



T.C.

GİRESUN ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK

YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGUSAL ZEKÂ İLE YAŞAM
DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE UMUT VE ÖZ SAYGININ ARACI
ROLÜNÜN İNCELENMESİ**

**INVESTIGATION OF THE MEDIATING ROLE OF HOPE AND SELF-
RESPECT IN THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL
INTELLIGENCE AND LIFE SATISFACTION AMONG UNIVERSITY
STUDENTS**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan

Merve AKDENİZ

TEZ DANIŞMANI

Doç. Dr. Levent YAYCI

GİRESUN-2022

JÜRİ ÜYELERİ ONAY SAYFASI

Giresun Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nün 14/06/2022 tarihli 24 sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Merve Akdeniz'in "Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Umut ve Öz Saygının Aracı Rolünün İncelenmesi" başlıklı tezini incelemiş olup aday 28/06/2022 tarihinde, saat 10:00'da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Aday çalışma, sınav sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Sınav Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmzası
Üye (Başkan)	Doç. Dr. Yaşar BARUT	
Üye	Doç. Dr. Bünyamin ÇETİNKAYA	
Üye	Doç. Dr. Levent YAYCI	

ONAY

...../...../2022

Prof. Dr. Güven ÖZDEM
Enstitü Müdür V.

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Umut ve Öz Saygının Aracı Rolünün İncelenmesi” adlı çalışmamın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım kaynakların kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

28/06/2022

Merve AKDENİZ

ÖN SÖZ

Mesleki kimliğinin yanı sıra kişiliğini ve öğrencisine olan saygısını her daim takdir ettiğim değerli hocam ve tez danışmanım Doç. Dr. Levent YAYCI'ya tez yazma sürecimde bana her daim zaman ayırdığı, bilgi ve tecrübesiyle yol gösterdiği ve pozitif enerjisiyle beni motive edip desteklediği için çok teşekkür ederim.

Bana iyi ve erdemli bir insan olmanın bu hayatta ulaşılabilecek en büyük başarı olduğunu öğreten, her zaman arkamda dağ gibi duran ve kızı olduğum için her daim gurur duyacağım kıymetli babam Yüksel AKDENİZ'e ve bana sevginin, saygının ve anlayışın her şeyden değerli olduğunu öğreten, tez yazma sürecimi bana kolaylaştıran, her zaman arkamda dağ gibi duran ve kızı olduğum için her daim gurur duyacağım kıymetli annem Saâdet AKDENİZ'e sonsuz teşekkür ederim.

Her zaman destekçilerim olan kıymetli ablam Yasemin DALKILIÇ'a, eşi abim Engin DALKILIÇ'a ve ablam Zeynep AKDENİZ'e çok teşekkür ederim.

Varlığını ve desteğini yüreğimin en derininde hissettiğim sevgili yol arkadaşım Alp Türk ÖKSÜZ'e ve bu süreçte desteklerini benden esirgemeyen kıymetli ailesine Prof. Dr. Yücel ÖKSÜZ'e, Betül ÖKSÜZ'e, Ayyüce ÖKSÜZ'e ve Baturalp ÖKSÜZ'e sonsuz teşekkür ederim.

Bana olan inancı ve desteğiyle her anımda yanımda olan kıymetli dostum Ayşegül ÇAKIR'a çok teşekkür ederim.

Tüm eğitim öğretim sürecimde özellikle lisans ve lisansüstü eğitim sürecimde beni yetiştiren tüm kıymetli hocalarıma çok teşekkür ederim. Tez yazma sürecimde değerli fikirleriyle tezime katkı sağlayan kıymetli lisansüstü hocalarıma ayrıca teşekkür ederim. Son olarak tez yazma sürecimde istemeden ihmal ettiğim tüm değerli yakınlarıma anlayışları için çok teşekkür ederim.

Haziran, 2022
Merve AKDENİZ

II

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGUSAL ZEKÂ İLE YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİDE UMUT VE ÖZ SAYGININ ARACI ROLÜNÜN İNCELENMESİ

Merve AKDENİZ

Yüksek Lisans Tezi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Levent YAYCI

Haziran 2022, 131 sayfa

İnsanların yaşamları boyunca karşılaştıkları durumlara ve problemlere karşı iyimser bir algı geliştirebilmelerinde ve yaşamlarından memnun olup huzurlu bir yaşam sürdürebilmelerinde yaşam doyumlarının yeterli düzeyde olmasının önemi büyüktür. Duygusal zekâ, umut ve öz saygının yaşam doyumunun önemli yordayıcıları oldukları düşünülmektedir. Bu kapsamda bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide umut ve öz saygının aracı rolünün incelenmesidir. Bununla birlikte duygusal zekâ, yaşam doyumunu, umut ve öz saygı değişkenlerinin birbirleriyle olan ilişkilerinin incelenmesi; ayrıca bu değişkenlerin sosyo-demografik değişkenler açısından anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi de araştırmanın diğer amaçları arasında yer almaktadır. Nicel bir araştırma olan bu çalışmada ilişkisel tarama ve nedensel karşılaştırma modelleri kullanılmıştır. Bu çalışmanın araştırma grubu Karadeniz Bölgesi’ndeki bir üniversitede 2021-2022 eğitim öğretim yılında öğrenim gören 819 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırma verilerinin toplanmasında “Kişisel Bilgi Formu”, “Asıl Form Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği-33-Tr”, “Yaşam Doyumu Ölçeği”, “Sürekli Umut Ölçeği” ve “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde *t*-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı ve yol analizinden yararlanılmıştır. Araştırma sonuçlarında duygusal zekâ ve öz saygının araştırmanın sosyo-demografik değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği; yaşam doyumunun cinsiyete, anne eğitim düzeyine ve aile sosyo-ekonomik düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği fakat sınıf düzeyi ve baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği; ayrıca umudun cinsiyet haricinde diğer sosyo-demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Sonuçlarda duygusal zekâ, yaşam doyumunu, umut ve öz saygı değişkenlerinin kendi aralarında anlamlı ilişkilerin olduğu saptanmıştır. Ayrıca değişkenler arasında doğrudan ve dolaylı etkilerin olduğu bulunmuştur. Son olarak, duygusal zekâ ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide umut ve öz saygının anlamlı düzeyde aracı rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma bulguları literatür ışığında tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Duygusal Zekâ, Yaşam Doyumu, Umut, Öz Saygı, Pozitif Psikoloji

III

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE MEDIATING ROLE OF HOPE AND SELF-RESPECT IN THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE AND LIFE SATISFACTION AMONG UNIVERSITY STUDENTS

Merve AKDENİZ

Master Thesis

Social Sciences Institute

Department of Educational Sciences

Thesis Advisor: Assoc. Dr. Levent YAYCI

June 2022, 131 pages

It is of great importance that people have a sufficient level of life satisfaction in order to develop an optimistic perception about the situations and problems they encounter throughout their lives, and to be satisfied with their lives and lead a peaceful life. Emotional intelligence, hope and self-respect are thought to be important predictors of life satisfaction. In this context, the main purpose of this research is to examine the mediating role of hope and self-respect in the relationship between emotional intelligence and life satisfaction in university students. In addition, examining the relationships between the variables of emotional intelligence, life satisfaction, hope and self-respect; In addition, examining whether these variables show a significant difference in terms of socio-demographic variables is among the other aims of the research. In this quantitative study, relational screening and causal comparison models were used. The research group of this study consists of 819 university students studying at a university in the Black Sea Region in the 2021-2022 academic year. "Personal Information Form", "Main Form Schutte Emotional Intelligence Scale-33-Tr", "Life Satisfaction Scale", "Continuous Hope Scale" and "Rosenberg Self-Esteem Scale" were used to collect research data. In the analysis of the obtained data, *t*-test, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson Product Moments Correlation Coefficient and path analysis were used. In the results of the research, emotional intelligence and self-respect did not show a significant difference according to the socio-demographic variables of the research; life satisfaction shows a significant difference according to gender, mother's education level and family socio-economic level, but there is no significant difference according to class level and father's education level; In addition, it was found that hope did not differ significantly according to other socio-demographic variables except for gender. In the results, it was determined that emotional intelligence, life satisfaction, hope and self-respect variables had significant relationships among themselves. In addition, it was found that there were direct and indirect effects between the variables. Finally, it was concluded that hope and self-respect have a significant mediating role in the relationship between emotional intelligence and life satisfaction. The research findings were discussed in the light of the literature.

Key Words: Emotional Intelligence, Life Satisfaction, Hope, Self-Respect, Positive Psychology

IV

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	I
ÖZET.....	II
ABSTRACT.....	III
İÇİNDEKİLER.....	IV
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	VIII
TABLolar/ŞEKİLLER DİZİNİ.....	IX

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	5
1.3. Araştırmanın Önemi.....	5
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	7
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	7
1.6. Tanımlar.....	7

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Pozitif Psikoloji.....	8
2.2. Duygusal Zekâ.....	10
2.3. Yaşam Doyumu.....	17
2.4. Umut.....	18
2.5. Öz Saygı.....	21
2.6. İlgili Araştırmalar.....	26
2.6.1. Yurt İçinde Yapılan İlgili Araştırmalar.....	26
2.6.2. Yurt Dışında Yapılan İlgili Araştırmalar.....	41

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli.....	45
3.2. Evren ve Örneklem.....	45
3.3. Veri Toplama Araçları.....	46
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	46

3.3.2. Asıl Form Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği-33-Tr.....	46
3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	47
3.3.4. Sürekli Umut Ölçeği.....	48
3.3.5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	49
3.4. Verilerin Toplanması.....	50
3.5. Verilerin Analizi.....	50

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ, Yaşam Doyumu, Umut ve Öz Saygı Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	52
4.1.1. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	52
4.1.1.1. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ve Cinsiyet.....	52
4.1.1.2. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ve Sınıf Düzeyi.....	53
4.1.1.3. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ve Anne Eğitim Düzeyi.....	54
4.1.1.4. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ve Baba Eğitim Düzeyi.....	54
4.1.1.5. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ve Aile Sosyo-Ekonomik Düzeyi.....	55
4.1.2. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	56
4.1.2.1. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri ve Cinsiyet.....	56
4.1.2.2. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri ve Sınıf Düzeyi.....	57
4.1.2.3. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri ve Anne Eğitim Düzeyi.....	57

VI

4.1.2.4. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri ve Baba Eğitim Düzeyi.....	58
4.1.2.5. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri ve Aile Sosyo-Ekonomik Düzeyi.....	59
4.1.3. Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	60
4.1.3.1. Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeyleri ve Cinsiyet.....	60
4.1.3.2. Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeyleri ve Sınıf Düzeyi.....	61
4.1.3.3. Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeyleri ve Anne Eğitim Düzeyi.....	62
4.1.3.4. Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeyleri ve Baba Eğitim Düzeyi.....	62
4.1.3.5. Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeyleri ve Aile Sosyo-Ekonomik Düzeyi.....	63
4.1.4. Üniversite Öğrencilerinin Öz Saygı Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	64
4.1.4.1. Üniversite Öğrencilerinin Öz Saygı Düzeyleri ve Cinsiyet.....	64
4.1.4.2. Üniversite Öğrencilerinin Öz Saygı Düzeyleri ve Sınıf Düzeyi.....	64
4.1.4.3. Üniversite Öğrencilerinin Öz Saygı Düzeyleri ve Anne Eğitim Düzeyi.....	65
4.1.4.4. Üniversite Öğrencilerinin Öz Saygı Düzeyleri ve Baba Eğitim Düzeyi.....	66
4.1.4.5. Üniversite Öğrencilerinin Öz Saygı Düzeyleri ve Aile Sosyo-Ekonomik Düzeyi.....	67
4.2. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ, Yaşam Doyumu, Umut ve Öz Saygı Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	67
4.3. Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Umut ve Öz Saygının Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulgular.....	68

VII

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma.....	73
5.2. Sonuç.....	89
5.3. Öneriler.....	92
5.3.1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler.....	92
5.3.2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler.....	93
KAYNAKÇA.....	95
EKLER.....	108
EK-1. Etik Kurul Raporu.....	108
EK-2. Asıl Form Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği-33-Tr Kullanım İzni Yazısı.....	109
EK-3. Yaşam Doyumu Ölçeği Kullanım İzni Yazısı.....	110
EK-4. Sürekli Umut Ölçeği Kullanım İzni Yazısı.....	111
EK-5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Kullanım İzni Yazısı.....	112
EK-6. Kişisel Bilgi Formu.....	113
EK-7. Asıl Form Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği-33-Tr.....	114
EK-8. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	116
EK-9. Sürekli Umut Ölçeği.....	117
EK-10. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği.....	118

VIII

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

%	: Yüzde
Bkz	: Bakınız
COVID-19	: Koronavirüs Hastalığı
DZ	: Duygusal Zekâ
EQ	: Emotional Quotient/Duygusal Zekâ
F	: Varyans Analizi
GA	: Güven Aralığı
IQ	: Intelligence Quotient/Zekâ Katsayısı
KMO	: Kaiser-Meyer-Olkin
N	: Toplam Sayı
Ort	: Ortalama
ÖS	: Öz Saygı
p	: Anlamlılık Düzeyi
Sd	: Serbestlik Derecesi
SH	: Standart Hata
Ss	: Standart Sapma
t	: <i>t</i> -Testi
TDK	: Türk Dil Kurumu
U	: Umut
YD	: Yaşam Doyumu
β	: Beta Değeri

TABLOLAR/ ŞEKİLLER DİZİNİ

Tablo 1:	Duygusal Zekânın Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar İçin <i>t</i> -Testi Sonuçları.....	53
Tablo 2:	Duygusal Zekânın Sınıf Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	53
Tablo 3:	Duygusal Zekânın Anne Eğitim Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	54
Tablo 4:	Duygusal Zekânın Baba Eğitim Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	55
Tablo 5:	Duygusal Zekânın Aile Sosyo-Ekonomik Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	56
Tablo 6:	Yaşam Doyumunun Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar İçin <i>t</i> -Testi Sonuçları.....	56
Tablo 7:	Yaşam Doyumunun Sınıf Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	57
Tablo 8:	Yaşam Doyumunun Anne Eğitim Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	58
Tablo 9:	Yaşam Doyumunun Baba Eğitim Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	59
Tablo 10:	Yaşam Doyumunun Aile Sosyo-Ekonomik Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	60
Tablo 11:	Umudun Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar İçin <i>t</i> -Testi Sonuçları.....	61
Tablo 12:	Umudun Sınıf Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	61
Tablo 13:	Umudun Anne Eğitim Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	62
Tablo 14:	Umudun Baba Eğitim Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	63
Tablo 15:	Umudun Aile Sosyo-Ekonomik Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	63
Tablo 16:	Öz Saygının Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar İçin <i>t</i> -Testi Sonuçları.....	64

Tablo 17:	Öz Saygının Sınıf Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	65
Tablo 18:	Öz Saygının Anne Eğitim Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	65
Tablo 19:	Öz Saygının Baba Eğitim Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	66
Tablo 20:	Öz Saygının Aile Sosyo-Ekonomik Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	67
Tablo 21:	Duygusal Zekâ, Yaşam Doyumu, Umut ve Öz Saygı Arasındaki İlişkiler.....	68
Tablo 22:	Yaşam Doyumu Üzerindeki Dolaylı ve Toplam Etkiler.....	70
Şekil 1:	Aracılığın Testine İlişkin Yol Analizi Sonuçları.....	69
Şekil 2:	Nihai Modele İlişkin Yol Analizi Sonuçları.....	71

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Her geçen gün giderek kalabalıklaşan dünyanın ve toplumların içerisinde her bir insan ayrı bir yaşam sürmektedir. İnsanlar toplum içerisinde bireysel varlıklarını sürdürmeye çabalarırken çeşitli problemlerle karşılaşabilmektedir. Yaşamın içerisinde birçok problem türü olsa da özellikle son yıllarda duygularla baş etme güçlüğü, umutsuzluk ve tahammül seviyesinde azalma gibi problemler artmakta olup aile içinde, çevrede ve toplumda kısaca hayatın her alanında kendini göstermektedir (Goleman, 2020). Toplum içerisinde çocuklardan gençlere, yetişkinlerden yaşlılara kadar her yaşın kendine özgü problemi vardır ve çoğu problemin çözümünün bu problemlere olan bakış açısıyla ilgili olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla insanların problemlerine karşı nasıl bir bakış açısıyla yaklaştıkları problemlerinin çözümü noktasında önemli görülmektedir. Bu noktada son yıllarda tüm dünyada popülerlik kazanmış ve hakkında birçok araştırma yapılmış olan pozitif psikoloji alanı devreye girmektedir (Linley, 2009).

Pozitif psikoloji, yaşamdaki kötü durumlara odaklanmanın ve bunları onarmaya çalışmanın yanı sıra hayattaki iyi durumları arttırmaya çalışmanın ve olumlu nitelikleri inşa etmenin gerekliliğini savunmaktadır. Bu durumun kişilerin hem yaşam boyunca karşılaşılan olumsuz durumlarla daha iyi baş edebilmelerinde hem de olumsuz durumların ortaya çıkmasını önleyebilmelerinde oldukça önemli olduğu ifade edilmektedir (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005). Bu doğrultuda insanların yaşam içerisinde karşılaştıkları olumsuz durumlara ve problemlere çözüm getirebilmelerinin yanı sıra hayatlarındaki problemlere karşı olumlu bir bakış açısı geliştirebilmeleri, olumlu durumları ve yenilikleri arttırabilmeleri problemsiz bir yaşamı sağlamasa da problemlerle başa çıkılabilen bir yaşamı sağlamaktadır.

Pozitif psikolojinin oldukça geniş ve önemli bir alan olduğu ve psikoloji bilimine farklı bir bakış açısı sunduğu düşünülmektedir. Pozitif psikolojiyi inceleyen çalışmaların kapsamına bakıldığında genellikle iyilik hali, mutluluk, duygular, yaşam

doyumunu, umut gibi iyimser kavramların ele alındığı görülmektedir (Schultz ve Schultz, 2007). Nitekim pozitif psikoloji genel olarak bu araştırmanın da değişkenlerini içeren duygusal zekâ, yaşam doyumunu, umut, öz saygı ile birlikte iyimser olma, mutluluk, psikolojik sağlamlık gibi yaşama ilişkin olumlu değerlendirmelere odaklanmaktadır.

İnsanların mutluluk düzeylerini arttıran özelliklerin üzerinde duran pozitif psikolojinin önemli kavramlarından biri olan öznel iyi oluş son yıllarda sıkça mutluluk ile birlikte anılmaktadır. Öznel iyi oluş, kişilerin yaşam memnuniyetine ve mutluluk düzeylerine ilişkin genel bir kişisel değerlendirme olarak ifade edilmektedir (Gerrig ve Zimbardo, 2015). Yaşam doyumunu ise öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olarak tanımlanmaktadır (Diener, 1984). Pozitif psikolojinin temel kavramlarından biri olan yaşam doyumunu, kişinin istedikleriyle elde ettiklerini içsel kriterleri doğrultusunda sınaması sonucu yaşamını olumlu anlamda değerlendirmesi olarak açıklanmaktadır (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985).

Öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olan yaşam doyumunu, insanların yaşamlarından aldıkları doyumun kişisel bir değerlendirmesi olarak nitelendirilmektedir. İnsanların biricik olması yaşam doyumunun da her bireyin kendine özgü standartları doğrultusunda şekillenmesini sağlamaktadır. Bireyin yaşam doyumunu yüksek olduğunda; kişi yaşamını olduğu gibi kabullenmekte, yaşamını anlamlı bulmakta ve yaşamından zevk almaktadır. Ayrıca yaşam doyumunu yüksek olan bireyler amaçlarına ulaşma noktasında kendilerini başarılı bulmakta, iyimser bir tutum sergilemekte ve olumlu benlik algısına sahip olmaktadır (Neugarten, Havighurst ve Tobin, 1961).

İnsan yaşamında oldukça önemli bir kavram olan yaşam doyumunu hakkında bugüne kadar birçok araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırmalarda yaşam doyumunu ile algılanan gelecekteki istihdam edilebilirlik (Alkın ve Öksüz, 2020), akademik performans (Gilman ve Huebner, 2006), benlik saygısı (Çeçen, 2008), psikolojik sağlamlık (Beutel, Glaesmer, Wiltink, Marian ve Brähler, 2010) ve iş doyumunu (Dikmen, 1995) gibi değişkenler arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu; yalnızlık (Moore ve Schultz, 1983), umutsuzluk (Akandere, Acar ve Baştuğ, 2009), internet kullanımı (Ergün ve Meriç, 2020), öç alma (Yaycı, 2020) ve endişe (Paolini, Yanez ve Kelly, 2006) gibi değişkenler arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkilerin

olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla kişinin ruh sağlığını korumada ve huzurlu bir yaşam inşa etmede yaşam doyumunun ne denli önemli bir kavram olduğu görülmekte ve yaşam doyumunu etkileyen etmenlerin neler olduğunun araştırılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

Yapılan araştırmalarda birçok değişkenin yaşam doyumunun anlamlı yordayıcısı olduğu ortaya koyulmuştur. Bu değişkenlerden birisi de duygusal zekâdır. Literatürde duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koyan pek çok araştırma vardır (Austin, Saklofske ve Egan, 2005; Ardahan, 2012; Liu, Wang ve Lü, 2013; Taşkırmaz, 2020; Cenkseven-Önder ve Yalnızca-Yıldırım, 2020; Kartol ve Erçevik, 2020; Sarıcam, Celik ve Coşkun, 2015; Dal, 2015; Bektaş, 2014; Bakan ve Güler, 2017). Duygusal yetenek sahibi olan insanlar hayatın her alanında avantajlı konumda olmaktadır. Duygusal becerileri iyi gelişmiş bireyler kendi verimliliklerini arttıracak alışkanlıklar elde edip, yaşamlarını daha etkili bir biçimde sürdürüp yaşamlarından daha iyi doyum almaktadırlar. Duygularının esiri olmuş ve bu duyguları kontrol altına alamamış bireyler ise kendi içlerinde çeşitli yeteneklerini baltalayacak savaşlar vermektedirler (Goleman, 2020). Bu nedenle duygusal zekânın yaşam doyumu ile ilişkili olduğu ve duygusal zekânın yaşam doyumunu yordadığı ifade edilebilir.

Zekâ denildiğinde genellikle bilişsel yönler akla gelebilmektedir. Pek çok araştırmacı da yıllarca zekânın bilişsel yönüne odaklanmıştır fakat son yıllarda yapılan araştırmalar ve incelemeler, akademik açıdan iyi olmanın sosyal veya kişilerarası ilişkilerde de iyi olmayı sağlayamadığını göstermiştir. Yani kişinin hayatın birçok alanında başarılı olabilmesinin yalnızca yüksek IQ'ya sahip olmayı değil; aynı zamanda duygusal zekâyı da sahip olmayı gerektirdiği ifade edilmektedir (Serrat, 2009). Nitekim Goleman'ın (2020) “Duygularımızı akılla nasıl birleştirebiliriz? Sokaklarımıza nezaketi, toplumsal yaşamımıza şefkati nasıl taşıyabiliriz?” sorularının yanıtı duygusal zekâyı açıklanmaktadır.

İlk kez Salovey ve Mayer (1990) tarafından kullanılan duygusal zekâ, bireyin hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını doğru bir şekilde değerlendirebilmesi ve bunu ifade edebilmesi, aynı zamanda tüm bunlardan yola çıkarak ve duygularını düzenleyerek yaşamını geliştirebilmesi olarak ifade

edilmektedir (Mayer, Dipaolo ve Salovey, 1990). Yapılan çeşitli araştırmalarda duygusal zekâ ile birçok değişken arasındaki ilişki incelenmiş olup bu değişkenler içerisinde stres yönetimi (H. Aydın, 2017), iletişim becerileri (Gül ve Güney, 2019), düşünme stilleri (Karabulut, 2014), benlik saygısı (Erol, 2004) ve problem çözme (İşmen, 2001) gibi değişkenler ile duygusal zekâ arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Duygusal zekânın insanda var oluşu ve doğru yönetimi kişinin yaşamından doyum alabilmesi açısından önemli görülmektedir. Duygusal zekânın yanı sıra yaşam doyumunun anlamlı yordayıcılarından biri de umuttur. Yapılan araştırmalar umudun yaşamdan daha fazla doyum almayla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Sarıcam ve diğerleri, 2015; Wroblewski ve Snyder, 2005; Cole, 2008, Dursun, 2012). Umut, bireyin hedefleriyle yeteneklerinin bilişsel değerlendirmesine dayanmaktadır. Umut kavramının bilişsel yapıda olmasının duygularla alakası olmadığı anlamına gelmediği; duyguların bireyin umut seviyesini yansıttığı ifade edilmektedir. Umut seviyeleri yüksek bireyler, yüksek ve olumlu duygularla hedefe yaklaşma, çabalama ve başarıya odaklanmaktayken; umut seviyeleri düşük bireyler, düşük ve olumsuz duygularla hedefe yaklaşma, kararsızlık ve başarısızlığa odaklanmaktadırlar (Snyder, 1995). Nitekim umutlu olmak, hem duygusal zekâ açısından hem de yaşamdan doyum alma açısından oldukça önemli görülmektedir.

