ve arkadaşları, havaalanı ve tren garlarının bekleme salonlarında bulunan Kanada’lı 52 erkek ve 49 kadına uyguladıkları Toronto Aleksitimi Ölçeği’nden elde edilen puanlara göre aleksitimi özelliklerin katılımcılardaki yaygınlığı %18.8 olarak tespit edilmişti (Koçak, 2002).

Martin ve Pihl (1989), ‘‘ Normal Bireylerde Aleksitimik Özelliklerin Stresle İlişkisi’’ni inceledikleri araştırma bulgularına göre, aleksitimik belirtileri yüksek olan kişilerin, düşük aleksitimik özellikler gösteren bireylere göre da fazla kaygı yaşadıkları ve stres tepkileri gösterdikleri gözlemlenmiştir (Martin ve Pihl, 1986).

Taylor ve arkadaşlarının 1992 yılında’’Psikiyatri Dışında Aleksitimi ve Somatik Şikayetler’’ adlı çalışmada, aleksitimik yapıya sahip insanların, olmayanlara kıyasla daha fazla bedensel tepki ve şikayetlerin olduğu anlaşılmıştır. Aleksitimik özelliklere sahip bireylerin bağımlı, düşük ego ve kaba davranışlar sergilemeye eğilimli olan kişiler oldukları saptanmıştır (Taylor ve ark., 1992).

1.2.5. Aleksitimi İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Okyavuz ile arkadaşları (1989) psikiyatri servisinde bulunan hastalar ile psikiyatri servisine başvurmamış bireylere MMPI testini yaparak, psikiyatri bölümündeki hastaların aleksitimi seviyelerinin yüksek oranda olduğu görülmüştür.

Bayazıd ve arkadaşlarının 1996 yılında, ‘‘Psikodramanın Kontrol Odağı Aleksitimi ve Empatik Eğilim Düzeylerine Etkisi’’ konulu araştırmalarını Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü’nden 7 öğrenci üzerinde yürütmüşler. 20 seanstan oluşan psikodrama uygulaması yapılmıştır. Yapılan analizler, bütün öğrencilerin içsel kontrollülük düzeyinde bir iyileşme söz konusu iken, empatik eğilim ve aleksitimi ön-test ve son-test skorları arasında bir değişim elde edilememiştir. Psikodrama yaşantısı aleksitimi özellikleri taşıyan iki öğrenciden birini olumlu olarak etkilemişken, diğeri üzerinde bir etki yaratmamıştır (Bayazıd, 1996).

Gürkan (1996), aleksitiminin psikiyatrik, psikosomatik ve normal kişilerde görülme sıklığının bazı sosyodemografik özelliklerle ve depresyonla ilişkisini araştırmıştır. 234 katılımcının katıldığı araştırma bulgularına göre psikiyatrik grupta aleksitimiye rastlanma sıklığı (%67.9), psikosomatik kişilerde (%57.7) ve kontrol grubunda (%38.5) oranındadır. Aynı zamanda araştırmada depresyon ile aleksitimi arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Her üç grupta aleksitimi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı ilişkinin olmadığı, fakat sosyo-ekonomik düzey ile ilişkili olduğu bulgulanmıştır.

Koçak (2002), yalnızlık ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Toplam 230 öğrencinin oluşturduğu çalışmada, 109'u kız ve 121'i erkek katılımcıya aleksitimi ve yalnızlık ölçekleri uygulanmış ve yapılan analizler doğrultusunda aleksitimi belirtileri ile yalnızlık arasında pozitif yönde bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

1.3. İyi Oluş

Psikoloji üzerine yürütülen çalışmaların çoğu, insanların yaşadığı olumsuzluklara odaklanarak korku, kaygı, depresyon gibi konularla ilgilidir. Psikoloji bilimi tamamıyla kişinin yaşantısındaki olumsuzlukları ele alarak, iyilik halini ve hayattaki olumlu yönleri göz ardı etmiştir. İyilik hali kavramını, ilk defa araştırmalarına konu eden ünlü psikolog Martin Seligman, "pozitif psikoloji" terimini psikoloji literatürüne kazandırmıştır. Pozitif psikoloji, bireyin güçlü yönlerini ve var olan potansiyel ve işlevselliğini inceleyen bir alandır. (Goleman, 2003, s.7-18).

Seligman (2008), psikolojik iyi olma kavramını açıklarken, psikolojinin sadece zayıflık ve hastalıklarla ilgilenmediğini, insanların sağlıklı yönlerini de geliştirerek potansiyelini sergileyebileceğine dikkat çekmiştir. Psikoloji tarihine baktığımızda depresyon, kaygı bozuklukları gibi ruhsal bozukluklar alanında fazla araştırmanın olduğunu görebiliriz. Bunu dile getiren Seligman, olumlu duygu durumları, güvenli ilişkiler, umut gibi konulara oldukça az değinildiğini belirtmiştir. Buna bağlı olarak son dönemlerde araştırmalar, pozitif psikoloji alanında yoğunlaşarak bireyin iyi yaşam faktörleri üzerinde durulmuştur (Seligman, Sten, Park ve Peterson, 2005).

İyi oluş kavramı pozitif psikolojide, geçmişte memnuniyet ve doyum, gelecekte umut ve iyimserlik ve şimdiki zamanda memnun bir şekilde etkinliklere katılım ve mutluluk gibi öznel deneyimleri kapsamaktadır (Seligman, 2001). Kişinin güçlendirilmesi önem taşımaktadır. İnsanı kuvvetlendiren özellikler psikolojik iyi oluş kavramı içerisinde yer almaktadır. Psikolojik olarak iyi olmak için, bireyin kendi potansiyelini ve yeteneklerini geliştirmesi gerekmektedir (Ryff, 1989a). Bu yetenekler; bireyin kendini kabul etmesi, özerk olma, başka insanlarla olumlu ilişkiler kurma, kişisel büyüme, yetkinlik ve yaşama anlam yüklemidir (Keyes, 2005).

Bu kavrama yönelik iki bakış açısı mevcuttur: "Hedonizm" ve "Eudemonizm". Hedonik (öznel iyi oluş) yaklaşıma göre iyi oluş, kişinin yaşam doyumunu olarak tanımlanıyor. Eudemonik (psikolojik iyi oluş) yaklaşım ise iyi oluş kavramını, psikolojik fonksiyonda bulunma olarak açıklamakta ve psikolojide "psikolojik iyi oluş" olarak adlandırılır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

1.3.1. Öznel İyi Oluş

Öznel iyi olma, bireyin hayat doyumunu, olumlu ve olumsuz etkenleri, duygusal tepkileri içeren bir kavramdır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Yaşam doyumunu ve yaşamı oluşturan ölçütlerin farkında olunması olarak tanımlanmaktadır. Bu kavram ilk Bradburn tarafından 1969 yılında öne sürülmüştür. Bradburn, olumlu/olumsuz duygu arasında olan dengeyi öznel iyi oluş olarak ifade etmiştir (Akt: Diener, Suh ve Oishi, 1997).

1.3.2. Psikolojik İyi Oluş

Bu alanda önem taşıyan araştırmacılardan olan Ruff (1989), psikolojik iyi olma durumunun pozitif psikoloji kapsamında ele alınması gerektiğini açıklamıştır. Bu kavramın çok boyutlu bir yapı olduğunu vurgulayarak, olumlu psikolojik işlevsellik olarak tanımlamıştır (Ryff, 1989). Ryff (1989), psikolojik iyi olmanın sadece olumlu veya olumsuz duygu durumu ve yaşam doyumundan ibaret olmadığını ileri sürmüştür.

Ruh sağlığı, klinik ve gelişim kuramcıları, pozitif psikoloji işlevselliğinin birçok yönü olduğu konusunda ortak görüşe sahiptirler. Keyes ve diğ. (2002), bireylerin kendi sınırlarını fark ederek, kendileri hakkında iyi hissetmeleri (kendini kabul), çevreyi kendi istek ve ihtiyaçları doğrultusunda şekillendirmeleri (çevresel hakimiyet), toplum içinde kendi kararlarını alarak ve kişisel otoritesini kullanarak, bireyselliklerini sürdürmeleri (özerklik), yaşamla ilgili çabalamaları ve zorluklara meydan okumaları (yaşam amacı), yetenek ve kapasitelerinden en iyi şekilde yararlanmaları (bireysel gelişim) psikolojik iyi oluşu oluşturmaktadır. Psikolojik iyi oluş, bireyin gelişme, öğrenme, değişim ya da anlama ve değişime isteğidir (Lent, 2004). Psikolojik iyi oluşun her boyutu, işlevsel olma yolunda, bireylerin yüz yüze kaldıkları farklı zorlukları içerir (Ryff, 1989b; Ryff ve Keyes, 1995).

Bu kavram, bütün ölçütleriyle beraber, kişinin kendine ve yaşamına yönelik pozitif bir bakışa sahip olmasını, kendini farklı alanlarda geliştirmesini, hayatının anlamlı olduğuna inanmasını, amaçları ve hedeflerine uygun hareket etmesini, diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurmasını ve bağımsız kararlar alarak bağımsız hareket etmesini içeren işlevsel bir kavramdır (Hamurcu, 2011).

Öznel iyi oluş ile psikolojik iyi oluş kavramları birbiriyle ilişkilidir, fakat bu iki kavram psikolojik sağlığın farklı yönlerini yansıtmaktadır. Öznel iyi oluş, bireyin kültürel ve sosyal öğrenme alanları ile ilgilidir. Psikolojik iyi oluş ise, insanın içsel süreçleriyle ilişkilidir. Öznel iyi oluş kavramının kişisel değerlendirme odaklı olması, onu psikolojik iyi oluş kavramından ayırmaktadır. (Deci ve Ryan, 2008; akt., Topuz, 2013).

1.3.3. Psikolojik İyi Oluş İle İlgili Kuramlar

1.3.3.1. Psikoanalitik Kuram Ve Psikolojik İyi Oluş

Psikoanalitik kuram, sağlıklı bireylerin id, ego ve süperegosunun, egonun liderliğinde uyum içerisinde çalıştığını savunmaktadır. bu kuramda freud, insan davranışının geçmiş nedenlere bağlı olarak şekillendiğini ifade etmiştir. Freud'un kuramında, çocuğun psikoseksüel gelişim beş dönemde tamamlanır ve bu dönemler bir önceki dönemin üzerine kurulmuştur. Psikoanalitik kuram, sağlıklı bir kişilik gelişimi için, psikoseksüel dönemlerinin sorunsuz bir şekilde atlatılmış olması gerekliliği üzerinde duruyor. Freud, insanların yaşamı süreci boyunca bazı güçlük ve mutsuzluklarla karşı karşıya gelebileceğini ifade ederek bu durumun kaçınılmaz olduğunu belirtmiştir. Freud'un savunduğu bir diğer konu ise olumlu psikolojik sağlığa sahip bir kişinin ''sevmek'' ve ''çalışmak''tan zevk aldığıdır (Geçtan,1998, s. 11-119).

1.3.3.2. Analitik kuram ve psikolojik iyi oluş

Jung (1968, s. 9-169), davranışlarımızın geleceğe yönelik yapıldığını, fakat bu davranışların geçmiş yaşantımızdan etkilendiğini ileri sürmüştür. Jung'a göre, kişinin davranışları, bireysel ve kalıtımsal faktörlerin dışında bir de amaçları ve idealleri tarafından şekillenir.

Jung (1999, s. 107-121), kişinin psikolojik iyi olmasını sağlayan şeyin, bilinç ve bilinçdışı dünyasının bireyleşmesi ve yaşam görevlerini yerine getirmesi ile mümkün olacağını belirtmiştir. Jung, bireyleşme sürecini bireyin "bütün insan" olması şeklinde tanımlamıştır. "Bütün insan" olmak ise, kişiliğimizin göz ardı edilmiş yönleriyle uzlaşmaya varılmasıdır. Bireyleşme süreci, kişinin kendisine karşı açık olarak olumsuz yönleriyle yüzleşmesini gerektirir. Kendimizde beğenmediğimiz olumsuz yönlerimizden kaçmak, onları dışa yansıtmamaya çalışmak ya da onları değişik meşruluk maskelerinin arkasına saklamak, bireyleşme sürecinin gelişimine katkı sağlamaz (Corey, 2005.).

Jung'a (1968, s. 9-169), bireyleşmeyi doğal bir süreç olarak ifade etmiş ve bu sürecin fiziksel gelişim ile birlikte ortaya çıktığını ileri sürmüştür. Bu süreç kendiliğinden ortaya çıkabileceği gibi, bazı kalıtsal (aile ve çevre) faktörlere bağlı olarakta engellenebilir.

1.3.3.3. Psikosoyal gelişim kuramı ve psikolojik iyi oluş

Erikson, gelişimi yaşam boyu devam eden bir süreç olarak değerlendirmiştir. Erikson, benliğin hayatın bazı dönemlerinde yaşa ve duruma bağlı olarak değişikliğe uğrayabileceğini belirterek, benliğin sekiz evrede geliştiğini öne sürmüştür. Bu evreler psikosoyal gelişim dönemleri olarak adlandırılmıştır ve her bir dönem bir önceki dönemin etkisi ile biçimlenir. Benlik, her evrede birtakım bunalım ve sorunlarla karşılaşır. Karşılaştığı bu güçlükleri tamamlayarak bir sonraki evreye geçişi beklenir. birey, bu dönem noktalarında içinde bulunduğu gelişim döneminin gelişim görevlerini yerine getirerek, yaşadığı çatışmaları sağlıklı bir şekilde çözüme kavuşturur ya da bu çatışmaları çözemez ve tüm yaşamı bu durumdan olumsuz etkilenir (Corey, 2005).

1.3.3.4. Bireysel psikoloji ve psikolojik iyi oluş

Adler'in gelişimsel yaklaşımı, bireyin sorumluluk alması, kendi yazısını kendisinin oluşturması ve yaşamını devam ettirmesi için değerleri ve hedefleri bulunması gerektiğini vurgular (Corey, 2005). Adler'e göre kişi, uyum sağlayabilmesi için "sosyal ilgi" olarak adlandırdığı davranışlara sahip olması gerek

(Ansbacher,1991). ''Sosyal ilgi'' kavramı, bireyin toplum, meslek ve evlilik gibi üç temel öğeyi kapsıyor.

Adler, psikolojik sağlık için, toplum tarafından onaylanmış bir yaşam biçimi elde etme ve aşağılık duygusunun dengeleyebilmenin önem taşıdığını vurgulamaktadır (Geçtan, 1997, s. 19-124).

1.3.3.5. Kişilerarası ilişkiler ve psikolojik iyi oluş

Sullivan, bireyin olumlu psikolojik sağlığını, olumlu kişilerarası ilişkiler ile ele almış. Bu kuram, insanı toplumsal bir varlık olarak tanımlanmakta. Sullivan, kaygıdan kaçınarak benlik saygısının korunmasını kişiliğin temel özelliği olarak değerlendirmiştir. Yaşanan yoğun kaygının da kişilerarası ilişkileri olumsuz etkilediği ifade edilmiş. Sullivan göre, olumlu kişilerarası ilişkiler kurabilen insanlar, kendisi ve diğerleri hakkında doğru ve yeterli imgeler geliştirebilen bireylerdir (Geçtan, 2002).

1.3.3.6. Varoluşçu yaklaşım ve psikolojik iyi oluş

Varoluşçu yaklaşım, bireyin kendini hayatı boyunca var edebileceği ve değiştirebileceği ilkesine dayanmaktadır (Geçtan, 1997, s. 19-124). Birey herşeyden önce tanımlanması gereken bir nesne değil bir var oluşturmaktadır. İnsan yaşamının belirleyicileri, kişinin geçmişi ve içsel dürtüleriyle kısıtlanmamalı. Varoluşçu yaklaşıma göre, kişinin sorunlarının çözümü geçmişinde ve genetik yapısında değil, yaşamı ile ilgili bağımsız karar verip sorumluluğunu üstlenmesindedir (Bezirci, 1997).

1.3.3.7. Hümanistik yaklaşım ve psikolojik iyi oluş

Rogers'a (1963) göre, işlevsel olarak aktif olan bireyler, psikolojik açıdan sağlıklı olan kişilerdir. Bu insanlar her anı dolu dolu yaşayan, yeni yaşantılara açık, kendi iç güdülerini doğrultusunda davranan, düşünceleri ve davranışları özgür olan yaratıcı kişilerdir (Burger, 2006).

Maslow (1943) ise, psikolojik açıdan sağlıklı bireyin, kendini olduğu gibi kabul eden, kuvvetli algıları olan, keşfetmeye açık, yaratıcı, kendine yeterli olan, doyurucu arkadaşlıklarına sahip, dürüst ve adaletli olan bireylerdir (Burger, 2006).

Allport, kişilik kuramında psikolojik sağlık ile olgunlaşmayı paralel olarak ele almış. Olgun kişiliğin özelliklerini ise şu şekilde açıklamıştır; geniş benlik duygusu, başkalarıyla yakın ilişkiler kurma, kendini kabul etme, dış gerçekliğe açık olma, içgörü sahibi ve yetenek sahibi olma (Allport, 1961; akt., Onur 1995, s. 60-105).

Jahoda, olumlu ruh sağlığı için altı özellik önermiştir. Bunlar; kendini gerçekleştirme, strese dayanıklılık, özerklik, yeterlilik, ruhsal güçlerin dengede olması ve gerçeklik algısıdır (Jahoda, 1958; akt., Doğan, 2006).

1.3.4. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı

Ryff, psikolojik iyi oluşun temellerini, gelişim psikoloji ve klinik psikoloji alanlardaki kavramlara dayandırmış ve "Psikolojik İyi Oluş" modeli için altı boyut belirlemiştir. Bunlar; kendini kabul (bireyin kendine ve geçmiş yaşamına dair olumlu tutuma sahip olması), bireysel gelişim (kişinin sürekli gelişim sağladığını gösterir), yaşam amacı (bireyin yaşamının anlamlı olduğunu gösterir), diğerleriyle olumlu ilişkiler (kişilerarası ilişkilerinin güvene dayalı olduğunu gösterir), çevresel hakimiyet (bireyin çevresini kendi istek ve ihtiyaçları doğrultusunda yönlendirmesi), otonomi (kişinin bağımsız karar verebilme becerisidir) (Ryff, 1989; Ryff ve ark., 1999).

1.3.4.1. Kendini Kabul

Kendini kabul, kuramcılar tarafından en önemli özellik olarak değerlendirilmiştir. Kendini gerçekleştirme, tam işlevsellik, olgunlaşma gibi boyutlarıyla önemli yere sahiptir (Ryff, 1989a).

Kendini kabul etme boyutu, bireyin kendisi ile ilgili olumlu algı, iyi ve kötü yönleriyle benliğini çok yönlü görmesi, geçmiş yaşamına dair pozitif duygular beslemesini içerir. Kişinin kendinden memnun olmaması durumu, geçmişe yönelik kötü anıların olması, kendinden başka biri olma duygusu bireyin kendini kabul etme konusunda yeterince etkili olmadığını göstermektedir (Ryff ve Singer, 1996, akt. Karabeyeser, 2013).

1.3.4.2. Diğerleri ile Olumlu İlişkiler

Birçok kuram sıcak, güven veren kişilerarası ilişkilerin önemine dikkat çekmektedir. Jahoda, sevme yeteneğinin ruh sağlığının ana ögesi olduğunu ifade ederken, Maslow ise, kendini gerçekleştiren kişilerin yakınlık, sevgi, empati, arkadaşlık kurma özelliklerine sahip olduğunu belirtmektedir (Ryff ve Singer, 2008).