Duygusal zekâ ve umudun yanı sıra yaşam doyumunun anlamlı yordayıcılarından biri de öz saygıdır. Diener ve Diener (1995) tarafından yapılan araştırma sonucu da yaşam doyumunu ve öz saygı arasındaki anlamlı ilişkinin varlığını ortaya koymaktadır. Rosenberg (1965), öz saygıyı kişinin kendine yönelik olumlu veya olumsuz tutumları olarak tanımlamaktadır. Öz saygısı yüksek olan bireyler, kendilerini olumlu olarak değerlendirmekte, zayıf yönlerini fark edip bunların üstesinden gelmeye çalışmakta ve kendilerini iyi hissedebilmektedirler. Öz saygısı düşük olan bireyler ise kendilerine olan güvenleri zayıf, başkalarına bağımlı ve sıkılgan bir yapıya sahip olabilmektedirler (Reisoğlu, Gedik ve Göktaş, 2013). Dolayısıyla öz saygı düzeyi yaşam doyumunu açısından oldukça önemlidir.

Sonuç olarak, duygusal zekânın, umudun ve öz saygının yaşam doyumunun önemli yordayıcılarının olduğu görülmektedir. Bununla birlikte duygusal zekâ ile

yaşam doyumu arasındaki ilişkide umut ve öz saygının aracı rolünün olduğu öngörülmektedir. Gündelik yaşamın getirdiği problemlerle başa çıkmada, ruh sağlığını koruyup geliştirmede yaşam doyumunun önemli bir değişken olduğu, bu doğrultuda duygusal zekânın, umudun ve öz saygının olumlu yöndeki varlığının yaşamdan alınan doyumu arttıracığı düşünülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide umut ve öz saygının aracı rolünün incelenmesidir. Bununla birlikte duygusal zekâ, yaşam doyumu, umut ve öz saygı değişkenlerinin birbirleriyle olan ilişkilerinin incelenmesi araştırmanın bir diğer amacıdır. Ayrıca araştırmanın değişkenlerinin sosyo-demografik değişkenler (cinsiyet, sınıf düzeyi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, aile sosyo-ekonomik düzeyi) açısından farklılaşıp farklılaşmadığının test edilmesi de araştırmanın amaçları arasında yer almaktadır. Bu amaçlar doğrultusunda üç temel problem cümlesine yanıt aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ, yaşam doyumu, umut ve öz saygı düzeyleri sosyo-demografik değişkenlere (cinsiyet, sınıf düzeyi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, aile sosyo-ekonomik düzeyi) göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşmakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ, yaşam doyumu, umut ve öz saygı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide umut ve öz saygının aracı bir rolü bulunmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişkinin varlığını ortaya koyan birçok araştırma mevcuttur. Bunun yanı sıra duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide birçok farklı değişkenin aracı rolü incelenmiştir fakat umut ve öz saygının birlikte ele alınıp yaşam doyumu ile duygusal zekâ

arasındaki ilişkide aracı rolünün incelendiği herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Dolayısıyla bu araştırmada üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide umut ve öz saygının aracı rolü incelenmiştir.

İnsan yaşamının birçok alanını etkileyen yaşam doyumu, her insan için olduğu gibi üniversite öğrencileri için de oldukça önemlidir. Ergenlikle genç yetişkinliğin tam arasında olan üniversite dönemi, yaşanan yerin değiştirildiği, farklı insanlarla tanışıldığı, maddi ve manevi güçlüklerin yaşandığı ve sosyal, duygusal, akademik ve gelecek kaygılarının da sıklıkla yaşandığı bir dönemdir. Üniversite öğrencilerinin gelecekte toplumda üstlenecekleri önemli rolleri başarmalarında üniversite yaşantısını verimli geçirmeleri ve eğitsel, kariyer ve kişisel-sosyal gelişim görevlerini yerine getirebilmeleri önemli bir etkidir. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ, yaşam doyumu, umut ve öz saygı düzeylerinin araştırılması ve sonuçların ortaya koyulması ilgili literatüre ve uygulamaya dönük çalışmalara katkı sağlayabilecek olması açısından önemlidir.

Hem duygusal hem de sosyal ilişkiler açısından önemli olan duygusal zekânın (Serrat, 2009), yaşam hedeflerini ve bu hedeflere yönelik motivasyonu içeren umudun (Tarhan ve Bacanlı, 2015) ve kişinin kendi benliğine yönelik değerini ve saygısını ifade eden öz saygının (Rosenberg, 1965) yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı düşünülmektedir. Literatürde yer alan araştırmalarda duygusal zekâ eğitiminin duygusal zekâ düzeyini arttırdığı (Goleman, 2020; Şen, 2017); zaman içerisinde danışmanlık gibi yöntemlerle eğilimsel umudu değiştirmenin mümkün olduğu (Snyder, 1995); benlik saygısı eğitiminin benlik saygısını yani öz saygı düzeyini arttırdığı (Mızrak, 2015) ortaya konulmuştur. Duygusal zekâ, umut ve öz saygı düzeyinin geliştirilebilir ve arttırılabilir olmasının yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyeceği söylenebilir. Dolayısıyla bu araştırmanın yapılması üniversite öğrencilerinin duygusal zekâlarının, yaşam doyumlarının, umut ve öz saygılarının birbirleriyle ilişkili olup olmadığı, bu değişkenlerin hangi sosyo-demografik değişkenlerden etkilendiği ve duygusal zekâları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkide umut ve öz saygılarının aracı rolünün olup olmadığı sonuçlarına ulaşılması; öğrencilerin duygusal zekâlarının, yaşam doyumlarının, umut ve öz saygılarının nasıl geliştirilebileceği açısından sonuçların, önerilerin ve seçeneklerin ortaya koyulması bakımından önemli bulunmaktadır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırmanın sonuçlarının genellenebilirliği benzer örneklerle sınırlıdır.
2. Araştırma kapsamında belirlenen duygusal zekâ, yaşam doyumu, umut ve öz saygı düzeyleri araştırmada kullanılan ölçeklerin ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
3. Bu araştırmanın verileri 2021 yılının Ekim ayında toplanmıştır. Bu dönemde üniversite öğrencileri COVID-19 salgın sürecini yaşamaya devam etmektedirler. Bu durum öğrencilerin ölçek maddelerine verdikleri cevapların salgının etkisine bağlı olarak şekillenmiş olabileceği ihtimalini doğurmaktadır. Bu nedenle verilerin COVID-19 salgın döneminde toplanmış olması araştırmanın sınırlılıklarından biri olarak görülmektedir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

1. Üniversite öğrencilerinin ölçek maddelerini içtenlikle cevapladıkları varsayılmıştır.

1.6. Tanımlar

Yaşam doyumu: Öznel iyi oluşun bilişsel bilişeni olan yaşam doyumu, bireyin kendi yaşamına yönelik kişisel değerlendirmeleri olarak tanımlanmaktadır (Diener, 2000).

Duygusal zekâ: Bireyin hem kendinin hem de başkalarının duygularını algılaması, anlaması ve bunları düşüncelerine ve duygularına rehberlik etmesi noktasında düzenlemesi olarak tanımlanmaktadır (Salovey ve Mayer, 1990).

Umut: Umut, kişinin iradeli ve kararlı bir şekilde kendi hedefine yönelik olması, kendi hedefine yönelik yollar planlaması ve kendi hedefiyle ilgili yeteneklerinin bilişsel değerlendirmesine dayalı öznel bir yapı olarak tanımlanmaktadır (Snyder ve diğerleri, 1991).

Öz saygı: Öz saygı, bireyin kendi benliğine ilişkin genel bir öznel değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Gerrig ve Zimbardo, 2015).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Pozitif Psikoloji

Geçmişten günümüze özellikle de II. Dünya Savaşı'ndan bu yana yapılan psikolojik araştırmalarda genellikle savaş, şiddet, yoksulluk, travma, taciz, ayrımcılık ve çeşitli olumsuz durumlara ve zayıflık, kaygı, paranoya, üzüntü gibi insanların çeşitli güçsüz yanlarına odaklanılmıştır. Bu durum psikoloji biliminin gelişen bireyi ve toplumu ihmal etmesine neden olmuş; psikoloji bilimini çeşitli olumlu durumlara ve cesaret, sorumluluk, neşe gibi insanların çeşitli güçlü yanlarına kör bırakmıştır (Seligman, 1999; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Nitekim psikoloji bilimi yıllarca olumsuzla odaklanıp hasarı onarma üzerinde çalışmış ve bu nedenle insanlarda var olan olumlu durumları göz ardı etmiştir.

Yeni psikoloji modelleri yalnızca insanların eksiklikleri, bozuklukları veya olumsuz durumlarıyla ilgilenmeyi ve buna yönelik faktörleri ele almayı değil, aynı zamanda insanlara esenlik sağlayan veya olumlu durumlarıyla ilgilenmeyi ve buna yönelik faktörleri de vurgulamak gerektiği kanısındadır (Ruvalcaba-Romero, Fernandez-Berrocal, Salazar-Estrada ve Gallegos-Guajardo, 2017). Seligman (1999) yaşanan psikolojik problemlerin, insanlardaki olumsuz yanlara değil olumlu yanlara odaklanılarak iyileştirilebileceğini ifade etmektedir. Çünkü yaşanan psikolojik rahatsızlıklara tampon olabilecek birçok insan gücü vardır: iyimserlik, umut, sabır, dürüstlük, cesaret gibi. Dolayısıyla olumlu özelliklere odaklanmanın ve bu özellikleri çoğaltmanın problemleri önleyici ve iyileştirici etkisinin olduğu ve tam bu noktada pozitif psikolojinin önem kazandığı görülmektedir.

Olumluya odaklanmanın iyileştirici bir etkisi olduğunu savunan pozitif psikoloji, psikoloji camiasına 2000'li yılların başlarında girmiştir. "Pozitif Sosyal Bilim" adlı makalesiyle ilk kez Seligman'ın (1999) ortaya koyduğu pozitif psikoloji kavramı; sonrasında Seligman ve Csikszentmihalyi'nin (2000) birlikte yayınladıkları "Pozitif Psikoloji" adlı makaleyle birlikte literatürde yerini almıştır. Pozitif psikoloji, insanların hayatlarını daha iyi bir noktaya taşımalarına yönelik bilgilerin ortaya

koyulmasına ilişkin bilimsel araştırmalarda bulunan psikoloji biliminin içerisindeki bir hareket olarak ifade edilmektedir (Gerrig ve Zimbardo, 2015). Pozitif psikoloji, insan hayatındaki kötü ve olumsuz durumlarla meşgul olmak yerine iyi ve olumlu durumların inşa edilmesi noktasına odaklanmayı amaçlamaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Pozitif psikolojinin amacı hayatın olumsuz ve kötü yanlarını inkâr etmek olmadığı gibi hayatın tüm bu olumsuz ve kötü yanlarına tozpembe gzlkle bakmak olmadığı da ifade edilmektedir. Pozitif psikoloji, olumsuz ve kötü durumları, bencilliği, işlevsiz aile sistemlerini ve etkisiz tüm durumları kabul etmektedir. Fakat pozitif psikolojinin amacı madalyonun olumsuz yüzü olsa da madalyonun diğer yüzünü yani hayatın olumlu ve iyi yanlarını, insanların neşeli hissetme, fedakâr olma, işlevsel aile yapıları ve etkili tüm durumlarını ele almaktır. Çünkü insanların olumlu süreçlere sahip olmasının çoğu olumsuz süreçlerden korunmasını sağlamakta olduğu ifade edilmektedir (Gable ve Haidt, 2005).

Seligman ve Csikszentmihalyi (2000), değerli öznel deneyimleri içeren öznel düzey, olumlu bireysel özellikleri içeren bireysel düzey ve toplumsal ve iyi vatandaşlığa yönlendiren özellikleri içeren grup düzeyi olmak üzere pozitif psikolojinin üç farklı odağını ortaya koymuşlardır. Değerli znel deneyimler; geçmişte iyi oluş, memnuniyet ve doyum; şimdide uyum ve mutluluk; gelecekte ise umut ve iyimserliği içermektedir. Olumlu bireysel özellikler; sevgi kabiliyeti, meslek kapasitesi, cesaret, kişilerarası ilişkilerde beceri, estetik duyarlılık, sabır, affedicilik, özgünlük, ileri görüşlülük, maneviyat, yüksek yetenek ve bilgeliği içermektedir. Toplumsal ve iyi vatandaşlığa yönlendiren özellikler ise sorumluluk, fedakrlık, hoşgörü, ılımlı olma, nezaket ve iş ahlakını içermektedir. Nitekim pozitif psikoloji yaşamın içerisinde var olan olumlu ve esenlik sağlayan özellikleri içermektedir. Bu bağlamda duygusal zekâ, yaşam doyumunu, umut ve öz saygı bu olumlu ve esenlik sağlayan faktörler olarak nitelendirilebilir. Bu araştırmada duygusal zekâ, yaşam doyumunu, umut ve öz saygı değişkenleri genel tanımları kapsamında ele alınmış ve açıklanmıştır.

2.2. Duygusal Zekâ

Duygusal zekâ kavramına bakıldığında “duygu” ve “zekâ” kavramlarından oluştuğu görülmektedir. Bu nedenle öncelikle bu kavramların tanımlanmasının duygusal zekânın anlaşılabilirliğini arttıracakı düşünülmektedir. Bu bağlamda önce duygu kavramı, sonrasında zekâ kavramı ve en son ise duygusal zekâ kavramı açıklanmıştır.

Duygu, Türk Dil Kurumu (TDK) (2019) tarafından “(1) duyularla algılama, his, (2) belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim, (3) önsezi, (4) nesneleri veya olayları ahlaki ve estetik yönden değerlendirme yeteneği, (5) kendine özgü bir ruhsal hareket ve hareketlilik” olarak tanımlanmaktadır. Duygu, bireylerin kişisel olarak önemli bulduğu durumlara yönelik göstermiş olduğu tepkiler bütünü olarak ifade edilmektedir (Gerrig ve Zimbardo, 2015).

Goleman (2020) duyguyu bir his ve bu hissin kendine ait belli düşünce, davranış, psikolojik ve biyolojik süreçleri olarak tanımlamaktadır. Bu doğrultuda Goleman (2020) temel duygu kümelerini “öfke, üzüntü, korku, zevk, sevgi, şaşkınlık, iğrenme ve utanç” olarak tanımlamıştır:

1. Öfke: Hiddet, hakaret, içlerleme, gazap, tükenme, kızma, sinirlenme, hınç, kin, rahatsızlık, alınganlık, düşmanlık, patolojik nefret ve şiddet durumu.
2. Üzüntü: Acı, keder, kasvet, melankoli, kendine acıma, neşesizlik, yalnızlık, can sıkıntısı, umutsuzluk durumu.
3. Korku: Kaygı, kuruntu, sinirlilik, tasa, şüphe, uyanıklık, hayret, vicdan azabı, huzursuzluk, çekinme, ürkme, dehşet durumu.
4. Zevk: Mutluluk, coşku, rahatlama, tatmin, haz, sevinç, eğlenme, gurur, heyecan, hoşnutluk, aşırı zinde olma durumu.
5. Sevgi: Kabul görme, güven, dostluk, iyilik, yakın ilgi, sadakat, hayranlık, muhabbet, aşırı tutkunluk durumu.
6. Şaşkınlık: Şok, hayret, afallama, merak durumu.
7. İğrenme: Hor görme, aşağılama, küçümseme, hoşlanmama, tikslenme, itici bulma, nefret etme durumu.

8. Utanç: Suçluluk, mahcup olma, pişmanlık, hayal kırıklığı, küçük düşme, üzülmeye, çile durumu.

Duygular, ruh hallerinden farklı bir yapı olarak nitelendirilmektedir. Ruh halleri, herhangi bir tetikleyici olay ya da duruma bağlı olmadan nedensiz daha uzun süreli ve daha az yoğun olabilen bir yapı olarak tanımlanırken; duygular, olaylara ve durumlara yönelik verilen kısa süreli ve yoğun olabilen tepkiler olarak tanımlanmaktadır (Gerrig ve Zimbardo, 2015). Duygular genellikle, kişi için olumlu ya da olumsuz olabilecek, içsel ya da dışsal bir duruma yönelik bir dönüt olarak ortaya çıkmaktadır. Sonuç olarak, ruh hali uzun süreli ve yoğunluğu az iken duyguların daha kısa süreli ve yoğunlukla daha yoğun olduğu ifade edilmektedir (Salovey ve Mayer, 1990).

Günümüzde kendine ve dürtülerine hâkim olmak ve diğer insanlara karşı şefkatli olmak önemli ahlaki tavırlardır. Dürtüler bireyin duygularını ifade etme ortamıdır. Dürtülerin kontrolü ise irade ve kişiliğin özünü temsil etmektedir. Bununla birlikte fedakâr olmanın temelinde empati yatmaktadır. Başkalarının hissettikleri olumlu veya olumsuz duyguları anlayamama empati yapamamaya neden olmaktadır. Empati yapamamak ise kişilerin başka insanların isteklerini, ihtiyaçlarını, mutluluklarını ve umutsuzluklarını görememelerine, dolayısıyla ilgisiz ve şefkatsiz olmalarına neden olmaktadır. Tutkular ve dürtüler, düşünceleri ve değerleri yönetmektedir. Kolayca yoldan çıkmaya müsait olan tüm bu tutkular ve dürtüler doğru yönetildiğinde ise bir bilgelik içermektedirler (Goleman, 2020).

Zekâ, TDK (2019) tarafından “insanın düşünme, akıl yürütme, objektif gerçekleri algılama, yargılama ve sonuç çıkarma yeteneklerinin tamamı, anlık, dirayet, zeyreklik, feraset” olarak tanımlanmaktadır. Zekâ, zihnin algılamasını, düşünmesini, öğrenmesini, öğrenilenleri bellekte tutabilmesini sağlayan ve çeşitli işlevlerin uyumlu bir şekilde aynı anda gerçekleşmesini sağlayan bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Bu yapı aynı zamanda öğrenilenleri değerlendirerek, neden sonuç ilişkisi kurarak ve bunlardan faydalananarak farklı durumlara yeni ve farklı bir bakış açısıyla yaklaşabilmeyi içermektedir. Kısaca zekâ, zihnin karmaşık yeteneklerinin uyumlu halde çalışması olarak nitelendirilmektedir (Yörükoğlu, 2015).

Zekânın oluşumunda birçok faktör etkili olmaktadır. Doğuştan gelen zekâyı etkileyen faktörlerin başında ise kalıtım gelmektedir. Zekâ yeteneği, anne babadan çocuğa kalıtım yoluyla geçmektedir. Bu geçiş sonucunda anne babanın zekâ ortalamasıyla çocuğun zekâ düzeyi birbirine yakın düzeyde olabilmektedir. Doğuştan gelen ve kalıttan etkilenen zekâ birçok faktörün etkisiyle de şekillenmektedir. Örneğin, anne karnında bebeğin beslenme düzeyi, bebeğin beyninin kanlanması ve oksijen alımı; bununla birlikte doğum anında ortaya çıkabilecek durumlar zekâ düzeyini olumlu olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Doğum sonrasındaki süreçte ise en önemli etken var olan zekânın olumlu yönde geliştirilmesidir. Gençlik çağına kadar hızla geliştirilebilen zekâ bu yaşlardan sonra yavaşlamaya başlar. Bu yaşlardan itibaren gelişen şey zekânın üzerine konulabilecek bilgi ve tecrübeler olmaktadır (Yörükoğlu, 2015). Zekâ, bireyin yaşantı ve deneyimlerinden faydalanabilmesine ve çevre hakkında verilen bilgilerin ötesine gidebilmesine ilişkin kapasitesi olarak nitelendirilmektedir (Gerrig ve Zimbardo, 2015).

İnsanların hareketlerini şekillendirirken çoğu zaman duyguları düşüncelerine baskın çıkmaktadır. Bu noktada genel çerçevede sadece düşünce gücüne önem vererek insanoğlunun doğasını duygulardan soyutlayarak incelemenin yanlış olacağı ifade edilmektedir (Goleman, 2020). İnsanlar düşüncelerinde ve kararlarında yalnızca zekânın etkili olduğunu düşünseler de bu kararlar ve düşüncelerin oluşturulmasında duygularda devreye girmektedir. Nitekim insanoğlu düşünen bir varlık olmasının yanı sıra hisseden ve duyguları olan bir varlıktır. Bu nedenle alınan kararlar ve düşünceler üzerinde duyguların etkisi kaçınılmaz olmaktadır (H. Aydın, 2017).

Bir insanın gözyaşlarından söylediği sözlere karşın üzgün olduğunu anlamak, bir yazıdaki kelimelerin anlamını süzmek gibi bir kavrama davranışıdır. Bu davranıştan biri hisseden yapısıyla duygusal zihinden öteki ise düşünen yapısıyla akılcı zihinden doğmaktadır. Halk arasında kalp ve kafa olarak tanımlanan ve çeşitli noktalardan birbirinden ayrılan bu iki zihin yapısı zihinsel yaşantımızı yapılandırma noktasında etkileşim halinde çalışmaktadır. Akılcı zihin genellikle farkında olduğumuz, bilince yakın, düşünen ve değerlendiren bir yapıda olmaktadır. Duygusal zihin ise ani çıkışları olan, hızlı, güçlü ve ara sıra mantıksız bir yapıda olmaktadır. Duygusal zihin bireylerin tehlikelere karşı radarı olarak ifade edilmektedir. Bu yapı her ne kadar bireyin kendisini tehlikelerden korumasını sağlasa da bireyi ani ve hızlı

yapısıyla düşünmeden eyleme geçirmektedir. Bunun sonucunda ise hızlı algılama uğruna doğru eylemi yapma isabetliliğini feda edebilmektedir (Goleman, 2020).

Zihnin duygusal ve akılcı yapısının arasında bir denge vardır. Örneğin hisler yoğunlaşınca akılcı zihin etkisini kaybederek devreye duygusal zihin girmektedir. Bunun yanı sıra duygular akılcı zihnin yapısına katkı sağlamaktadır. Akılcı zihin ise bu duyguları değerlendirmekte, biçimlendirmekte, bazen de reddedebilmektedir. Sonuç olarak işbirliği ve denge içinde çalışan duygusal ve akılcı zihin birbiri için vazgeçilmez bir yapıdadır. Bazı durumlarda ise tutkular, dürtüler ve duygular bu dengeyi sarstığında duygusal zihin akılcı zihni etkisiz bırakarak aktif hale gelebilmektedir (Goleman, 2020).

İnsan zihni kendi içerisinde mantıksal ve duygusal zihin olarak ikiye ayrılmaktadır. Mantıksal zihin olayların sebepleri ve sonuçları üzerinde dururken; duygusal zihin olayların geçmiş yaşantılarla ve geçmiş benzer duygularla olan ilişkisi üzerinde durmaktadır. Olaylara karşı verilen tepkilere ve özellikle duygulara zihnin mantıksal kısmı değil duygusal kısmı karar vermektedir. İnsanoğlu günlük yaşamında birçok duygu yaşayabilmektedir. Yaşanılan bu duygular insanı insan yapmaktadır. Duyguların düşünceleri yönlendirdiği düşünüldüğünde, insanların yaşadıkları bu duyguları doğru yönetebilmeleri önemli görülmektedir. Duygular insanları yönetmeden insanlar duygularını ve beraberinde kendi yaşamlarını yönetmeleri gerekmektedir (H. Aydın, 2017). Nitekim insanların duygularının farkında olmaması kendi yaşamını yönlendirmesi noktasında ipleri duygularının eline vererek kendini duygularının insafına bırakmasına neden olmaktadır (Goleman, 2020). Bu doğrultuda insanların duygularını ve hayatlarını olumlu yönde yönetebilmeleri noktasında duygusal zekâ önem kazanmaktadır.

Duygusal zekâ kavramı, zekâ katsayısı olarak nitelendirilen IQ'ya (intelligence quotient) paralel olması açısından EQ (emotional quotient) şeklindeki kısaltması ile tanımlanmaktadır. IQ mantıksal süreçleri kapsarken, EQ duygusal süreçleri kapsamaktadır. Yapılan araştırmalar insan yaşamında başarının yalnızca IQ düzeyinin yüksek olmasıyla mümkün olmadığını, IQ'nun yanı sıra EQ'nun da başarı yolunda önemli bir etken olduğunu göstermiştir. Yapılan araştırmalar IQ'nun salt başarıyı sağlama noktasında işe yaradığını kabul etse de kişinin başarıyı devam ettirme

noktasında EQ'nun yani duygusal zekânın önemli olduğu kanısına varmışlardır (Goleman, 2020).

Sözgelimi yüksek IQ'ya sahip bir bireyin başarısız olması ile sözgelimi vasat veya düşük IQ'ya sahip bir bireyin ise kendisinden beklenilmeyen düzeyde başarılı olması noktasında duygusal zekâ önemli bir faktördür. Azim, sabır, özdenetim ve kendini harekete geçirebilme yeteneklerini içeren duygusal zekânın ayrıca öğrenilebilir bir yapısının olması sayesinde bireyin entelektüel potansiyelini daha iyi yönetebilmesi mümkün olabilmektedir (Goleman, 2020). Ayrıca Karabulut'a (2014) göre kişilerin yaşamlarında daha mutlu olabilmesi ve kişilerin toplumda daha başarılı ve daha üretken olmaları noktasında duygusal zekâ önemli bir etkidir. Bu nedenle duygusal zekâyı doğru yönetebilmek başarıyı da beraberinde getirmektedir.

IQ, yaşamın içerisinde olumlu veya olumsuz tüm değişikliklere kesin olarak hazırlıklı olmayı sağlamamaktadır. IQ, zenginliği, saygıyı veya mutluluğu garantilemediği halde kişinin geleceğinin belirlenmesinde akademik durumlara takılıp duygusal zekânın varlığı göz ardı edilmektedir. Oysa duygusal yaşamı düzenleyebilmek, matematik veya okuma gibi az ya da çok fazla beceri gerektiren kendine özgü niteliklere sahip bir yetenek alanı olarak görülmektedir. Yani duygusal zekâ, ham zekâ ve diğer yeteneklerin ne kadar iyi kullanılabildiğini ortaya koyan bir yetenektir. Dolayısıyla eşit IQ düzeyine sahip bireylerden biri başarılı olurken diğerinin başarısız olmasının ya da çıkmaza girmesinin nedeni duygusal zekânın nasıl kullanıldığı ile ilgili olduğu ifade edilmektedir (Goleman, 2020).

Duygusal zekâ hayatın her alanında oldukça önemli görülmektedir. Örneğin, girdiği sınavdan düşük alan bir öğrenci eğer kendini olumsuz duygulardan uzaklaştırabilirse bir sonraki gireceği sınavlardan daha iyi not alabilme ihtimali yüksek olacaktır. Yüksek duygusal zekâ düzeyi genellikle öğrencilerin akademik performanslarının duygusal yönlerini daha iyi yönlendirerek başarılı olmalarını ve dolayısıyla problemlerle daha iyi başa çıkmalarını sağlamaktadır (Gerrig ve Zimbardo, 2015).

Goleman (2020) duygusal zekâyı, karışık (mixed) model kapsamında özbilinç, duyguları idare edebilmek, kendini harekete geçirmek, başkalarının duygularını anlamak ve ilişkileri yürütebilmek olarak beş alanda açıklamıştır:

1. Özbilinç, kişinin kendini tanıması ve kendi duygularının farkında olması durumudur. Özbilinci yüksek kişiler, ne düşündüklerinden emin olduklarından ve hem kendilerini hem de duygularını iyi tanıdıklarından hayatlarını daha iyi yönetirler.
2. Duyguları idare edebilmek, karşılaşılan olaylar karşısında kişinin kendisini yatıştırma, yoğun kaygılarından, karamsarlıktan, alınganlıktan kurtulma yeteneği olarak nitelendirilmektedir. Bu yeteneğe sahip bireyler yaşadıkları olumsuzluklardan sonra kendilerini kolayca toparlayabilirken; bu yeteneğe sahip olmayan bireyler sürekli bir huzursuzluk yaşayabilmektedir.
3. Kendini harekete geçirmek, kişinin duygularını bir amaç etrafında toplayabilme, dikkatini yoğunlaştırabilme, kendine hâkim olabilme, hazzı erteleyebilme, kendini harekete geçirebilme ve tıkanıp kalmak yerine kaldığı yerden devam edebilme yeteneğidir. Bu yeteneğe sahip olmanın getirisi daha üretken, aktif, yaratıcı ve başarılı olabilmektir.
4. Başkalarının duygularını anlamak, temelde empati becerisi olarak nitelendirilir. Empati yapabilen kişiler başkalarının duygu, düşünce ve ihtiyaçlarının ne olduğunu anlayabilme noktasında daha başarılı olabilmektedir.
5. İlişkileri yürütebilmek, başkalarının duygularını idare edebilme yeteneğidir. Bu yeteneğini geliştirmiş kişiler insanlarla daha iyi iletişim kurabileceklerinden iletişime dayalı alanlarda daha başarılı olacaklardır ve bu da olumlu bir sosyal yaşama sahip olmayı sağlayabilecektir.

Her insanın bu beş alana sahip olma dereceleri farklılık göstermektedir. İnsan beyni devamlı öğrenen bir organ olduğundan bu alanlara sahip olma becerileri doğru bir çabayla eğitilebilir. Bu sayede duygusal becerilerdeki hatalar, eksiklikler düzeltilebilmekte ve duygusal zekâ düzeyi geliştirilebilmektedir (Goleman, 2020).

Duygusal zekâyâ sahip bireyler hem kendisinin hem başkalarının duygularını anlama, tanımlama, değerlendirme noktasında oldukça başarılı olmaktadır. İnsanlar duygusal zekâlarını geliştirerek hem kendilerinin hem de başkalarının daha üretken ve başarılı olmalarını sağlayabilmektedir (Serrat, 2009). Duygusal zekâ, sosyal zekânın bir alt kümesidir. Kişilerarası zekâ, kişinin başkalarının duygularını, ruh hallerini, mizaçlarını izleyebilmesinden yola çıkarak gelecek davranışlarını yordamasını

sağlamaktadır. Bu noktada duygusal zekâ, kişilerin olaylara yaklaşırken kendi ve başkalarının duygularını tanıması ve buradan yola çıkarak davranışı düzenlemesi olarak ifade edilmektedir (Salovey ve Mayer, 1990).

Duygular, insanların düşünme, plan yapma, belirlenen hedefler doğrultusunda hareket etme ve bunu sürdürme, problemleri çözme gibi yeteneklerini engelleyerek ya da güçlendirerek, bireyin doğuştan gelen yeteneklerini kullanma kapasitesinin sınırlarını belirlemektedir. Kişinin hayatta neler yapabileceğini belirleyen ve yönlendiren duygular, yapılan işi keyifle ya da bıkkınlıkla sürdürmeye sebep olmaktadır. Birey yaptığı işi, motive olmuş, hevesli ve keyifli bir şekilde yaptığı ölçüde başarıya ulaşabilmektedir. Bu doğrultuda duygusal zekâ temel bir yetenek olup, diğer tüm yetenekleri arttırarak ya da azaltarak etki altında bırakan bir güç olarak tanımlanmaktadır (Goleman, 2020).

Duygusal zekâsını kendi lehine yönetebilen insanlar hayatın birçok noktasında diğer insanların önünde yer almaktadır. Giderek değişen ve gelişen dünyada teknolojik gelişmeler kişilerarası iletişim yapısını da değiştirmektedir. Bu noktada sosyal medya ve çeşitli elektronik posta aracılığıyla yazışarak iletişim kurma yeni bir iletişim biçimi olarak ortaya çıkmaktadır. Bunun yanı sıra iş yaşamında da sosyal becerileri yüksek olan ve duygusal zekâsını etkin kullanan insanlar daha aktif olabilmektedirler (H. Aydın, 2017). Sonuç olarak hem sosyal yaşamda hem iş yaşamında hem de hayatın her alanında duygusal zekâsını etkin kullanabilen bireyler yaşamlarını olumlu bir şekilde yönetebilmektedir. Bu durum duygusal zekânın insan yaşamındaki önemini ortaya koymaktadır.

Birçok zeki insanın ilginç bir şekilde akıl dışı hatalar yapmasının temel sebebi; bilişsel zekânın duygusal yaşamla pek bir alakasının olmaması olarak görülmektedir. Çoğu bilişsel açıdan zeki olan kişiler, çeşitli dürtülerin ve duygusal durumların etkisinde kaldıklarından kişisel yaşamlarını oldukça kötü yönetmektedirler. Bilişsel zekânın yanı sıra hayatta başarılı olmanın bir diğer en önemli noktası duygusal zekâ düzeyidir. Duygusal zekâ, bireylerin engellere rağmen amacına ve yoluna devam edebilme, kendini harekete geçirebilme, hedefleri doğrultusunda tatmini erteleyebilme, ruhsal durumunu düzenleyebilme, yaşadığı olumsuz durumların

düşünmeyi engellemesine izin vermeme, empati yapabilme ve umut besleyebilme gibi çeşitli davranışları gerçekleştirebilmelerini sağlamaktadır (Goleman, 2020).

Bazı insanlar doğuştan duygusal zekâya sahip olabilmektedir. Ayrıca duygusal zekâ düzeyi yaşla birlikte artabilmektedir. Bununla birlikte duygusal zekâ becerileri öğrenme yoluyla geliştirilebilmektedir. Bu noktada kişileri motive etmek, pratik yapmalarını sağlamak ve duygusal zekâlarında gelişim sağlamak mümkün olabilmektedir (Serrat, 2009).

2.3. Yaşam Doyumu

İnsanların sahip olduğu mutluluk düzeyi eski tarihlerden bu yana ilgi çeken bir araştırma konusu olmuştur. Mutluluk günümüzde öznel iyi oluş, yaşam doyumu ve yaşam kalitesi gibi kavramlar etrafında araştırılmaktadır (Tuzgöl-Dost, 2007). Pozitif psikoloji literatüründe öznel iyi oluş çoğunlukla mutlulukla ilişkilendirilmektedir (Diener, 2000). İnsanların yaşamlarına ilişkin kişisel memnuniyet düzeyi olarak nitelendirilebilen öznel iyi oluş kapsamında yapılmış birçok araştırmada neden bazı insanların diğer insanlardan mutlu olduğu araştırılmıştır (Gerrig ve Zimbardo, 2015).

Öznel iyi oluş, insanların kendi yaşamlarına yönelik hem duygusal hem de bilişsel değerlendirmeleri olarak tanımlanmaktadır. İnsanlar olumlu duyguları daha çok olumsuz duyguları ise daha az hissettiklerinde, doyum sağlayacakları yaşantıları daha çok acı verici yaşantıları ise daha az deneyimlediklerinde, farklı aktivitelerle ilgilendiklerinde ve yaşamlarından memnun olduklarında öznel iyi oluş düzeyleri olumlu yönde etkilenmektedir. Hayatın içerisinde iyi bir yaşamı ve ruh sağlığını etkileyen elbette birçok faktör vardır ancak öznel iyi oluş yaklaşımı, insanların kendi yaşamlarına yönelik kendi değerlendirmelerine odaklanmaktadır (Diener, 2000).

Öznel iyi oluş kendi içerisinde birçok bileşeni barındırmaktadır. Bireyin kendi yaşamına ilişkin değerlendirmelerini içeren “yaşam doyumu”; iş doyumu gibi farklı alanları kapsayan “önemli alanlardan doyum”; birçok olumlu duygu ve ruh hali yaşamayı içeren “olumlu etki” ve birçok olumsuz duygu ve ruh hali yaşamayı içeren “düşük düzeyde olumsuz etki” bu bileşenlerdendir (Diener, 2000).

Yaşam doyumu, bireyin kendi yaşam kalitesini ve yaşamından aldığı doyumu yine kendisinin tercih ettiği kriterler kapsamında değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Tuzgöl-Dost, 2007). Kendi kriterleri kapsamında kendi yaşamlarından hoşnut olan kişilerin yaşamlarından doyum aldığı söylenebilir. Appleton ve Song (2008) tarafından yapılan bir araştırmada yaşam doyumu kavramı üzerinde işsizlik, gelir düzeyi, evlilik durumu, cinsiyet, sağlık ve yaş düzeyi gibi değişkenlerin belirleyici olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla insanların yaşamından doyum almasını sağlayan faktörlerin ne olduğu kişiden kişiye değişebilmektedir (Eryılmaz ve Atak, 2011).

İnsanların olumlu ve olumsuz duyguları deneyimleme dereceleri üzerinde yapılan araştırmalar sonucunda, bu dereceler üzerindeki kararlı bireysel farklılıkları saptamışlardır. Olumlu duyuş düzeyleri yüksek olan bireylerin yaşam doyumlarının yüksek olduğu ve yaşamlarından memnun oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Olumsuz duyuş düzeyleri yüksek olan bireylerin ise yaşamlarında genellikle kızgınlık, suçluluk ve üzüntü duydukları bulunmuştur (Burger, 2016).

İyi bir yaşam, insanların iyi bir yaşama sahip olduklarını düşünmeleriyle ilişkilidir. Bu durum her bireye yaşamının değerli olup olmadığına ilişkin karar verme hakkı sağlamaktadır (Diener, 2000). Genel olarak yaşam şartlarından doyum alan ve olumsuz duygulara karşı olumlu duyguları daha çok yaşayan insanlar öznel iyi oluşu yüksek (Eryılmaz ve Atak, 2011) dolayısıyla yaşam doyumu yüksek olan insanlardır. Nitekim öznel iyi oluşun bilişsel boyutu olan yaşam doyumu, insanların kendi yaşamlarına yönelik kişisel değerlendirmeleri olarak ele alınmaktadır.

2.4. Umut

Umut, TDK (2019) tarafından “ummaktan doğan duygu, olması beklenen veya olacağı düşünülen şey ve ümit” olarak tanımlanmaktadır. Umut, önceki bilimsel görüşlere göre kişinin arzuladığı hedeflere ulaşılabilceği algısı olarak tanımlanırken şimdilerde kişinin istediği hedeflere ulaşmasını sağlayan yolları bulabilmesi ve bu yollardan gidebilmesi için sahip olduğu motivasyon ve inanç olarak ifade edilmektedir (Snyder, Rand ve Sigmon, 2002).

Umut, nihayetinde her şeyin yoluna gireceğine inanılan aşırı iyimser bir düşünceden ötesi olarak nitelendirilmektedir (Goleman, 2020). Çocukların umutlu düşünceye sahip olması ve yaşamlarında bu düşünceyle hareket etmeleri noktasında ebeveynlerin, öğretmenlerin ve genel olarak toplumun her bir üyesinin öğretilerinin oldukça önemli olduğu ifade edilmektedir (Snyder, Rand ve Sigmon, 2002).

Umut, faillik (hedefe yönelik olma, irade) ve yollar (hedeflere ulaşmak için planlanan yollar) bileşenlerinin karşılıklı, birbirlerine katkılı ve pozitif yönlü bir etkileşimi olarak tanımlanmaktadır. Faillik, insanların geçmişte, bugünde ve gelecekteki hedeflerine ulaşması noktasındaki başarılı bir kararlılık duygusunu içermektedir. Yollar ise insanların hedeflerine ulaşması noktasındaki başarılı planlar üretebilme duygusunu içermektedir. Umudun körüklenmesi, faillik yani kişinin hedefe yönelik olması ve iradeli olmasıyla başlamakta ve bu noktada “İradenin olduğu yerde bir yol vardır.” sözü önem kazanmaktadır. Hedefe yönelik olan ve hedeflerine yönelik başarılı bir irade duygusuna sahip olan insanlar hedeflerine ulaşabilmek için çeşitli yollar planlayabilmektedir. Dolayısıyla umut, hedefe yönelik başarılı bir iradeye sahip olmak ve hedefe yönelik yollar planlayabilmek olarak nitelendirilmektedir (Snyder, 1995; Snyder ve diğerleri, 1991).

Umut, benmerkezci bir yapıya sahiptir ve kişinin kendi hedeflerine yönelik algılarını etkilemektedir. Bu fenomenolojik bakış açısıyla birlikte umut, hedefle ilgili yeteneklerin bilişsel değerlendirmesi olarak vurgulanmaktadır. Faillik ve yollar yani hedefe yönelik olmak ve hedefe yönelik planlar yapabilmek gereklidir fakat umudun tanımlanmasında hedefle ilgili faaliyetleri etkileyen dış faktörlerin de bilişsel değerlendirmelere dâhil edilmesi gerektiği ifade edilmektedir. Her ne kadar dış faktörler bilişsel değerlendirmelerde etkili olsa bile yine de umut, kişinin kendi failliklerini ve yollarını değerlendirirken öznel olarak tanımlanan kalıcı bir eğilim olarak ifade edilmektedir (Snyder ve diğerleri, 1991).

Yüksek düzeyde umutlu kişilerin oluşturduğu hedefler hem kendisi hem de başkaları tarafından tanımlanabilen, açık ve canlı bir yapıda olmaktadır. Oysa umut düzeyi düşük kişilerin hedeflerinin belirsiz olduğu, bu belirsiz hedeflerin kişide motivasyon kaybına eden olduğu, kişinin ilerleme kaydettiği hissine ulaşmasına yardımcı olmadığı ve kişiyi hedeflerine ulaşma noktasında başarısız kıldığı ifade

edilmektedir. Bu noktada hedeflerin açık ve net olmasının kişinin hedefe ulaşmak için motivasyonunu ve hedefe yönelik yeni yollar oluşturma yeteneğini ortaya çıkartabileceği ifade edilmektedir. Ayrıca hedeflerin somut, uygulanabilir ve alt hedeflerden ana hedefe doğru aşamalı olmasının kişide ilerleme hissini ortaya çıkararak bu umut yolculuğunda kişinin kendini başarılı hissetmesini sağlayacağı ifade edilmektedir (Snyder, 1995).

Olumlu duyguların, ulaşmak istenen hedeflere yönelik engelsiz hareket edilmesini veya karşılaşılan engellerin üstesinden gelinmesini içeren başarılı hedef arayışı algılarından kaynaklandığı; olumsuz duyguların ise, ulaşmak istenen hedeflere yönelik yetersiz yol düşüncesini ve karşılaşılan engellerin üstesinden gelinmesindeki yetersizliği içeren başarısız hedef arayışı algılarından kaynaklandığı ifade edilmektedir. Bu noktada umut kapsamında hedef arayışı algılarının farklı duygulara neden olduğu ifade edilmektedir (Snyder, Rand ve Sigmon, 2002).

Umudun kişinin kendi hedeflerine yönelik bilişsel değerlendirmesi olarak ifade edilmesinin duyguların yok sayıldığı anlamına gelmediği aksine duyguların hedefle ilgili faaliyetlerin bilişsel değerlendirmelerinin devamı olduğu ifade edilmektedir. Yani, kişinin hedefi ile ilgili duygusunun kalitesi o kişinin o ortamda algıladığı umut düzeyine bağlı olmaktadır. Umut düzeyinin yüksek olmasının kişide hedefe yönelik olmayı, hedefe yönelik iradeli ve kararlı olmayı, hedefe yönelik yollar planlamaya ilişkin değerlendirmeleri noktasında yüksek bir hedefe ulaşma olasılığı algısına sahip olmayı, başarısızlıktan çok başarıya odaklanmayı, bir meydan okuma duygusuna ve olumlu duygulara sahip olmayı sağlayacağı ifade edilmektedir. Umut düzeyinin düşük olmasının ise kişide hedefe yönelik olamamaya, hedefe yönelik iradeli ve kararlı olamamaya ve hedefe yönelik yollar planlamaya ilişkin değerlendirmeleri noktasında düşük ve yetersiz bir hedefe ulaşma olasılığı algısına sahip olmaya, başarıdan ziyade başarısızlığa odaklanmaya, bir kararsızlık duygusuna ve olumsuz duygulara yol açabileceği ifade edilmektedir (Snyder, 1995; Snyder ve diğerleri, 1991).

Umut düzeyi kişiden kişiye farklılaşmaktadır. İnsanların bir kısmı kendilerinin sorunlarına çözüm getirebileceklerine ve bulundukları çıkmazdan kurtulabileceklerine inanırken; bir kısmı kendilerini belirledikleri hedefe ulaşabilecek ve sorunlarını aşabilecek yetenekte bulmamaktadır (Goleman, 2020). Umut, zekânın etkilerini ve

iyimserlik, kontrol odağı, olumlu olumsuz duygulanım gibi çeşitli psikolojik güdülerini kontrol etse de bu olumlu sonuçları tahmin edebilme noktasında güçlü bir yapıdadır. Umut, zekâ ile eş anlamlı değildir ve umut, iyimser olmakla aynı şey değildir. Yüksek düzeyde zekâyâ sahip olmak kişiye yalnızca şans kazandırmaktadır fakat yüksek düzeyde umuda sahip olmak hedefe ulaşma noktasında başarı garantisi vermektedir (Snyder, 1995).

Kişinin umut düzeyini arttırmak için kişinin hedeflerinin olmasının, hedefe yönelik olmasının ve hedefe yönelik planlarının olmasının hepsinin aynı anda değiştirilmesi gerekmemektedir. Çünkü çoğu zaman sadece birinin değişmesi diğerlerinin de değişimini başlatabilmektedir. Örneğin, kişinin hedefinin olması hedefe yönelik adım atmasını ve hedefe yönelik yollar bulmasını sağlayabilir. Ya da kişi hedefe yönelik motivasyon sağlarsa o doğrultuda hedefe yönelik planlar yapabilir. Ya da kişinin hedefe giden yollar hakkında düşüncelere sahip olması o hedefe ulaşma motivasyonunu arttırabilir. Nitekim kişiler yaşam içerisinde çeşitli zorluklarla karşılaşsalar bile umutlu olmaları çoğu zaman elverişli olabilmektedir (Snyder, 1995).

Snyder (1995) insanlara hedefe yönelik olma ve hedefe yönelik yollar planlama noktasında çeşitli önerilerde bulunmuştur: Yaşanılan zorlukların yetenek eksikliğini değil yanlış stratejiyi yansıttığını düşünmek, hedefleri ve engelleri başarısızlık olarak değil aşılması gereken zorluklar olarak düşünmek, geçmişteki başarılı olduğu anları hatırlamak, başarı hikâyeleri dinlemek, izlemek ve okumak, başarılı olmak hakkında kendi kendine konuşmayı öğrenmek, hedefler hakkında konuşabilecek arkadaşlar bulmak, rol modeller bulmak, fiziksel egzersiz yapmak, dengeli beslenmek, yeterince dinlenmek, kendine gülmek, gerektiğinde yeniden hedef belirleyebilmek, uzun vadeli hedeflere giderken alt hedefler için kendini ödüllendirmek, öğrenmeyi öğrenmek, yeni beceriler edinmek için kendini eğitmek.

2.5. Öz Saygı

Öz saygı, literatürde benlik saygısı olarak da anılmaktadır. Bu doğrultuda benlik saygısı olarak bahsedilen kısımlarda öz saygıdan bahsedildiği anlaşılmalıdır. Öz saygıyı yani benlik saygısını anlayabilmek için öncelikle benliğin ne olduğunun

tanımlanması gerekmektedir. Benlik, kişinin kendini nasıl gördüğü (mevcut benlik), kişinin kendisini nasıl görmek istediği (istenen benlik) ve diğer insanlara karşı kişinin kendini nasıl gösterdiği (sunulan benlik) noktasında üç boyutlu bir yapı olarak tanımlanmaktadır. Benlik saygısı ise kişinin kendini değerlendirmesine ilişkin elde ettiği sonuç ve değerlilik yargısı olarak tanımlanmaktadır. Kişinin kendine yönelik olumlu değerlendirmeleri varsa yüksek benlik saygısına sahip olacağı fakat kendine yönelik olumsuz değerlendirmeleri varsa düşük benlik saygısına sahip olacağı ifade edilmektedir (Rosenberg, 1986, Akt. Oğurlu, 2006).

Benlik, kişinin kendisini herkesten ayrı biricik olduğunu düşünmesi ve kendi duygularına ve düşüncelerine ilişkin kısaca kendisine yönelik sahip olduğu bir bakış açısı olarak tanımlanmaktadır. Benlik, insanların duygu, düşünce ve davranışlarını etkilemekle birlikte bireyi diğer insanlarla etkileşime sokarak sosyalleşmesini sağlamaktadır. Benlik, bireyleri içinde bulundukları dünyayı, ilişki kurdukları insanları, kendine ilişkin algılarını ortaya çıkarma noktasında önemli bulunmaktadır. Sonuç olarak benlik, bireyin kendine ilişkin kişisel düşüncelerini, özelliklerini ve inançlarını içeren genel bir yapı olarak nitelendirilmektedir (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2017).

Öz saygı, TDK (2019) tarafından “insanın kendine duyduğu saygı, onur, haysiyet ve izzetinefis” olarak tanımlanmaktadır. Öz saygı kavramını kendilik kavramından ayırt etmek gerekmektedir. Kendilik kavramı kişinin kendinin nasıl biri olduğuna yönelik düşünceleriyle öz saygı ise kişinin kendilik kavramını nasıl değerlendirdiği ile ilişkilidir. Yani kişinin kendinin olduğunu düşündüğü kendilik kavramını beğenip beğenmediği, onaylayıp onaylamadığı gibi birtakım değerlendirmeleri olarak tanımlanmaktadır (Burger, 2016).

Öz saygı, bireyin kendi benliğini yine kendisinin değerlendirmesi sonucunda oluşan kişisel bir beğeni durumu olarak ifade edilmektedir. Bireyin kendisine yönelik yaptığı bu değerlendirme sonucunda kişi kendi benliğini beğeniyor ya da beğenmiyor olmaktadır. Bu noktada önemli olan bireyin eksileriyle veya artılarıyla, doğrularıyla veya yanlışlarıyla, olumlu veya olumsuz özellikleriyle kendisini olduğu gibi kabul edebiliyor olmasıdır. Her durumda kendisini olduğu gibi kabul edebilen ve benliğini onaylayıp benimseyebilen, kendisinden memnun olabilen ve kendisini değerli

bulabilen bir bireyin öz saygısı da bu çerçevede yüksek düzeyde olacaktır. Nitekim öz saygı, her koşulda kendini kabulü içeren olumlu bir ruh hali olarak nitelendirilmektedir (Yörükoğlu, 2012).