Sevme becerisi, ruh sağlığımızın ana göstregesidir. Kendini gerçekleştiren bireyler, insanlara karşı şefkat, empati, derin sevgi gösterebilen ve sağlam arkadaşlıklar kurabilen kişilerdir. Diğerleriyle sıcak ilişkilerin olması, olgunluğun bir ölçütü olarak değerlendiriliyor. (Ryff,1989a).

İyi oluşun kaynaklarından birisi olan diğerleri ile ilişkilerin önemi birçok çalışma ile de ortaya koyulmuştur; Ryff ve Singer (1996) insan ilişkilerini geliştiren diğerleri ile olumlu ilişkilerin, psikolojik iyi oluşun tanımlayıcı bir unsuru olarak kullanıldığını söylemektedir (Akt. Karabeyeser, 2013). Ryff, Singer, Wing, Love (2001) ise diğerleri ile ilişkili bu değişkenin, pozitif ruh hali ve stresi azaltan oksitosin salgılaması da dahil olmak üzere, psikolojik işlevsellik ve sağlık üzerindeki olumlu sonuçlarını, olumlu ilişkilerin bir kanıtı olarak ortaya koymuştur. Epidemiyolojik araştırmalar da, bunu doğrular niteliktedir (Akt. Albayrak, 2013).

1.3.4.3. Özerklik

Özerklik; karar verme, bağımsız olma, kendi istekleri doğrultusunda davranabilmedir. Bireyin bağımsız olması, toplumsal baskıya karşı çıkarak kişinin istediği gibi hareket ederek, kişisel standartlarına göre kendini değerlendirebilmesidir. Bireyin, diğerlerinin beklentileri ve görüşlerini önemsemesi, karar alma konusunda diğerlerinin düşüncelerine göre davranması, düşünce ve davranış konularında toplumsal baskı altında kalması özerkliğinin yeteri kadar etkili olmadığını yansıtır (Ryff, 1989; Ryff ve Singer, 1996, akt. Karabeyeser, 2013).

1.3.4.4. Çevresel Hakimiyet

Bireyin çevreye karşı olan hakimiyeti ve yönetme yeteneğini, karmaşık dışsal aktiviteleri kontrol edebilmesini, çevresindeki fırsatları kullanabilmesini,

seçebilmesini ve kişisel ihtiyaç ve değerlerine uygun bir ortam yaratmasını içerir. Çevresel hakimiyet kurmada zorluk yaşayan bireyler, günlük aktiviteleri yönetmede ya da yönlendirmede zorluk yaşar, çevresel şartları değiştiremez ya da geliştiremez, çevresindeki fırsatların farkında değildir, dış dünyayı kontrol etmede yeterli değildir (Ryff, 1989a; Ryff ve Singer 1996, akt. Karabeyeser, 2013).

Özetle, çevresel hakimiyet, kişinin içinde bulunduğu ruh haline uygun çevresini oluşturma becerisidir. Karşılaştığı olumsuzluklarla yüzleşip, duruma en uygun seçim yapabilme yetisidir. Ruh sağlığı kuramcılarına göre bu beceri ruh sağlığının en önemli özelliklerindedir. Gelişim kuramcıları çevre hakimiyetini karmaşık bir çevreyi manipüle etme ya da kontrol etme becerisi olarak tanımlamaktadır (Ryff, 1995).

1.3.4.5. Yaşam Amacı

Bireyin hayatına dair amaçlarının olması, yaşama amacını oluşturan görüşleri çerçevesinde şimdiki ve geçmişteki yaşantısının bir anlamı olduğuna inanma, yaşam amacı boyutunu oluşturur. Bireyin hayatın anlamından yoksun olması, hedeflerinin az sayıda olması, yönelme duygusunun olmaması, geçmiş yaşamının amacını görememesi, bakış açısı ya da hayata anlam veren inançların olmaması, yaşam amacını oluşturmada bireyin zorluk yaşamasına neden olur (Ryff, 1989a; Ryff ve Singer, 1996, akt. Karabeyeser, 2013).

1.3.4.6. Bireysel Gelişim

Bireysel gelişim boyutu, bireyin kendini geliştirme duygusuna sahip olmasını, kendini sürekli gelişmesini, yeni deneyimlere açık olmasını, farkındalığının olması, kendi potansiyelinin farkında olmasını, kendini bilme ve etkinliğini daha fazla yansıtacak yollarla değişmeyi kapsamaktadır. Kişisel gelişimde zorlanan bireyler, durgunluk hissine sahip; gelişme duygusundan yoksun, yaşama dair sürekli bezgin ve ilgisiz olan yeni tutum ve davranışlar geliştirmeden yoksundur (Ryff, 1989a; Ryff ve Singer, 1996, akt. Karabeyeser, 2013).

1.3.5. Psikolojik İyi Oluş ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Harrington ve Loffredo (2001), 97 üniversiteli birey üzerinde yaptıkları çalışmada, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyleri, benlik farkındalıkları, yaşam doyumları ve Myers-Briggs Tip Göstergesi'nin boyutları arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Araştırmada elde edilen sonuçlar, dışadönük bireylerin içe dönüklere göre psikolojik iyi oluş düzeyleri ile yaşam doyumu oranlarının daha yüksek olduğunu göstermiştir. Sezgisel insanlar, duygusal kişilere göre ve yargılayan kişiler, algılayan kişilere kıyasla daha yüksek psikolojik iyi oluş puanları elde etmişler (akt. Özden, 2014).

Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002), yaş aralığı 25 ile 74 arasında olan 3032 katılımcı ile yürüttükleri araştırmada, demografik özellikler ile kişilik değişkenlerin öznel ve psikolojik iyi oluşu açıklama konusundaki rolünü araştırmışlardır. Sonuçlar, öznel iyi oluş ile psikolojik iyi oluş arasında ilişkinin olduğunu göstermiş, ancak bu iki kavramın ayrı olduklarını desteklemiştir. Eğitim, yaş dışadönüklük düzeyleri ile dürüstlük düzeylerinin yüksek olması, öznel ve psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediğini ortaya koymuş (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Kahn, Hessling ve Russel (2003), yürüttükleri araştırmada olumsuz duygulanım, psikolojik iyi oluş, algılanan sosyal destek ve fiziksel sağlık arasında ilişkinin olup olmadığını incelemişlerdir. Araştırmayı 100 yaşlı insan oluşturmaktadır. Elde edilen sonuçlar, dört kavram arasındaki ilişkiyi ortaya koymuştur (akt. Koca, 2013).

Segrin ve Taylor (2007), sosyal beceriler ile psikolojik iyi oluş kavramları arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Araştırma, toplam 703 yetişkin birey üzerinden yürütülmüştür. Sonuçlarda, sosyal beceriler ile psikolojik iyi oluşun boyutları arasında olumlu yönde ilişki çıkmıştır (Taylor, 2007, akt., Özden, 2014).

McC Campbell (2012), araştırmasında yetişkin bağlanma stilleri, ebeveyn bağlanma stilleri ve psikolojik iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırma, toplam 166 üniversite öğrencisi ile yürütülmüş. Yetişkin bağlanma stilleri ile ebeveyn bağlanma stillerinin, psikolojik iyi oluşun özerklik boyutu dışında tüm diğer boyutların yordayıcısı olduğu görülmüştür (McC Campbell, 2012).

1.3.6. Psikolojik İyi Oluşla İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Arıcı (2011), üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rollerine yönelik algı ve psikolojik iyi oluş düzeylerini ele aldığı çalışmayı toplam 690 katılımcı ile gerçekleştirmiştir. Araştırmanın sonucunda, öğrencilerin toplumsal cinsiyet rolleri geleneksel algılama puanları düşük olanların, yüksek olanlara kıyasla ölçeğin kişisel gelişim boyutu dışında, psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu; eşitlikçi algılama puanları yüksek olanlarda ise düşük olanlara kıyasla psikolojik iyi oluşun tüm boyutlarının düzeyleri daha yüksek olduğu saptanmıştır (Arıcı, 2011).

Kuzucu (2006), üniversiteye devam eden öğrencilerle yürüttüğü bir psiko-eğitim programında katılımcıların duygusal farkındalık düzeylerini, duyguları ifade eğilimlerini, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisini incelemiştir. Toplam 34 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği araştırmada, deney grubuna 12 oturumdan oluşan duyguları fark etme ve ifade etme psiko eğitim programı uygulanmıştır. 10 oturumluk plasebo uygulaması yapmış, kontrol grubu ile bir çalışma yapılmamıştır. Yapılan incelemelerde, gruplar arasında duygusal farkındalık skorlarında bir farklılık olduğu görülmüşken, duyguları ifade eğilimleri, psikolojik iyi olma ve öznel iyi olma düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir (Kuzucu, 2006).

Tanhan (2007), ölüm kaygısına yönelik baş etme eğitim programını yürüterek, ölüm kaygısının psikolojik iyi oluş düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırmaya 216 üniversite öğrencisi katılmış, içlerinden ölüm kaygı düzeyi yüksek ve psikolojik iyi oluş düzeyi düşük olan 37 öğrenci seçilmiştir. Araştırma sonunda, kontrol grubunda bir fark görülmezken, deney grubunun ölüm kaygı düzeyinin düştüğü, psikolojik iyi olma düzeyinde ise anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (Tanhan, 2007).

Timur (2008) yürüttüğü çalışmada, boşanma aşamasında olan/olmayan evli insanların psikolojik iyi oluş seviyelerini etkileyen faktörleri incelemiştir. Araştırmaya 10 ilden 224 kişi katılmış. Araştırma analizlerine göre medeni durum, cinsiyet, yaş, eş desteği ve evlilik uyumu değişkenlerinden sadece medeni durum değişkeninin psikolojik iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı, evli ve boşanma aşamasındaki bireyler arasında ise eş desteği bakımından anlamlı farkın varlığı ortaya konulmuştur (Timur, 2008).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

İkinci kısımda araştırmada kullanılan sosyodemografik form ile Toronto Aleksitimi, Duygusal Zeka ve Psikolojik İyi Oluş ölçeklerinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları açıklanmıştır.

2.1. Araştırmanın Modeli

Yürütülen araştırma, lise öğrencilerinin toronto aleksitimi düzeyleri ile duygusal zeka ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeyi hedefleyen betimsel çalışmadır. Bu araştırma, ilişkisel tarama modeli şeklinde hazırlanmıştır. Bu model ile hedeflenen; yaşanmış ya da yaşanmakta olan bir durumun olduğu şekliyle tanımlanmasıdır (Karasar, 2009).



2.2. Araştırmanın Evreni

Bu çalışmanın evrenini Bursa İl Merkezinde yaşayan ve lise öğrenimine devam eden 400 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada Mart-Haziran 2019 tarihlerinde araştırmaya gönüllü olarak katılan öğrencilerden veri toplanmıştır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Yürütülen araştırmaya katılanların kişisel bilgilerini tespit etmek için hazırlanan Kişisel Bilgi Formu ile Bar-on (2000) tarafından geliştirilen Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği Çocuk Ergen Formu, aleksitimi seviyesini ölçmek için Taylor ve arkadaşları (1984) tarafından geliştirilmiş olan Toronto Aleksitimi Ölçeği, psikolojik iyi olma düzeyini ölçmek için Ryff (1989) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Olma Ölçeği kullanılmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Çalışmada kullanılan bu formda (öğrencilerin; yaşı, cinsiyeti, ebeveynlerinin eğitim düzeyi, ebeveynlerinin gelir düzeyleri gibi) sorular yer almaktadır.

2.3.2. Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu

Reuven Bar-On ve James D. A. Parker (2000) tarafından geliştirilmiş olan Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu, 7 ile 18 yaş aralığındaki çocuk ve ergenlere uygulanan bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması, Köksal tarafından 2007 yılında yapılmıştır. Form 60 maddeden oluşuyor. Maddeler; 1-beni çok az tanımıyor, 2- beni biraz tanımıyor, 3- beni genellikle tanımıyor ve 4-beni çok tanımıyor şeklinde ifade edilen 4'lü Likert tipinde değerlendirilen bir testtir. Ölçeğin uygulama süresi 20-25 dakikadır. Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; kişilerarası beceriler, kişisel beceriler, stres yönetimi, genel ruh hali, uyum, olumlu etki ve tutarsızlık. Testin alt boyutlarının ifade ettiği özellikler aşağıda verilmiştir :

1. *Kişisel beceriler:* kişinin duygularını anlama ve ifade etme yeterliliğine sahip olmasıdır.

2. *Kişilerarası beceriler:* bireyin, diğer kişilerle olan ilişkilerini koruma, onları dinleme ve duygularını anlayıp takdir etmede başarılı olmasıdır.

3. *Uyum*: bireyin esnek, gerçekçi, değişiklerle başetmede etkili ve yaşam problemleri ile başa çıkarak için olumlu yollar bulabilen birey olduğunu gösterir.

4. *Stres yönetimi*: bu alt boyuttan yüksek puan alan bireyler sakin, baskı altında iyi çalışabilen ve bazen dürtüsel davranan bireylerdir.

5. *Genel ruh hali*: olaylara karşı olumlu bakış açısı geliştiren iyimser bireylerdir.

6. *Olumlu etki*: bu bireyler, gereğinden fazla olumlu etki bırakmak isteyen bireylerdir.

7. *Tutarsızlık*: tüm alt ölçeklerden yüksek puan alınması durumunda ortaya çıkar. Bu durum, ölçeği cevaplayan bireyin yönergeyi anlamadığı, testi dikkatsiz ve geliş güzel işaretlemiş olduğunu gösterir. Bu alt boyutların yanı sıra bir de duygusal zeka toplam puanı elde edilir. Duygusal zeka toplam skoru yüksek çıkan bireyler, günlük hayatta ihtiyaçlarla baş etmede başarılıdırlar ve genellikle mutlu olarak tanımlanırlar (Köksal, 2007).

Ölçekteki 6,15,21,26,28,35,37,46,49,53,54,58 numaralı maddeler tersten puanlanmaktadır.

Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği Çocuk ve ergen Formu'nun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması, toplam 1080 öğrenci üzerinden yürütülmüş olup, 41 katılımcı verdikleri tutarsız veya eksik bilgiler yüzünden çıkartılmıştır. Araştırma 1039 ilköğretim öğrencisi üzerinde yapılmıştır (Köksal, 2007).

Kapsam geçerliliğini sınamak için, formun orijinal maddeleri ve önerilen çevirileri 10 uzman görüşüne sunulmuş olup, maddeler uzmanlar tarafından kabul gören ve düzenleme yapılan maddeler öneriler doğrultusunda değiştirilerek, ölçek için uygun bulunan ifadeler ölçeğe eklenmiştir (Köksal, 2007).

Ölçek formlarının ilköğretim öğrencilerine uygulanmasının ardından, madde ile ölçek skorları arasındaki korelasyona bakmak amacıyla madde analizi işlemleri (madde toplam, madde kalan, test tekrar test) yapılmıştır. Uygulanan madde toplam, madde kalan ve test-tekrar test sonucunda, formdaki maddelerin üç analizden en az birinde güvenilir sonuç verdiği ortaya koyulmuştur (Köksal, 2002).

Ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .91 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutlarının Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları; kişisel beceriler içi .62, kişilerarası beceriler alt ölçeği için .80, stres yönetimi alt ölçeği için .68, genel ruh hali alt ölçeği için .85, uyum alt ölçeği için .85 ve olumlu etki alt ölçeği için .63'tür (Köksal, 2007).

Bar-On Duygusal Zeka Ölçeği Çocuk ve Ergen Form.u'nun bu araştırma örneklemini için Croanbach alfa iç tutarlık güvenirlik katsayıları incelenmiştir. Belirlenen iç tutarlık katsayıları kişilerarası beceriler alt ölçeği için .81, kişisel beceriler alt ölçeği için .70, uyum alt ölçeği için .87, genel ruh hali alt ölçeği için .84, olumlu etki alt ölçeği için .58, stres yönetimi alt ölçeği için .74 ve duygusal zeka toplam puanı için .90'dır (Köksal, 2007).

2.3.3.Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)

Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20), Bagby ve arkadaşları tarafından 1994 yılında geliştirilmiş olup, Güleç ve arkadaşları (2009) tarafından ise Türkçe'ye uyarlama çalışması yapılmıştır. Toronto Aleksitimi Ölçeği-20 (TAÖ-20), 20 maddeden oluşan 5'li Likert tipi bir öz bildirim testidir. Maddelerdeki cevaplama seçenekleri: hiçbir zaman (1), nadiren (2), bazen (3), sık sık (4), her zaman (5) şeklindedir. Ölçeğin 4, 5, 10, 18, 19 numaralı maddeleri ters puanlanmaktadır. Toronto Aleksitimi Ölçeğinin 3 alt boyutu bulunmaktadır; Duygularını Tanıma Güçlüğü, Duygularını İfade Etme Güçlüğü, Dışa-Dönük Düşünceler. Duygularını Tanıma Güçlüğü alt boyutu 7 maddeden oluşmaktadır (madde 1, 3, 6, 7, 9, 13, 14) ve bireyin duyguları tanıma ve onları bedensel belirtilerden ayırt etme güçlüğü olarak ele alınmaktadır. Duyguları İfade Etme Güçlüğü alt boyutu 5 maddeden oluşmakta (madde 2, 4, 11, 12, 17), bu alt ölçek kişinin, duygularını başkalarına ifade etmede güçlük çekmesi olarak değerlendiriliyor. Dışa-Dönük Düşünce alt boyutu ise 8 maddeden oluşmaktadır (madde 5, 8, 10, 15, 16, 18, 19, 20), bireyin dışa-dönük düşünme yapısına sahip olduğunu, fakat içe-dönük düşünme ve imgelem gücünde zayıflığın söz konusu olduğunu gösteren bir alt boyuttur (Güleç ve ark., 2009)

Ölçekten yüksek puanın alınması, yüksek aleksitimik seviyenin varlığını işaret eder. Ölçekten 61 ve üzeri puan alan bireyin, aleksitimik özellikler taşıyan biri olarak değerlendirilir.. Toplam puanın 51 ve altında olması ise aleksitimik özelliklerin yokluğu olarak kabul edilmektedir (Güleç ve Yenel, 2010). 51-61 arasında puan alan kişiler ise "bordeline" olarak değerlendirilmektedir (Taylor ve ark., 1997, akt., Koçak, 2003). TAÖ-20 toplam maddelerinin Cronbach alfa değeri (iç tutarlılık katsayısı) 0.78 olarak bulunurken, üç alt ölçeklerin iç tutarlılık katsayısı ise 0.57-0.80 arasında bulunmuştur (Güleç ve ark., 2009).

2.3.4. Psikolojik İyi Olma Ölçeği (PİÖÖ)

Psikolojik İyi Olma Ölçeği, Ryff (1989) tarafından bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini belirlemek için geliştirilmiştir. Cenkseven (2004), ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasını yürütmüştür. PİÖÖ, altı alt ölçekten oluşmaktadır, bunlar; otonomi, çevresel kontrol, bireysel gelişim, yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve kendini kabul. Ölçek, 6'lı Likert türünde olup; Hiç Katılmıyorum (1), Biraz Katılmıyorum (2), Çok Az Katılmıyorum (3), Çok Az Katılıyorum (4), Biraz Katılıyorum (5), Tamamen Katılıyorum (6) şeklinde cevap seçeneklerini bulunduruyor.