Öz saygı, kişinin kendisine yönelik yaptığı değerlendirmeler sonucunda oluşan olumlu tutumları olarak ifade edilmektedir. Genel kapsamda veya kişisel değer, beden algısı, kişilerarası ilişkilerde yeterlilik gibi alt boyutlarda kişinin kendine yönelik yaptığı her değerlendirme kişinin benlik saygısı düzeyini etkilemektedir (Oğurlu, 2006). Var olan benlik durumunun çarpıtılması kişinin öz saygı düzeyinin de gerçekçi olmadığı durumunu ortaya koymaktadır. Bu noktada kendini olduğundan yukarıda veya aşağıda görmek hem doğru olmayan bir öz saygı düzeyine sahip olunduğunun hem de çeşitli psikolojik rahatsızlıklara sahip olunduğunun göstergesi olabilmektedir (Yörükoğlu, 2012).

Yapılan araştırmalar bazı insanların kendilerini olumlu bazı insanların ise kendilerini olumsuz şekilde değerlendirdiğini ortaya koymaktadır. Öz saygısı yüksek olan ve kendini olumlu yönde değerlendiren bireyler gün içerisinde kötü bir durumla karşılaşsalar veya kendilerine ilişkin hayal kırıklığı yaşasalar bile yine de kendilerine yönelik olumlu değerlendirmeler yapmakta, kendilerini sevmekte ve kendilerini olduğu gibi kabul etmektedirler. Öz saygısı düşük olan ve kendini olumsuz yönde değerlendiren bireylerin de çeşitli olumsuz durumlarda kendilerini olumlu değerlendirdiği anlar olabilmektedir. Fakat öz saygısı düşük olan bireyler öz saygısı yüksek olan bireyler ile karşılaştırıldığında özgüvenlerinin daha düşük olduğu ve kendilerinin sahip oldukları olumlu özellikleri takdir etmedikleri görülmektedir. Öz saygısı yüksek olan bireyler başarısızlıkla veya olumsuz geribildirimle karşılaştıklarında başarılı oldukları olumlu durumları kendilerine hatırlatmaktadırlar. Yani olumsuz ve başarısız durumlara odaklanmak yerine olumlu ve başarılı durumlara odaklanmaktadırlar. Öz saygı düzeyi yüksek olan bireylerin her durumda kendilerine ilişkin algılarını pozitif tutmaları yüksek öz saygı düzeylerini korumalarına yardımcı olmaktadır (Burger, 2016).

Öz saygı düzeyi kişiden kişiye farklılaşmaktadır (Gerrig ve Zimbardo, 2015). Kişinin kendi hakkında olumlu mu olumsuz mu tutuma sahip olduğu, kendisi hakkında gurur duyacağı niteliklere sahip olduğunu düşünmesi ya da düşünmemesi, kendini ne

kadar yetenekli, başarılı ve değerli gördüğü öz saygı düzeyiyle ilişkili olmaktadır. Nitekim öz saygı bireyin kendisini ne düzeyde olumlu şekilde değerlendirdiğiyle ilişkili olup motivasyon niteliği taşıyan bir yapı olarak ifade edilmektedir. Öz saygı düzeyi yüksek olan bireyler genel olarak kendilerine ilişkin olumlu değerlendirmeler yaparak kendilerinin yetenekli, başarılı ve sempatik gibi olumlu niteliklere sahip olduklarını düşünmektedirler. Öz saygı düzeyi düşük olan bireyler ise aksi şekilde genel olarak kendilerine ilişkin olumsuz değerlendirmeler yaparak kendilerini yeteneksiz, başarısız, sempatik olmayan gibi olumsuz niteliklerle tanımlamaktadırlar. Bunun yanı sıra bu noktada önem kazanan başka bir durum ise, bireyin genel öz saygı düzeyini neyi ya da hangi bireysel niteliklerini esas alarak bunları nasıl değerlendirdiğidir. Örneğin kişi kendini başarılı bir öğrenci ya da uyumlu bir arkadaş olarak tanımlarken spor alanında kendini yeteneksiz bulabilmektedir (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2017). Dolayısıyla öz saygı hem kişinin kendini nasıl değerlendirdiği ile alakalı hem de kişinin kendini hangi özelliği ile değerlendirdiği ile alakalı olabilmektedir.

Öz saygı düzeyi yüksek olan kişiler toplumdaki saygınlıklarını güçlendirmeyi, başka insanların onlar hakkında iyi düşüncelerini, kendilerine hayran olunmasını ve övülmeyi istemekte ve beklemektedirler. Bu gibi durumlardan öz saygısı düşük olan bireylerde hoşlanır fakat “kendini koruma içgüdüsü” ile hareket ettikleri için toplum önünde küçük düşmekten de korkmakta ve bu nedenle kendilerini koruma altına almaktadırlar. Yani öz saygısı düşük birey için toplum önünde küçük düşme ihtimali, toplum önündeki hayranlığının ve saygınlığının artma ihtimalinin önüne geçebilmektedir. Kendini koruma içgüdüsü öz saygısı düşük olan bireylerin kendilerini engelleme davranışını da beraberinde getirebilmektedir. Örneğin öz saygı düzeyi düşük olan bir kişi yüksek ihtimalle kaybedeceğine inandığı bir tenis maçında oynayacaktır. Bu kişinin kendini koruma içgüdüsüyle maçtan önce hiç çalışmayarak yani başarılı olma ihtimalinin olmasına rağmen kendini engelleyerek, maçı kaybetmemesinin sebebini yeteneksizliğine değil yeterince çalışmadığına bağlayabilir. “Bu durum, kazanmak kadar iyi olmasa da hiç mazeretsiz kaybetmekten iyidir.” (Burger, 2016).

İnsanlar başarısızlıktan veya olumsuz benlik algısından kaçınabilmek için “benliği engelleme”ye başvururlar. Bu durum iki şekilde olur: Kendi açıklamasına

dayalı olan benliği engelleme ve davranışsal benliği engelleme. Örneğin, kişinin önemli bir sınava girmeden önce sürecin ne kadar stresli olduğundan, hasta olduğundan ve çeşitli nedenlerden bahsederek bunu yanı sıra performansında da herhangi bir gerçek düşüşe neden olmadan başarısızlığına bahane yaratması kendi açıklamasına dayalı olan benliği engelleme durumudur. Kişi bu sayede başarısızlık ihtimaline karşın bahaneler yaratmaktadır. Bir diğeri davranışsal benliği engelleme ise kişinin sınava girmeden önce ders çalışmayı erteleme gibi çeşitli davranışlarla performans öncesi kendini engellemesi olarak ifade edilmektedir (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2017).

Araştırmacılar, bireyin yalnızca genel öz saygı düzeyini bilmenin kişinin kendini nasıl gördüğünü ve nasıl hissettiğini anlama noktasında yeterli olmadığını düşünmektedirler. Bu noktada öz saygı düzeyinin yüksek ya da düşük olmasının yanı sıra “öz saygı kararlılığı” da önemli bulunmaktadır. Öz saygı kararlılığı bireyin kendine verdiği değerin hangi sıklıkta ve hangi derecede değişiklik gösterdiğiyle alakalıdır (Burger, 2016).

İnsanların kendileri hakkında olan fikirleri, kim olduklarına ilişkin düşünceleri yani benlik yapıları özdeşleştikleri gruplardan etkilenir. Misal, kişinin özdeşleştiği grubun başarısı, kişiyi de gururlandırır. Yani insanlar, grubun başarısına herhangi bir katkıda bulunmasalar bile grubun başarısından kendilerine pay çıkarırlar. Bu sayede bireyler, öz saygılarını ve imajlarını koruma altına almış olurlar. Bireylerin ait olduklarını düşündükleri gruplarla oluşturacakları öz saygı ve özgüven, tek başlarına oluşturacakları öz saygı ve özgüvenden daha fazla olmaktadır (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2017).

Öz saygı düzeyi toplulukçu ve bireyci topluluklara göre farklılaşabilmektedir. Bireyci kültürlerde yaşayanların toplulukçu kültürlerde yaşayanlara göre daha yüksek öz saygı düzeyine sahip oldukları ifade edilmektedir. Bu durum genel olarak toplulukçu kültürlerde yaşayanların bireyci kültürlerde yaşayanlara göre kendilerini daha az sevdikleri gibi bir yorumla değerlendirilmiştir. Oysa öz saygının nasıl ölçüldüğü düşünüldüğünde durum farklılaşabilmektedir. Öz saygının ölçülmesinde bireylere doğrudan sorulan sorular kendilerini övmenin ve öne çıkarmanın kabul görmediği toplulukçu kültürlerde yaşayanları kaygılandırarak kendilerini aşırı bir

şekilde olumlu değerlendirmekten kaçınmalarına sebep olabilmektedir. Bu durum da öz saygının kültürle göre farklı bir biçimde yorumlanmasına neden olabilmektedir (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2017).

Bireyci kültürlerde benlik, kişinin yeteneklerinden, ihtiyaçlarından, bağımsızlığından ve haklarından oluşan bireye özgü bir yapıdır. Toplulukçu kültürlerde ise bireyin benliği grubun parçasıdır. Yani birey kendisini bağımsız bir birey olarak nitelendiremez, kendisini gruba bağlı hissederek bireysel amaçlarının grubun kurallarına ve beklentilerine uyumlu olması gerektiği kaygısıyla hareket eder. Benliğin yapısını kişinin dünyaya, başkalarına ve kendine olan bakış açısı ve tüm bunları nasıl değerlendirdiği belirlemektedir. Bununla birlikte hissedilen her duygu düşünceleri ve davranışları etkilemektedir. Sonuç olarak farklı kültürlerdeki bu farklı benlik yapılarının nedeni o kültürlerde yaygın olan genel benlik yapısıyla ilişkili olmaktadır (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2017).

2.6. İlgili Araştırmalar

2.6.1. Yurt İçinde Yapılan İlgili Araştırmalar

Aydoğdu (2021) tarafından öğretmenlerle yapılan bir araştırma sonucunda çözüm odaklı düşünce ile mutluluk düzeyi arasında; çözüm odaklı düşünce ile yaşam doyumu arasında; çözüm odaklı düşünce ile sürekli umut düzeyi arasında; yaşam doyumu ile mutluluk düzeyi arasında ve sürekli umut ile mutluluk düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Ayrıca çözüm odaklı düşünce ile mutluluk düzeyi arasındaki ilişkide yaşam doyumu ve sürekli umut düzeyinin tam aracı rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Boyacı ve Özhan (2021) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada öğrencilerde umut, pozitiflik ve psikolojik sağlamlık ile okul tükenmişliği arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu; öğrencilerin umut, pozitiflik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arttıkça okul tükenmişliğinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca umut, pozitiflik ve psikolojik sağlamlığın üniversite öğrencilerinin

okul tükenmişliğinin duyarsızlaşma, tükenme ve yetkinlik alt boyutlarının anlamlı yordayıcıları olduğu saptanmıştır.

Cihanyurdu, İlbasmış, Aksoy, Ünver ve Arman (2021) tarafından ergenlerle yapılan bir araştırma sonucunda ergenlerin COVID-19 salgını sürecinde geleceğe yönelik kaygı ve umut düzeylerinin anlamlı derecede farklılaştığı; Nisan ayı ile Ağustos ayında uygulanan ölçek sonuçlarının anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Sonuçlarda hem Nisan hem de Ağustos ayında kontrolsüz yeme sonucu kilo almanın ve sürecin belirsiz olmasının erkeklere nispeten kızlarda daha fazla kaygı oluşturduğu saptanmıştır. Ayrıca umut düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Cenkseven-Önder ve Yalnızca-Yıldırım (2020) tarafından ergenlerle yapılan bir araştırma sonucunda saldırganlık ile duygusal zekâ ve yaşam doyumu arasında negatif yönlü; duygusal zekâ ve yaşam doyumu arasında ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Ayrıca yaşam doyumunun duygusal zekâ ve saldırganlık arasındaki ilişkide tam aracı rolünün olduğu bulunmuştur.

Gerçek (2020) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada mükemmeliyetçilik ile benlik saygısı arasında ve mükemmeliyetçilik ile duygusal zekâ arasında negatif yönlü; benlik saygısı ile duygusal zekâ arasında ise pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Sonuçlarda duygusal zekânın ve benlik saygısının cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, doğum sırasına göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Taşkırmaz (2020) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada yaşam doyumu, duygusal zekâ ve yılmazlık arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu; ayrıca yaşam doyumunun, duygusal zekâ ve yılmazlığı; duygusal zekânın ise yılmazlığı anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca duygusal zekânın, yaşam doyumu ve yılmazlık arasındaki ilişkide kısmi aracı rolünün olduğu bulunmuştur. Sonuçlarda duygusal zekânın cinsiyete göre kadınların lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Kartol ve Erçevik (2020) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide yaşamda anlamın alt boyutlarından yaşamda anlamın varlığının tam aracı bir rolünün olduğu sonucuna

ulaşılmıştır. Ayrıca duygusal zekâ düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin yaşamda anlamın varlığı düzeylerinin ve yaşam doyumlarının da yüksek olduğu bulunmuştur.

Altıntaş (2020) tarafından lise öğrencileriyle yapılan bir araştırmada problemlili internet kullanımı ile duygusal zekâ ve yaşam doyumları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçlarında duygusal zekâ ve yaşam doyumunun problemlili internet kullanımını negatif yönde yordadığı saptanmıştır.

Bilici (2020) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada psikolojik kırılganlık ile yaşam doyumları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmasına rağmen yapılan final modellemesinde psikolojik kırılganlığın yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte psikolojik kırılganlığın kısa semptomları anlamlı bir şekilde açıkladığı; psikolojik kırılganlığın kısa semptomlar üzerinden yaşam doyumunu dolaylı olarak açıkladığı bulunmuştur. Araştırmanın diğer sonuçlarında duygusal zekâ ile psikolojik kırılganlık arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır. Duygusal zekânın yaşam doyumunu doğrudan açıkladığı; kısa semptomlar üzerinden ise dolaylı olarak açıkladığı saptanmıştır. Ayrıca psikolojik kırılganlık ile duygusal zekâ arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur. Kısa semptomların psikolojik kırılganlık ve duygusal zekânın yaşam doyumları ile ilişkisinde kısmi aracı rolünün olduğu bulunmuştur. Kısa semptomların yaşam doyumunu anlamlı olarak yordadığı; ayrıca kısa semptomların %26 duygusal zekâ ve psikolojik kırılganlığa göre şekillendiği saptanmıştır. Ayrıca duygusal zekâ, psikolojik kırılganlık ve kısa semptomların %17 düzeyde yaşam doyumunu anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yaşam doyumunun cinsiyete göre kızların lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği fakat duygusal zekâ, psikolojik kırılganlık ve kısa semptomların anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. Ayrıca yaşam doyumunun sosyo-ekonomik düzeye göre gelir düzeyi yüksek olanların lehine anlamlı bir farklılık gösterirken duygusal zekâ, psikolojik kırılganlık ve kısa semptomların anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı bulunmuştur.

Sarıca (2019) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin narsistik kişilik özellikleri ve yaşam doyumları

arasında anlamlı bir ilişki bulunamadığından duygusal zekânın bu ilişkideki aracı rolüne bakılamamıştır. Ancak araştırmanın diğer sonuçları incelendiğinde duygusal zekânın duyguların değerlendirilmesi alt boyutunun yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte kadın öğrencilerin yaşam doyumunun erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu; gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumunun gelir düzeyi düşük olan öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Mavruk-Özbiçer (2018) tarafından ergenlerle yapılan bir araştırmada duygusal zekâ geliştirme programının duygusal zekâ ve yaşam doyumu düzeylerine olan etkisi incelenmiştir. Hem nitel hem nicel araştırma sonuçlarında duygusal zekâ geliştirme programının ergenlerin duygusal zekâ düzeylerini arttırdığı saptanmıştır. Bununla birlikte nicel bulgulara göre duygusal zekâ geliştirme programının başından sonuna kadar ergenlerin yaşam doyumlarında herhangi bir değişimin gerçekleşmediği bulunmuştur. Nitel bulgulara göre ise ergenlerin program öncesine karşın programın sonunda daha olumlu duygular hissettikleri yani yaşam doyumlarının arttığı saptanmıştır. Sonuç olarak duygusal zekâ geliştirme programının ergenlerin duygusal zekâ ve yaşam doyumu düzeylerine olumlu yönde katkı sağladığı bulunmuştur.

Muyan-Yılık (2017) tarafından yapılan bir araştırma sonucunda sürekli umut, durumluk umut, bilişsel esneklik ve başa çıkma stratejilerinin öznel iyi oluşu yordamadaki rolleri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarında durumluk umut düzeyi yüksek olan, başa çıkmada problem odaklı başa çıkmayı az kullanan ve sosyal destek arama stratejilerinin çok kullanan üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca sürekli umut ile başa çıkma stratejileri ve sürekli umut ile öznel iyi oluş arasında anlamlı ve dolaylı ilişkilerin olduğu saptanmıştır. Bu dolaylı ilişkinin sürekli umut ile başa çıkma stratejileri arasında durumluk umut aracılığıyla; sürekli umut ile öznel iyi oluş arasında ise durumluk umut; sosyal destek arama; durumluk umut ve problem-odaklı başa çıkma; durumluk umut ve sosyal destek arama yolları aracılığıyla gerçekleşebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Er (2017) tarafından rehber öğretmenlerle yapılan bir araştırma sonucunda rehber öğretmenlerin mesleki benlik saygısı düzeylerinin yaş, cinsiyet, medeni durum, mezun olunan lisans programı ve alanıyla ilgili hizmet içi eğitim durumuna göre

anlamli bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Rehber öğretmenlerin duygusal zekâ düzeylerinin stres yönetimi alt boyutunun yaşa göre 21-35 yaş aralığında olanlara karşın 36-57 yaş aralığında olanların lehine anlamli bir farklılık gösterdiği; stres yönetimi ve genel ruh hali alt boyutlarının medeni duruma göre evlilere karşın bekâr olanların lehine anlamli bir farklılık gösterdiği fakat cinsiyet, mezun olunan lisans programı ve hizmet içi eğitim durumuna göre anlamli bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Rehber öğretmenlerin yaşam doyumu düzeylerinin yaşa göre 21-35 yaş aralığında olanlara karşın 36-57 yaş aralığında olanların lehine anlamli bir farklılık gösterdiği; medeni duruma göre evlilere karşın bekâr olanların lehine anlamli bir farklılık gösterdiği; alanıyla ilgili hizmet içi eğitim durumuna göre hizmet içi eğitim almayanlara karşın hizmet içi eğitim alanların lehine anlamli bir farklılık gösterdiği fakat cinsiyet ve mezun olunan lisans programına göre anlamli bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bununla birlikte mesleki benlik saygısı ile duygusal zekânın kişilerarası alt boyutu arasında negatif yönlü; mesleki benlik saygısı ile yaşam doyumu arasında ise pozitif yönlü anlamli düzeyde bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Ayrıca duygusal zekânın kişilerarası alt boyutunun ve yaşam doyumunun mesleki benlik saygısını anlamli düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bakan ve Güler (2017) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada duygusal zekânın tüm alt boyutları ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamli bir ilişkinin olduğu; duygusal zekâ arttıkça yaşam doyumunun da arttđı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun yanı sıra duygusal zekâ ile akademik başarı arasında anlamli bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır. Bununla birlikte duygusal zekânın cinsiyete göre erkeklerin lehine anlamli bir farklılık gösterdiği; fakat öğrencilerin okudukları bölüm, anne baba medeni durumu, aile tutumu, en uzun süre yaşanan yer, sınıf düzeyi ve öğretim türüne göre anlamli bir farklılaşmanın olmadığı bulunmuştur. Ayrıca yaşam doyumunun öğrencilerin okudukları bölüme göre kamu yönetimi bölümünü okuyanlara karşın işletme bölümünü okuyanların lehine; aile tutumuna göre demokratik aileye sahip olanların lehine anlamli bir farklılık gösterdiği; fakat anne baba medeni durumu, en uzun yaşanan yer, cinsiyet, sınıf düzeyi ve öğretim türüne göre anlamli bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Delikoyun (2017) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırma sonucunda öğrencilerin genel duygusal zekâ düzeyi ile benlik saygısı arasında anlamli

bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur. Bununla birlikte duygusal zekânın alt boyutu olan kişisel farkındalık ile benlik saygısı arasında negatif yönlü düşük ve anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Araştırmada genel duygusal zekânın cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği fakat duygusal zekânın alt boyutlarının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Duygusal zekânın alt boyutu olan kişiler arası beceriler ve bu boyutun sosyal sorumluluk ve empati alt boyutlarının kadınların lehine; duygusal zekânın alt boyutu olan stres yönetiminin ve bu boyutun strese dayanıklılık alt boyutunun erkeklerin lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Sonuçlarda genel duygusal zekâ ile sınıf arasında negatif yönlü ve anlamsız bir ilişkinin olduğunu; duygusal zekânın alt boyutlarından kişisel farkındalık boyutuyla ve bu boyutun bağımsızlık ve uyum yeteneği alt boyutuyla sınıf arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu; duygusal zekânın diğer alt boyutları ile sınıf arasında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı bulunmuştur. Araştırmada duygusal zekânın alt boyutlarından kişisel farkındalık ve bu boyutun öz saygı ve duygusal öz farkındalık/duygusal benlik bilinci alt boyutlarının aile sosyo-ekonomik düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Araştırma sonucunda duygusal zekâ düzeyinde anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılığın olmadığı; duygusal zekânın problem çözme alt boyutunun baba eğitim düzeyine göre okuryazar olmayanlar ve lise mezunu olanlar arasında anlamlı bir farklılığın olduğu fakat diğer alt boyutlara göre anlamlı bir farklılığın olmadığı bulunmuştur. Araştırmada benlik saygısının cinsiyete, sınıf düzeyine, aile sosyo-ekonomik düzeyine, anne eğitim düzeyine ve baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır.

Kayır (2017) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada iyimserlik ile benlik saygısı arasında ve iyimserlik ile duygusal zekâ arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarında benlik saygısı ve duygusal zekânın birlikte iyimserlik varyansının %28'ini açıkladığı; önem sırasının benlik saygısı ve sonrasında duygusal zekâ şeklinde olduğu bulunmuştur. Dolayısıyla benlik saygısının ve duygusal zekânın iyimserliği olumlu anlamda yordadığı saptanmıştır. Ayrıca sonuçlarda benlik saygısı, duygusal zekâ ve iyimserliğin cinsiyete, anne eğitim düzeyine, bölüm değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Yıldız ve Baytemir (2016) tarafından evli bireylerle yapılan bir araştırma sonucunda evlilik doyumu ile benlik saygısı arasında; evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasında ve benlik saygısı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Araştırma sonuçlarında evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünün olduğu bulunmuştur. Ayrıca sonuçlarda evlilik doyumunun yaşam doyumu üzerindeki toplam etkisinin; evlilik doyumunun benlik saygısı üzerindeki doğrudan etkisinin ve benlik saygısının yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etkisinin anlamlı düzeyde olduğu saptanmıştır.

Özdemir ve Dilekmen (2016) tarafından eğitim fakültesi öğrencileriyle yapılan bir araştırma sonucunda toplam duygusal zekâ ve duygusal zekânın alt boyutları ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Ayrıca duygusal zekânın yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçlarda duygusal zekânın öğrenim görülen bölüme göre anlamlı bir farklılık göstermediği fakat yaşam doyumunun öğrenim görülen bölüme göre anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Ayrıca toplam duygusal zekânın sosyallik ve duygusallık alt boyutları hariç, duygusal zekânın iyi oluş ve öz kontrol alt boyutları ile toplam duygusal zekânın ve yaşam doyumunun sınıf düzeyine göre dördüncü sınıfların lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Özer, Hamarta ve Deniz (2016) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada duygusal zekâ, öz değerlendirme ve yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkilerin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca duygusal zekânın ve öz değerlendirmenin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır.

Sarıcam ve diğerleri (2015) tarafından okul öncesi öğretmen adaylarıyla yapılan bir araştırma sonucunda duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasında ve umut ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte duygusal zekâ ile umut arasında da pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Ayrıca duygusal zekâ ve umudun, yaşam doyumunun %40'ını açıklamakta olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Dal (2015) tarafından kadınlarla yapılan bir araştırma sonucunda yaşam doyumu ile duygusal zekâ arasında ve yaşam doyumu ile duygusal zekânın tüm alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Araştırma

sonuçlarında kadınların yaş, medeni durum, eğitim düzeyi ve çalışma durumu değişkenlerine göre yaşam doyumunun anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Sonuçlarda kadınların yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve çocuk sayıları değişkenlerine göre duygusal zekânın anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Özdemir-Topaloğlu (2015) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırma sonucunda benlik saygısı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçlarında benlik saygısının baba eğitim düzeyi ilköğretim ve lisansüstü eğitim düzeyi olanların lehine baba eğitim düzeyine göre ve ön lisans diploması almak için çocuk gelişimi bölümünü okuyanların lehine öğrencilerin okudukları bölüme göre anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Fakat benlik saygısının cinsiyet, yaş, aile sosyo-ekonomik düzeyi, anne eğitim düzeyi ve yerleşim yerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Sonuçlarda yaşam doyumunun kızların lehine cinsiyete göre; baba eğitim düzeyi yüksek lisans eğitim düzeyi olanların lehine baba eğitim düzeyine göre ve ailesiyle birlikte yaşayanların lehine yaşanılan yere göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Fakat yaşam doyumunun yaş, aile sosyo-ekonomik düzeyi, anne eğitim düzeyi ve öğrencilerin okudukları bölüme göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır.