Ölçek toplam 84 maddeden oluşmaktadır ve her bir alt boyut 14 maddeyi içermektedir. Diğerleriyle olumlu ilişkiler; 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55, 61, 67, 73, 79; otonomi; 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56, 62, 68, 74, 80; çevresel hakimiyet; 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57, 63, 69, 75, 81; bireysel gelişim; 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58, 64, 70, 76, 82; yaşam amacı; 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59, 65, 71, 77, 83; kendini kabul; 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60, 66, 72, 78, 84 maddeleri ifade ediyor.

Cenkseven (2004) tarafından yürütülen ölçeğin güvenirlik çalışmasına, 475 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. 84 maddelik ölçekten alınan toplam puan ile korelasyonlarının .25 ile .57 arasında değişiklik gösterdiği tespit edilmiştir. Her bir maddenin içinde bulunduğu faktörün toplam puanıyla korelasyonlarına bakıldığında değerlerin, diğerleriyle olumlu ilişkiler için .42-.70, çevresel hakimiyet .32-63, özerklik .38-.60, bireysel gelişim .38-.61, kendini kabul .37-.63, yaşam amacı .30-.58 arasında değiştiği saptanmıştır.

Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayıları otonomi .78, yaşam amacı .76, diğerleriyle olumlu ilişkiler .83, bireysel gelişim .74, çevresel hakimiyet .77, kendini kabul .79 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin toplam iç tutarlık katsayısı ise .93 olarak bulunmuştur. Yapılan test-tekrar test güvenirliği çalışmasında ise korelasyon katsayıları; kendini kabul .76, diğerleriyle olumlu ilişkiler .74, otonomi .77, bireysel gelişim .74, yaşam amacı .75 ve çevresel hakimiyet .77, olarak bulundu. Toplam puan

için test-tekrar test korelasyon katsayısının .84 olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin toplam iç tutarlılık katsayısı ise .82 olarak hesaplandı (Cenkseven, 2004).

2.4.Verilerin Toplanması

Yürütülen araştırmada kullanılan veriler Mart-Haziran 2019 tarihlerinde toplanmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilere; birinci aşamada Kişisel Bilgi Formu, ikinci aşamada Bar-On Duygusal zeka Çocuk-Ergen Formu, üçüncü aşamada Toronto Aleksitimi Ölçeği, dördüncü aşamada Psikolojik İyiliği Ölçeği grup yöntemiyle sunularak araştırma verilerinin elde edilmiştir.

2.5.İstatistiksel Analizler

Veri analizi öncesinde araştırmada yer alan tüm ölçekler dağılım özellikleri açısından incelenmiştir. Toronto aleksitimi, duygusal zeka ve psikolojik iyi olma ölçeklerinin puanları normal dağılım göstermektedir (Tablo 1). Yapılan normallik sınavında duyguları ifade etme gücü, duyguları tanıma gücü, dışa dönük düşünme, Toronto aleksitimi (toplam skor), kişisel becerileri, kişilerarası beceriler, uyum, genel ruh hali, stres yönetimi, olumlu etki, duygusal zeka (toplam skor), diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi, çevresel hakimiyet, yaşam amacı, bireysel gelişim, kendini kabul ve psikolojik iyi olma (toplam skor) ölçeklerin skorlarının normal dağılım gösterdiği tespit edildiğinden ölçekler arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi yapılmıştır. İki grup arasındaki farkı Bağımsız Örneklem T testi ve ikiden fazla grup arası karşılaştırmaları için de Tek Yönlü Varyans Analizi yapılmıştır.

Tablo: 1. Öğrencilerin Toronto Aleksitimi, Duygusal Zeka ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeklerindeki Çarpıklık (Skewness) Katsayıları

	Çarpıklık (Skewness)
Duyguları tanımada güçlük	0,139
Duyguları ifade etme güçlüğü	0,948
Dışa dönük düşünme	-0,258
Toronto aleksitimi ölçeği (toplam skor)	-0,077
Kişisel beceriler	0,493
Kişilerarası beceriler	0,631
Uyum	1,126
Stres yönetimi	-0,852
Genel ruh hali	0,657
Olumlu etki	0,223
Duygusal zeka ölçeği (toplam skor)	0,947
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	0,190
Otonomi	0,208
Çevresel hakimiyet	0,229
Bireysel gelişim	0,383
Yaşam amacı	0,173
Kendini kabul	0,195
Psikolojik iyi olma ölçeği (toplam skor)	0,509

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Yürütülen araştırmaya gönüllü olarak katılan öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri ile duygusal zeka, toronto aleksitimi ve psikolojik iyi oluş ölçeklerinin skorlarına dair bulgular bu bölümde verilmiştir.

3.1 Sosyo-Demografik Özellikler

Araştırmaya katılan grubun sosyo-demografik özelliklerine yönelik istatistiksel veriler tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Dağılımları

	N	%
Cinsiyet		
Kız	215	53,8
Erkek	185	46,2
Yaş		
14 yaşında	106	26,5
15 yaşında	121	30,2
16 yaşında	102	25,5
17 yaşında	71	17,8
Kardeş durumu		
Kardeşi yok	168	42,0
Kardeşi var	232	58,0
Doğum sırası		
İlk çocuk	293	73,3
Ortanca çocuk	21	5,2
Son çocuk	86	21,5
Annelerin eğitim düzeyi		
Lise mezunu ve altı	148	37,0
Üniversite mezunu	167	41,8
Yüksek lisans /doktora	85	21,2
Babaların eğitim düzeyi		
Lise mezunu ve altı	106	26,5
Üniversite mezunu	205	51,3
Yüksek lisans /doktora	89	22,2
Anne babaların medeni durumu		
Berberler	361	90,2
Ayrılar	39	9,8
Annelerin çalışma durumu		
Çalışıyor	224	56,0
Çalışmıyor	176	44,0

Devam: Tablo 2. Sosyo-Demografik Özelliklere İlişkin Dağılımları

	N	%
Babaların çalışma durumu		
Çalışıyor	381	95,2
Çalışmıyor	19	4,8
Ailelerin gelir düzeyi		
İyi	137	34,2
Orta ve alt	263	65,8
Aleksitimi düzeyi		
Düşük	349	87,3
Yüksek	51	12,8

Tablo 2'ye göre; çalışmaya katılan lise öğrencilerinin %53,8'i (n=215) kızlardan ve %46,2'si (n=185) erkeklerden oluşmaktadır. Katılımcıların %30,2'si (n=121) 15 yaşında, %58,0'inin (n=232) kardeşi olduğu, %73,3'ü (n=293) ilk çocuk, %41,8'inin (n=167) annesi üniversite mezunu, %51,3'ünün (n=205) babası üniversite mezunu, %90,2'si (n=361) anne babası beraber olduğu, %56,0'sının (n=224) annesi herhangi bir işte çalışmakta, %95,2'sinin (n=381) babası herhangi bir işte çalışmakta, %65,8'inin (n=263) ailesinin gelir düzeyi orta ve alt olduğu ve %87,3'ünün (n=349) aleksitimi düzeyi düşük olduğu görülmüştür.

3.2 Öğrencilerin Duygusal Zeka, Toronto Aleksitimi ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve Alt Ölçeklerinin Puanlarının Sosyodemografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Öğrencilerin duygusal zeka, toronto aleksitimi ve psikolojik iyi oluş ölçekleri ve alt ölçeklerinin puanlarının sırası ile cinsiyet, yaş, kardeş durumu, ebeveynin eğitim düzeyi, annelerin çalışma durumu, ailelerin gelir düzeyi ve aleksitimi düzeyi değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediği test edilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Grupların Duygusal Zeka, Toronto Aleksitimi ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Puanları Açısından Bağımsız Örneklem T Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek ve alt ölçekleri	Grup	N	\bar{X}	SS	t	P
Kişisel beceriler	Kız	215	14,16	3,03	0,079	0,937
	Erkek	185	14,14	2,58		
Kişilerarası beceriler	Kız	215	32,43	6,64	2,569	0,011*
	Erkek	185	30,80	6,00		
Uyum	Kız	215	22,08	6,59	1,876	0,061
	Erkek	185	20,97	5,23		
Stres yönetimi	Kız	215	33,66	5,07	-1,817	0,070
	Erkek	185	34,57	4,88		
Genel ruh hali	Kız	215	35,97	6,01	1,804	0,072
	Erkek	185	34,85	6,30		
Olumlu etki	Kız	215	13,84	2,59	0,284	0,776
	Erkek	185	13,76	3,01		
Duygusal zeka ölçeği (toplam skor)	Kız	215	152,16	18,71	1,711	0,088
	Erkek	185	149,11	16,68		
Duyguları tanımadada güçlük	Kız	215	18,76	5,03	-0,379	0,705
	Erkek	185	18,96	5,22		
Duyguları ifade etme güçlüğü	Kız	215	11,74	2,86	-1,362	0,174
	Erkek	185	12,14	3,02		
Dışa dönük düşünme	Kız	215	20,93	4,10	-1,604	0,110
	Erkek	185	21,56	3,58		
Toronto aleksitimi ölçeği (toplam skor)	Kız	215	51,45	7,61	-1,587	0,113
	Erkek	185	52,67	7,70		
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	Kız	215	55,88	6,63	0,515	0,607
	Erkek	185	55,52	7,49		
Otonomi	Kız	215	54,20	7,68	1,356	0,176
	Erkek	185	53,17	7,46		
Çevresel hakimiyet	Kız	215	57,05	6,80	1,921	0,055
	Erkek	185	55,72	6,98		
Bireysel gelişim	Kız	215	55,56	7,21	2,215	0,027*
	Erkek	185	53,85	8,25		
Yaşam amacı	Kız	215	53,93	6,94	1,487	0,138
	Erkek	185	52,77	8,33		
Kendini kabul	Kız	215	56,13	6,50	2,230	0,026*
	Erkek	185	54,56	7,58		
Psikolojik iyi olma ölçeği (toplam skor)	Kız	215	332,78	33,07	2,016	0,044*
	Erkek	185	325,62	37,95		

*p<0,05, **p<0,01

Tablo 3'e göre; öğrencilerin duygusal zeka (toplam skor), stres yönetimi, uyum, kişisel beceriler, genel ruh hali ve olumlu etki boyutlarından elde edilen puanların, katılımcıların cinsiyet yönünden farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için Bağımsız Örneklem t testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre olarak, grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır [Sırasıyla; $t=0,079$; $t=1,876$; $t=-1,817$; $t=1,804$; $t=0,284$ ve $t=1,711$; $P>0,05$].

Ergenlerin kişilerarası beceriler alt ölçeğinden elde edilen puanların öğrencilerin cinsiyet yönünden farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için uygulanan Bağımsız Örneklem t testi sonucu, grup ortalamaları arasında olan farkın kız öğrencilerin lehine istatistiksel olarak anlamlı bulunmuş [$t=2,569$; $P<0,05$]. Kız öğrencilerin kişilerarası beceriler alt ölçeğinden aldığı puanlar erkeklerin kişilerarası beceriler boyutundan elde edilen puanlara göre daha yüksektir.

Katılımcıların duyguları tanımada güçlük, Toronto aleksitimi (toplam skor), duyguları ifade etme güçlüğü ve dışa dönük düşünme boyutlarından aldıkları puanların öğrencilerin cinsiyetleri yönünden farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için Bağımsız Örneklem t testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına bağlı olarak grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $t=-0,379$; $t=-1,362$; $t=-1,604$ ve $t=-1,587$; $P>0,05$].

Öğrencilerin otonomi, çevresel hakimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve yaşam amacı boyutlarından elde edilen puanların öğrencilerin cinsiyet yönünden farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için Bağımsız Örneklem t testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına bağlı olarak grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $t=0,515$; $t=1,356$; $t=1,921$ ve $t=1,487$; $P>0,05$].

Katılımcıların bireysel gelişim, psikolojik iyi olma (toplam skor) ve kendini kabul boyutlarından elde edilen puanların, öğrencilerin cinsiyet yönünden farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için Bağımsız Örneklem t testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına bağlı olarak, grup ortalamaları arasındaki farkın kız öğrencilerin lehine istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür [Sırasıyla; $t=2,215$; $t=2,230$ ve

t=2,016; P<0,05]. Kızların bireysel gelişim, psikolojik iyi olma (toplam skor) ve kendini kabul boyutlarından aldığı puanlar erkeklerin bireysel gelişim, psikolojik iyi olma (toplam skor) ve kendini kabul ölçeklerinden aldığı puanlara göre daha yüksektir.

Tablo 4. Öğrencilerin Yaşlarına Göre Grupların Duygusal Zeka, Toronto Aleksitimi ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Puanları Açısından Bağımsız Örneklem T Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek ve alt ölçekleri	Grup	N	\bar{X}	SS	T	P
Kişisel beceriler	14-15 yaş	227	14,07	3,01	-0,627	0,531
	16-17 yaş	173	14,25	2,58		
Kişilerarası beceriler	14-15 yaş	227	31,92	6,83	0,881	0,379
	16-17 yaş	173	31,36	5,78		
Uyum	14-15 yaş	227	21,56	6,06	-0,023	0,981
	16-17 yaş	173	21,57	5,98		
Stres yönetimi	14-15 yaş	227	34,08	5,41	-0,009	0,993
	16-17 yaş	173	34,09	4,41		
Genel ruh hali	14-15 yaş	227	35,36	6,45	-0,341	0,733
	16-17 yaş	173	35,57	5,77		
Olumlu etki	14-15 yaş	227	13,70	2,81	-0,857	0,392
	16-17 yaş	173	13,94	2,76		
Duygusal zeka ölçeği (toplam skor)	14-15 yaş	227	150,71	18,66	-0,053	0,958
	16-17 yaş	173	150,80	16,76		
Duyguları tanımadada güçlük	14-15 yaş	227	18,84	5,36	-0,052	0,958
	16-17 yaş	173	18,87	4,78		
Duyguları ifade etme güçlüğü	14-15 yaş	227	12,10	3,06	1,369	0,172
	16-17 yaş	173	11,69	2,77		
Dışa dönük düşünme	14-15 yaş	227	20,97	4,02	-1,476	0,141
	16-17 yaş	173	21,55	3,65		
Toronto aleksitimi ölçeği (toplam skor)	14-15 yaş	227	51,92	7,79	-0,255	0,799
	16-17 yaş	173	52,12	7,53		
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	14-15 yaş	227	55,70	6,98	-0,049	0,961
	16-17 yaş	173	55,73	7,13		
Otonomi	14-15 yaş	227	54,04	7,95	0,970	0,333
	16-17 yaş	173	53,31	7,08		
Çevresel hakimiyet	14-15 yaş	227	56,37	6,86	-0,194	0,846
	16-17 yaş	173	56,51	6,98		
Bireysel gelişim	14-15 yaş	227	54,78	7,70	0,027	0,978
	16-17 yaş	173	54,76	7,83		
Yaşam amacı	14-15 yaş	227	53,29	7,88	-0,320	0,749
	16-17 yaş	173	53,53	7,30		

Devam: Tablo 4. Öğrencilerin Yaşlarına Göre Grupların Duygusal Zeka, Toronto Aleksitimi ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Puanları Açısından Bağımsız Örneklem T Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek ve alt ölçekleri	Grup	N	\bar{X}	SS	T	P
Kendini kabul	14-15 yaş	227	55,22	7,26	-0,609	0,543
	16-17 yaş	173	55,65	6,80		
Psikolojik iyi olma ölçeği (toplam skor)	14-15 yaş	227	329,42	36,48	-0,027	0,978
	16-17 yaş	173	329,52	34,38		

Tablo 4'e göre; öğrencilerin duygusal zeka (toplam skor), kişilerarası beceriler, uyum, stres yönetimi, kişisel beceriler, genel ruh hali ve olumlu etki boyutlarından elde edilen puanların öğrencilerin yaşları yönünden farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için Bağımsız Örneklem t testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına (Tablo 4) bağlı olarak, grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $t=-0,627$; $t=0,881$; $t=-0,023$; $t=-0,009$; $t=-0,341$; $t=-0,857$ ve $t=-0,053$; $P>0,05$].

Öğrencilerin duyguları ifade etme güçlüğü, dışa dönük düşünme, Toronto aleksitimi (toplam skor) duyguları tanımada güçlük boyutlarından elde edilen puanların öğrencilerin yaşları yönünden farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için Bağımsız Örneklem t testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına bağlı olarak grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $t=-0,052$; $t=1,369$; $t=-1,476$ ve $t=-0,255$; $P>0,05$].

Katılımcıların psikolojik iyi olma (toplam skor), diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi, çevresel hakimiyet, kendini kabul, bireysel gelişim ve yaşam amacı boyutlarından elde edilen puanların öğrencilerin yaşları yönünden farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için Bağımsız Örneklem t testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına bağlı olarak grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $t=-0,049$; $t=0,970$; $t=-0,194$; $t=0,027$; $t=-0,320$; $t=-0,609$ ve $t=-0,027$; $P>0,05$].

Tablo 5. Öğrencilerin Kardeşi Olup Olmamasına Göre Grupların Duygusal Zeka, Toronto Aleksitimi ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Puanları Açısından Bağımsız Örneklem T Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek ve alt ölçekleri	Grup	N	\bar{X}	SS	t	p
Kişisel beceriler	Yok	168	14,10	2,82	-0,308	0,758
	Var	232	14,18	2,84		
Kişilerarası beceriler	Yok	168	30,94	6,08	-1,958	0,051
	Var	232	32,21	6,58		
Uyum	Yok	168	21,36	6,42	-0,584	0,560
	Var	232	21,71	5,72		
Stres yönetimi	Yok	168	34,49	4,86	1,376	0,169
	Var	232	33,79	5,08		
Genel ruh hali	Yok	168	34,97	6,09	-1,329	0,184
	Var	232	35,80	6,21		
Olumlu etki	Yok	168	14,05	2,79	1,517	0,130
	Var	232	13,62	2,78		
Duygusal zeka ölçeği (toplam skor)	Yok	168	149,93	18,65	-0,782	0,435
	Var	232	151,34	17,25		
Duyguları tanımada güçlük	Yok	168	19,30	5,36	1,506	0,133
	Var	232	18,53	4,92		
Duyguları ifade etme güçlüğü	Yok	168	11,91	2,98	-0,077	0,939
	Var	232	11,93	2,91		
Dışa dönük düşünme	Yok	168	21,20	3,96	-0,110	0,912
	Var	232	21,24	3,82		
Toronto aleksitimi ölçeği (toplam skor)	Yok	168	52,42	8,15	0,917	0,360
	Var	232	51,71	7,30		
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	Yok	168	55,52	6,71	-0,474	0,636
	Var	232	55,86	7,27		
Otonomi	Yok	168	53,42	7,23	-0,670	0,503
	Var	232	53,94	7,84		
Çevresel hakimiyet	Yok	168	56,19	6,85	-0,593	0,553
	Var	232	56,61	6,96		
Bireysel gelişim	Yok	168	54,51	7,75	-0,577	0,564
	Var	232	54,96	7,76		
Yaşam amacı	Yok	168	52,55	7,67	-1,874	0,062
	Var	232	54,00	7,56		
Kendini kabul	Yok	168	55,26	6,94	-0,362	0,717
	Var	232	55,52	7,15		
Psikolojik iyi olma ölçeği (toplam skor)	Yok	168	327,48	34,93	-0,952	0,342
	Var	232	330,90	35,99		

Tablo 5'e göre; öğrencilerin duygusal zeka (toplam skor), kişisel beceriler, stres yönetimi, kişilerarası beceriler, genel ruh hali, olumlu etki ve uyum boyutlarından elde edilen puanların öğrencilerin kardeşi olup olmaması yönünden farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için Bağımsız Örneklem t testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına bağlı olarak, grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $t=-0,308$; $t=-1,958$; $t=-0,584$; $t=1,376$; $t=-1,329$; $t=1,517$ ve $t=-0,782$; $P>0,05$].

Öğrencilerin toronto aleksitimi (toplam skor), duyguları tanımada güçlük, dışa dönük düşünme ve duyguları ifade etme güçlüğü boyutlarından elde edilen puanların öğrencilerin kardeşi olup olmaması yönünden farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için Bağımsız Örneklem t testi uygulandı. Test sonuçlarına bağlı olarak grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $t=1,506$; $t=-0,077$; $t=-0,110$ ve $t=0,917$; $P>0,05$].

Öğrencilerin yaşam amacı, psikolojik iyi olma (toplam skor), çevresel hakimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi, bireysel gelişim ve kendini kabul, boyutlarından elde edilen puanların öğrencilerin kardeşi olup olmaması yönünden farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için Bağımsız Örneklem t testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına bağlı olarak, grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $t=-0,474$; $t=-0,670$; $t=-0,593$; $t=-0,577$; $t=-1,874$; $t=-0,362$ ve $t=-0,952$; $P>0,05$].

Tablo 6. Öğrencilerin Annelerinin Eğitim Düzeyine Göre Grupların Duygusal Zeka, Toronto Aleksitimi ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Puanları Açısından Anova Testi İle Karşılaştırılması

Ölçekler	Grup	N	\bar{X}	SS	F	p	Fark
Kişisel beceriler	Lise mezunu ve altı	148	14,21	2,82	0,061	0,941	
	Üniversite mezunu	167	14,10	2,86			
	Yüksek lisans /doktora	85	14,12	2,82			
Kişilerarası beceriler	Lise mezunu ve altı	148	31,24	6,60	1,512	0,222	
	Üniversite mezunu	167	32,33	6,56			
	Yüksek lisans /doktora	85	31,15	5,60			
Uyum	Lise mezunu ve altı	148	20,91	6,05	1,425	0,242	
	Üniversite mezunu	167	22,01	5,85			
	Yüksek lisans /doktora	85	21,84	6,26			

Devam: Tablo 6. Öğrencilerin Annelerinin Eğitim Düzeyine Göre Grupların Duygusal Zeka, Toronto Aleksitimi ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Puanları Açısından Anova Testi İle Karşılaştırılması

Ölçekler	Grup	N	\bar{X}	SS	F	p	Fark
Stres yönetimi	Lise mezunu ve altı	148	34,61	4,56	2,529	0,081	
	Üniversite mezunu	167	33,43	5,12			
	Yüksek lisans /doktora	85	34,47	5,37			
Genel ruh hali	Lise mezunu ve altı	148	35,20	5,78	0,948	0,388	
	Üniversite mezunu	167	35,94	6,23			
	Yüksek lisans /doktora	85	34,94	6,66			
Olumlu etki	Lise mezunu ve altı	148	14,14	2,59	2,809	0,061	
	Üniversite mezunu	167	13,42	2,70			
	Yüksek lisans /doktora	85	13,95	3,21			
Duygusal zeka ölçeği (toplam skor)	Lise mezunu ve altı	148	150,33	17,76	0,115	0,891	
	Üniversite mezunu	167	151,25	16,78			
	Yüksek lisans /doktora	85	150,49	20,06			
Duyguları tanımada güçlük	Lise mezunu ve altı	148	18,74	4,90	0,280	0,756	
	Üniversite mezunu	167	19,07	5,34			
	Yüksek lisans /doktora	85	18,62	5,07			
Duyguları ifade etme güçlüğü	Lise mezunu ve altı	148	11,86	3,00	1,898	0,151	
	Üniversite mezunu	167	12,22	2,79			
	Yüksek lisans /doktora	85	11,47	3,09			
Dışa dönük düşünme	Lise mezunu ve altı	148	21,20	4,15	0,064	0,938	
	Üniversite mezunu	167	21,29	3,65			
	Yüksek lisans /doktora	85	21,11	3,84			
Toronto aleksitimi ölçeği (toplam skor)	Lise mezunu ve altı	148	51,81	7,58	0,998	0,369	
	Üniversite mezunu	167	52,59	7,64			
	Yüksek lisans /doktora	85	51,21	7,87			
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	Lise mezunu ve altı	148	55,85	7,01	0,239	0,787	
	Üniversite mezunu	167	55,44	6,83			
	Yüksek lisans/doktora	85	56,03	7,50			
Otonomi	Lise mezunu ve altı	148	52,95	7,93	1,249	0,288	
	Üniversite mezunu	167	54,25	6,98			
	Yüksek lisans /doktora	85	54,03	8,09			
Çevresel hakimiyet	Lise mezunu ve altı	148	56,27	6,58	0,219	0,803	
	Üniversite mezunu	167	56,70	6,65			
	Yüksek lisans /doktora	85	56,20	7,95			
Bireysel gelişim	Lise mezunu ve altı	148	54,45	7,85	0,680	0,507	
	Üniversite mezunu	167	54,61	7,44			
	Yüksek lisans /doktora	85	55,63	8,19			

Devam: Tablo 6. Öğrencilerin Annelerinin Eğitim Düzeyine Göre Grupların Duygusal Zeka, Toronto Aleksitimi ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Puanları Açısından Anova Testi İle Karşılaştırılması

Ölçekler	Grup	N	\bar{X}	SS	F	p	Fark
Yaşam amacı	Lise mezunu ve altı	148	53,59	7,65	0,959	0,384	
	Üniversite mezunu	167	52,82	6,94			
	Yüksek	85	54,17	8,79			
	lisans /doktora						
Kendini kabul	Lise mezunu ve altı	148	56,12	7,11	2,564	0,078	
	Üniversite mezunu	167	54,47	6,78			
	Yüksek	85	56,01	7,38			
	lisans /doktora						
Psikolojik iyi olma ölçeği (toplam skor)	Lise mezunu ve altı	148	329,25	35,99	0,320	0,726	
	Üniversite mezunu	167	328,32	32,70			
	Yüksek	85	332,09	40,15			
	lisans /doktora						

Tablo 6'ya göre; öğrencilerin duygusal zeka (toplam skor), kişisel beceriler, stres yönetimi, kişilerarası beceriler, genel ruh hali, olumlu etki ve uyum alt ölçeklerinden elde edilen puanların öğrencilerin annelerinin eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini saptamak için uygulanan Anova sonucunda, grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; F=0,061; F=1,512; F=1,425; F=2,529; F=0,948; F=2,809 ve F=0,115; P>0,05].

Öğrencilerin toronto aleksitimi (toplam skor), duyguları ifade etme gücü, duyguları tanımda güçlük ve dışa dönük düşünme boyutlarından elde edilen puanların öğrencilerin annelerinin eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini saptamak için yapılan Anova sonucunda, grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; F=0,280; F=1,898; F=0,064 ve F=0,998; P>0,05].

Öğrencilerin psikolojik iyi olma (toplam skor), diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi, kendini kabul, bireysel gelişim, çevresel hakimiyet ve yaşam amacı ölçeklerinden elde edilen puanların öğrencilerin annelerinin eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini saptamak için yapılan Anova sonucunda,

grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; F=0,239; F=1,249; F=0,219; F=0,680; F=0,959; F=2,564 ve F=0,320; P>0,05].

Tablo 7. Öğrencilerin Babalarının Eğitim Düzeyine Göre Grupların Duygusal Zeka, Toronto Aleksitimi ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Puanları Açısından Anova Testi İle Karşılaştırılması

Ölçekler	Grup	N	\bar{X}	SS	F	p	Fark
Kişisel beceriler	Lise mezunu ve altı	106	14,10	2,87	0,029	0,971	
	Üniversite mezunu	205	14,15	2,78			
	Yüksek lisans /doktor	89	14,20	2,92			
Kişilerarası beceriler	Lise mezunu ve altı	106	31,54	6,49	0,048	0,954	
	Üniversite mezunu	205	31,68	6,40			
	Yüksek lisans /doktora	89	31,83	6,35			
Uyum	Lise mezunu ve altı	106	21,21	6,33	0,459	0,632	
	Üniversite mezunu	205	21,54	5,58			
	Yüksek lisans /doktora	89	22,04	6,61			
Stres yönetimi	Lise mezunu ve altı	106	34,58	4,56	0,706	0,494	
	Üniversite mezunu	205	33,90	5,43			
	Yüksek lisans /doktora	89	33,93	4,44			
Genel ruh hali	Lise mezunu ve altı	106	35,20	5,55	0,158	0,854	
	Üniversite mezunu	205	35,61	6,20			
	Yüksek lisans /doktora	89	35,39	6,79			
Olumlu etki	Lise mezunu ve altı	106	14,14	2,59	1,176	0,310	
	Üniversite mezunu	205	13,62	2,79			
	Yüksek lisans /doktora	89	13,80	3,00			
Duygusal zeka ölçeği (toplam skor)	Lise mezunu ve altı	106	150,80	17,97	0,046	0,955	
	Üniversite mezunu	205	150,53	17,42			
	Yüksek lisans /doktora	89	151,21	18,80			
Duyguları tanımada güçlük	Lise mezunu ve altı	106	18,65	5,10	0,137	0,872	
	Üniversite mezunu	205	18,89	4,99			
	Yüksek lisans /doktora	89	19,02	5,46			
Duyguları ifade etme güçlüğü	Lise mezunu ve altı	106	11,74	2,70	2,599	0,076	
	Üniversite mezunu	205	12,23	3,17			
	Yüksek lisans /doktora	89	11,43	2,60			

Devam: Tablo 7. Öğrencilerin Babalarının Eğitim Düzeyine Göre Grupların Duygusal Zeka, Toronto Aleksitimi ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Puanları Açısından Anova Testi İle Karşılaştırılması

Ölçekler	Grup	N	\bar{X}	SS	F	p	Fark
Dışa dönük düşünme	Lise mezunu ve altı	106	20,93	3,89	0,485	0,616	
	Üniversite mezunu	205	21,39	3,98			
	Yüksek lisans /doktora	89	21,20	3,60			
Toronto aleksitimi ölçeği (toplam skor)	Lise mezunu ve altı	106	51,33	7,96	0,963	0,383	
	Üniversite mezunu	205	52,52	7,32			
	Yüksek lisans /doktora	89	51,66	8,09			
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	Lise mezunu ve altı	106	55,92	7,08	0,616	0,541	
	Üniversite mezunu	205	55,36	7,18			
	Yüksek lisans /doktora	89	56,30	6,64			
Otonomi	Lise mezunu ve altı	106	53,97	8,34	0,800	0,450	
	Üniversite mezunu	205	53,28	7,64			
	Yüksek lisans /doktora	89	54,44	6,46			
Çevresel hakimiyet	Lise mezunu ve altı	106	56,66	7,04	0,237	0,789	
	Üniversite mezunu	205	56,50	7,17			
	Yüksek lisans /doktora	89	56,01	6,15			
Bireysel gelişim	Lise mezunu ve altı	106	55,17	7,93	0,230	0,795	
	Üniversite mezunu	205	54,55	7,77			
	Yüksek lisans /doktora	89	54,80	7,54			
Yaşam amacı	Lise mezunu ve altı	106	54,04	7,29	0,748	0,474	
	Üniversite mezunu	205	52,96	8,11			
	Yüksek lisans /doktora	89	53,61	6,83			
Kendini kabul	Lise mezunu ve altı	106	55,26	6,91	0,035	0,966	
	Üniversite mezunu	205	55,44	7,47			
	Yüksek lisans /doktora	89	55,51	6,29			
Psikolojik iyi olma ölçeği (toplam skor)	Lise mezunu ve altı	106	331,05	35,66	0,308	0,735	
	Üniversite mezunu	205	328,11	37,65			
	Yüksek lisans /doktora	89	330,70	30,27			

Tablo 7'ye göre; öğrencilerin stres yönetimi, kişisel beceriler, uyum, genel ruh hali, olumlu etki, duygusal zeka (toplam skor) ve kişilerarası beceriler boyutlarından elde edilen puanların öğrencilerin babalarının eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini saptamak için yapılan Anova sonucunda grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; F=0,029; F=0,048; F=0,459; F=0,706; F=0,158; F=1,176 ve F=0,046; P>0,05].

Öğrencilerin Toronto aleksitimi (toplam skor), duyguları tanımada güçlük, dışa dönük düşünme ve duyguları ifade etme güçlüğü boyutlarından elde edilen puanların öğrencilerin babalarının eğitim düzeylerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan Anova sonucunda grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; F=0,137; F=2,599; F=0,485 ve F=0,963; P>0,05]

Katılımcıların psikolojik iyi olma (toplam skor) diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı, otonomi, bireysel gelişim, kendini kabul ve çevresel hakimiyet boyutlarından elde edilen puanların öğrencilerin babalarının eğitim düzeylerine göre anlamlı fark gösterip göstermediğini saptamak için yapılan Anova sonucunda grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; F=0,616; F=0,800; F=0,237; F=0,230; F=0,748; F=0,035 ve F=0,308; P>0,05].

Tablo 8. Öğrencilerin Annelerinin Herhangi Bir İşte Çalışıp Çalışmadığına Göre Grupların Duygusal Zeka, Toronto Aleksitimi ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Puanları Açısından Bağımsız Örneklem T Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek ve alt ölçekleri	Grup	N	\bar{X}	SS	t	P
Kişisel beceriler	Çalışıyor	224	14,12	2,73	-0,219	0,827
	Çalışmıyor	176	14,18	2,96		
Kişilerarası beceriler	Çalışıyor	224	32,08	6,55	1,429	0,154
	Çalışmıyor	176	31,16	6,17		

Devam: Tablo 8. Öğrencilerin Annelerinin Herhangi Bir İşte Çalışıp Çalışmadığına Göre Grupların Duygusal Zeka, Toronto Aleksitimi ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Puanları Açısından Bağımsız Örneklem T Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek ve alt ölçekleri	Grup	N	\bar{X}	SS	t	P
Uyum	Çalışıyor	224	21,81	6,00	0,925	0,356
	Çalışmıyor	176	21,25	6,04		
Stres yönetimi	Çalışıyor	224	34,23	5,27	0,661	0,509
	Çalışmıyor	176	33,90	4,64		
Genel ruh hali	Çalışıyor	224	35,29	6,17	-0,595	0,552
	Çalışmıyor	176	35,66	6,17		
Olumlu etki	Çalışıyor	224	13,68	2,79	-0,949	0,343
	Çalışmıyor	176	13,95	2,78		
Duygusal zeka ölçeği (toplam skor)	Çalışıyor	224	151,24	17,86	0,620	0,536
	Çalışmıyor	176	150,13	17,85		
Duyguları tanımada güçlük	Çalışıyor	224	18,88	5,31	0,136	0,892
	Çalışmıyor	176	18,81	4,87		
Duyguları ifade etme güçlüğü	Çalışıyor	224	11,93	2,98	0,057	0,954
	Çalışmıyor	176	11,92	2,90		
Dışa dönük düşünme	Çalışıyor	224	21,00	3,99	-1,299	0,195
	Çalışmıyor	176	21,51	3,71		
Toronto aleksitimi ölçeği (toplam skor)	Çalışıyor	224	51,83	7,83	-0,543	0,588
	Çalışmıyor	176	52,25	7,47		
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	Çalışıyor	224	55,73	6,80	0,053	0,958
	Çalışmıyor	176	55,69	7,33		
Otonomi	Çalışıyor	224	54,12	7,69	1,195	0,233
	Çalışmıyor	176	53,21	7,44		
Çevresel hakimiyet	Çalışıyor	224	56,87	6,55	1,430	0,153
	Çalışmıyor	176	55,88	7,31		
Bireysel gelişim	Çalışıyor	224	55,18	7,72	1,188	0,235
	Çalışmıyor	176	54,25	7,77		

Devam: Tablo 8. Öğrencilerin Annelerinin Herhangi Bir İşte Çalışıp Çalışmadığına Göre Grupların Duygusal Zeka, Toronto Aleksitimi ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Puanları Açısından Bağımsız Örneklem T Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek ve alt ölçekleri	Grup	N	\bar{X}	SS	t	P
Yaşam amacı	Çalışıyor	224	53,61	7,61	0,646	0,519
	Çalışmıyor	176	53,11	7,66		
Kendini kabul	Çalışıyor	224	55,18	6,68	-0,733	0,464
	Çalışmıyor	176	55,70	7,52		
Psikolojik iyi olma ölçeği (toplam skor)	Çalışıyor	224	330,72	34,53	0,795	0,427
	Çalışmıyor	176	327,87	36,83		

Tablo 8'e göre; öğrencilerin duygusal zeka (toplam skor), kişilerarası beceriler, kişisel beceriler, uyum, genel ruh hali, stres yönetimi ve olumlu etki boyutlarından elde edilen puanların öğrencilerin annelerinin çalışma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için Bağımsız Örneklem t testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre, grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür [Sırasıyla: $t=-0,219$; $t=1,429$; $t=0,925$; $t=0,661$; $t=-0,595$; $t=-0,949$ ve $t=0,620$; $P>0,05$].

Öğrencilerin toronto aleksitimi (toplam skor), duyguları tanımada güçlük, dışa dönük düşünme ve duyguları ifade etme güçlüğü boyutlarından elde edilen puanların öğrencilerin annelerinin çalışma durumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Bağımsız Örneklem t testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre, grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $t=0,136$; $t=0,057$; $t=-1,299$ ve $t=-0,543$; $P>0,05$].

Katılımcıların otonomi, psikolojik iyi olma (toplam skor), diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, yaşam amacı, bireysel gelişim ve kendini kabul boyutlarından aldıkları puanların öğrencilerin annelerinin çalışıp çalışmadığına göre farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için yapılan Bağımsız Örneklem t testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre, grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel

olarak anlamlı olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; t=0,053; t=1,195; t=1,430; t=1,188; t=0,646; t=-0,733 ve t=0,795; P>0,05].