İnci (2014) tarafından aday öğretmenlerle yapılan bir araştırmada duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca duygusal zekânın genel ruh hali ve kişisel farkındalık alt boyutları ile yaşam doyumu arasında orta düzeyde; kişilerarası ilişkiler, uyum yeteneği ve stres yönetimi alt boyutları ile yaşam doyumu arasında ise düşük düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Araştırma sonuçlarında genel duygusal zekânın cinsiyete göre kadın aday öğretmenlerin lehine; istediği bölümde okuyup okumamaya göre istediği bölümde okuyanların lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği fakat öğrenim gördükleri bölüm, mezun olunan lise türü, büyüdükları yerleşim birimi, ailenin gelir düzeyi ve kendi gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Sonuçlarda yaşam doyumunun istediği bölümde okuyup okumamaya göre istediği bölümde okuyanların lehine; aile gelir düzeyine göre aile gelir düzeyi yüksek ve orta olanların lehine; kendi gelir düzeyine göre orta kendi gelir düzeyine sahip olanların

lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği fakat cinsiyet, öğrenim gördükleri bölüm, mezun olunan lise türü, büyüdüğü yerleşim birimine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Aydın, Sarı ve Şahin (2014) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırma sonucunda anne ve babadan algılanan ilgi ve kabulün benlik saygısı, umut ve akademik başarı üzerinde anlamlı düzeyde doğrudan etkisinin olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçlarında anne ve babadan algılanan ilgi ve kabul ile benlik saygısı arasındaki ilişkide umudun anlamlı düzeyde aracı rolünün olduğu saptanmıştır. Sonuçlarda anne ve babadan algılanan ilgi ve kabul ile akademik başarı arasında ise umudun aracı rolünün anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Reisoğlu ve diğerleri (2013) tarafından öğretmen adaylarıyla yapılan bir araştırma sonucunda öz saygı ve duygusal zekânın problemli internet kullanımını anlamlı düzeyde yordamadığı bulunmuştur. Sonuçlarda öz saygının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Ayrıca duygusal zekânın alt boyutlarından olan kişisel farkındalık, kişiler arası ilişkiler, genel ruh hali ortalamalarının cinsiyete göre kadınların lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği; duygusal zekânın alt boyutlarından olan şartlara ve çevreye uyum ve stres yönetiminin ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Özcan-Ceran (2013) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırma sonucunda umut ve başa çıkma tarzlarının iyimserlik üzerindeki rolü incelenmiş olup; umut değişkeninin alt boyutlarından amaca ulaşma kapasitesi ve amaca güdülenmenin iyimserliği anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Bunun yanı sıra başa çıkma tarzlarının alt boyutlarından olumlu bilişsel yapılanma, amaca güdülenme, duyguları açığa vurma, kendini suçlama, davranışsal kaçınma, kabul etme ve inkâr etmenin iyimserliği anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır.

Koç-Çakan (2013) tarafından konut sektöründe beyaz yaka çalışanlarıyla yapılan bir araştırmada iş doyumu ve duygusal zekânın yaşam doyumu üzerindeki etkisine bakılmış olup değişkenler çeşitli kontrol değişkenleri açısından da incelenmiştir. Araştırma sonuçlarında duygusal zekânın yaş değişkenine göre 50-54 yaş aralığında olanlara karşın 25-29 yaş aralığında olanların lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği; eğitim durumuna göre yüksek lisans eğitim durumunda olanlara karşın lise

eğitim durumunda olanların lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği fakat cinsiyet, medeni durum, çalışma sürelerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. İş doyumunun eğitim durumuna göre doktora eğitim durumunda olanlara karşın ön lisans eğitim durumunda olanların lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği; çalışma sürelerine göre 26 yıl ve üzeri çalışanlara karşın 0-5 yıl çalışanların lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği fakat cinsiyet, medeni durum, yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Yaşam doyumunun cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim durumu ve çalışma süresine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Araştırma sonucunda duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu; iş doyumu ile yaşam doyumu arasında ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Dursun (2012) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada yaşamın anlamı (anlamın varlığı ve anlam arayışı alt boyutları), iyimserlik, umut (amaca ulaşma yolları ve amaca güdülenme alt boyutları) ve stresle başa çıkma stillerinin (bilişsel-duygusal başa çıkma ve araçsal-duygusal destek alt boyutları) katkısının öznel iyi oluşu (yaşam doyumu ve olumlu duygulanım alt boyutları) yordama noktasındaki rolleri araştırılmıştır. Araştırma sonucunda umudun her iki alt boyutunun da öznel iyi oluşun alt boyutu olan olumlu duygulanımı anlamlı düzeyde yordadığı; modele stresle başa çıkma stillerinin alt boyutu olan araçsal-duygusal destek eklendiğinde yordama düzeyinin de arttığı bulunmuştur. Bu sonucun yanı sıra umudun sadece amaca güdülenme alt boyutunun, yaşamın anlamının her iki alt boyutunun ve iyimserliğin yaşam doyumunu anlamlı bir biçimde yordadığı; modele stresle başa çıkma stillerinin araçsal ve duygusal destek alt boyutu eklendiğinde yordama düzeyinin de arttığı saptanmıştır.

Şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala (2012) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada umut ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ve umudun öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yaşamda anlam arayışı ve anlamı ile öznel iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ve yaşamda anlam arayışı ve anlamı öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Ayrıca öznel iyi oluşun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği; sınıf düzeyine göre ise anlamlı bir farklılık gösterdiği ve sınıf düzeyi yükseldikçe öznel iyi oluşun da yükseldiği bulunmuştur.

Eryılmaz (2012) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırma sonucunda psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu, benlik saygısı ve iyimserlik arasında pozitif yönlü; kontrol odağı ile ise negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçlarında sırasıyla iyimserliğin, benlik saygısının ve yaşam doyumunun psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcıları oldukları; üç değişkenin birlikte psikolojik sağlamlığın %28'ini açıkladığı saptanmıştır. Sonuçlarda yaşam doyumunun, benlik saygısının ve kontrol odağının kızların lehine cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği; fakat psikolojik sağlamlığın ve iyimserliğin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Ayrıca yaşam doyumunun, benlik saygısının, iyimserliğin, psikolojik sağlamlığın ve kontrol odağının yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Ayrıca yaşam doyumunun eğitim fakültesi öğrencilerinin lehine; benlik saygısının eğitim fakültesi öğrencilerinin lehine; kontrol odağının iktisadi ve idari bilimler fakültesi öğrencilerinin lehine eğitim alınan fakülte farklılığına göre anlamlı bir farklılık gösterdiği; fakat psikolojik sağlamlığın ve iyimserliğin eğitim alınan fakülte farklılığına göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Eryılmaz ve Atak (2011) tarafından ergenlerle yapılan bir araştırma sonucunda öz saygı ile öznel iyi oluş arasında orta düzeyde olumlu bir ilişkinin olduğu; iyimserlik ile öznel iyi oluş arasında ve öz saygı ile iyimserlik arasında yüksek düzeyde olumlu bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Ayrıca öz saygı ve iyimserliğin öznel iyi oluşun anlamlı birer yordayıcısı oldukları; öznel iyi oluşu en fazla yordayan değişkenin ise iyimserlik olduğu saptanmıştır.

Özyer, Azizoğlu ve Fahreeva (2011) tarafından yapılan bir araştırma sonucunda duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu; duygusal zekânın yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçlarında duygusal zekânın kadınların lehine cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği; yaş, medeni durum, bireyin aylık ücreti, bireyin eğitim düzeyi, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyine göre ise anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Sonuçlarda yaşam doyumunun cinsiyet, yaş, medeni durum, bireyin aylık ücreti, bireyin eğitim düzeyi, anne eğitim düzeyi ve baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

B. Aydın (2010) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırma sonucunda duygusal zekâ ve umut düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuçla birlikte duygusal zekânın alt boyutlarından duyguların farkında olma, duyguları yönetmenin kızların lehine ve empatinin erkeklerin lehine cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği; duygusal zekânın toplam puanının ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Umudun ise cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Sonuçlarda duygusal zekânın sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bunun yanı sıra umudun alt boyutu olan amaca götüren yollar planlamanın sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği; üçüncü sınıf öğrencilerinin amaca götüren yollar puanlarının ikinci sınıf öğrencilerinin amaca götüren yollar puanlarından yüksek olduğu bulunmuştur. Fakat toplam umut düzeyinin sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Yiğit (2010) tarafından ergenlerle yapılan bir araştırma sonucunda yaşam doyumunun benlik saygısını anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca yaşam doyumunun alt boyutları ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Sonuçlarda benlik saygısının cinsiyete, yaşa, doğum sırasına, anne çalışma durumuna, baba eğitim düzeyine ve baba çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediği; kardeş sayısına, anne eğitim düzeyine ve aile aylık gelir düzeyine göre ise anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır.

Yılmaz ve Altınok (2010) tarafından öğretmen adaylarıyla yapılan bir araştırmada öğretmen adaylarının duygusal zekâ düzeylerinin karar vermede öz saygı ve karar verme stillerini yordama gücü incelenmiştir. Araştırma sonuçlarında duygusal zekânın tüm alt boyutları (kişilerarası beceriler, kişisel beceriler, stresle başa çıkma, genel ruh durumu, uyumluluk) ile karar vermede öz saygı ve dikkatli karar verme stili arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Ayrıca duygusal zekânın tüm alt boyutları ile kaçınan, erteleyici ve panik karar verme stilleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Sonuçlarda duygusal zekânın kişisel beceriler, stresle başa çıkma, genel ruh durumu ve uyumluluk alt boyutlarının karar vermede öz saygıyı anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır.

Karademir, Döşyılmaz, Çoban ve Kafkas (2010) tarafından beden eğitimi ve spor bölümü özel yetenek sınavına katılan öğrencilerle yapılan bir araştırmada duygusal zekâ ile benlik saygısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarında duygusal zekânın yaşa, sosyal ve sportif etkinliklere katılıma, aile tanımlamasına (çekirdek aile, geniş aile, parçalanmış aile), ailelerinin kendilerine tutum ve davranış şekillerine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği fakat cinsiyete, aile gelir durumlarına, mezun olunan okul türüne ve mezuniyet derecesine (akademik başarı) göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Ayrıca benlik saygısının yaşa, sosyal ve sportif etkinliklere katılıma, aile tanımlamasına (çekirdek aile, geniş aile, parçalanmış aile), ailelerinin kendilerine tutum ve davranış şekillerine ve mezuniyet derecesine (akademik başarı) göre anlamlı bir farklılık gösterdiği fakat cinsiyete, mezun olunan okul türüne ve aile gelir durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Kırtıl (2009) tarafından ilköğretim ikinci kademe öğrencileriyle yapılan bir araştırma sonucunda duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçlarında genel duygusal zekânın cinsiyete göre kızların lehine; anne baba tutumlarına göre otoriter ve aşırı koruyucu anne baba tutumuna karşın demokratik anne baba tutumuna sahip olanların lehine ayrıca aşırı koruyucu anne baba tutumuna karşın aşırı hoşgörülü anne baba tutumuna sahip olanların lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Fakat genel duygusal zekânın yaşa, okul öncesi eğitim almaya, anne öğrenim düzeyine ve baba öğrenim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Sonuçlarda yaşam doyumunun cinsiyete, yaşa, okul öncesi eğitim almaya, anne öğrenim düzeyine, baba öğrenim düzeyine ve anne baba tutumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır.

Çivitci ve Çivitci (2009) tarafından ergenlerle yapılan bir araştırma sonucunda yaşam doyumunun benlik saygısı ile pozitif yönlü yalnızlık ile negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçlarında yalnızlık ile yaşam doyumu arasında benlik saygısının aracı rolünün olduğu; yalnızlık azaldıkça yaşam doyumunun arttığı ve bu ilişkide benlik saygısının olumlu yönde etkili olduğu saptanmıştır.

Özer ve Tezer (2008) tarafından lisansüstü öğrencileriyle yapılan bir araştırma sonucunda umudun olumlu yönde bir duygu olduğu; umut düzeyi düşük ve yüksek olan kadın ve erkek öğrenciler arasında olumlu ve olumsuz duygular bakımından anlamlı bir farklılığın olmadığı bulunmuştur. Ayrıca olumsuz duygulara yönelik düşük ve yüksek umut düzeyine sahip olan öğrenciler arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte yalnızca olumlu duygular bakımından düşük ve yüksek umut düzeyine sahip olan öğrenciler arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu saptanmıştır.

Çeçen (2008) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırma sonucunda yaşam doyumu ile benlik saygısı, bireysel bütünlük duygusu (bireysel bütünlük duygusunun alt ölçekleri olan anlamlılık, anlaşılabilirlik ve yönetilebilirlik) ve aile bütünlük duygusu arasında anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Ayrıca benlik saygısı, bireysel bütünlük duygusu (bireysel bütünlük duygusunun alt ölçekleri olan anlamlılık, anlaşılabilirlik ve yönetilebilirlik) ve aile bütünlük duygusunun yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır.

Tümkaya, Hamarta, Deniz, Çelik ve Aybek (2008) tarafından üniversite öğretim elemanlarıyla yapılan bir araştırmada duygusal zekânın kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, stresle başa çıkma ve uyum alt boyutlarının öğretim elemanlarının akademik unvanına göre farklılık gösterdiği; profesör ve doçent olan öğretim elemanlarının bu alt boyut düzeylerinin araştırma görevlilerinin düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sonuçlarında profesörlerin yaşam doyumunun diğer öğretim elemanlarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Sonuçlarda öğretim elemanlarında duygusal zekânın bütün olarak yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Ayrıca öğretim elemanlarında duygusal zekânın mizah tarzlarını anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır.

Tuzgöl-Dost (2007) tarafından yapılan ve üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının incelendiği bir araştırmada çeşitli değişkenlerin yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu değişkenlerden cinsiyet değişkenine göre kız öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçlarında algılanan ekonomik

durumu yüksek düzeyde olan öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin orta ve düşük düzeyde olan öğrencilere göre; algılanan ekonomik durumu orta düzeyde olan öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin ise düşük düzeyde olan öğrencilere oranla anlamlı biçimde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sonuçlarda algılanan akademik başarı düzeyi yüksek olan öğrencilerin algılanan akademik başarı düzeyi orta ve düşük düzeyde olan öğrencilere kıyasla yaşam doyumu düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca gelecekteki tüm beklentilerinin gerçekleşeceğine inanan öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin gelecekteki bazı beklentilerinin gerçekleşeceğine inanan ve gelecekteki hiçbir beklentisinin gerçekleşeceğine inanmayan öğrencilere göre; gelecekteki bazı beklentilerinin gerçekleşeceğine inanan öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin ise gelecekteki hiçbir beklentisinin gerçekleşeceğine inanmayan öğrencilere göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlarla birlikte dini inançları yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin dini inancı düşük olan öğrencilere göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca yalnızlık düzeyi düşük olan öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin yalnızlık düzeyi yüksek olan öğrencilere göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Erol (2004) tarafından üstün yeteneklilerle yapılan bir araştırma sonucunda benlik saygısı ile duygusal zekâ alt boyutları (duyguların farkında olma, duyguları yönetme, ilişkilerini kontrol etme, empati ve kendini motive etme) arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu; benlik saygısı artarken duygusal zekânın da arttığı bulunmuştur. Araştırma sonuçlarında benlik saygısının cinsiyete göre kızların lehine anlamlı bir farklılık gösterdiği; cinsiyet ve benlik saygısı birlikte ele alınıp etkileşimsel etkiye bakıldığında kızların empati duygusal zekâ düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu saptanmıştır. Sonuçlarda anne eğitim düzeyinin empati duygusal zekâ düzeyi üzerinde, baba eğitim düzeyinin ise duygularını yönetme duygusal zekâ düzeyi üzerinde etkisinin olduğu ve bu etkinin üniversite mezunu anne babalardan kaynaklandığı saptanmıştır.

Deniz ve Yılmaz (2004) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada yaşam doyumu ve hem toplam duygusal zekâ hem de duygusal zekânın alt boyutları (kişiler arası beceriler, kişisel beceriler, uyumluluk, genel ruh durumu, stresle başa çıkma) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur.

Araştırma sonuçlarında toplam duygusal zekâ ve duygusal zekânın alt boyutlarının cinsiyete ve sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçlarda yaşam doyumunun cinsiyete ve sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır.

2.6.2. Yurt Dışında Yapılan İlgili Araştırmalar

Ain, Munir ve Suneel (2021) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırma sonucunda duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasında ve cesaret ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde bir ilişkinin olduğu; duygusal zekâ ile cesaret arasında ise pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçlarında duygusal zekânın erkeklerin lehine cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Ayrıca sonuçlarda duygusal zekânın alt boyutlarından iyimserlik, benlik saygısı ve duygusal öz farkındalığın yaşam doyumunun olumlu ve anlamlı yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Sa ve diğerleri (2019) tarafından sağlık profesyoneli programı öğrencileriyle yapılan bir araştırmada öğrencilerin çoğunun orta düzeyde ve kalanlarının ise düşük benlik saygısı algıladığı; hiçbir öğrencinin ise yüksek benlik saygısı algısına sahip olmadığı bulunmuştur. Ayrıca düşük benlik saygısına sahip olan öğrencilerin yüksek oranının hemşirelik ve tıp bölümü öğrencilerinden oluştuğu saptanmıştır. Araştırma sonuçlarında benlik saygısının okunulan programa ve cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği fakat karma/diğer kökenlere kıyasla Hint kökenli öğrencilerin lehine etnik kökene göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu doğrultuda Hint kökenli öğrencilerin daha yüksek benlik saygısına sahip olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçlarında empatinin okunulan programa, cinsiyete ve etnik kökene göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Sonuçlarda duygusal zekânın okunulan programa göre anlamlı bir farklılık göstermediği fakat erkeklerin lehine cinsiyete göre ve karma/diğer kökenlere karşı Hint kökenli öğrencilerin lehine etnik kökene göre anlamlı bir farklılık gösterdiği bulunmuştur. Ayrıca benlik saygısı ile duygusal zekâ; benlik saygısı ile empati ve duygusal zekâ ile empati arasında düşük ama anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır.

Ruvalcaba-Romero ve diğerkleri (2017) tarafından genç yetişkinlerle yapılan bir araştırma sonucunda yaşam doyumu, benlik saygısı, duygusal dikkat, duygusal netlik, duygusal onarım, pozitif duygular, kişilerarası ilişkiler ve sosyal destek değişkenlerinin her birinin birbiriyle pozitif yönlü anlamlı orta veya yüksek ilişkiye sahip olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçlarında duygusal netliğin olumlu duyguları ve benlik saygısını anlamlı düzeyde yordadığı ayrıca duygusal onarımın olumlu duyguları etkileyerek ve kişilerarası ilişkilerde daha fazla doyum elde edilmesini sağladığı bulunmuştur. Sonuçlarda olumlu duyguları teşvik eden duygusal yeteneklerin yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Ayrıca duygusal yetenekler ve yaşam doyumu arasında benlik saygısı, olumlu duygular ve kişilerarası ilişkilerin aracı rolünün olduğu saptanmıştır.

Lee ve Hwang (2016) tarafından ilköğretim öğrencileriyle yapılan bir araştırmada benlik saygısı ile duygusal zekâ, umut ve sosyal destek arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu; benlik saygısı ile stres arasında ise negatif yönlü bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçlarında umudun sosyal destek ve benlik saygısı üzerinde anlamlı ve pozitif bir etki gösterdiği; duygusal zekânın sosyal desteği olumlu yönde etkilediği; sosyal desteğin benlik saygısı üzerinde anlamlı ve pozitif bir etki gösterdiği saptanmıştır. Bunun yanı sıra stresin sosyal destek ve benlik saygısı üzerinde negatif etki gösterdiği bulunmuştur. Sonuçlarda umut ile benlik saygısı arasında ve stres ile benlik saygısı arasında sosyal desteğin dolaylı bir etkisinin olduğu bulunmuştur.

Bibi, Saqlain ve Mussawar (2016) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırma sonucunda benlik saygısı ve duygusal zekâ arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Araştırma sonuçlarında duygusal zekânın kadınların lehine cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği fakat benlik saygısının cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermediği saptanmıştır.

Zou (2014) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırmada duygusal zekâ ile yalnızlık arasındaki ilişkide benlik saygısı ile sosyal desteğin anlamlı düzeyde aracı rolünün olduğu; sosyal desteğin benlik saygısından daha büyük aracı rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

San Martín ve Barra (2013) tarafından ergenlerle yapılan bir araştırma sonucunda benlik saygısı ile yaşam doyumu arasında ve sosyal destek ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Ayrıca hem benlik saygısının hem de sosyal desteğin yaşam doyumunu anlamlı bir biçimde yordadığı; sosyal desteğin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin benlik saygısından fazla olduğu saptanmıştır.

Kong ve Zhao (2013) tarafından yapılan bir çalışmada sürekli duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide hem olumlu hem de olumsuz duygulanımın aracı rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Runcan ve Lovu (2013) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırma sonucunda hem benlik saygısının hem de sosyal desteğin duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide kısmen aracı rolünün olduğu bulunmuştur.

Kong, Zhao ve You (2012) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada geç ergenlikte duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide, sosyal destek ve benlik saygısının aracı rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu ve yüksek duygusal zekâyâ sahip bireylerin daha yüksek sosyal destek ve benlik saygısı algılama eğiliminde oldukları bulunmuştur. Araştırma sonuçlarında yüksek sosyal desteğe sahip erkeklerin kadınlara nispeten yaşam doyumu elde etme olasılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Sonuçlarda benlik saygısı, yaşam doyumu ve sosyal desteğin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Bununla birlikte erkeklerin kadınlardan daha yüksek duygusal zekâyâ sahip olma eğiliminde olduğunun saptanmasına rağmen duygusal zekânın cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Rey, Extremera ve Pena (2011) tarafından ergenlerle yapılan bir araştırma sonucunda benlik saygısı ile yaşam doyumu ve duygusal zekâ (duygulara dikkat, özellikle ruh hali netliği ve duygusal onarım) ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Ayrıca benlik saygısının duygusal zekâ (duygulara dikkat, özellikle ruh hali netliği ve duygusal onarım) ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

De Lazzari (2000) tarafından ergenlerle yapılan bir araştırmada duygusal zekâ, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda duygusal zekâ, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Sonuç olarak duygusal zekâ arttıça yaşam doyumunun ve psikolojik iyi oluşun arttığı saptanmıştır.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeline, evren ve örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına, verilerin toplanmasına ve verilerin analizine ilişkin açıklamalar yer almaktadır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma nicel bir araştırma olup araştırmada ilişkisel tarama ve nedensel karşılaştırma modelleri kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinde iki veya ikiden fazla değişken arasındaki değişimin varlığının ya da derecesinin belirlenmesi amaçlanmaktadır (Karasar, 2008). Nedensel karşılaştırma araştırmalarında, ortaya çıkan durumun nedenlerinin ve bu nedenlerin üzerinde etkisi olabileceği düşünülen değişkenlerin veya bir etkinin sonuçlarının belirlenmesi amaçlanmaktadır (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2008).

3.2. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın araştırma grubu Karadeniz Bölgesi'nde yer alan bir üniversitede 2021-2022 eğitim öğretim yılında öğrenim gören üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Bu araştırmaya 989 üniversite öğrencisi katılmış olsa da verilerin analizi kısmında ölçekleri eksik veya gelişigüzel doldurma, kayıp veriler ve çeşitli istatistiki işlemler nedeniyle 170 katılımcının verileri çıkartılmıştır. Dolayısıyla araştırma grubu toplamda 819 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların 617'si kadın (%75,3) ve 202'si erkektir (%24,7). Katılımcıların 204'ü 1. sınıf (%24,9), 184'ü 2. sınıf (%22,5), 140'ı 3. sınıf (%17,1) ve 291'i 4. sınıf (%35,5) düzeyinde öğrenim görmektedir. Katılımcıların anne eğitim düzeyleri; 73'ü hiç eğitim almamış (%8,9), 370'i ilkokul (%45,2), 167'si ortaokul (%20,4), 160'ı lise (%19,5) ve 49'u lisans ve lisansüstü (%6) şeklindedir. Katılımcıların baba eğitim düzeyleri; 267'si ilkokul ve altı (%32,6), 181'i ortaokul (%22,1), 236'sı lise (%28,8) ve 135'i lisans ve lisansüstü

(%16,5) şeklindedir. Katılımcıların aile sosyo-ekonomik düzeyleri; 61'i düşük (%7,4), 730'u orta (%89,1) ve 28'i yüksek (%3,5) şeklindedir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında üniversite öğrencilerinin sosyo-demografik değişkenlerinin belirlenebilmesi için “Kişisel Bilgi Formu”, duygusal zekâ düzeylerinin belirlenebilmesi için “Asıl Form Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği-33-Tr”, yaşam doyumu düzeylerinin belirlenebilmesi için “Yaşam Doyumu Ölçeği”, umut düzeylerinin belirlenebilmesi için “Sürekli Umut Ölçeği” ve öz saygı düzeylerinin belirlenebilmesi için “Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, araştırmanın çalışma grubunda yer alan katılımcıların çeşitli sosyo-demografik özelliklerinin (cinsiyet, sınıf düzeyi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, aile sosyo-ekonomik düzeyi) toplanması amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Kişisel bilgi formu eklerde yer almaktadır (EK-6).