Tablo 9. Öğrencilerin Ailelerinin Gelir Düzeylerine Göre Grupların Duygusal Zeka, Toronto Aleksitimi ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Puanları Açısından Bağımsız Örneklem T Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek ve alt ölçekleri	Grup	N	\bar{X}	SS	T	p
Kişisel beceriler	İyi	137	14,64	3,17	2,398	0,017*
	Orta ve alt	263	13,89	2,60		
Kişilerarası beceriler	İyi	137	32,73	6,82	2,399	0,017*
	Orta ve alt	263	31,12	6,10		
Uyum	İyi	137	22,82	6,65	2,872	0,004**
	Orta ve alt	263	20,91	5,56		
Stres yönetimi	İyi	137	33,47	5,66	-1,668	0,097
	Orta ve alt	263	34,41	4,59		
Genel ruh hali	İyi	137	36,79	7,52	2,833	0,005**
	Orta ve alt	263	34,76	5,20		
Olumlu etki	İyi	137	14,26	3,19	2,215	0,028*
	Orta ve alt	263	13,56	2,53		
Duygusal zeka ölçeği (toplam skor)	İyi	137	154,74	20,41	3,028	0,003**
	Orta ve alt	263	148,67	16,00		
Duyguları tanımada güçlük	İyi	137	18,18	5,55	-1,910	0,057
	Orta ve alt	263	19,20	4,84		
Duyguları ifade etme güçlüğü	İyi	137	11,54	2,97	-1,881	0,061
	Orta ve alt	263	12,12	2,91		
Dışa dönük düşünme	İyi	137	20,89	4,14	-1,228	0,220
	Orta ve alt	263	21,39	3,72		
Toronto aleksitimi ölçeği (toplam skor)	İyi	137	50,62	8,91	-2,423	0,016*
	Orta ve alt	263	52,73	6,84		
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	İyi	137	55,97	7,48	0,529	0,597
	Orta ve alt	263	55,58	6,80		

Devam: Tablo 9. Öğrencilerin Ailelerinin Gelir Düzeylerine Göre Grupların Duygusal Zeka, Toronto Aleksitimi ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Puanları Açısından Bağımsız Örneklem T Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek ve alt ölçekleri	Grup	N	\bar{X}	SS	T	p
Otonomi	İyi	137	54,05	7,60	0,615	0,539
	Orta ve alt	263	53,55	7,59		
Çevresel hakimiyet	İyi	137	56,59	7,31	0,321	0,749
	Orta ve alt	263	56,35	6,70		
Bireysel gelişim	İyi	137	55,64	7,71	1,632	0,103
	Orta ve alt	263	54,31	7,74		
Yaşam amacı	İyi	137	53,43	7,73	0,063	0,950
	Orta ve alt	263	53,38	7,59		
Kendini kabul	İyi	137	55,49	6,60	0,171	0,864
	Orta ve alt	263	55,36	7,29		
Psikolojik iyi olma ölçeği (toplam skor)	İyi	137	331,19	35,78	0,701	0,484
	Orta ve alt	263	328,57	35,45		

**p<0,01; *p<0,05

Tablo 9'a göre; öğrencilerin stres yönetimi ölçeğinden aldıkları puanların öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyine bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını saptamak için Bağımsız Örneklem t testi uygulanmıştır. Test sonuçlarında, grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür [t=1,668; P>0,05].

Öğrencilerin genel ruh hali, duygusal zeka (toplam skor), kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, uyum ve olumlu etki ölçeklerinden aldıkları puanların öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyine bağlı olarak farklılaşma gösterip göstermediğini saptamak için Bağımsız Örneklem t testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre, grup ortalamaları arasındaki fark ailesinin geliri iyi olan öğrencilerin lehine istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur [Sırasıyla; t=2,398; t=2,399; t=2,872; t=2,833; t=2,215 ve t=3,028; P<0,05]. Aile geliri iyi olan katılımcıların kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, uyum, olumlu etki, duygusal zeka (toplam skor) ve genel ruh hali

boyutlarından elde edilen puanlar, ailesinin geliri orta ve alt olan öğrencilerin kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, uyum, olumlu etki, duygusal zeka (toplam skor) ve genel ruh hali boyutlarından elde edilen puanlara göre daha yüksektir.

Öğrencilerin dışa dönük düşünme, duyguları tanımada güçlük ve duyguları ifade etme güçlüğü ölçeklerinden aldıkları puanların öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyine bağlı olarak farklılaşma gösterip göstermediğini saptamak için Bağımsız Örneklem t testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $t=-1,910$; $t=-1,881$ ve $t=-1.228$; $P>0.05$].

Öğrencilerin toronto aleksitimi (toplam skor) ölçeğinden elde edilen skorların katılımcıların ailelerinin gelir düzeyine göre farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için Bağımsız Örneklem t testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre grup ortalamaları arasındaki fark ailesinin geliri orta ve alt olan öğrencilerin aleyhine istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur [Sırasıyla; $t=-2,423$; $P<0.01$]. Ailesinin geliri orta ve alt olan öğrencilerin toronto aleksitimi (toplam skor) ölçeğinden aldığı puanlar ailesinin geliri iyi olan öğrencilerin toronto aleksitimi (toplam skor) ölçeğinden elde edilen puanlara göre daha yüksektir.

Öğrencilerin çevresel hakimiyet, psikolojik iyi olma (toplam skor), diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim, otonomi, kendini kabul ve yaşam amacı ölçeklerinden aldıkları puanların öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyine bağlı olarak farklılaşma gösterip göstermediğini saptamak için Bağımsız Örneklem t testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür [Sırasıyla; $t=0,529$; $t=0,615$; $t=0,321$; $t=1,632$; $t=0,063$; $t=0,171$ ve $t=0,701$; $P>0,05$].

Tablo 10. Öğrencilerin Aleksitimi Düzeylerine Göre Grupların Duygusal Zeka, Toronto Aleksitimi ve Psikolojik İyi Oluş Ölçekleri ve Alt Boyutlarının Puanları Açısından Bağımsız Örneklem T Testi İle Karşılaştırılması

Ölçek ve alt ölçekleri	Grup	N	\bar{X}	SS	T	p
Kişisel beceriler	Düşük	349	14,29	2,84	2,600	0,010**
	Yüksek	51	13,19	2,55		
Kişilerarası beceriler	Düşük	349	32,05	6,18	3,069	0,002**
	Yüksek	51	29,13	7,29		
Uyum	Düşük	349	21,88	6,10	2,736	0,006**
	Yüksek	51	19,43	5,00		
Stres yönetimi	Düşük	349	34,36	4,79	2,491	0,016*
	Yüksek	51	32,19	5,94		
Genel ruh hali	Düşük	349	35,67	6,13	1,886	0,060
	Yüksek	51	33,94	6,25		
Olumlu etki	Düşük	349	13,98	2,73	3,486	0,001**
	Yüksek	51	12,54	2,88		
Duygusal zeka ölçeği (toplam skor)	Düşük	349	152,26	17,77	4,521	0,001**
	Yüksek	51	140,45	14,76		
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	Düşük	349	56,26	6,95	4,122	0,001**
	Yüksek	51	52,00	6,47		
Otonomi	Düşük	349	54,07	7,59	2,405	0,017*
	Yüksek	51	51,35	7,18		
Çevresel hakimiyet	Düşük	349	56,89	6,87	3,549	0,001**
	Yüksek	51	53,27	6,38		
Bireysel gelişim	Düşük	349	55,09	7,70	2,147	0,032*
	Yüksek	51	52,60	7,76		
Yaşam amacı	Düşük	349	53,77	7,56	2,617	0,009**
	Yüksek	51	50,80	7,67		
Kendini kabul	Düşük	349	56,06	6,86	4,959	0,001**
	Yüksek	51	50,96	6,87		
Psikolojik iyi olma ölçeği (toplam skor)	Düşük	349	332,16	35,08	4,048	0,001**
	Yüksek	51	311,00	33,44		

**p<0,01; *p<0,05

Tablo 10'a göre; öğrencilerin genel ruh hali boyutundan aldıkları puanların öğrencilerin aleksitimi düzeylerine göre farklılaşma gösterip göstermediğini belirlemek için Bağımsız Örneklem t testi uygulanmıştır. Test sonuçlarında, grup ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür [t=1,886; P>0,05].

Öğrencilerin uyum, kişilerarası beceriler, kişisel beceriler, stres yönetimi, genel ruh hali, duygusal zeka (toplam skor) ve olumlu etki boyutundan elde edilen skorların katılımcıların aleksitimi düzeyine bağlı farklılaşıp farklılaşmadığını

belirlemek için Bağımsız Örneklem t testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre grup ortalamaları arasındaki fark, aleksitimi düzeyi düşük olan öğrencilerin lehine istatistiksel olarak anlamlıdır [Sırasıyla; $t=2,600$; $t=3,069$; $t=2,736$; $t=2,491$; $t=3,486$ ve $t=4,521$; $P<0,05$]. Aleksitimi düzeyi düşük olarak saptanan katılımcıların stres yönetimi, kişilerarası beceriler, genel ruh hali, kişisel beceriler, olumlu etki, duygusal zeka (toplam skor) ve uyum boyutlarından elde edilen puanlar, aleksitimi düzeyi yüksek olan öğrencilerin stres yönetimi, kişisel beceriler, genel ruh hali, kişilerarası beceriler, genel ruh hali, olumlu etki, duygusal zeka (toplam skor) ve uyum ölçeklerinden aldığı puanlara göre daha yüksektir.

Öğrencilerin çevresel hakimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı, kendini kabul, bireysel gelişim, psikolojik iyi olma (toplam skor) ve otonomi alt ölçeklerinden elde edilen puanlar, öğrencilerin aleksitimi düzeylerine bağlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için Bağımsız Örneklem t testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre grup ortalamaları arasındaki fark aleksitimi düzeyi düşük olan öğrencilerin lehine istatistiksel olarak anlamlıdır [Sırasıyla; $t=4,122$; $t=2,405$; $t=3,549$; $t=2,147$; $t=2,617$; $t=4,959$ ve $t=4,048$; $P<0,05$]. Aleksitimi düzeyi düşük olan katılımcıların çevresel hakimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi, bireysel gelişim, kendini kabul, yaşam amacı ve psikolojik iyi olma (toplam skor) ölçeklerinden aldığı puanlar aleksitimi düzeyi yüksek olan katılımcıların otonomi, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, kendini kabul, psikolojik iyi olma (toplam skor) ve yaşam amacı ölçeklerinden aldığı puanlara göre daha yüksektir.

3.3 Öğrencilerin Toronto Aleksitimi, Duygusal Zeka ve Psikolojik İyi Olma Ölçeklerinden Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkinin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Öğrencilerin toronto aleksitimi, duygusal zeka ve psikolojik iyi olma ölçeklerinden elde edilen puanlar arasında ilişki olup olmadığı korelasyon analizi ile araştırılmıştır ve sonuçları Tablo 11, Tablo 12 ve Tablo 13’de verilmiştir.

Tablo 11. Öğrencilerin Toronto Aleksitimi Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlar İle Öğrencilerin Duygusal Zeka Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Pearson Korelasyon Analizi İle İncelenmesi

Değişkenler	Kişisel beceriler yönetimi	Kişilerarası beceriler	Uyum	Stres yönetimi	Genel ruh hali	Olumlu etki	Duygusal zeka
Duyguları tanımada güçlük	-,311**	-,447**	-,386**	-,070	-,438**	-,229**	-,547**
Duyguları ifade etme güçlüğü	-,204**	-,009	,019	-,174**	,049	-,167**	-,087
Dışa dönük düşünme	-,111*	-,335**	-,338**	-,084	-,184**	,084	-,279**
Toronto aleksitimi	-,342**	-,471**	-,421**	-,072	-,366**	-,174**	-,539**

*p<.05, **p<.01, N=400

Tablo 11'e göre; öğrencilerin duyguları tanımada güçlük boyutundan aldıkları puanlar ile öğrencilerin genel ruh hali, kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, duygusal zeka (toplam skor), olumlu etki ve uyum boyutlarından elde edilen puanlar arasındaki ilişkinin nasıl olduğunu saptamak adına yapılan pearson korelasyon analizi sonucuna göre ölçekler arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir [Sırasıyla; $r=-0,311$; $r=-0,447$; $r=-0,386$; $r=-0,438$; $r=-0,229$ ve $r=-0,547$; $p<0,05$]. Katılımcıların, duyguları tanımada güçlük boyutundan aldıkları puanlar arttıkça katılımcıların kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, genel ruh hali, olumlu etki, duygusal zeka (toplam skor) ve uyum boyutlarından elde edilen puanlarda düşmektedir.

Öğrencilerin duyguları ifade etme güçlüğü alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile katılımcıların kişisel beceriler, stres yönetimi, duygusal zeka (toplam skor) ve olumlu etki alt ölçeklerinden elde edilen puanlar arasındaki ilişkinin nasıl olduğunu tespit etmek için yapılan pearson korelasyon analizi sonucuna göre ölçekler arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır [Sırasıyla; $r=-0,204$; $r=-0,174$ ve $r=-0,167$; $p<0,05$]. Öğrencilerin duyguları ifade etme güçlüğü ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça öğrencilerin kişisel beceriler, stres yönetimi, olumlu etki ve duygusal zeka (toplam skor) ölçeklerinden aldıkları puanlarda düşmektedir.

Katılımcıların dışa dönük düşünme alt ölçeğinden elde edilen skorlar ile katılımcıların kişisel beceriler, genel ruh hali, kişilerarası beceriler, duygusal zeka (toplam skor) ve uyum boyutlarından elde edilen puanlar arasındaki ilişkinin nasıl olduğunu tespit etmek için yapılan pearson korelasyon analizi sonucuna göre ölçekler arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır [Sırasıyla; $r=-0,111$; $r=-0,335$; $r=-0,338$; $r=-0,184$ ve $r=-0,279$; $p<0,05$]. Öğrencilerin dışa dönük düşünme ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça öğrencilerin kişisel beceriler, genel ruh hali, kişilerarası beceriler, duygusal zeka (toplam skor) ve uyum alt ölçeklerinden elde edilen puanlarında düşmekte olduğu görülmüştür.

Katılımcıların toronto aleksitimi ölçeğinden elde edilen skorlar ile öğrencilerin kişisel beceriler, genel ruh hali, kişilerarası beceriler, olumlu etki, duygusal zeka (toplam skor) ve uyum alt ölçeklerinden elde edilen puanlar arasındaki ilişkinin nasıl olduğunu saptamak için yapılan pearson korelasyon analizi sonucuna göre ölçekler arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür [Sırasıyla; $r=-0,342$; $r=-0,471$; $r=-0,421$; $r=-0,366$; $r=-0,174$ ve $r=-0,539$; $p<0,05$]. Katılımcıların toronto aleksitimi ölçeğinden elde edilen puanlar arttıkça öğrencilerin kişisel beceriler, genel ruh hali, kişilerarası beceriler, olumlu etki, duygusal zeka (toplam skor) ve uyum alt ölçeklerinden aldıkları puanlarda düşmektedir.

Tablo 12. Öğrencilerin Toronto Aleksitimi Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlar İle Öğrencilerin Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişiyi Pearson Korelasyon Analizi İle İncelenmesi

Değişkenler	Diğerleriyle olumlu ilişkiler	Otonomi	Çevresel hakimiyet	Bireysel gelişim	Yaşam amacı	Kendini kabul	Psikolojik iyi olma ölçeği
Duyguları tanımada güçlük	-,303**	-,243**	-,339**	-,303**	-,225**	-,327**	-,357**
Duyguları ifade etme güçlüğü	-,256**	-,080	-,159**	-,142**	-,217**	-,300**	-,236**
Dışa dönük düşünme	-,181**	-,225**	-,194**	-,233**	-,092	-,121*	-,216**
Toronto aleksitimi	-,392**	-,307**	-,385**	-,375**	-,280**	-,394**	-,438**

* $p<0,05$, ** $p<0,01$, N=400

Tablo 12'ye göre; öğrencilerin duyguları tanımada güçlük boyutundan aldıkları puanlar ile katılımcıların çevresel hakimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim, kendini kabul, otonomi, psikolojik iyi olma (toplam skor) ve yaşama amacı alt ölçeklerinden elde edilen puanlar arasındaki ilişkinin nasıl olduğunu belirlemek için yapılan pearson korelasyon analizi sonucuna göre ölçekler arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır [Sırasıyla; $r=-0,303$; $r=-0,243$; $r=-0,339$; $r=-0,303$; $r=-0,225$; $r=-0,327$ ve $r=-0,357$; $p<0,01$]. Öğrencilerin duyguları tanımada güçlük ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça öğrencilerin otonomi, diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim, çevresel hakimiyet, kendini kabul psikolojik iyi olma (toplam skor) ve yaşam amacı alt ölçeklerinden aldıkları puanlarda düşmektedir.

Öğrencilerin duyguları ifade etme güçlüğü ölçeğinden aldıkları puanlar ile öğrencilerin çevresel hakimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, psikolojik iyi olma (toplam skor), bireysel gelişim, yaşama amacı ve kendini kabul alt ölçeklerinden elde edilen puanlar arasındaki ilişkinin nasıl olduğunu belirlemek için yapılan pearson korelasyon analizi sonucuna göre ölçekler arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür [Sırasıyla; $r=-0,256$; $r=-0,159$; $r=-0,142$; $r=-0,217$; $r=-0,300$ ve $r=-0,236$; $p<0,01$]. Öğrencilerin duyguları ifade etme güçlüğü ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça öğrencilerin çevresel hakimiyet, psikolojik iyi olma (toplam skor), diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabul alt ölçeklerinden elde edilen puanlarında düşmekte olduğu görülmüştür.

Katılımcıların dışa dönük düşünme alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile katılımcıların otonomi, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, psikolojik iyi olma (toplam skor), bireysel gelişim ve kendini kabul alt ölçeklerinden elde edilen puanlar arasındaki ilişkinin nasıl olduğunu belirlemek için yapılan pearson korelasyon analizi sonucuna göre ölçekler arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır [Sırasıyla; $r=-0,181$; $r=-0,225$; $r=-0,194$; $r=-0,233$; $r=-0,121$ ve $r=-0,216$; $p<0,05$]. Katılımcıların dışa dönük düşünme alt ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça katılımcıların diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, otonomi, bireysel gelişim, psikolojik iyi olma (toplam skor) ve kendini kabul alt ölçeklerinden aldıkları puanlarda düşmektedir.

Katılımcıların toronto aleksitimi ölçeğinden aldıkları puanlar ile katılımcıların diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi, psikolojik iyi olma (toplam skor), bireysel gelişim, yaşam amacı, kendini kabul ve çevresel hakimiyet alt ölçeklerinden elde edilen puanlar arasındaki ilişkinin nasıl olduğunu ölçmek için yapılan pearson korelasyon analizi sonucuna göre ölçekler arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür[Sırasıyla; $r=-0,392$; $r=-0,307$; $r=-0,385$; $r=-0,375$; $r=-0,280$; $r=-0,394$ ve $r=-0,438$; $p<0,01$]. Öğrencilerin toronto aleksitimi ölçeğinden elde edilen puanlar arttıkça öğrencilerin otonomi, çevresel hakimiyet, psikolojik iyi olma (toplam skor) , diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabul alt ölçeklerinden aldıkları puanlarda düşmektedir.

Tablo 13. Öğrencilerin Duygusal Zeka Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlar İle Öğrencilerin Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin Alt Boyutlarından Aldıkları Puanlar Arasındaki İlişkiyi Pearson Korelasyon Analizi İle İncelenmesi

Değişkenler	Kişisel beceriler	Kişilerarası beceriler	Uyum	Stres yönetimi	Genel ruh hali	Olumlu etki	Duygusal zeka
Diğerleriyle olumlu ilişkiler	,185**	,425**	,356**	,134**	,352**	,041	,467**
Otonomi	,159**	,413**	,425**	,089	,359**	-,075	,454**
Çevresel hakimiyet	,207**	,439**	,419**	,053	,331**	,070	,472**
Bireysel gelişim	,169**	,457**	,468**	,115*	,399**	-,023	,515**
Yaşam amacı	,057	,241**	,266**	,165**	,254**	-,069	,308
Kendini kabul	,216**	,308**	,303**	,204**	,255**	,151**	,416**
Psikolojik iyi olma ölçeği	,203**	,470**	,462**	,157**	,403**	,016	,542**

* $p<0,05$, ** $p<0,01$, N=400

Tablo 13'e göre; öğrencilerin kişisel beceriler ölçeğinden aldıkları puanlar ile katılımcıların diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, psikolojik iyi olma (toplam skor) ve kendini kabul boyutlarından elde edilen puanlar arasındaki ilişkinin nasıl olduğunu belirlemek için yapılan pearson korelasyon

analizi sonucuna göre ölçekler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür [Sırasıyla; $r=0,185$; $r=0,159$; $r=0,207$; $r=0,169$; $r=0,216$ ve $r=0,203$; $p<0,01$]. Katılımcıların kişisel beceriler alt ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça katılımcıların diğerleriyle olumlu ilişkiler, psikolojik iyi olma (toplam skor) otonomi, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim ve kendini kabul alt ölçeklerinden aldıkları puanlarda artmaktadır.