3.3.2. Asıl Form Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği-33-Tr

Genel duygusal zekâ düzeyini ölçmek amacıyla Schutte ve diğerleri (1998) tarafından geliştirilmiş olan Asıl Form Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği-33-Tr Tatar, Tok, Tekin-Bender ve Saltukoğlu (2017) tarafından Türkçe'ye çevrilmiştir. Ölçek 5'li likert tipindedir (1. Kesinlikle katılmıyorum, 2. Katılmıyorum, 3. Fikrim yok, 4. Katılıyorum, 5. Kesinlikle katılıyorum). Ölçek 33 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 31 ve 32 nolu maddeleri düz yönlü maddeler; 5, 28 ve 33 nolu maddeleri ise ters yönlü maddeler olarak belirlenmiştir. Ölçeğin alt boyutları bulunmamaktadır, yalnızca genel toplam puanı alınabilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek duygusal zekâ düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe'ye çeviri çalışmasında, ölçüt bağıntılı geçerliğinin ölçülmesi için Toronto Aleksimi Ölçeği ve

Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği; ayırt edici geçerliliğinin ölçülmesi için ise 5 Faktör Kişilik Envanteri Kısa Formu kullanılmıştır. Ölçüt bağıntılı geçerlilik çalışması sonucunda SDZT-33-Tr'nin, Toronto Aleksimi Ölçeği ile arasında -.63; Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği ile arasında .87 bağıntı katsayıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal zekâ ile kişilik puanları arasındaki farkı vermek amacıyla yapılan ayırt edici geçerlilik çalışması sonucunda ise 5 Faktör Kişilik Envanteri Kısa Formunun faktörlerinden gelişime açıklık ile arasında .48, duygusal denge ile arasında -.28, öz denetim/sorumluluk ile arasında .39, yumuşak başlılık ile arasında .16 ve dışa dönüklük ile arasında .11 bağıntı katsayıları gösterdiği bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe'ye çeviri çalışmasında KMO değeri .91 olarak; Bartlett değeri ise 12117,55 ($p < 0.001$) olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe'ye çeviri çalışmasında, genel toplam puanı açısından 15 gün ve 30 gün arayla yürütülen uygulamada Test Tekrar Test Güvenirlik Katsayılarının sırasıyla .81 ve .78 olduğu hesaplanmıştır. Ölçeğin orijinal formunda ölçeğin bütünü için iç tutarlılık katsayısının .87-.90 arasında olduğu hesaplanmıştır. Türkçe'ye çeviri çalışması sonucunda ölçeğin bütünü için iç tutarlılık katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma sonucunda ölçeğin Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır. Ölçek maddeleri eklerde yer almaktadır (EK-7).

3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği

Genel yaşam doyumunu ölçmek amacıyla Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş olan Yaşam Doyumu Ölçeği Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 5'li likert tipindedir (1. Hiç katılmıyorum, 2. Çok az katılıyorum, 3. Orta düzeyde katılıyorum, 4. Büyük oranda katılıyorum, 5. Tamamen katılıyorum). Ölçek 5 maddeden oluşmaktadır. Ölçek tek faktörlü bir yapı göstermektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek yaşam doyumuna sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasında KMO değeri .86 olarak; Bartlett değeri ise 528,329 ($p < .001$) olarak bulunmuştur. Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılan uyarlama çalışmasında ölçeğin Cronbach Alpha İç Tutarlılık Katsayısı .88 ve Test Tekrar Test Güvenirlik Katsayısı .97 olarak hesaplanmıştır. İlgili ölçeğin daha önce de Köker (1991) tarafından yapılan Türkçe'ye uyarlama

çalışmasında ölçeğin Test Tekrar Test Güvenirlik Katsayısı ise .85 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma sonucunda ölçeğin Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Ölçek maddeleri eklerde yer almaktadır (EK-8).

3.3.4. Sürekli Umut Ölçeği

Sürekli umut düzeyini ölçmek amacıyla Snyder ve diğerleri (1991) tarafından geliştirilmiş olan Sürekli Umut Ölçeği Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 8'li likert tipindedir (1. Kesinlikle yanlış, 2. Çoğunlukla yanlış, 3. Oldukça yanlış, 4. Biraz yanlış, 5. Biraz doğru, 6. Oldukça doğru, 7. Çoğunlukla doğru, 8. Kesinlikle doğru). Ölçek 12 maddeden oluşmaktadır ve Alternatif Yollar Düşüncesi ve Eyleyici Düşünceler olmak üzere iki alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin 1, 4, 6 ve 8 nolu maddeleri Alternatif Yollar Düşüncesi alt boyutunu; 2, 9, 10 ve 12 nolu maddeleri ise Eyleyici Düşünce alt boyutunu ölçmektedir. Ölçeğin 3, 5, 7 ve 11 nolu maddeleri umutla ilgisi olmayan dolgu maddelerden oluşmaktadır. Ölçeğin toplam puanı hesaplanırken dolgu maddelere puan verilmemekte; yalnızca alt boyutların maddelerinden elde edilen puanlar toplanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puanlar en düşük 8, en yüksek 64 puandır. Yapılan uyarlama çalışmaları sonucunda ölçeğin üniversite öğrencilerinin umut düzeyinin ölçülmesinde ve bunun yanı sıra ruh sağlığı yerinde olan ve olmayan bireyleri birbirinden ayırmada yeterli ve kullanılabilir bir araç olduğu sonucuna varılmıştır. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasında, ölçüt bağıntılı geçerliğinin ölçülmesi için Yaşam Doyumu Ölçeği, UCLA Yalnızlık Ölçeği, Sürekli Kaygı Ölçeği ve Beck Umutsuzluk Ölçeği kullanılmıştır. Ölçüt bağıntılı geçerlilik çalışması sonucunda Sürekli Umut Ölçeği'nin Yaşam Doyumu Ölçeği ile arasında .33; UCLA Yalnızlık Ölçeği ile arasında -.40; Sürekli Kaygı Ölçeği ile arasında -.17; Beck Umutsuzluk Ölçeği ile arasında -.40 düzeyinde ilişki olduğu bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasında doğrulayıcı faktör analizi sonucu uyum indeksi değerlerinin GFI = .96, AGFI = .92, RMR = .08, NNFI = .94, RFI = .90, CFI = .96 ve RMSEA = .077 olduğu bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasında KMO değeri .86 olarak; Bartlett değeri ise 760,997 ($p < .01$) olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışmasında, ölçeğin Test Tekrar Test Güvenirlik Katsayısının Eyleyici Düşünce alt boyutu için 0.81, Alternatif Yollar

Düşüncesi alt boyutu için .78 ve ölçeğin toplam puanı için ise 0.86 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin orijinal formunda ölçeğin iç tutarlılık katsayıları Alternatif Yollar Düşüncesi alt boyutu için .63-.80; Eyleyici Düşünce alt boyutu için .71-.76; ölçeğin toplamı için .74-.84 arasında hesaplanmıştır. Türkçe'ye uyarlama çalışması sonucunda ölçeğin bütünü için iç tutarlılık katsayısının .84 olduğu bulunmuştur. Bu araştırma sonucunda ölçeğin Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayısı .85 olarak hesaplanmıştır. Ölçek maddeleri eklerde yer almaktadır (EK-9).

3.3.5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

Genel benlik saygısı düzeyini ölçmek amacıyla Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiş olan Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Çuhadaroglu (1986) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek 4'lü likert tipindedir (a. Çok doğru, b. Doğru, c. Yanlış, d. Çok yanlış). Ölçek 63 maddeden ve 12 alt ölçekten (1. Benlik saygısı, 2. Kendilik kavramının sürekliliği, 3. İnsanlara güvenme, 4. Eleştiriye duyarlılık, 5. Depresif duygulanım, 6. Hayalperestlik, 7. Psikosomatik belirtiler, 8. Kişilerarası ilişkilerde tehdit hissetme, 9. Tartışmalara katılabilme derecesi, 10. Ana-baba ilişkisi, 11. Babayla ilişki ve 12. Psikik izolasyon) oluşmaktadır. Bu çalışmada ise ölçeğin ilk 10 maddesinden oluşan benlik saygısı alt ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin 10 maddesinin 5'i olumlu (1, 2, 4, 6, 7) 5'i ise olumsuz (3, 5, 8, 9, 10) maddelerden oluşmaktadır. Ölçek Guttman değerlendirme yöntemine göre puanlanmakta olup her maddenin puan alacak cevapları ölçek üzerinde “*” ile belirtilmiştir. Olumlu maddeler “c. Yanlış ve d. Çok yanlış” cevaplarından; olumsuz maddeler ise “a. Çok doğru ve b. Doğru” cevaplarından puan alabilmektedir. Puanlama yaparken 1., 2. ve 3. maddeler; 4. ve 5. maddeler; 9. ve 10. maddeler birlikte değerlendirilmektedir. 1., 2. ve 3. maddeden herhangi ikisinden puan alan şıklardan biri işaretlenmişse ve puan alınmışsa bu kümeden toplam 1 puan alınmış olur. 4. ve 5. maddeden herhangi birinde puan alan şıklardan biri işaretlenmişse ve puan alınmışsa yine bu kümeden toplam 1 puan alınmış olur. 9. ve 10. maddeden herhangi birinde puan alan şıklardan biri işaretlenmişse ve puan alınmışsa yine bu kümeden toplam 1 puan alınmış olur. Bu madde kümelerinin dışında kalan 6., 7. ve 8. maddeler ise her biri kendi başına puan alarak değerlendirilmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 6'dır. Alınan puanlara

göre benlik saygısı düzeyi yüksek (0-1), orta (2-4) ve düşük (5-6) olarak değerlendirilmektedir. Yani ölçekten alınan yüksek puanlar düşük benlik saygısı düzeyine, düşük puanlar ise yüksek benlik saygısı düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Türkçe'ye uyarlama çalışmasında psikiyatrik görüşmelerden alınan puanlarla ölçeğin puanları arasında hesaplanan geçerlik katsayısının .71 olduğu; Test Tekrar Test Güvenirlik Katsayısının .75 olduğu; Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayısının .84 olduğu hesaplanmıştır. Bu araştırma sonucunda ölçeğin Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayısı .87 olarak hesaplanmıştır. Ölçek maddeleri eklerde yer almaktadır (EK-10).

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanması sürecinde öncelikle araştırma kapsamında kullanılan ölçme araçlarını Türkçe'ye uyarlayan araştırmacılardan ölçeklerin kullanım izinleri alınmıştır. Ölçeklerin kullanım izin yazıları ekler kısmında yer almaktadır (EK-2, EK-3, EK-4 ve EK-5). Araştırmacılardan gerekli izinler alındıktan sonra ölçme araçları bizzat araştırmacı tarafından araştırmaya katılmaya gönüllü olan üniversite öğrencilerine bilgilendirme yapılarak dağıtılmış ve toplanmıştır. Ölçme araçlarının uygulanması yaklaşık 10-15 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Tüm istatistiksel işlemler IBM SPSS 25.0 ve IBM AMOS 21.0 veri analizi programları ile gerçekleştirilmiştir. Analizler gerçekleştirilmeden önce verilerin doğruluğu, kayıp ve aykırı değerler ve kullanılan analizlerin varsayımları incelenmiştir (Hinton, McMurray ve Brownlow, 2014; Tabachnick ve Fidell, 2014). Cinsiyete göre duygusal zekâ, yaşam doyumu, umut ve öz saygı puan ortalamalarındaki farklılıkları incelemek amacıyla bağımsız örneklem için *t*-Testi kullanılmıştır. *T*-Testi, iki ortalamanın karşılaştırılarak ortaya çıkan farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla kullanılmaktadır (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2012). Sınıf düzeyi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve aile sosyo-ekonomik düzeyine göre üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ, yaşam doyumu, umut ve öz

saygı puan ortalamalarındaki farklılıkları incelemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA), iki ya da daha fazla ortalamanın karşılaştırılarak ortaya çıkan farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla kullanılmaktadır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2012). Bazı analizlerde varyansların homojenliği varsayımı ihlal edildiğinden, bu analizlerde Welch F Testi (Hinton ve diğerleri, 2014) sonuçları ve bu sonuçların anlamlı olması durumunda Games-Howell Testi sonuçları rapor edilmiştir. Tek yönlü ANOVA sonuçlarının anlamlı olması ve varyansların homojenliği varsayımı karşılandığı durumlarda ise işlem sonrası Tukey HSD testi kullanılmıştır. Tukey HSD testi, ortalamalar arasında anlamlı bir farklılığın olduğu bulunduğunda hangi ortalamaların birbirinden farklı olduğunu görmek amacıyla kullanılmaktadır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2012). Duygusal zekâ, yaşam doyumu, umut ve öz saygı arasındaki ilişkilerin test edilmesi için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı kullanılmıştır. Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı, iki sürekli değişken arasındaki doğrusal ilişkiyi açıklamak amacıyla kullanılmaktadır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2012). Aracılığın test edilmesinde ise yol analizinden yararlanılmıştır. Yol analizi, üç ya da daha fazla ilişkili değişken arasındaki nedensel bağlantıları araştırmak amacıyla kullanılmaktadır (Fraenkel ve Wallen, 2012). Tüm analizlerde .05 hata payı üst sınır olarak kabul edilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırma kapsamında erişilen bulgular yer almaktadır. İlk olarak araştırmanın birinci problem cümlesi kapsamında üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ, yaşam doyumu, umut, öz saygı düzeylerinin cinsiyete, sınıf düzeyine, anne eğitim düzeyine, baba eğitim düzeyine ve aile sosyo-ekonomik düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesine ilişkin bulgular yer almaktadır. Devamında araştırmanın ikinci problem cümlesi kapsamında üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ, yaşam doyumu, umut ve öz saygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesine ilişkin bulgular yer almaktadır. Son olarak ise üçüncü problem cümlesi kapsamında araştırmanın değişkenleri arasında yapılan aracılık analizine ilişkin bulgular ve üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide umut ve öz saygının aracı rolünün incelenmesine ilişkin bulgular yer almaktadır.

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ, Yaşam Doyumu, Umut ve Öz Saygı Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

4.1.1. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

4.1.1.1. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ve Cinsiyet

Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Asıl Form Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği'nden elde ettikleri puan ortalamaları bağımsız gruplar için *t* testi kullanılarak cinsiyetlerine göre karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Duygusal Zekânın Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar İçin *t*-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	Ort.	Ss	Sd	<i>t</i>	p
Kadın	617	128.38	12.17	817	.362	.718
Erkek	202	128.02	12.01			

Tablo 1 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin cinsiyetlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmektedir ($t_{(817)} = .362, p > .05$). Buna göre, araştırmaya katılan kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir.

4.1.1.2. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ve Sınıf Düzeyi

Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Asıl Form Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği'nden elde ettikleri puan ortalamaları tek yönlü ANOVA kullanılarak sınıf düzeylerine göre karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Duygusal Zekânın Sınıf Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	N	Ort.	Ss	sd1, sd2	F	p
Birinci Sınıf	204	127.14	11.86	3, 815	1.860	.135
İkinci Sınıf	184	127.37	11.71			
Üçüncü Sınıf	140	129.55	12.16			
Dördüncü Sınıf	291	129.06	12.48			

Tablo 2 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin sınıf düzeylerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmektedir ($F_{(3,815)}=1.860, p>.05$). Buna göre, araştırmaya katılan ve farklı sınıflarda öğrenim gören üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir.

4.1.1.3. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ve Anne Eğitim Düzeyi

Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin annelerinin eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Asıl Form Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği'nden elde ettikleri puan ortalamaları tek yönlü ANOVA kullanılarak anne eğitim düzeylerine göre karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Duygusal Zekânın Anne Eğitim Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	N	Ort.	Ss	sd1, sd2	F	p
Hiç eğitim yok	73	126.45	11.98	4, 814	1.012	.400
İlkokul	370	128.52	11.37			
Ortaokul	167	128.59	13.47			
Lise	160	128.93	12.19			
Lisans ve lisansüstü	49	126.04	12.79			

Tablo 3 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin annelerinin eğitim düzeylerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmektedir ($F_{(4,814)}=1.012$, $p>.05$). Buna göre, anneleri farklı eğitim düzeyine sahip üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir.

4.1.1.4. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ve Baba Eğitim Düzeyi

Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin babalarının eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Asıl Form Schutte

Duygusal Zekâ Ölçeği'nden elde ettikleri puan ortalamaları tek yönlü ANOVA kullanılarak baba eğitim düzeylerine göre karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4. Duygusal Zekânın Baba Eğitim Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	N	Ort.	Ss	sd1, sd2	F	p
İlkokul ve altı	267	128.42	11.45	3, 815	1.106	.346
Ortaokul	181	129.47	12.69			
Lise	236	127.30	12.78			
Lisans ve lisansüstü	135	128.17	11.42			

Tablo 4 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin babalarının eğitim düzeylerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmektedir ($F_{(3,815)}=1.106, p>.05$). Buna göre, babaları farklı eğitim düzeyine sahip üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir.

4.1.1.5. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri ve Aile Sosyo-Ekonomik Düzeyi

Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin ailelerinin sosyo-ekonomik düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Asıl Form Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği'nden elde ettikleri puan ortalamaları tek yönlü ANOVA kullanılarak aile sosyo-ekonomik düzeylerine göre karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5. Duygusal Zekânın Aile Sosyo-Ekonomik Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	N	Ort.	Ss	sd1, sd2	F	p
Düşük	61	127.68	9.28	2, 816	2.736	.065
Orta	730	128.14	12.21			
Yüksek	28	133.50	14.24			

Tablo 5 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin ailelerinin sosyo-ekonomik düzeylerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmektedir ($F_{(2,816)}=2.736$, $p>.05$). Buna göre, farklı aile sosyo-ekonomik düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir.

4.1.2. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

4.1.2.1. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri ve Cinsiyet

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyumu Ölçeği'nden elde ettikleri puan ortalamaları bağımsız gruplar için *t*-testi kullanılarak cinsiyetlerine göre karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6. Yaşam Doyumunun Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar İçin *t*-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	Ort.	Ss	Sd	<i>t</i>	p
Kadın	617	14.021	3.68	817	2.820	.005
Erkek	202	13.18	3.75			

Tablo 6 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin cinsiyetlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmektedir

($t_{(817)} = 2.820$, $p < .01$). Buna göre, araştırmaya katılan kadın üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları erkek öğrencilerden anlamlı bir biçimde daha yüksektir.

4.1.2.2. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri ve Sınıf Düzeyi

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyumu Ölçeği'nden elde ettikleri puan ortalamaları tek yönlü ANOVA kullanılarak sınıf düzeylerine göre karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7. Yaşam Doyumunun Sınıf Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	N	Ort.	Ss	Sd1, sd2	F	p
Birinci Sınıf	204	13.79	3.58	3, 815	.350	.789
İkinci Sınıf	184	13.73	3.77			
Üçüncü Sınıf	140	13.61	3.71			
Dördüncü Sınıf	291	13.97	3.77			

Tablo 7 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin sınıf düzeylerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmektedir ($F_{(3,815)}=.350$, $p>.05$). Buna göre, araştırmaya katılan ve farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir.

4.1.2.3. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri ve Anne Eğitim Düzeyi

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin annelerinin eğitim düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyumu Ölçeği'nden elde ettikleri puan ortalamaları tek yönlü ANOVA kullanılarak anne

eğitim düzeylerine göre karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 8’de sunulmuştur.

Tablo 8. Yaşam Doyumunun Anne Eğitim Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	N	Ort.	Ss	Sd1, sd2	F	p	İşlem Sonrası
Hiç eğitim almamış	73	12.67	3.77	4, 814	4.382	.002	1-3 ; 1-5
İlkokul	370	13.55	3.74				
Ortaokul	167	14.31	3.59				
Lise	160	14.04	3.75				
Lisans ve lisansüstü	49	14.98	3.08				

Tablo 8 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin anne eğitim düzeylerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmektedir ($F_{(4,814)}=4.382$, $p<.05$). Farkların kaynağını tespit etmek amacıyla yapılan Tukey HSD testi sonucunda, hiçbir eğitim almamış anneye sahip üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin, ortaokul ve lisans/ lisansüstü düzeyde eğitim almış bir anneye sahip üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinden anlamlı olarak daha düşük olduğu bulunmuştur.

4.1.2.4. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri ve Baba Eğitim Düzeyi

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin babalarının eğitim düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyumu Ölçeği’nden elde ettikleri puan ortalamaları tek yönlü ANOVA kullanılarak baba eğitim düzeylerine göre karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 9’da sunulmuştur.

Tablo 9. Yaşam Doyumunun Baba Eğitim Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	N	Ort.	Ss	sd1, sd2	F	p
İlkokul ve altı	267	13.37	3.89	3, 815	1.874	.132
Ortaokul	181	13.97	3.66			
Lise	236	14.04	3.69			
Lisans ve lisansüstü	135	14.07	3.39			

Tablo 9 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin babalarının eğitim düzeylerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmektedir ($F_{(3,815)}=1.874$, $p>.05$). Buna göre, babaları farklı eğitim düzeyine sahip üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir.

4.1.2.5. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Düzeyleri ve Aile Sosyo-Ekonomik Düzeyi

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin ailelerinin sosyo-ekonomik düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyumu Ölçeği'nden elde ettikleri puan ortalamaları tek yönlü ANOVA kullanılarak aile sosyo-ekonomik düzeylerine göre karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 10'da sunulmuştur.

Tablo 10. Yaşam Doyumunun Aile Sosyo-ekonomik Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	N	Ort.	Ss	sd1, sd2	F	p	İşlem Sonrası
Düşük	61	10.80	3.73	2, 816	30.976	.000	1-2; 2-3; 1-3
Orta	730	13.95	3.56				
Yüksek	28	16.67	3.70				

Tablo 10 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin ailelerinin sosyo-ekonomik düzeylerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmektedir ($F_{(2,816)}=30.976$, $p<.05$). Farkların kaynağını tespit etmek amacıyla yapılan Tukey HSD testi sonucunda, düşük sosyo-ekonomik düzeye sahip üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının hem orta hem de yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinden anlamlı olarak daha düşük olduğu bulunmuştur. Ayrıca orta sosyo-ekonomik düzeye sahip üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin de, yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinden anlamlı olarak daha düşük olduğu bulunmuştur. Buna göre, sosyo-ekonomik düzey yükseldikçe üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının arttığı söylenebilir.

4.1.3. Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

4.1.3.1. Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeyleri ve Cinsiyet

Üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Sürekli Umut Ölçeği'nden elde ettikleri puan ortalamaları bağımsız gruplar için t testi kullanılarak cinsiyetlerine göre karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 11'de sunulmuştur.

Tablo 11. Umudun Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar İçin *t*-Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	Ort.	Ss	Sd	<i>t</i>	<i>p</i>
Kadın	617	47.47	7.36	817	-2.05	.016
Erkek	202	48.90	6.98			

Tablo 11 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin cinsiyetlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde farklılaştığı görülmektedir ($t_{(817)} = -2.05, p < .05$). Buna göre, araştırmaya katılan erkek üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri kadın öğrencilerden anlamlı bir biçimde daha yüksektir.

4.1.3.2. Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeyleri ve Sınıf Düzeyi

Üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Sürekli Umut Ölçeği'nden elde ettikleri puan ortalamaları tek yönlü ANOVA kullanılarak sınıf düzeylerine göre karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 12'de sunulmuştur.

Tablo 12. Umudun Sınıf Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	N	Ort.	Ss	sd1, sd2	F	<i>p</i>
Birinci Sınıf	204	47.16	7.39	3, 815	.999	.393
İkinci Sınıf	184	47.67	7.76			
Üçüncü Sınıf	140	48.14	6.93			
Dördüncü Sınıf	291	48.24	7.08			

Tablo 12 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin sınıf düzeylerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmektedir ($F_{(3,815)} = .999, p > .05$). Buna göre, araştırmaya katılan ve farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir.

4.1.3.3. Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeyleri ve Anne Eğitim Düzeyi

Üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin annelerinin eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Sürekli Umut Ölçeği'nden elde ettikleri puan ortalamaları tek yönlü ANOVA kullanılarak anne eğitim düzeylerine göre karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 13'te sunulmuştur.

Tablo 13. Umudun Anne Eğitim Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	N	Ort.	Ss	sd1, sd2	F	p
Hiç eğitim yok	73	47.45	7.28	4, 814	.805	.522
İlkokul	370	48.21	7.25			
Ortaokul	167	47.84	7.21			
Lise	160	47.51	7.25			
Lisans ve lisansüstü	49	46.47	8.08			

Tablo 13 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin annelerinin eğitim düzeylerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmektedir ($F_{(4,814)}=.805$, $p>.05$). Buna göre, anneleri farklı eğitim düzeyine sahip üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir.