Katılımcıların kişilerarası beceriler alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile katılımcıların diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi, psikolojik iyi olma (toplam skor), çevresel hakimiyet, yaşam amacı, bireysel gelişim ve kendini kabul alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkinin nasıl olduğunu belirlemek için yapılan pearson korelasyon analizi sonucuna göre ölçekler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür[Sırasıyla; $r=0,425$; $r=0,413$; $r=0,439$; $r=0,457$; $r=0,241$; $r=0,308$ ve $r=0,470$; $p<0,01$]. Öğrencilerin kişilerarası beceriler alt ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça katılımcıların diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi, yaşam amacı, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, psikolojik iyi olma (toplam skor) ve kendini kabul alt ölçeklerinden aldıkları puanlarda artmaktadır.

Katılımcıların uyum alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile katılımcıların çevresel hakimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi, yaşam amacı, kendini kabul, psikolojik iyi olma (toplam skor) ve bireysel gelişim alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkinin nasıl olduğunu ölçmek için yapılan pearson korelasyon analizi sonucuna göre ölçekler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır [Sırasıyla; $r=0,356$; $r=0,425$; $r=0,419$; $r=0,468$; $r=0,266$; $r=0,303$ ve $r=0,462$; $p<0,01$]. Öğrencilerin uyum alt ölçeğinden elde edilen puanlar arttıkça öğrencilerin diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi, çevresel hakimiyet, yaşam amacı, kendini kabul, psikolojik iyi olma (toplam skor) ve bireysel gelişim alt ölçeklerinden aldıkları puanlarda artmaktadır.

Katılımcıların stres yönetimi alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile katılımcıların yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler, kendini kabul, psikolojik iyi olma (toplam skor) ve bireysel gelişim alt ölçeklerinden aldıkları puanları arasındaki ilişkinin nasıl olduğunu ölçmek için yapılan pearson korelasyon analizi sonucuna göre ölçekler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır [Sırasıyla; $r=0,134$;

$r=0,115$; $r=0,165$; $r=0,204$ ve $r=0,157$; $p<0,01$]. Öğrencilerin stres yönetimi ölçeğinden elde edilen puanlar arttıkça katılımcıların diğerleriyle olumlu ilişkiler, psikolojik iyi olma (toplam skor), yaşam amacı, kendini kabul ve bireysel gelişim alt ölçeklerinden aldıkları puanlarda artmaktadır.

Katılımcıların genel ruh hali alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile katılımcıların otonomi, çevresel hakimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı, kendini kabul, psikolojik iyi olma (toplam skor) ve bireysel gelişim alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki ilişkinin nasıl olduğunu ölçmek için yapılan pearson korelasyon analizi sonucuna göre ölçekler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır [Sırasıyla; $r=0,352$; $r=0,359$; $r=0,331$; $r=0,399$; $r=0,254$; $r=0,255$ ve $r=0,403$; $p<0,01$]. Katılımcıların genel ruh hali alt ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça öğrencilerin diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi, psikolojik iyi olma (toplam skor) çevresel hakimiyet, yaşam amacı, kendini kabul ve bireysel gelişim alt ölçeklerinden aldıkları puanlarda artmaktadır.

Katılımcıların olumlu etki alt ölçeğinden aldıkları puanlar ile katılımcıların kendini kabul boyutundan elde edilen puanlar arasındaki ilişkinin nasıl olduğunu ölçmek için yapılan pearson korelasyon analizi sonucuna göre ölçekler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır [$r=0,151$; $p<0,01$]. Katılımcıların olumlu etki boyutundan aldıkları puanlar arttıkça öğrencilerin kendini kabul boyutundan aldıkları puanlarda artmaktadır.

Katılımcıların duygusal zeka ölçeğinden elde edilen puanlar ile katılımcıların çevresel hakimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi, yaşam amacı, kendini kabul, psikolojik iyi olma (toplam skor) ve bireysel gelişim alt ölçeklerinden aldıkları puanları arasındaki ilişkinin nasıl olduğunu ölçmek için yapılan pearson korelasyon analizi sonucuna göre ölçekler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır [Sırasıyla; $r=0,467$; $r=0,454$; $r=0,472$; $r=0,515$; $r=0,308$; $r=0,416$ ve $r=0,542$; $p<0,01$]. Katılımcıların duygusal zeka ölçeğinden elde edilen puanlar arttıkça öğrencilerin diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı, otonomi, çevresel hakimiyet, kendini kabul, psikolojik iyi olma (toplam skor) ve bireysel gelişim alt ölçeklerinden aldıkları puanlarda artmaktadır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Çalışmada toronto aleksitimi ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Erkeklerin aleksitimi düzeylerinin kadınların aleksitimi düzeylerinden daha yüksek olduğu gösteren çok sayıda çalışma vardır (Bağcı, 2008; Ergün, 2008; Güler, 2014; Uran, 2016). Yurt dışında gerçekleştirilmiş olan çalışmalarda; Finlandiya’da 14-16 yaş arası ergenler ile araştırma gerçekleştiren Säkkinen ve ark., (2007); kolej öğrencileri ile araştırma gerçekleştiren Moriguchi ve ark., (2007); Finlandiya’da yaşları 30-97 arasında değişen bireyler ile araştırma gerçekleştiren Matilla ve ark., (2008) araştırmalarda aleksitiminin erkeklerde daha yüksek düzeyde olduğu bulgulanmıştır. Türk (1992) tarafından Ege Üniversitesi öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada kadınların aleksitimik özelliklerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Uzal Özgül (2017) tarafından İstanbul’da yaşayan ergenler ile gerçekleştirilen araştırmada aleksitimik özelliklerin cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür. Benzer şekilde Aydemir (2010) ve Atasayar (2011) çalışmalarında aleksitiminin cinsiyete göre farklılaşmadığını bulgulamışlardır. Literatür incelendiğinde aleksitimik özellikler ile cinsiyet değişkeni arasındaki ilişkiye yönelik aynı yönde bir cevap olmadığını görmekteyiz. Bu sonuç cinsiyetin tek başına bir belirleyici olmadığını, diğer demografik değişenler ile birleştiğinde aleksitimik özellikler üzerinde etkili olabilir bir faktör olduğunu göstermektedir.

Çalışmada aile geliri orta ve alt seviyede olan öğrencilerin aleksitimi ölçeklerinden aldığı puanların aile gelir seviyesi iyi düzeyde olanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Türk’ün (1992) çalışmasında sosyoekonomik düzeyi düşük olan bireylerde aleksitimik özellikler gösterme oranı daha yüksek bulunmuştur. Atasayar (2011) çalışmasında gelir düzeyi arttıkça aleksitimi düzeylerinin düştüğünü saptamıştır. Genç (2015) tarafından zihinsel engelli çocuk sahibi aileler ile yürütülen çalışma sonucunda aylık aile geliri arttıkça aleksitimi düzeyinin azaldığı saptanmıştır. Çalışma sonucumuz literatür ile uyumluluk göstermektedir. Gelir düzeyi, zorunlu yaşamsal harcamaların karşılanması ile birlikte zorunlu olmayan ama hayat konforunu arttıran ihtiyaçların karşılanma oranını da belirlemektedir. Gelir düzeyi arttıkça

bireyin sosyalleşmesi, rehberlik hizmetleri alabilmesi ve ihtiyaç halinde psikolojik yardım alması kolaylaşmaktadır. Gelir düzeyi düştükçe, bireyin hayatta kalması için zorunlu olmayan harcamalardan kaçınması ise doğal sonuçtur. Bu nedenlerle gelir düzeyinin bireyin ruh sağlığı üzerine doğrudan etki eden bir faktör olduğu açıktır.

Çalışmada kız öğrencilerin kişilerarası beceriler ölçeğinden aldığı puanların daha yüksek olduğu görülmüştür. Delikoyun (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada kadınların kişiler arası beceriler ölçeğinden anlamlı şekilde daha yüksek puan elde ettiği görülmüştür. Ak (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada kadınların bireylerarası alt boyut puanlarının erkeklere kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür (Ak, 2016). İkiz ve Görmez (2010) ve Köksal ve İşmen Gazioglu (2007) tarafından ergenlerle yapılan araştırmalarda kızların, karşısındaki duygularını anlamada erkeklerden daha iyi olduğu saptanmıştır. Göçet Tekin (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise kadın üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerinin erkek üniversite öğrencilerine göre anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Çalışma sonucu literatür ile uyumluluk göstermektedir. Yurt dışında gerçekleştirilmiş olan çalışmalar ile de çalışma sonucumuz uyumluluk göstermektedir. Yetişkinler ile gerçekleştirilen çalışmalarda Mayer ve ark. (1999), Schutte ve ark. (2002) ve Cooper ve Petredes (2010), ergenler ile gerçekleştirilen çalışmada Harrod ve Scheer (2005), çocuklar ile gerçekleştiren çalışmada Esturgo-Deu ve Sala-Roca, (2010) erkeklerin duygusal zeka düzeylerinin kadınların gerisinde olduğunu saptamışlardır. Kız çocukları, erkek çocuklarına göre daha erken konuşma yetisine kavuşurlar, daha erken sözel iletişime başlarlar ve bu sayede sosyalleşme becerileri daha erken gelişir. Çalışmamız sonucunda ortaya çıkan bu sonuç kadınlar ve erkekler arasındaki temel gelişim farklılıklarına uygun bir sonuçtur.

Çalışmada iyi seviyede aile geliri olan katılımcıların duygusal zeka ölçeği puanlarının diğerlerine göre yüksek olduğu görülmüştür. Ergün (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışmada aile geliri 1600 TL altı ve olan ergenlerin duygusal zeka ölçeği puanlarının diğer tüm gelir grubu ergenlere kıyasla düşük olduğu saptanmıştır. Yurdakavuştu (2012) tarafından yapılan araştırmada ise ailenin geliri arttıkça duygusal zekanın da arttığı bulunmuştur. 16-19 yaş arası ergenler ile gerçekleştirdikleri

çalışmada Harrod ve Scheer (2005) ailenin geliri arttıkça duygusal zekanın da arttığını saptamıştır. Çalışma sonucu literatür ile uyumluluk göstermektedir. Aile geliri arttıkça çocuğun sosyalleşmesi için harcanabilir bütçe de artmaktadır. Çocuğun bir kursa gönderilebilmesini, ilgi alanlarının genişleyebilmesini ve arkadaşları ile vakit geçirebilmesini finanse edebilen ailelerde çocukların duygusal zekalarının diğerlerine oranda daha yüksek olması beklenen bir sonuçtur

Çalışmada kız öğrencilerin psikolojik iyi olma (toplam skor), kendini kabul ve bireysel gelişim boyutlarından aldığı puanların erkeklere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Danişment (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmada çevresel hakimiyet, özerklik, öz kabul alt boyutlarında kadın yöneticiler lehine anlamlı farklılık saptanmıştır. Çalışma sonucu literatür ile uyumluluk göstermektedir.

Çalışmada öğrencilerin duygusal zeka seviyeleri arttıkça psikolojik iyi olma ölçeklerinden elde edilen puanların da artmakta olduğu tespit edilmiştir. Göçet Tekin (2014) tarafından üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada duygusal zekanın psikolojik iyi olmayı anlamlı bir şekilde etkilediği saptanmıştır. Çalışma sonucu literatür ile uyumluluk göstermektedir. Yurt dışında gerçekleştirilmiş olan çalışmalar ile de çalışma sonucumuz uyumluluk göstermektedir. Schutte ve ark. (2009), Schutte ve ark. (2002) çalışmalarında duygusal zekanın yaşam doyumuyla ve olumlu duygulanımla ilişkili olduğunu bulgulamışlardır. Austin ve ark. (2005) tarafından gerçekleştirilen çalışmada yüksek duygusal zekaya sahip bireylerin daha geniş sosyal çevreye sahip olmasının daha az psikopatolojik belirti ve antisosyal davranış içinde olmalarını sağladığı saptanmıştır. Duygusal zekanın artışı ile birlikte birey daha kolay iletişim kurabilir hale gelmektedir. Bu sayede derinliklerini ve sıkıntılarını daha kolay paylaşabilir ve sosyal desteğe daha kolay erişebilir. Sosyal desteklerin kolay ulaşılabilir olması ise psikolojik iyi olmayı doğrudan etkiler. Çünkü bireyin sıkıntıları karşısında yalnız kalmasını engeller.

Çalışmada uyum ölçeğinden aldığı puanların baba eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı görülmüştür. Ergün (2016), Yurdakavuştu (2012) ve Korkmaz (2008) tarafından gerçekleştirilen çalışmalarda baba eğitim seviyesi arttıkça katılımcıların

duygusal zeka düzeylerinin arttığı saptanmışken; Özden (2015), Atalay (2014), Bayraktar (2011) ve Ümit (2010) tarafından yapılan çalışmalarda babanın eğitim durumu ile duygusal zeka arasında ilişki bulunmamıştır. Ak (2016) tarafından gerçekleştirilen çalışma sonucunda ise babaların eğitim düzeyi ortaokul ve üstü olan katılımcıların duygusal zeka "bireylerarası" ve "uyum" alt boyut puanlarının, babaların eğitim düzeyi ilkököl ve altı olan katılımcılara göre anlamlı düzeyde yüksek olarak saptanmıştır. Harrod ve Scheer (2005) çalışmalarında babanın eğitim düzeyi ile çocuklarının duygusal zeka puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır. Babaların eğitim düzeylerinin yükselmesine bağlı olarak çocuklarının duygusal zekalarını geliştirecek şekilde tutum sergilemelerini beklemek doğal bir beklenti olsa da çalışma sonucumuz ilgili literatür ile uyumluluk göstermemiştir.

Çalışmada öğrencilerin stres yönetimi düzeyleri yükseldikçe kendini kabul ölçeğinden aldıkları puanların artmakta olduğu görülmüştür. Aydın (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmada duygusal zekanın kişisel farkındalık boyutu ile stres yönetimi arasında pozitif yönde ilişki saptanmıştır. Deniz ve Yılmaz, (2005) tarafından üniversiteye devam eden öğrenciler ile gerçekleştirilen araştırmada duygusal zeka boyutları ile stres yönetimi stillerinden problem çözme odaklı yaklaşımlar ile arasında pozitif yönde ilişki saptanmıştır. İşmen (2001) tarafından üniversiteye devam eden öğrenciler ile yürütülen bir başka araştırmada da duygusal zeka düzeyi arttıkça problem çözme becerisinin de arttığı saptanmıştır. Stres yönetimi becerisi, duygusal zekaya bağlı olan bir beceridir. Duygusal zeka düzeyinin yükselmesi ile birlikte bireyin iyi oluşunun da olumlu yönde etkileneceğine yönelik beklenti doğal bir beklentidir. Çalışma sonucumuz literatür ile uyumluluk göstermektedir.

Çalışmada öğrencilerin genel ruh hali boyutundan elde edilen puanlar arttıkça katılımcıların diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutundan elde edilen puanlarında arttığı görülmüştür. Göçet Tekin (2014) tarafından gerçekleştirilen çalışmada psikolojik iyi olmanın duygusal zeka ve sosyal iyi olma ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu saptanmış, duygusal zeka ve sosyal iyi olmanın, psikolojik iyi olmayı pozitif yönde yordadığı görülmüştür. Kuyumcu (2012) tarafından gerçekleştirilen çalışmada üniversiteye devam öğrencilerin duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme

düzeının psikolojik iyi oluş düzeyini yordadığı belirlenmiştir. Üniversite öğrencileri ile gerçekleştiren çalışmalarda psikolojik iyi olmanın duygusal zeka ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisinin olduğu saptanmıştır (Hemenover, 2003; Ciarrochi ve Scott, 2007). Duygusal zeka düzeyinin yükselmesi ile birlikte bireyin iyi oluşunun da olumlu yönde etkileneceğine yönelik beklenti doğal bir beklentidir. Çalışma sonucumuz literatür ile uyumluluk göstermektedir.

Çalışmada aleksitimi düzeyi düşük olan katılımcıların duygusal zeka puanlarının aleksitimi oranı yüksek olan katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Çalışma sonucumuz aleksitimik bireylerin genel özellikleri ile uyumlu bir sonuçtur. Sifneos aleksitimik bireylerin toplumsal yaşam içerisinde başka bir gezegenden gelmiş bir yabancı gibi göründüklerini ileri sürmektedir. Aleksitimikler ilişki kurabilen, düşünebilen bireyler olmalarına rağmen duygu ve düşüncelerini ayır ayır etmede ve ifade etmede güçlük yaşayan bireylerdir (Sifneos, 1988, akt., Koçak, 2002). Bu durum aleksitimik bireylerle etkileşim kuran diğer insanlar tarafından katı, donuk, cansız, duygusuz gibi özelliklerle ile tanımlanmalarına neden olmaktadır (Taylor ve ark., 1991, akt. Koçak, 2003). Duygularını tanımlayamayan, ifade edemeyen ve başkalarınınca “garip” olarak tanımlanan bireylerin sosyalleşme düzeyleri de oldukça düşük olacağından duygusal zeka düzeylerinin diğerlerine göre daha düşük olması beklenen bir sonuçtur.

Çalışmada aleksitimi düzeyi düşük olan öğrencilerin psikolojik iyi olma puanlarının aleksitimi oranı yüksek olan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Aleksitimi oranları ile depresyon düzeyleri arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Ünal 2004; Aktay, 2014). Duygusal farkındalık oranı düşük olan insanlar, yaşadıkları duyguyu tanımadıkları için işlevsel bir şekilde başa çıkma stratejisi geliştirmekte başarısız olurlar. Buna bağlı olarak çözümlenmemiş kaygılı ve depresif duygular uzun vadeli etkiye yol açabilmektedirler (Van der Veek ve ark., 2012). Aleksitimik bireyler duygularını dile getiremediği ve anlamlandıramadığı için sorun yaşayabilir ve kendini kötü hissedebilir. Duyguların dile getirilmesinde çekilen zorluk nedeniyle oluşan olumsuz duygulanımın psikolojik iyi olma düzeylerini olumsuz etkilemesi ise olağan bir sonuçtur.

ARAŞTIRMANIN SONUÇLARI

Kızların kişilerarası beceriler ölçeğinden aldıkları puanlar erkeklerin kişilerarası beceriler boyutundan elde edilen skorlara göre daha yüksektir.