4.1.3.4. Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeyleri ve Baba Eğitim Düzeyi

Üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin babalarının eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Sürekli Umut Ölçeği'nden elde ettikleri puan ortalamaları tek yönlü ANOVA kullanılarak baba eğitim düzeylerine göre karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 14'te sunulmuştur.

Tablo 14. Umudun Baba Eğitim Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	N	Ort.	Ss	sd1, sd2	F	p
İlkokul ve altı	267	48.52	6.86	3, 815	1.591	.190
Ortaokul	181	47.86	7.07			
Lise	236	47.51	7.92			
Lisans ve lisansüstü	135	46.97	7.22			

Tablo 14 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin babalarının eğitim düzeylerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmektedir ($F_{(3,815)}=1.591$, $p>.05$). Buna göre, babaları farklı eğitim düzeyine sahip üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir.

4.1.3.5. Üniversite Öğrencilerinin Umut Düzeyleri ve Aile Sosyo-Ekonomik Düzeyi

Üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin ailelerinin sosyo-ekonomik düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Sürekli Umut Ölçeği'nden elde ettikleri puan ortalamaları tek yönlü ANOVA kullanılarak aile sosyo-ekonomik düzeylerine göre karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 15'te sunulmuştur.

Tablo 15. Umudun Aile Sosyo-Ekonomik Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	N	Ort.	Ss	Sd1, sd2	F	p
Düşük	61	47.16	7.02	2, 816	2.492	.083
Orta	730	47.77	7.31			
Yüksek	28	50.73	6.97			

Tablo 15 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin aile sosyo-ekonomik düzeylerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmektedir ($F_{(2,816)}=2.492$, $p>.05$). Buna göre, farklı aile sosyo-ekonomik düzeyine sahip üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir.

4.1.4. Üniversite Öğrencilerinin Öz Saygı Düzeylerinin Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesine İlişkin Bulgular

4.1.4.1. Üniversite Öğrencilerinin Öz Saygı Düzeyleri ve Cinsiyet

Üniversite öğrencilerinin öz saygı düzeylerinin cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nden elde ettikleri puan ortalamaları bağımsız gruplar için t testi kullanılarak cinsiyetlerine göre karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 16'da sunulmuştur.

Tablo 16. Öz Saygının Cinsiyete Göre Bağımsız Gruplar İçin t -Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	Ort.	Ss	Sd	t	p
Kadın	617	1.56	1.50	817	.457	.648
Erkek	202	1.51	1.50			

Tablo 16 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin öz saygı düzeylerinin cinsiyetlerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmektedir ($t_{(817)} = .457$, $p > .05$). Buna göre, araştırmaya katılan kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin öz saygı düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir.

4.1.4.2. Üniversite Öğrencilerinin Öz Saygı Düzeyleri ve Sınıf Düzeyi

Üniversite öğrencilerinin öz saygı düzeylerinin sınıf düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Rosenberg Benlik Saygısı

Ölçeği'nden elde ettikleri puan ortalamaları tek yönlü ANOVA kullanılarak sınıf düzeylerine göre karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 17'de sunulmuştur.

Tablo 17. Öz Saygının Sınıf Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	N	Ort.	Ss	Sd1, sd2	F	p
Birinci Sınıf	204	1.57	1.48	3, 815	.235	.872
İkinci Sınıf	184	1.59	1.52			
Üçüncü Sınıf	140	1.46	1.44			
Dördüncü Sınıf	291	1.56	1.54			

Tablo 17 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin öz saygı düzeylerinin sınıf düzeylerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmektedir ($F_{(3,815)}=.235$, $p>.05$). Buna göre, farklı sınıf düzeylerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin öz saygı düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir.

4.1.4.3. Üniversite Öğrencilerinin Öz Saygı Düzeyleri ve Anne Eğitim Düzeyi

Üniversite öğrencilerinin öz saygı düzeylerinin annelerinin eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nden elde ettikleri puan ortalamaları tek yönlü ANOVA kullanılarak anne eğitim düzeyine göre karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 18'de sunulmuştur.

Tablo 18. Öz Saygının Anne Eğitim Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	N	Ort.	Ss	Sd1, sd2	F	P
Hiç eğitim yok	73	1.69	1.53	4, 814	.815	.516
İlkokul	370	1.57	1.50			
Ortaokul	167	1.38	1.49			
Lise	160	1.61	1.51			
Lisans ve lisansüstü	49	1.59	1.48			

Tablo 18 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin öz saygı düzeylerinin annelerinin eğitim düzeylerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmektedir ($F_{(4,814)}=.815$, $p>.05$). Buna göre, anneleri farklı eğitim düzeyine sahip üniversite öğrencilerinin öz saygı düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir.

4.1.4.4. Üniversite Öğrencilerinin Öz Saygı Düzeyleri ve Baba Eğitim Düzeyi

Üniversite öğrencilerinin öz saygı düzeylerinin babalarının eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nden elde ettikleri puan ortalamaları tek yönlü ANOVA kullanılarak baba eğitim düzeylerine göre karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 19'da sunulmuştur.

Tablo 19. Öz Saygının Baba Eğitim Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	N	Ort.	Ss	Sd1, sd2	F	p
İlkokul ve altı	267	1.70	1.49	3, 815	2.183	.089
Ortaokul	181	1.39	1.31			
Lise	236	1.44	1.56			
Lisans ve lisansüstü	135	1.65	1.63			

Tablo 19 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin öz saygı düzeylerinin babalarının eğitim düzeylerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmektedir ($F_{(3,815)}=2.183$, $p>.05$). Buna göre, babaları farklı eğitim düzeyine sahip üniversite öğrencilerinin öz saygı düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir.

4.1.4.5. Üniversite Öğrencilerinin Öz Saygı Düzeyleri ve Aile Sosyo-Ekonomik Düzeyi

Üniversite öğrencilerinin öz saygı düzeylerinin ailelerinin sosyo-ekonomik düzeylerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir biçimde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amacıyla, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği'nden elde ettikleri puan ortalamaları tek yönlü ANOVA kullanılarak aile sosyo-ekonomik düzeylerine göre karşılaştırılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 20'de sunulmuştur.

Tablo 20. Öz Saygının Aile Sosyo-Ekonomik Düzeyine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

	N	Ort.	Ss	sd1, sd2	F	p
Düşük	61	1.59	1.32	2, 816	.902	.406
Orta	730	1.56	1.52			
Yüksek	28	1.18	1.49			

Tablo 20 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin öz saygı düzeylerinin ailelerinin sosyo-ekonomik düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir biçimde farklılaşmadığı görülmektedir ($F_{(2,816)}=.902$, $p>.05$). Buna göre, farklı aile sosyo-ekonomik düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin öz saygı düzeylerinin benzer olduğu söylenebilir.

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ, Yaşam Doyumu, Umut ve Öz Saygı Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesine İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ, yaşam doyumu, umut ve öz saygı düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla, öğrencilerin ilgili ölçeklerden elde ettikleri puanlar arasında Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı hesaplanmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 21'de sunulmuştur.

Tablo 21. Duygusal Zekâ, Yaşam Doyumu, Umut ve Öz Saygı Arasındaki İlişkiler

	(1)	(2)	(3)	(4)
(1) Yaşam Doyumu	1			
(2) Duygusal Zekâ	.223**	1		
(3) Umut	.262**	.662**	1	
(4) Öz Saygı	-.259**	-.360**	-.423**	1

N=819, **p<.01

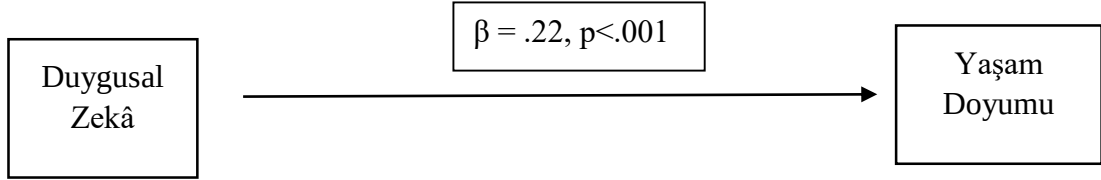
Tablo 21 incelendiğinde, duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasında .223 ($p<.01$) düzeyinde; yaşam doyumu ile umut arasında .262 ($p<.01$) düzeyinde; yaşam doyumu ile öz saygı arasında -.259 ($p<.01$) düzeyinde; duygusal zeka ile umut arasında .662 ($p<.01$) düzeyinde; duygusal zekâ ile öz saygı arasında -.360 ($p<.01$) düzeyinde ve öz saygı ile umut arasında -.423 ($p<.01$) düzeyinde anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Öz saygı ölçeğinden elde edilen puanlar arttıkça, bireyin öz saygı düzeyi düşmektedir. Ölçekten elde edilen düşük puanlar daha yüksek öz saygı düzeyine işaret etmektedir. Öz saygı ölçeğinin puanlanmasından dolayı öz saygı ile duygusal zekâ, yaşam doyumu ve umut arasındaki ilişkiler negatif çıkmaktadır. Ölçeğin puanlanmasından doğan bu durum göz önüne alındığında duygusal zekâ, yaşam doyumu, umut ve öz saygı arasında pozitif yönlü ilişkilerin olduğu söylenebilir.

4.3. Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Umut ve Öz Saygının Aracı Rolünün İncelenmesine İlişkin Bulgular

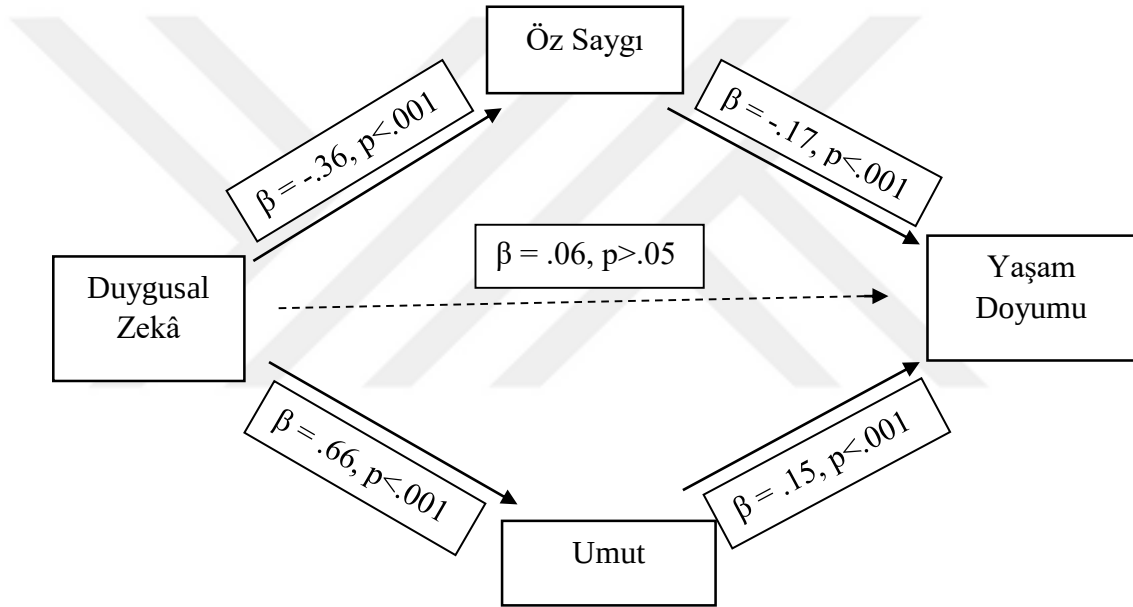
Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide umut ve öz saygının aracı rolü olup olmadığını test etmek amacıyla yol analizinden yararlanılmıştır. Yapılan ilişki analizlerinde (Bkz. Tablo 21. Duygusal Zekâ, Yaşam Doyumu, Umut ve Öz Saygı Arasındaki İlişkiler), değişkenlerin birbiri ile ilişkileri tespit edildiğinden ve çoklu doğrusallık problemi olmadığından (korelasyon katsayıları $<.90$) yol analizinin varsayımlarının sağlandığı görülmüştür. Aracı rolü tespit edilirken, ilk olarak duygusal zekânın yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etki katsayısı hesaplanmıştır (Model A). Ardından, modele aracı değişkenler olarak umut ve öz saygı eklenmiş, Model A'da hesaplanan doğrudan etki katsayısındaki değişim

incelenmiştir. Kurulan modellere ilişkin bulgular ve standardize edilmiş etki katsayıları Şekil 1’de sunulmuştur.

Model A



Model B



Şekil 1. Aracılığın Testine İlişkin Yol Analizi Sonuçları

Şekil 1’de yer alan grafiksel gösterimler incelendiğinde, duygusal zekânın umut ($\beta = .66, p < .001$) ve öz saygı üzerinde ($\beta = -.36, p < .001$); öz saygı ($\beta = -.17, p < .001$) ve umudun ($\beta = .15, p < .001$) ise yaşam doyumu üzerinde doğrudan ve anlamlı etkisinin olduğu görülmektedir. Model A’da üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin yaşam doyumları üzerinde .22 düzeyinde istatistiksel açıdan anlamlı bir etkisinin olduğu ($p < .01$); umut ve öz saygının aracı değişken olarak dahil edildiği Model B’de ise üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin yaşam doyumları üzerindeki etkisinin .06 düzeyine gerilediği ve gerileyen bu etkinin istatistiksel olarak

anlamli olmadığı bulunmuştur ($p<.05$). Bu sonuçlar, duygusal zekâ ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide umut ve öz saygının aracı rolüne işaret etmektedir. Bununla birlikte, aracılığın tam olarak belirlenmesi için duygusal zekânın umut ve öz saygının aracılığı ile yaşam doyumu üzerindeki dolaylı etkileri ve bu etkilerin istatistiksel açıdan anlamlı olup olmadığı Bootstrap tekniği kullanılarak %95 güven aralığında her bir değişken için ayrı ayrı incelenmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 22’de sunulmuştur.

Tablo 22. Yaşam Doyumu Üzerindeki Dolaylı ve Toplam Etkiler

Dolaylı Etkiler	Standardize	Standardize Edilmemiş Değerler			
	β	B	SH	GA[%95]	P
DZ $\rightarrow$ ÖS $\rightarrow$ YD	.061	.019	.009	.012 - .030	.007
DZ $\rightarrow$ U $\rightarrow$ YD	.099	.030	.005	.006 - .045	.026
Toplam	.161	.049	.010	.025 - .065	.023

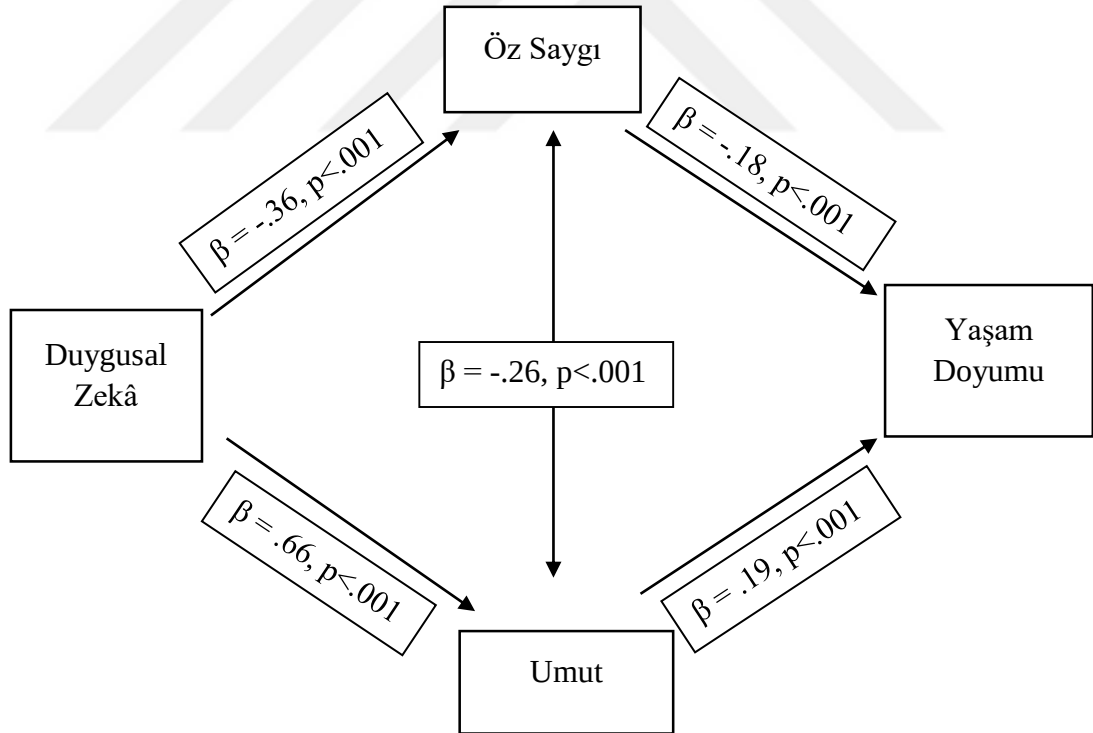
Not: DZ= Duygusal Zekâ; ÖS=Öz Saygı; U: Umut; YD=Yaşam Doyumu; SH=Standart Hata; GA=Güven Aralığı

Tablo 22 incelendiğinde, duygusal zekânın öz saygı aracılığı ile yaşam doyumu üzerindeki etkisine ilişkin standardize edilmiş regresyon katsayısının .061 olduğu görülmektedir. Bu değere ilişkin standardize edilmemiş regresyon katsayısı, güven aralıkları ve anlamlılık düzeyi incelendiğinde, duygusal zekânın yaşam doyumu üzerinde öz saygı aracılığındaki dolaylı etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu bulunmuştur ($p<.01$). Duygusal zekânın umut aracılığı ile yaşam doyumu üzerindeki etkisine ilişkin regresyon katsayısı ise .099 olarak tespit edilmiştir. Bu değere dair standardize edilmemiş regresyon katsayısı, güven aralıkları ve anlamlılık düzeyi incelendiğinde, duygusal zekânın yaşam doyumu üzerinde umut aracılığındaki dolaylı etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$). Toplam etkiler incelendiğinde ise, benzer şekilde duygusal zekâ ve yaşam doyumu üzerinde umut ve öz saygının ortak/toplam etkisinin anlamlı olduğu görülmektedir ($\beta=.161$, $p<.05$).

Yapılan yol analizleri sonucunda elde edilen bilgiler bir araya getirildiğinde, duygusal zekânın yaşam doyumu üzerinde, istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edilen doğrudan etkisinin (Bkz. Model A), umut ve öz saygı aracı değişkenler olarak modele eklendiğinde (Bkz. Model B) istatistiksel açıdan anlamsızlaştığı

görülmektedir. Duygusal zekânın yaşam doyumu üzerindeki doğrudan etkisi istatistiksel olarak anlamsız hale gelirken, duygusal zekânın umut ve öz saygı aracılığıyla yaşam doyumu üzerindeki dolaylı etkileri her bir değişken için ayrı ayrı istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu bulgular, duygusal zekâ ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide umut ve öz saygının çoklu aracılık rolü olduğunu göstermektedir.

Aracılık testlerinin ve aracılığın tespitinin ardından yapılan yol analizine dair uyum iyiliği değerleri incelenmiş ve bazı uyum değerlerinin düşük olduğu görülmüştür ($X^2/df=59,327$; RMSEA= ,267; SRMR=,059; CFI=919; TLI=,516). Bu nedenle, en iyi modelin ne olabileceği araştırmacı tarafından test edilmiştir. Modelde anlamsız çıkan ancak aracılığın testi için gerekli olan, yaşam doyumundan duygusal zekâyâ çizilen yol modelden çıkarılmıştır. Ek olarak, ilgili literatür ve yapılan ilişki analizi dikkate alınarak umut ve öz saygı arasındaki ilişki modele dâhil edilmiştir. Kurulan bu yeni model sonucunda elde edilen bulgular Şekil 2’de sunulmuştur.



Şekil 2. Nihai Modele İlişkin Yol Analizi Sonuçları

Şekil 2 incelendiğinde, duygusal zekânın öz saygı ($\beta=-.36$, $p<.001$) ve umut ($\beta=-.18$, $p<.001$) üzerinde, umut ($\beta=.66$, $p<.001$) ve öz saygının ($\beta=.19$, $p<.001$) ise

yaşam doyumu üzerinde doğrudan ve istatistiksel olarak anlamlı etkileri olduğu görülmektedir. Ek olarak umut ve öz saygı arasında karşılıklı ve istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmaktadır ($\beta=-.26$, $p<.001$). Yapılan bu düzenlemeler sonucunda kurulan modelin mükemmel uyum gösterdiği görülmüştür ($X^2/df=1.936$; RMSEA=.034; SRMR=.010; CFI=.939; TLI=.992). Ayrıca kurulan bu model, yaşam doyumu değişkeninin %10'unu açıklamaktadır.



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmanın bu bölümünde araştırma sonucunda elde edilen bulguların literatür ışığında tartışılması, araştırma sonuçlarının özet halinde sunulması ve araştırma sonuçlarına yönelik geliştirilen çeşitli öneriler yer almaktadır.

5.1. Tartışma

Araştırmanın bu kısmında araştırma kapsamında ulaşılan bulguların ilgili literatür doğrultusunda incelenmesi, tartışılması ve yorumlanması yer almaktadır. İlk olarak araştırmanın birinci problem cümlesi bağlamında duygusal zekâ, yaşam doyumu, umut ve öz saygı araştırmanın sosyo-demografik değişkenleri olan cinsiyet, sınıf düzeyi, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve aile sosyo-ekonomik düzeyi bakımından incelenmiş, tartışılmış ve yorumlanmıştır. Sonrasında araştırmanın ikinci problem cümlesi bağlamında duygusal zekâ, yaşam doyumu, umut ve öz saygı kendi aralarındaki ilişkiler bakımından incelenmiş, tartışılmış ve yorumlanmıştır. Son olarak araştırmanın üçüncü problem cümlesi bağlamında üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide umut ve öz saygının aracı rolünün incelenmesine yönelik yapılan aracılık analizi sonuçları incelenmiş, tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Cinsiyete göre yapılan karşılaştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Literatürde yer alan bazı araştırma sonuçlarının elde edilen bu araştırma sonucunu destekler nitelikte olduğu görülmüştür (Gerçek, 2020; Köse, 2020; Bilici, 2020; Gür, Öztürk-Altınayak ve Ejder-Apay, 2019; Özkan, 2019; Er, 2017; H. Aydın, 2017; Delikoyun, 2017; Kayır, 2017; Karabulut, 2014; Koç-Çakan, 2013; Kong ve diğerleri, 2012; B. Aydın, 2010; Karademir ve diğerleri, 2010; Alper, 2007; Deniz ve Yılmaz, 2004). Fakat bu araştırma sonucunun duygusal zekânın cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini ve kadınların duygusal zekâ düzeyinin erkeklerden daha yüksek olduğunu ortaya koyan bazı araştırma sonuçlarıyla (Taşkırmaz, 2020; Bibi ve

diğerleri, 2016; İnci, 2014; Göçet-Tekin, 2014; Kızıl, 2012; Özyer ve diğerleri, 2011; Kırtıl, 2009; Erdoğan, 2008; Harrod ve Scheer, 2005; İşmen, 2001) ve erkeklerin duygusal zekâ düzeyinin kadınlardan daha yüksek olduğunu ortaya koyan diğer araştırma sonuçlarıyla (Ain ve diğerleri, 2021; Sa ve diğerleri, 2019; Bakan ve Güler, 2017; Hunt ve Evans, 2004) paralel olmadığı görülmüştür.

Sınıf düzeyine göre yapılan karşılaştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Literatürdeki bazı çalışma sonuçlarının elde edilen bu araştırma sonucunu destekler nitelikte olduğu saptanmıştır (Gerçek, 2020; Bakan ve Güler, 2017; Delikoyun, 2017, Karabulut, 2014; Kızıl, 2012; B. Aydın, 2010; Otacıoğlu, 2009; Deniz ve Yılmaz, 2004). Fakat bu araştırma sonucunun Özdemir ve Dilekmen (2016) tarafından eğitim fakültesi öğrencileriyle yapılan ve duygusal zekânın dördüncü sınıfların lehine sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini ortaya koyan araştırma sonucuyla örtüşmediği görülmüştür.

Anne eğitim düzeyine göre yapılan karşılaştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Literatür incelendiğinde bazı araştırma sonuçlarının elde edilen bu araştırma sonucunu destekler nitelikte olduğu görülmüştür (Özkan, 2019; Delikoyun, 2017; Kayır, 2017; Göçet-Tekin, 2014; Özyer ve diğerleri, 2011; Kırtıl, 2009). Ayrıca Karabulut (2014) tarafından psikolojik danışman adaylarıyla yapılan bir araştırma sonucunda duygusal zekânın kendini gerçekleştirme, mutluluk, dürtü kontrolü, sosyal sorumluluk ve gerçekçilik alt boyutlarının anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği; duygusal zekânın bağımsızlık, kararlılık, kendine saygı, duygusal benlik bilinci, kişilerarası ilişkiler, empati, esneklik, problem çözme, strese dayanıklılık, iyimserlik alt boyutlarının ise anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Baba eğitim düzeyine göre yapılan karşılaştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Literatürde yer alan diğer çalışma sonuçlarının elde edilen bu araştırma sonucunu destekler nitelikte olduğu bulunmuştur (Özkan, 2019; Delikoyun, 2017; Göçet-Tekin, 2014; Özyer ve diğerleri, 2011; Kırtıl, 2009).