Aile geliri iyi olan katılımcıların kişisel beceriler, uyum, kişilerarası beceriler, olumlu etki ,genel ruh hali alt ölçeklerinden ve duygusal zeka (toplam skor) ölçeğinden aldığı puanlar ailesinin geliri orta ve alt olan öğrencilerin kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, genel ruh hali, uyum, olumlu etki alt ölçeklerinden ve duygusal zeka (toplam skor) ölçeğinden elde edilen puanlara göre daha yüksektir.

Aleksitimi oranı düşük olan öğrencilerin kişisel beceriler, stres yönetimi, kişilerarası beceriler, genel ruh hali, uyum, olumlu etki ve duygusal zeka (toplam skor) ölçeklerinden aldığı puanlar aleksitimi düzeyi yüksek olan öğrencilerin kişisel beceriler, stres yönetimi, kişilerarası beceriler, genel ruh hali, uyum, olumlu etki ve duygusal zeka (toplam skor) ölçeklerinden aldığı puanlara göre daha yüksektir.

Aile geliri orta ve alt olan katılımcıların toronto aleksitimi (toplam skor) ölçeğinden aldığı puanlar ailesinin geliri iyi olan öğrencilerin toronto aleksitimi (toplam skor) ölçeğinden elde edilen puanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Kızların bireysel gelişim, kendini kabul ve psikolojik iyi olma (toplam skor) ölçeklerinden aldığı puanlar erkeklerin bireysel gelişim, kendini kabul ve psikolojik iyi olma (toplam skor) ölçeklerinden elde edilen puanlara göre daha yüksektir.

Aleksitimi oranı düşük olan katılımcıların çevresel hakimiyet, otonomi, yaşam amacı, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, kendini kabul ve psikolojik iyi olma (toplam skor) ölçeklerinden aldığı puanlar aleksitimi düzeyi yüksek olan katılımcıların çevresel hakimiyet, yaşam amacı, otonomi, bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, kendini kabul ve psikolojik iyi olma (toplam skor) ölçeklerinden elde edilen puanlara göre daha yüksektir.

Öğrencilerin duyguları tanımada güçlük ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça öğrencilerin olumlu etki kişisel beceriler, genel ruh hali, kişilerarası beceriler, uyum ve duygusal zeka (toplam skor) ölçeklerinden elde edilen puanlarda düşmektedir.

Öğrencilerin duyguları ifade etme güçlüğü ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça öğrencilerin stres yönetimi, kişisel beceriler ve olumlu etki duygusal zeka (toplam skor) ölçeklerinden elde edilen puanlarda düşmektedir.

Katılımcıların dışa dönük düşünme alt ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça öğrencilerin genel ruh hali, kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, uyum ve duygusal zeka (toplam skor) ölçeklerinden aldıkları puanlarda düşmektedir.

Öğrencilerin toronto aleksitimi ölçeğinden elde edilen puanlar arttıkça öğrencilerin genel ruh hali, kişisel beceriler, uyum, olumlu etki, kişilerarası beceriler ve duygusal zeka (toplam skor) ölçeklerinden elde edilen puanlarda düşmektedir.

Öğrencilerin duyguları tanımada güçlük alt ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça öğrencilerin çevresel hakimiyet, otonomi, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı, bireysel gelişim, kendini kabul ve psikolojik iyi olma (toplam skor) ölçeklerinden elde edilen puanlar düşmektedir.

Öğrencilerin duyguları ifade etme güçlüğü alt ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça öğrencilerin çevresel hakimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, kendini kabul, yaşam amacı, bireysel gelişim ve psikolojik iyi olma (toplam skor) ölçeklerinden elde edilen puanlarda düşmektedir.

Öğrencilerin dışa dönük düşünme alt ölçeğinden elde edilen puanlar arttıkça katılımcıların otonomi, diğerleriyle olumlu ilişkiler, kendini kabul, bireysel gelişim, çevresel hakimiyet ve psikolojik iyi olma (toplam skor) ölçeklerinden elde edilen puanlarda düşmektedir.

Öğrencilerin toronto aleksitimi ölçeğinden elde edilen puanlar arttıkça öğrencilerin çevresel hakimiyet, yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler, kendini kabul, bireysel gelişim, otonomi ve psikolojik iyi olma (toplam skor) ölçeklerinden elde edilen puanlarda düşmektedir.

Öğrencilerin kişisel beceriler alt ölçeğinden elde edilen puanlar arttıkça öğrencilerin otonomi, kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim ve psikolojik iyi olma (toplam skor) ölçeklerinden elde edilen puanlarda artmaktadır.

Öğrencilerin kişilerarası beceriler alt ölçeğinden elde edilen puanlar arttıkça katılımcıların bireysel gelişim, yaşam amacı, diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi, kendini kabul, çevresel hakimiyet ve psikolojik iyi olma (toplam skor) ölçeklerinden elde edilen puanlarda artmaktadır.

Öğrencilerin uyum alt ölçeğinden elde edilen puanlar arttıkça öğrencilerin çevresel hakimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi, kendini kabul, bireysel

gelişim, yaşam amacı ve psikolojik iyi olma (toplam skor) ölçeklerinden elde edilen puanlarda artmaktadır.

Öğrencilerin stres yönetimi ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça katılımcıların bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, kendini kabul, yaşam amacı ve psikolojik iyi olma (toplam skor) ölçeklerinden elde edilen puanlarda artmaktadır.

Öğrencilerin genel ruh hali alt boyutundan elde edilen puanlar arttıkça katılımcıların bireysel gelişim, diğerleriyle olumlu ilişkiler, yaşam amacı, kendini kabul, otonomi, çevresel hakimiyet ve psikolojik iyi olma (toplam skor) ölçeklerinden elde edilen puanlarda artmaktadır.

Öğrencilerin olumlu etki alt ölçeğinden elde edilen puanlar arttıkça öğrencilerin kendini kabul ölçeğinden elde edilen puanlarda artmaktadır.

Öğrencilerin duygusal zeka ölçeğinden aldıkları puanlar arttıkça öğrencilerin çevresel hakimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim, otonomi, kendini kabul, yaşam amacı ve psikolojik iyi olma (toplam skor) ölçeklerinden elde edilen puanlarda artmaktadır.

ÖNERİLER

Bu araştırmada, öğrencilerin duygusal zeka, Toronto aleksitimi ve psikolojik iyi oluş ölçeklerinden elde edilen puanlar arasındaki ilişki araştırılmıştır. Benzer çalışmalarda da da duygusal zeka ve toronto aleksitimi düzeylerinin benlik saygısı, beden algısı, sosyal görünüş kaygısı gibi alanlar üzerinde de bir etkisi olup olmadığı incelenebilir.

Toronto aleksitimi düzeyi yüksek olduğu belirlenen öğrencilere okul rehberlik servisi aracılığıyla grup rehberlik veya bireysel rehberlik çalışmaları yapılabilir.

Duygusal zeka bireylerin yaşamlarında olumlu katkıları oldukça yüksek olması nedeniyle zekanın bu türünün geliştirilmesi adına okul öncesinden başlayarak yaşam boyunca eğitim alanlarında desteklenmelidir.

Araştırmanın güvenilirliğini artırmak adına farklı illerde farklı evren ve örneklemeler üzerinde benzer incelemeler yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Ak, Ç. (2016), *Ortaokul Öğrencilerinin Duygusal Zekaları Ve Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*: Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aktay, M. (2014), *Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi ve Depresyonun Yordayıcısı Olarak Bağlanma Stilleri*: Yüksek Lisans Tezi. Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Albayrak, G. (2013), *Psiko-Eğitim Programı İle Psikoframanın Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş'larına Etkisinin Karşılaştırılması*: Doktora Tezi. Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ansbacher, H. L. (1991). The Concept of Social Interest. *Individual Psychology*, 41(1), 28-46.
- Arıcı, F. (2011), *Üniversite Öğrencilerinde Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Algular Ve Psikolojik İyi Oluş*: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aşan, Ö., Özeyer, K. (2003). Duygusal Zekya Etki Eden Demografik Faktörlerin Saptanmasına Yönelik Ampirik Bir Çalışma. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 21(1), 151-167.
- Atalay, B. (2014), *Ortaokul Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*: Yüksek Lisans Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Atasayar, M. (2011), *Ergenlerin Aleksitimik Özelliklerinin Psikolojik Belirtileri ve Yaşam Doyumları ile İlişkisi*: Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Austin, E. J., Saklofske, D. H. ve Egan, V. (2005). Personality, Well-being and Health Correlates of Trait Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38(3), 547-558.

- Aydemir, A. (2010), *Çocuk ve Ergenlerde Obezite, Depresyon ve Aleksitimi Düzeyleri Arasındaki İlişki: İstanbul Örneği*: Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydın, H. (2017), *Duygusal Zeka (EQ) Ve Stres Yönetimi İlişkisi*:Yüksek Lisans Tezi. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Bağcı, T. (2008), *Üniversite Öğrencilerinin Aleksitimi Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Örneği)*:Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Bayraktar, Ö. (2011), *Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri İle Duygusal Zekaları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*: Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Beck, A. T. (2008). *Bilişsel Terapi Ve Duygusal Bozukluklar*, (Çev.) Türkcan, A., Öztürk, V., Litera Yayıncılık, 123-150.
- Bezirci, A. (1997). *Varoluşçuluk*, Say Dağıtım, 7-86.
- Blanchard, B. E., Arena, J. G., Pallmayer, J. P. (1981). Psychosometrik Properties Of A Scale To Measure Alexithymia. *Psychother Psychosom* 35, 67-71.
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik*. Kaknüs Yayınları, 10-35.
- Cenkseven, F. (2004), *Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ciarrochi, J., Scott, G. (2007). The link between emotional competence and wellbeing: A longitudinal study. *British Journal of Guidance & Counselling*, 34(2), 231-243.
- Cooper, A., Petrides, V. (2010). A Psychometric Analysis of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire-Short Form (TEIQue-SF) Using Item Response Theory. *Journal of Personality Assessment*, 92 (5), 449-457.
- Cooper, R. K., Sawaf, A. (2003). *Liderlikte Duygusal Zeka*. (Çev.) Ayman, B., Sancar, B., 3. Baskı, Sistem Yayıncılık, 6.

- Corey, G. (2005). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi, Kuram Ve Uygulamaları*, Mentis Yayınları, 8-55.
- Çakar, U., Arbak, Y. (2003). Dönüşümcü Liderlik Duygusal Zeka Gerektirir Mi? *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18 (2), 83-98.
- Çakar, U., Arbak, Y. (2004). Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu-Zeka İlişkisi ve Duygusal Zeka *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 3.
- Çakar, U. (2002), *Duygusal Zekanın Dönüşümcü Liderlik Davranışı Üzerindeki Etkisi: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Danışment, R. (2012), *Okul Yöneticilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri: Erciyes Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*.
- Delikoyun, D. (2017), *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki: Yüksek Lisans Tezi*, Hasan Koyuncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Deniz, M. E., Yılmaz, E. (2005). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka Ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 25 (3),17-26.
- Dereboy, İ.F. (1990). Aleksitimi: Bir Gözden Geçirme. *Türk Psikiyatri Dergisi* 3, 157-167.
- Diener, E., Suh, E., Oishi, S. (1997). Recent Findings On Subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24 (1), 25-41.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H. L. (1997). Subjective Well-Being: Three Decades Of Progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.
- Doğan, T. (2006). Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30,120-129.

- Dökmen, Ü. (2000). *Yarına Kim Kalacak? Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak*, Sistem Yayıncılık , İstanbul, 21.
- Dudu, V., Isaac, M. K., Chaturvedi, S. K. (2003). Alexithymia In Somatoform And Depressive Disorders. *Journal of Psychosom Res.* 54, 435-438.
- Ergün, H. (2008). *14-18 Yaş Ergenler Ve Ebeveynlerinde Aleksitimik Özellikler, Ebeveyn Tutumları, Bağlanma Ve Bağımlılık*: Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ergün, O. (2016). *Ergenlerde Duygusal Zeka Özellikleri İle Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*: Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Esturgo-Deu M. E., Sala-Roca, J. (2010). Disruptive behaviour of students in primary education and emotional intelligence. *Teaching and teacher education*, 26 (4), 830-837.
- Faryna, A., Rodenhauser, P., Torem, M. (1986). Development Of An Analog Alexithymia Scale. *Psycychoter Psychosom*, 45, 201-206.
- Freedman, M. B., Sweet, B. S. (1954). Some Specific Features of Grow Psychotherapy and Their Implications for Selection Patients. *International Journal of Group Psychotherapy*, 4, 355-368.
- Fuimano, J. (2004). Raise Your, Emitional Intelligence. *Nursing Menagement* 7, 10-12.
- Geçtan, E. (1998). *Psikanaliz Ve Sonrası*. Metis Yayınları, İstanbul, 11-300.
- Geçtan, E. (1997). *Psikodinamik Psikiyatri Ve Normaldışı Davranışlar*, 13. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, 19-124.
- Genç, H. (2015). *Zihinsel Engelli Çocuklara Sahip Anne Ve Babaların Yaşam Doyumlarının Ve Aleksitimik Düzeylerinin İncelenmesi*: Yüksek Lisans Tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Tokat.
- Goleman , D. (2007). *Duygusal Zeka*, (Çev.) Yüksel, B. S., Varlık Yayınları, İstanbul, 30-37.

- Goleman, D. (2003). *Duygusal Zeka Neden IQ'dan daha önemlidir?* Varlık Yayınları, İstanbul, 7-18.
- Goleman, D. (2000). *İş Başında Duygusal Zeka*, (Çev.) Balkara, H., 5. Baskı, Varlık yayınları, İstanbul, 19-241.
- Göçet, E. (2006), *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki*: Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Güleç, H., Köse, S., Güleç, Y. M. , Çitak, S., Evren, C., Borckardt, J., Sayar, K. (2009). Reliability And Factorial Validity Of The Turkish Version Of The 20-item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20). *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 19, 214-220.
- Güleç, H., Yenel, A. (2010). 20 Maddelik Toronto Aleksitimi Ölçeği Türkçe Uyarlamasının Kesme Noktalarına Göre Psikometrik Özellikleri. *Klinik Psikiyatri*, 13, 108-112.
- Güler, H. K. (2014), *Yetişkin Bireylerde Bağlanma Biçimleri ile Psikososyodemografik Değişkenlerin Aleksitimi Düzeyi Üzerindeki Etkileri*: Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hamurcu, H. (2011), *Ergenlerin Yetkinlik İnançları Ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar*: Yayınlanmamış Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Harrod, N. R. ve Scheer, S.D. (2005). An Explanation of Adolescent Emotional Intelligence in Relation to Demographic Characteristics. *Adolescence*, 40 (159), 503-512.
- Hemenover, S. H. (2003). The good, the bad, and the healthy: Impacts of emotional disclosure of trauma on resilient self-concept and psychological distress. *Society for Personality and Social Psychology*, 23(10), 1236-1244.

- Hoppe, K. D., Bogen, J. E. (1977). Alexithymia In Twelve Commissurotomised Patients. *Psychotherapy Psychosomatics*, 28, 148-155.
- İkiz, F. E. ve Görmez, S. K. (2010). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde duygusal zekâ ve yaşam doyumunun incelenmesi. *İlköğretim Online*, 9 (3), 1216-1225.
- İşmen, E. (2001). Duygusal zekâ ve problem çözme. Marmara Üniversitesi *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13, 111-124.
- Jung, C. G. (1999). *Keşfedilmemiş Benlik*. (Çev.) B. İlhan ve C. E. Sılay, İlhan Yayınevi ve Danışmanlık, İstanbul, 107-121.
- Jung, c. G. (1968). *Two Essays on Analytical Psychology*. Meridian Books, Ohio, 9-169.
- Karabeyeser, M. (2013), Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumları ve Stresli Yaşam Olaylarına Göre Psikolojik İyi Oluşu: Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Karasar, N. (2009). *Araştırmalarda Rapor Hazırlama*, Nobel Yayınevi, Ankara.
- Kelman, N. (1952). Clinical Aspects Of Externalized Living. *American Journal Of Psychoanalysis*, 12, 15-23.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter Of Two Traditions. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 82 (6), 1007-1023.
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental İlness And/or Mental Health? Investigating Axioms Of The Complete State Model of Health. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 73 (3), 539-548.
- Koca, D. A. (2013), *Bir Aile Eğitim Programının Evli Annelerin Evlilik Doyumu, Evlilikte Sorun Çözme Becerisi Ve Psikolojik İyi Oluşuna Etkisi*: Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve Tedavi Yaklaşımları Ve İlgili Araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 35 (1), 183-186.
- Koçak, R. (2003). Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi ve Yalnızlığın Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırılması ve Aralarındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (19), 15-24.
- Korkmaz, B. (2008), *İlköğretim 4. Ve 5 Sınıf Öğrencilerinin Anne Babalarının Duygusal Zeka Düzeyleri İle Eğitim Beklentileri Arasındaki İlişkinin İncelemesi*: Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Köksal, A., Gazioğlu, A. İ. (2007). Ergenlerde Duygusal Zekâ İle Karar Verme Stratejileri Arasındaki İlişki. *HAYEF, Journal of Education*, 4(1), 133-146.
- Kuyumcu, B. (2012), *Üniversite Öğrencilerinin Duygularını Fark Etmeleri ve İfade Etmeleri İle Psikolojik İyi Oluşları: Kültürlerarası Bir Karşılaştırma*: Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Kuzucu, Y. (2006), *Duyguları Fark Etmeye Ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko-Eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, , Psikolojik Ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi*: Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Lazarus, R. S. (1982). Thoughts On The Relation Between Emotion And Cognition, *American Psychologist* 37, 1019-1024.
- Lent, R. (2004). Toward A Unifying Theoretical And Practical Perspective On Well-Being And Psychosocial Adjustment. *Journal Of Conseling Psychology*, 51 (4), 482-509.
- Lesser, I. M. (1985). A Critique of Contributions To The Alexithymia Symposium. *Psychotherapy Psychosomatic* 44, 82-88.
- Lesser, I. M. (1981). A Review Of The Alexithymia Concept. *Psychosomatic Medicine* 43 (6), 531-543.

- Maboçoğlu, F. (2006), *Duygusal Zeka ve Duygusal Zekanın Gelişimine Katkıda Bulunan Etkenler: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Martin, B. J., Pihl, O. R. (1986). Influence Of Alexithymia Characteristics on Psychological and Subjective Stress Responses In Normal Individuals. *Psychotherapy Psychosomatic* 45, 66-77.
- Mattila, A.K., Kronholm E., Jula A., Salminen, J.K., Koivisto, A.M., Mielonen, R.L., Joukamaa M. (2008). Alexithymia and somatization in general population. *Psychosomatic Medicine* 70, 716–722.
- Mayer, J., DiPaolo, M. T., Salovey, P. (1990). Perceiving Affective Content In Ambiguous Visual Stimuli: A Component of Emotional Intelligence. *Journal of Personality Assessment* 54, 772-781.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., Salovey, P. (1999). Emotional Intelligence Meets Standards for Traditional Intelligence. *Intelligence*, 27, 267–298.
- McC Campbell, D. S. (2012), *Relationships Between Attachment And Psychological Well-Being In Hispanic American and Non-Hispanic White college students: Dissertation*. Fordham University, New York.
- McDougall, J. (1982). Alexithymia: A psychoanalytic Viewpoint. *Psychotherapy Psychosomatics* 38, 81-90.
- Moriguchi Y, Ohnishi T, Lane RD, Maeda M, Mori T, Nemoto K, Matsuda H., Komaki G. (2006). Impaired self-awareness and theory of mind: an fMRI study of mentalizing in alexithymia. *Neuroimage*, 32, 1472-1482.
- Mumcuoğlu, Ö. (2002), *Bar-On Duygusal Zeka Testi (Bar-On Emotional Quotient Inventory, Bar-On EQ-i) 'nin Türkçe Dilsel Eşdeğerlik, Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Nemiah, J. C., Sifneos, P. E. (1970). Psychosomatic Illness: A Problem In Communication, *Psychotherapy. Psychosomatic*, 18, 150-160.

- Nemiah, J. C. (2000). A psychodynamic View Of Psychosomatic Medicine. *Psychosomatic Medicine* 62, 299-303.
- Okyavuz, U., Çevik, A., Gürcan, F. (1989). *Psikosomatik Serviste Yatarak Tedavi Gören Hastaların Bazı MMPI Bulgularının Aleksitimik Özellikler Açısından incelenmesi*: Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi, Ankara.
- Onur, B. (1995). *Gelişim Psikolojisi*, İmge Kitabevi Yayınları, Ankara, 60-105.
- Özden, B. (2015), *Yönetim Bilimi Açısında Üstün Yetenekli Çocukların Duygusal Zeka Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*: Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özden, K. (2014), *Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluşun Psikosoyal Yordayıcılarının Sosyal Bilişsel Kuramı Açısından İncelenmesi*: Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Parker, J. D., Bagby, R. M., Taylor, G. J. (1991). Alexithymia And Depression: Distunct Or Overlapping Constructs? *Compr Psychiatry* 32, 387-94.
- Ryff, C. D., Keyes, C. L. M. (1995). The Structure Of Psychological Well-Being Revisited. *Journal Of Personality And Social Psychology* 69 (4), 19-727.
- Ryff, C. D., Singer, B. (2008). Know Thyself And Become What You Are: A Eudaimonic Approach To Psychological Well-Being. *Journal Of Happiness Studies* 9, 13-39.
- Ryff, C. D. (1989 (b)). Beyond Ponce De Leon And The Satisfaction: New Directions In Quest Of Succesful Ageing. *İnternational Journal Of Behavioral Development* 12 (1), 35—55.
- Ryff, C. D. (1989 (a)). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 57 (6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Scince*, 4 (4), 99-104.

- Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C., Wing, E. H. (1999). *Forging Macro-Micro Linkages In The Study Of Psychological Well-Being*, In C. D. Ryff, V. W. Marshall (Eds.), *The Self And Society In Aging Processes*, New York, 247-278.
- Sabuncuoğlu, Z., Tüz, M. (2005). *Örgütsel Psikoloji*, Alfa Aktüel Basım, İstanbul.
- Säkkinen P, Kaltiala-Heino R, Ranta K, Haataja R ve Joukamaa M. (2007).
Psychometric properties of the 20-item Toronto Alexithymia Scale and prevalence of alexithymia in a Finnish adolescent population.
Psychosomatics, 48, 154-161.
- Salovey, P., Brian, T., Bedell, J., Detweiler, B., Mayer, J. (1999). *Coping Intelligently Emotional Intelligence and The Coping Process*, Oxford University Press, 141-162.
- Salovey, P., Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, (9), 185-211.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Simunek, M., McKenley, J., ve Hollander, S. (2002). Characteristic Emotional Intelligence and Emotional Well-being. *Cognition and Emotion*, 16(6), 769-785.
- Schutte, N. S., Manes, R. R., ve Malouff, J. M. (2009). Antecedent-focused Emotion Regulation, Response Modulation and Well-being. *Current Psychology*, 28(1), 21-31.
- Seligman, M. E. P. / Steen, T. A./ Park, N./ Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress Empirical Validation Of Interventions. *American Psychologist*, 60 (5), 410-421.
- Seligman, M. E. P. (2008). *Positive Health*, University of Pennsylvania.
- Seligman, M. E. P. (2001). *Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy*. In Snyder C.R. ve Lopez, S.J. (Ed.) *Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, New York.

- Shaver, P., J. Kirson, D. O'Connor, C. (1987). Emotion Knowledge: Further Exploration of a Prototype Approach, *Journal of Personality and Social Psychology* 52 (6), 1061-1086.
- Sifneos, P. E., Apfel, S. R., Frankel, F. H. (1977). The Phenomennon Of Alexithymia. *Psychotherapy Psychosomatic* 28, 47-57.
- Sifneoss, P. E. (1972). Is Dynamic Psychotherapy Contraindicated For A Large Number Of Patients with Psychosomatics Disease? *Psychotherapy Psychosomatics* 21, 133-136
- Slaski, M., Cartwright, S. (2003). Emotional Intelligence Training And Its Implications For Stress, Health And Perormance. *Stress And Health*. 19, 233-239.
- Şaşıoğlu M., Gülol, Ç., Tosun, A. (2014). Aleksitimi kavramı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 5 (4), 507-527.
- Şenkal, İ., (2013), *Üniversite Öğrencilerinde Çocukluk Çağı Travmaları ve Bağlanma Biçiminin Depresyon ve Kaygı Belirtileri İle İlişkisinde Aleksitiminin Aracı Rolünün İncelenmesi: Yüksek Lisans Tezi*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tanhan, F. (2007). *Ölüm Kaygısıyla Baş Etme Eğitiminin Ölüm Kaygısı Ve Psikolojik İyi Olma Düzeyine Etkisi: Doktora Tezi*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Taylor, G. J., Psych D. (1992). Alexithymia Concept Measurement And Implications For Treatment. *America Journal Of Psychiatry*, 141(6), 1984, 725-732.
- Taylor, G. J., (1991). Is Alexithymia And Somatic Complaints Psychiatric Out Patients. *Journal of Psychosomatics Research*, 36 (5), 417-424.
- Tekin, E. G. (2014), *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Duygusal Zeka ve Sosyal İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: Doktora Tezi*. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Tenhoughten, W. D., Hope, K. D., Bogen, J. E., Walter, D. O. (1986). Alexithymia: An Experimental Study Of Cerebral Commissurotomy Patients And Normal Control Subjects. *American Journal of Psychiatry* 143, 312-316.
- Timur, M. S. (2008), *Boşanma Sürecinde Olan Ve Olmayan Evli Bireylerin İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Titrek, O. (2002). Duygusal Zeka Yeterliliklerini İş Yaşamında Kullanma Düzeyi Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 3 (24), 73-81.
- Topuz, C., (2013), *Üniversite Öğrencilerinde Özgeciliğin Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş İle İlişkinin İncelenmesi*: Yüksek lisans Tezi. Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Türk, M. (1992), *Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimik Özellikler İle Ruh Sağlığı Arasındaki İlişki*: Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uran, B. (2016), *Aleksitimi Olanlarda Kendilik Algısı, Benlik Saygısı ve Demografik Özelliklerin Değerlendirilmesi*: Yüksek Lisans Tezi. Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uzal Ö.G. (2017), *İstanbul İlinde Öğrenim Gören 15-17 Yaş Aralığındaki Bir Grup Lise Öğrencisinin Aleksitimi, Ruhsal Ve Davranışsal Sorunlar İle Üst Biliş Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*: Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ümit, N. (2010), *Ergenlerin Duygusal Zekaları ve Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*: Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Ünal, G. (2004). Bir Grup Üniversiteli Gençte Çekingenlik, Aleksitimi ve Benlik Saygısının Değerlendirilmesi. *Klinik Psikiyatri*, 7, 215-222.

- Van der Veek, S. M., Nobel, R. A., Derkx, H. H. F. (2012). The Relationship Between Emotion Awareness and Somatic Complaints in Children and Adolescents: Investigating the Mediating Role of Anxiety and Depression. *Psychology and Health*, 27(11), 1359-1374.
- Weisinger, H. (1998). *İş Yaşamında Duygusal Zeka*. Süleymangil, N. (Çev), MNS Yayıncılık, İstanbul, 12.
- Woitaszewski, S. A., Matthew, C. A. (2004). The Contribution of Emotional Intelligence To The Social And Academic Success Of Gifted Adolescents As Measured By The Multifactor Emotional Intelligence Skale-Adolescent Version, *Roeper Review*, 27 (1), 25-30.
- Wolf, H. (1977). The Contribution Of The Interview Situation To Restriction Of Fantasy Life And Emotional Experience in Psychosomatics Patients. *Psychotherapy Psychosomatics* 28, 58-67.
- Yalçın, S.B. (2013), *Üniversite Öğrencilerinin Duygularını İfade Edebilmelerinin Aleksitimi Ve Psikolojik İhtiyaçlarına Göre İncelenmesi*: Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yurdakavuştu, Y. (2012), *İlköğretim Öğrencilerinde Duygusal Zeka Ve Sosyal Beceri Düzeyleri*: Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz: Kadın Erkek

2. Kaç yaşındasınız?

3. Kardeşiniz var mı? Varsa kaç tane belirtiniz? Hayır Evet

.....

4. Kaçıncı çocuksunuz? İlk çocuk Ortanca çocuk Son çocuk

5. Annenizin eğitim düzeyi: Okur yazar değil İlkokul Ortaokul
 Lise Üniversite Yüksek lisans/Doktora

6. Babanızın eğitim düzeyi: Okur yazar değil İlkokul Ortaokul
 Lise Üniversite Yüksek lisans/Doktora

7. Anne babanızın medeni durumu nedir? Evliler Boşandıılar

8. Anneniz çalışıyor mu? Evet Hayır

9. Babanız çalışıyor mu? Evet Hayır

10. Ailenizin aylık geliri ne kadardır?

11. Sizce ailenizin gelir durumu nasıl? İyi Orta Kötü

Ek 2. BAR-ON EQ-I

Bu test pek çok durumda ve zamanda nasıl hissettiğinizi, düşündüğünüzü ve davrandığınızı tanımlama fırsatı veren ifadelerden oluşmuştur. Her bir ifade için yalnızca beş seçenek vardır. Bunlar: **(1) Çok nadiren bana uygun ya da bana uygun değil, (2) Nadiren bana uygun, (3) Bazen bana uygun, (4) Çoğu zaman bana uygun, (5) Daima bana uygun.** Her bir ifadeyi okuyup sizi en iyi anlatan ifadeyi işaretleyin.

1. Zorluklarla sistemli bir yaklaşım kullanarak başa çıkarım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
2. Duygularımı kolayca ifade edebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
3. Çok fazla strese dayanamam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
4. Hayallerimden çok çabuk sıyrılabilir, o anki durumun gerçekliğine dönebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
5. Zaman zaman ortaya çıkan tersliklere rağmen, genellikle işlerin düzeleceğine inanırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
6. Üzücü olaylarla yüz yüze gelmek benim için zordur.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
7. Biriyle aynı fikirde olmadığımında bunu ona söyleyebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
8. Kendimi kötü hissettiğimde beni neyin üzdüğünü bilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
9. Başkaları benim iddiasız biri olduğumu düşünürler.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
10. Çoğu durumda kendimden eminimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
11. Huysuz bir insanım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
12. Çevremde olup bitenlerin farkında değilimdir.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
13. Derin duygularımı başkalarıyla kolayca paylaşamam.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
14. İyi ve kötü yanlarımı düşündüğümde kendimi iyi hissederim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
15. Yaşamımı elimden geldiği kadar anlamlı hale getirmeye çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
16. Sevgimi belli edemem.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
17. Tam olarak hangi konularda iyi olduğumu bilmiyorum.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

18. Eski alışkanlıklarımı değiştirebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
19. Hoşuma giden şeyleri elimden geldiğince sonuna kadar öğrenmeye çalışırım.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
20. Başkalarına kızdığımda bunu onlara söyleyebilirim.	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)



Ek 3. TAÖ-20 Toronto Aleksitimi Ölçeği

Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını işaretleyiniz.

Hiçbir zaman (1), Nadiren (2), Bazen (3), Sık sık (4) Her zaman (5) olacak şekilde bu maddelere puan veriniz.

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1- Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2- Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3- Bedenimde doktorların dahi anlamadığı hisler oluyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4- Duygularımı kolayca tarif edebilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5- Sorunları yalnızca tarif etmektense onları çözümlmeyi yeğlerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6- Keyfim kaçtığımda, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7- Bedenimdeki hisler kafamı karıştırır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8- Neden öyle sonuçlandığını anlamaya çalışmaksızın, işleri olurluna bırakmayı yeğlerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9- Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10- İnsanların duygularını tanıması gerekir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11- İnsanlar hakkında ne hissettiğimi tarif etmek bana zor geliyor. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12- İnsanlar duygularımı kolayca tarif etmemi isterler. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13- İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14- Çoğu zaman neden kızgın olduğumu bilmem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15- İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16- Psikolojik dramalar yerine eğlendirici programlar izlemeyi yeğlerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17- İçimdeki duyguları yakın arkadaşlarıma bile açıklamak bana zor gelir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18- Sessizlik anlarında dahi, kendimi birisine yakın hissedebilirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

19- Kişisel sorunlarımı çözerken duygularımı incelemeyi yararlı bulurum. 1 2 3 4 5

20- Film veya oyunlarda gizli anlamlar aramak, onlardan alınacak hazzı azaltır. 1 2 3 4 5



Ek 4. Psikolojik İyi Olma Ölçeği

Aşağıda kendiniz ve yaşamınız hakkında hissettiklerinizle ilgili bir dizi ifade yer almaktadır. Lütfen doğru veya yanlış cevap olmadığını unutmayınız. Aşağıdaki ifadeleri okuduktan sonra kendinizi değerlendirip sizin için en uygun seçeneğin karşısına çarpı (X) işareti koyunuz. Lütfen her ifadeye mutlaka TEK yanıt veriniz ve kesinlikle BOŞ bırakmayınız . En uygun yanıtları vereceğinizi ümit eder katkılarınız için teşekkür ederiz.		Hiç katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Çok az katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Tamamen
1	Çoğu insanın görüşlerine ters düşse bile düşüncelerimi dile getirmekten korkmam.	1	2	3	4	5	6
2	Genellikle yaşamımdaki olaylardan sorumlu olduğumu hissederim.	1	2	3	4	5	6
3	Ufkumu genişletecek aktivitelerle ilgilenmem.	1	2	3	4	5	6
4	Çoğu insan, beni sevecen ve şefkatli biri olarak görür.	1	2	3	4	5	6
5	İçinde bulunduğum günü yaşarım ve geleceğe yönelik hiçbir şey düşünmem.	1	2	3	4	5	6
6	Yaşamımı gözden geçirdiğimde, yaşamımdaki olayların sonuçlarından memnuniyet duyarım.	1	2	3	4	5	6
7	Verdiğim kararlar çoğunlukla diğer insanların davranışlarından etkilenmez.	1	2	3	4	5	6
8	Günlük yaşam gereksinimleri sıklıkla enerjimi tüketir.	1	2	3	4	5	6
9	Kendime ve dünyaya yönelik bakış açımı değiştirecek yeni deneyimleri önemserim.	1	2	3	4	5	6
10	Yakın ilişkilerimi sürdürmek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
11	Yaşamımın bir yönü ve amacı olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
12	Genellikle kendimi güvenli ve iyi hissederim.	1	2	3	4	5	6
13	Diğer insanların benim hakkımdaki düşünceleri beni kaygılandırır.	1	2	3	4	5	6
14	Çevremdeki insanlara ve topluma pek uyum sağlayamam.	1	2	3	4	5	6
15	Bir birey olarak yıllardır kendimi gerçekten çok fazla geliştirmediyimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
16	Problemlerimi paylaşabileceğim yakın arkadaşım az olduğu için kendimi çoğunlukla yalnız hissederim.	1	2	3	4	5	6
17	Günlük aktivitelerim çoğunlukla bana saçma ve önemsiz gelir.	1	2	3	4	5	6
18	Tanıdığım insanlardan çoğunun yaşamlarında benim elde ettiklerimden daha fazla şey elde ettiklerini düşünürüm.	1	2	3	4	5	6
19	Güçlü fikirleri olan insanlardan etkilenme eğilimim var.	1	2	3	4	5	6

20	Günlük yaşamımdaki çoğu sorumluluğumu yerine getirmede gayet iyiyim.	1	2	3	4	5	6
21	Bir birey olarak zamanla kendimi çok geliştirdiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
22	Ailem ve arkadaşlarımla sohbet etmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6
23	Yaşamdan ne elde etmeye çalıştığıma yönelik sağlıklı bir hisse sahip değilim.	1	2	3	4	5	6
24	Kişiliğimin birçok yönünü beğenirim.	1	2	3	4	5	6
25	Genel kaniya ters düşse bile görüşlerime güvenirim.	1	2	3	4	5	6
26	Çoğunlukla sorumluluklarımın altında ezildiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
27	Eski alışkanlıklarımı değiştirmemi gerektiren yeni ortamlarda bulunmaktan hoşlanmıyorum.	1	2	3	4	5	6
28	İnsanlar beni özverili ve zamanını diğerleriyle paylaşmaya istekli birisi olarak tanımlarlar.	1	2	3	4	5	6
29	Geleceğe yönelik planlar yapmaktan ve onları gerçekleştirmek için çalışmaktan zevk alırım.	1	2	3	4	5	6
30	Birçok yönden yaşamdan elde ettiklerime ilişkin hayal kırıklığı yaşadığımı hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
31	Tartışmalı konularla ilgili görüşlerimi söylemek benim için zordur.	1	2	3	4	5	6
32	Yaşamımı doyum sağlayacak şekilde düzenlemede zorluk yaşarım.	1	2	3	4	5	6
33	Benim için yaşam sürekli bir öğrenme, değişim ve gelişim sürecidir.	1	2	3	4	5	6
34	Diğer insanlarla çok sayıda samimi ve güvenilir ilişkiler yaşamadım.	1	2	3	4	5	6
35	Bazı insanlar yaşamını amaçsızca geçirir ancak ben onlardan biri değilim.	1	2	3	4	5	6
36	Kendime yönelik tutumlarım, muhtemelen diğer insanların kendilerine yönelik tutumları kadar olumlu değildir.	1	2	3	4	5	6
37	Kendimi değerlendirirken başkalarının önemseyemediği değerleri değil kendi düşüncelerimi dikkate alırım.	1	2	3	4	5	6
38	Zevklerime uygun bir ev ve yaşam tarzı kurabildim.	1	2	3	4	5	6
39	Yaşamımda büyük gelişimler veya değişiklikler yapmayı denemekten uzun zaman önce vazgeçtim.	1	2	3	4	5	6
40	Arkadaşlarıma güvenebileceğimi bilirim, onlar da bana güvenebileceklerini bilirler.	1	2	3	4	5	6
41	Bazen kendimi yapılması gereken her şeyi yapmış gibi hissederim.	1	2	3	4	5	6
42	Kendimi arkadaşlarım ve tanıdıklarımla karşılaştırdığımda kim olduğuma ilişkin kendimi iyi hissederim.	1	2	3	4	5	6

ÖZGEÇMİŞ

07 Ocak 1990 tarihinde Azerbaycan'da doğdum. İlk, Orta ve Lise eğitimimi Rusya'da tamamladıktan sonra, İstanbul Üniversitesi, Edebiyat Fakültesi, Psikoloji Bölümünü kazandım. Bu bölümden, 2012 yılında mezun olduktan sonra, 2013 yılında mesleki hayata adımımı attım. Çocuk, ergen ve yetişkin danışanlarla çalıştım. 2015 yılında Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalında yüksek lisans eğitimime başladım.

Yabancı dilim Rusça ve İngilizce'dir. Evli ve iki çocuk sahibiyim.

Leyla MUZAFFEROĞLU