Ayrıca Karabulut (2014) tarafından psikolojik danışman adaylarıyla yapılan bir araştırma sonucunda duygusal zekânın kendini gerçekleştirme, gerçekçilik, dürtü kontrol, esneklik ve mutluluk alt boyutlarının baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği; duygusal zekânın bağımsızlık, kararlılık, kendine saygı, duygusal benlik bilinci, sosyal sorumluluk, kişilerarası ilişkiler, empati, problem çözme, strese dayanıklılık ve iyimserlik alt boyutlarının ise baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Aile sosyo-ekonomik düzeyine göre yapılan karşılaştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin aile sosyo-ekonomik düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Literatürdeki bazı araştırma sonuçlarının elde edilen bu araştırma sonucunu destekler nitelikte olduğu görülmüştür (Bilici, 2020; İnci, 2014; Kızıl, 2012; Karademir ve diğerleri, 2010). Ayrıca Karabulut (2014) tarafından psikolojik danışman adaylarıyla yapılan bir araştırma sonucunda duygusal zekânın sosyal sorumluluk, dürtü kontrol, mutluluk ve problem çözme alt boyutlarının ailenin gelir düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği; duygusal zekânın bağımsızlık, kendini gerçekleştirme, kararlılık, kendine saygı, duygusal benlik bilinci, kişilerarası ilişkiler, empati, esneklik, gerçekçilik, strese dayanıklılık ve iyimserlik alt boyutlarına göre ise anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur.

Bu araştırma sonuçları incelendiğinde duygusal zekânın bu çalışmanın sosyo-demografik değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Dolayısıyla farklı cinsiyete, sınıf düzeyine, anne eğitim düzeyine, baba eğitim düzeyine ve aile sosyo-ekonomik düzeyine sahip olan üniversite öğrencilerinin benzer duygusal zekâ düzeyine sahip olduğu söylenebilir.

Cinsiyete göre yapılan karşılaştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği; kadın öğrencilerin yaşam doyumunun erkek öğrencilerin yaşam doyumundan anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu araştırma sonucunun kadınların yaşam doyumunun erkeklerden yüksek olduğunu ortaya koyan diğer bazı araştırma sonuçlarıyla (Biçener, 2020; Yayıcı, 2020; Bilici, 2020; Sarıca, 2019; Özdemir-Topaloğlu, 2015; Eryılmaz, 2012; Joshanloo ve Afshari, 2011; Tuzgöl-Dost, 2007) paralel olduğu saptanmıştır. Fakat bu araştırma sonucunun yaşam doyumunun

cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koyan araştırma sonuçlarıyla (Er, 2017; Bakan ve Güler, 2017; Kayır, 2017; İnci, 2014; Ünal ve Şahin, 2013; Koç-Çakan, 2013; Kong ve diğerleri, 2012; Özyer ve diğerleri, 2011; Kırtıl, 2009; Hampton ve Marshall, 2000) paralel olmadığı görülmüştür. Bu çalışma sonucu kapsamında kadın öğrencilerin yaşam doyumunun erkek öğrencilerin yaşam doyumundan anlamlı düzeyde yüksek olması şu şekilde açıklanabilir: Geleneksel kültürlerde kadınlar erkeklere göre nispeten daha fazla baskı altında tutulmakta ve kısıtlı bir fiziksel ortamda yetiştirilebilmektedir. Bu bağlamda aileden uzakta üniversitede okuyan kadın öğrencilere yönelik aile baskısının azalmasının ve aile yanındaki baskıya karşın üniversite döneminde daha özgür bir yaşantıya sahip olunmasının erkek öğrencilere oranla kadın öğrencilerin yaşamlarından daha fazla doyum almalarını sağladığı söylenebilir. Eryılmaz (2012) kadın öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla daha sıcakkanlı olması, sosyal ilişkilerinin daha iyi olması ve daha yakın ilişkiler kurabilmesi, duygularını daha açık ifade edebilmesi ve olumlu olumsuz duygularını dengeleyerek mutluluk düzeylerini koruyabilmesinin kadın öğrencilerin yaşam doyumunun erkek öğrencilerin yaşam doyumundan yüksek olmasında etkili olabileceğini ifade etmiştir. Ayrıca erkek öğrencilerin sosyal ilişkilerinin çok olmasına rağmen daha yüzeysel ilişkiler kurmalarından ve duygularını daha az ifade etmelerinden ötürü duygusal açıdan yalnızlık yaşadıkları bununla birlikte toplum tarafından erkeklere iş bulma, evin geçimini sağlama gibi bazı sorumlulukların yüklenmiş olmasının erkek öğrencilerde baskı yarattığı ve bu durumun yaşam doyumlarının düşük olmasına sebep olabileceği ifade edilmiştir.

Sınıf düzeyine göre yapılan karşılaştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Elde edilen bu araştırma sonucunu Bakan ve Güler (2017) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan ve yaşam doyumunun sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koyan araştırma sonucunun destekler nitelikte olduğu saptanmıştır. Fakat bu araştırma sonucunun Özdemir ve Dilekmen (2016) tarafından eğitim fakültesi öğrencileriyle yapılan ve yaşam doyumunun dördüncü sınıfların lehine sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini ortaya koyan araştırma sonucuyla örtüşmediği görülmüştür.

Anne eğitim düzeyine göre yapılan karşılaştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği; “hiç eğitim almamış” anne eğitim düzeyine sahip olan öğrencilerin yaşam doyumunun “ortaokul ve lisans/lisansüstü” anne eğitim düzeyine sahip olan öğrencilerin yaşam doyumundan anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu araştırma sonucunun Ünal ve Şahin (2013) tarafından lise öğrencileriyle yapılan bir araştırmada lise öğrencilerinin anne eğitim düzeyine göre yaşam doyumlarının anlamlı bir farklılık gösterdiği; anne eğitim düzeyi okuryazar olmayan ve ilkökul mezunu olanların yaşam doyumlarının anne eğitim düzeyi lise mezunu olanların yaşam doyumlarından anlamlı düzeyde düşük olduğunu ortaya koyan araştırma sonucuyla paralel olduğu görülmüştür. Fakat elde edilen bu araştırma sonucunun yaşam doyumunun anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir biçimde farklılaşmadığını ortaya koyan bazı araştırma sonuçlarıyla (Kayır, 2017; Özdemir-Topaloğlu, 2015; Özyer ve diğerleri, 2011; Kırtıl, 2009) paralel olmadığı saptanmıştır. Bu çalışma sonucu kapsamında üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermesi şu şekilde açıklanabilir: İnsanların büyüüp olgunlaşmasında ebeveynlerin özellikle annenin rolü oldukça önemlidir. Nitekim anne eğitim düzeyinin artması belirli noktalarda annenin bilgi düzeyinin de artmasını sağlayacaktır. Üniversite öğrencilerinin gelişimsel özelliklerini ve yaşanan psikolojik süreçlerini bilen ve anlayabilen annelerin çocuklarına karşı daha bilinçli bir şekilde yaklaşımlarını ve öğrencilerin yaşadığı veya yaşayacağı zorlu süreçlerin anne desteğiyle daha kolay aşılmasını sağlayacağı söylenebilir. Dolayısıyla öğrencilerin annenin bilinçli olması sayesinde çoğu problemin yaşanmadan önlenilebileceği veya öğrencilerin karşılaştıkları zorlu süreçleri anne desteğiyle daha rahat aşabileceği söylenebilir. Bu durumun öğrencilerin yaşama yönelik daha pozitif bir bakış açısına sahip olmasını sağlayacağı bu sayede yaşam doyumlarının da daha yüksek olacağı yorumu yapılabilir.

Baba eğitim düzeyine göre yapılan karşılaştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Literatürde yer alan bazı araştırma sonuçlarının (Özyer ve diğerleri, 2011; Kırtıl, 2009) elde edilen bu araştırma sonucunu destekler nitelikte olduğu görülmüştür. Fakat bu araştırma sonucunun yaşam doyumunun baba eğitim

düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya koyan Özdemir-Topaloğlu (2015) ile Ünal ve Şahin (2013) tarafından yapılan diğer araştırma sonuçlarıyla uyumlu olmadığı saptanmıştır. Özdemir-Topaloğlu (2015) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan bir araştırma sonucunda yaşam doyumunun baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği; baba eğitim düzeyi yüksek lisans olan öğrencilerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ünal ve Şahin (2013) tarafından lise öğrencileriyle yapılan bir araştırmada lise öğrencilerinin baba eğitim düzeyine göre yaşam doyumlarının anlamlı bir farklılık gösterdiğinin; baba eğitim düzeyi okuryazar olmayan ve ilkokul mezunu olanların yaşam doyumlarının baba eğitim düzeyi üniversite mezunu olanların yaşam doyumlarından anlamlı düzeyde daha düşük olduğu bulunmuştur.

Aile sosyo-ekonomik düzeyine göre yapılan karşılaştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun aile sosyo-ekonomik düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği; düşük aile sosyo-ekonomik düzeyine sahip olan öğrencilerin yaşam doyumunun orta ve yüksek aile sosyo-ekonomik düzeyine sahip olan öğrencilerin yaşam doyumundan anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte orta aile sosyo-ekonomik düzeyine sahip olan öğrencilerin yaşam doyumunun yüksek aile sosyo-ekonomik düzeyine sahip olan öğrencilerin yaşam doyumundan anlamlı düzeyde düşük olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu araştırma sonucunu yaşam doyumunun sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olanların lehine sosyo-ekonomik düzeye göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini ortaya koyan bazı araştırma sonuçlarının (Bilici, 2020; Sarıca, 2019; İnci, 2014; Tuzgöl-Dost, 2007; Paolini ve diğerleri, 2006; Chow, 2005) destekler nitelikte olduğu görülmüştür. Fakat bu araştırma sonucunun yaşam doyumunun aile sosyo-ekonomik düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koyan Özdemir-Topaloğlu (2015) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan araştırma sonucuyla paralel olmadığı görülmüştür. Bu çalışma sonucu kapsamında üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun aile sosyo-ekonomik düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermesi şu şekilde açıklanabilir: Ekonomik durum, temel ihtiyaçları karşılayabilme, kişisel gelişime katkı sağlayan çeşitli etkinliklere katılabilme ve birçok amaca ulaşabilmede oldukça önemli bir faktördür. Bu nedenle sahip olunan ekonomik durumun iyi olması üniversite öğrencilerinin tüm bunlara ulaşabilmesi noktasında gerekli görülmektedir (Tuzgöl-

Dost, 2007). Bu noktada aile ekonomik düzeyi yüksek olan üniversite öğrencilerinin temel ihtiyaçlarını daha rahat karşılayabilmesi, birçok etkinliğe ve arzulanan amaçlara daha rahat ulaşabilmesi öğrencilerin yaşam konforunu arttıracaktır. Dolayısıyla yaşam konforunun artmasının doğrudan yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyeceği yorumu yapılabilir.

Cinsiyete göre yapılan karşılaştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği; erkek öğrencilerin umut düzeylerinin kadın öğrencilerin umut düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu araştırma sonucu ile paralel olan herhangi bir araştırma sonucuna rastlanılmamıştır. Bunun yanı sıra bu araştırma sonucunun (Cihanyurdu ve diğerleri, 2021) ve (B. Aydın, 2010) tarafından yapılan ve umut düzeyinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunan araştırma sonuçlarıyla paralel olmadığı saptanmıştır. Bu çalışma sonucu kapsamında erkek öğrencilerin umut düzeylerinin kadın öğrencilerin umut düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek olması şu şekilde açıklanabilir: Toplumun kadınlara nispeten erkeklere geleceğe dair daha fazla sorumluluk yüklediği söylenebilir. Yaşamın her döneminde olduğu gibi üniversite döneminde de bu sorumluluğun etkisi altında kaldığı düşünülen erkek öğrencilerin okulu bitirme, iş bulma, para kazanma, kariyerine devam etme ve yaşamını iyileştirme gibi yaşam hedeflerini gerçekleştirme çabasına girmektedir. Bu çaba erkek öğrencilerin hedeflerine ulaşabilmesinde karşılaşılabilecekleri problemlere karşı yeni yollar bulması noktasında itici bir güç sağlamaktadır. Nitekim bu itici güç umut olarak ifade edilmektedir. Umut, kişinin hedefe yönelik olmasını, bu hedeflere ulaşma noktasında çeşitli yollar planlayabilmesini ve planlanan bu yollara motivasyonunu kaybetmeden devam edilebilmesini ifade etmektedir. Dolayısıyla erkek öğrencilerin kadın öğrencilere karşı daha fazla sorumluluk yüküyle yaşam içerisinde hedeflerine ulaşabilme gayesiyle daha umutlu oldukları yorumu yapılabilir.

Sınıf düzeyine göre yapılan karşılaştırmada üniversite öğrencilerinin umut düzeyleri sınıf düzeyine anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır. Elde edilen bu araştırma sonucunun B. Aydın (2010) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan ve umut düzeyinin sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koyan araştırma sonucuyla örtüştüğü görülmüştür. Bununla birlikte umut düzeyinin sınıf

düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini ortaya koyan herhangi bir araştırma sonucuna rastlanılmamıştır.

Yapılan araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin umut düzeylerinin anne eğitim düzeyine, baba eğitim düzeyine ve aile sosyo-ekonomik düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir. Dolayısıyla farklı anne eğitim düzeyine, baba eğitim düzeyine ve aile sosyo-ekonomik düzeyine sahip olan üniversite öğrencilerinin benzer umut düzeyine sahip olduğu söylenebilir. Ayrıca literatür incelendiğinde umut düzeyinin anne eğitim düzeyine, baba eğitim düzeyine ve aile sosyo-ekonomik düzeyine göre incelendiği herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle elde edilen bu araştırma sonucunun literatüre katkı sağladığı düşünülmektedir.

Cinsiyete göre yapılan karşılaştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin öz saygı düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Literatür incelendiğinde bazı çalışma sonuçlarının elde edilen bu araştırma sonucunu destekler nitelikte olduğu görülmüştür (Gerçek, 2020; Sa ve diğerleri, 2019; Delikoyun, 2017; Büyükata, 2017; Bibi ve diğerleri, 2016; Özdemir-Topaloğlu, 2015; Kong ve diğerleri, 2012; Yiğit, 2010, Karademir ve diğerleri, 2010). Bunun yanı sıra bu araştırma sonucunun Gül (2013), Eryılmaz (2012), Pritchard (2010) tarafından üniversite öğrencileriyle ve Erol (2004) tarafından üstün yeteneklilerle yapılan ve benlik saygısının cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterdiği; kızların benlik saygılarının erkeklerin benlik saygılarından yüksek olduğu bulunan araştırma sonuçlarıyla uyumlu olmadığı görülmüştür.

Sınıf düzeyine göre yapılan karşılaştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin öz saygı düzeylerinin sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Literatürde yer alan birtakım araştırma sonucunun elde edilen bu araştırma sonucunu destekler nitelikte olduğu saptanmıştır (Gerçek, 2020; Delikoyun, 2017; Büyükata, 2017). Literatür incelendiğinde öz saygının sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini ortaya koyan herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır.

Anne eğitim düzeyine göre yapılan karşılaştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin öz saygı düzeylerinin anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Literatürde yer alan bazı çalışma sonuçlarının elde edilen

bu araştırma sonucunu destekler nitelikte olduğu görülmüştür (Delikoyun, 2017; Büyükata, 2017; Özdemir-Topaloğlu, 2015). Bunun yanı sıra bu araştırma sonucunun Yiğit (2010) tarafından ergenlerle yapılan ve öz saygının anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği; anne eğitim düzeyi yükseldikçe öz saygının da yükseldiği bulunan araştırma sonucuyla örtüşmediği görülmüştür.

Baba eğitim düzeyine göre yapılan karşılaştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin öz saygı düzeylerinin baba eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Literatürde yer alan bazı araştırma sonuçlarının elde edilen bu çalışma sonucunu destekler nitelikte olduğu anlaşılmıştır (Delikoyun, 2017; Büyükata, 2017; Yiğit, 2010). Bunun yanı sıra bu araştırma sonucunun Özdemir-Topaloğlu (2015) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan ve benlik saygısının baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği; baba eğitim düzeyi ilköğretim ve lisansüstü olan öğrencilerin benlik saygısının daha yüksek olduğu bulunan araştırma sonucuyla uyumlu olmadığı saptanmıştır.

Aile sosyo-ekonomik düzeyine göre yapılan karşılaştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin öz saygı düzeylerinin aile sosyo-ekonomik düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Literatürde yer alan bazı araştırma sonuçlarının elde edilen bu araştırma sonucunu destekler nitelikte olduğu görülmüştür (Delikoyun, 2017; Büyükata, 2017; Özdemir-Topaloğlu, 2015; Karademir ve diğerleri, 2010). Fakat bu araştırma sonucunun öz saygının aile sosyo-ekonomik düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini ortaya koyan diğer araştırma sonuçlarıyla (Coşkun, 2017; Yiğit, 2010) paralel olmadığı anlaşılmıştır. Coşkun (2017) tarafından ilkokul birinci kademe öğrencileriyle ve bu öğrencilerin anneleriyle yapılan bir araştırma sonucunda düşük gelir düzeyi belirten annelerin çocuklarının benlik saygısı puanlarının da düşük olduğu saptanmıştır. Yiğit (2010) tarafından ergenlerle yapılan bir araştırma sonucunda ailenin aylık geliri arttıkça ergenlerin benlik saygısı puanlarının da arttığı bulunmuştur.

Elde edilen bu araştırma sonuçları incelendiğinde öz saygının bu çalışmanın sosyo-demografik değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Bu doğrultuda farklı cinsiyete, sınıf düzeyine, anne eğitim düzeyine, baba eğitim

düzeyine ve aile sosyo-ekonomik düzeyine sahip olan üniversite öğrencilerinin benzer öz saygı düzeyine sahip olduğu yorumu yapılabilir.

Araştırma sonucunda duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu araştırma sonucunun literatürdeki yaşam doyumu ile duygusal zekâ arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koyan diğer araştırma sonuçlarıyla (Ain ve diğerleri, 2021; Taşkırmaz, 2020; Kartol ve Erçevik, 2020; Bilici, 2020; Cenkseven-Önder ve Yalnızca-Yıldırım, 2020; Bakan ve Güler, 2017; Özer ve diğerleri, 2016; Özdemir ve Dilekmen, 2016; Sarıcam ve diğerleri, 2015; Özdemir, 2015; Dal, 2015; Bektaş, 2014; Liu ve diğerleri, 2013; Ardahan, 2012; Kong ve diğerleri, 2012; Özyer ve diğerleri, 2011; Rey ve diğerleri, 2011; Kırtıl, 2009; Deniz ve Yılmaz, 2004; Austin ve diğerleri, 2005; De Lazzari, 2000) uyumlu olduğu saptanmıştır. Fakat bu araştırma sonucunun Koç-Çakan (2013) tarafından konut sektöründe beyaz yaka çalışanlarıyla yapılan ve duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasında negatif yönlü anlamlı ilişkinin olduğunu ortaya koyan araştırma sonucuyla uyumlu olmadığı görülmüştür. Bu çalışma sonucu kapsamında duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olması şu şekilde açıklanabilir: Duygusal zekâ duyguları idare edebilmek, öz bilinç, kendini harekete geçirmek, başkalarının duygularını anlamak ve ilişkileri yürütebilmek olarak tanımlanmaktadır (Goleman, 2020). Yaşam doyumu ise olumlu ya da olumsuz tüm yaşantıların sonucunda yine kişinin kendi yaşamına yönelik olumlu değerlendirmelere sahip olabilmesidir. Nitekim duygularını olumlu yönde yönetebilen ve yaşamını olumlu yönde yönlendirebilen, karşılaşılan problemlere ilişkin çözümler getirebilen, hedeflerine yönelik kendini harekete geçirebilen, başkalarına karşı empati yapabilen ve sosyal ilişkileri iyi olan kişilerin yaşamlarına yönelik pozitif bakış açısına sahip olacağı söylenebilir. Kişilerin yaşamlarına yönelik sahip oldukları bu pozitif bakış açısının yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği; bu doğrultuda duygusal zekâ ile yaşam doyumunun birbirine katkı sağladığı ve birbirini beslediği yorumu yapılabilir.

Yapılan araştırma sonucunda yaşam doyumu ile umut arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Literatürde yer alan bazı araştırma sonuçlarının elde edilen bu araştırma sonucunu destekler nitelikte olduğu anlaşılmıştır (Muyan-Yılık, 2017; Sarıcam ve diğerleri, 2015; İnci, 2014; Dursun, 2012; Cole,

2008; Gilman, Dooley ve Flarell, 2006; Wroblewski ve Snyder, 2005). Literatürde bu araştırma sonucunun aksini belirten herhangi bir araştırma sonucuna rastlanılmamıştır. Bu çalışma sonucu kapsamında yaşam doyumu ile umut arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olması şu şekilde açıklanabilir: Yaşam doyumu yaşamın tüm alanlarını kapsayan çok boyutlu bir kavramdır. Yaşamı anlamlı bulma, yaşamdan memnuniyet ve mutluluk duyma, belirlenen hedeflere ulaşma noktasında uyumluluk, iyimserlik, ekonomik güvenlik ve sosyal ilişkilere sahip olmak yaşam doyumunu etkileyen faktörlerden olduğu ifade edilmektedir (Ünal ve Şahin, 2013). Bununla birlikte umut düzeyi yüksek olan kişilerin umut düzeyi düşük olanlara karşın, daha olumlu psikolojik sağlık düzeyine sahip oldukları ifade edilmiştir (Snyder, Rand ve Sigmon, 2002). Nitekim çok boyutlu bir kavram olan yaşam doyumunun birçok faktörden etkilendiği fakat umutlu olmanın bu faktörlerin olumsuz etkisini azalttığı yorumu yapılabilir. Umutlu olmak yaşam içerisinde ve amaca giden yolda engeller olsa bile bu engellerin aşılabileceğine dair olan inancı ifade etmektedir. Bu pozitif bakış açısı hem umutlu olarak yaşamı olumlu değerlendirmeyi hem de yaşamdan doyum alarak umutlu olmayı devam ettirmeyi sağladığı söylenebilir.

Araştırma sonuçları incelendiğinde yaşam doyumu ile öz saygı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Literatürde yer alan bazı çalışma sonuçlarının elde edilen bu araştırma sonucunu destekler nitelikte olduğu saptanmıştır (Yıldız ve Baytemir, 2016; Özdemir-Topaloğlu, 2015; San Martín ve Barra, 2013; Rey ve diğerleri, 2011; Joshanloo ve Afshari, 2011; Yiğit, 2010; Çivitci ve Çivitci, 2009; Çeçen, 2008). Literatürde yer alan araştırmalar incelendiğinde bu araştırma sonucunun aksini ortaya koyan herhangi bir araştırma sonucuna rastlanılmamıştır. Bu araştırma sonucu kapsamında yaşam doyumu ile öz saygı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olması şu şekilde açıklanabilir: Yüksek öz saygı düzeyine sahip bireylerin düşük öz saygı düzeyine sahip olan bireylere karşın kendilerinden daha hoşnut olduğu ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (Burger, 2016). Ayrıca yüksek yaşam doyumuna sahip bireylerin yaşamlarına ilişkin daha fazla olumlu değerlendirmeler yapabildiği ve daha fazla olumlu benlik algısına sahip olduğu ifade edilmektedir (Neugarten ve diğerleri, 1961). Nitekim kendinden memnun olmanın yaşamdan doyum almayı sağladığı ve aynı şekilde yaşamdan doyum almanın da kişinin kendine yönelik saygısını ve olumlu değerlendirmelerini arttırdığı yorumu

yapılabilir. Bununla birlikte öz saygı ve yaşam doyumu kültürel açıdan ele alındığında bireyci ve toplulukçu kültürler arasındaki öz saygı ve yaşam doyumları tanımları farklılaşabilmektedir. Bireyci kültürlerde yaşayan kişiler bağımsızlığı, bireysel değerlerini ve kişisel başarılarını düşündüklerinde mutlu olabilmektedir. Toplulukçu kültürlerde yaşayan kişiler ise bir kültüre ait olma, topluma uyum gösterme ve üzerine düşeni yapma hissiyle mutlu olabilmektedirler. Sonuç olarak, öz saygı düzeyinin ve yaşam doyumunun ölçüsü kültürlerin yapılarına göre farklılık gösterebilmektedir (Burger, 2016). Bu açıdan bakıldığında bireylerin içinde bulundukları toplumun etkisi altında kalarak kendi benliklerine ve kendi yaşamlarına ilişkin değerlendirmeler yapmaktadır. Bu nedenle kişinin içinde bulunduğu kültürün değerlerine göre kendi benliğini değerlendirdiği ve bu doğrultuda yaşamından aldığı doyumun şekillendiği; bu kapsamda öz saygı ve yaşam doyumunun birbiriyle ilişkili olduğu söylenebilir.

Araştırma sonucunda duygusal zekâ ile umut arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu araştırma sonucunun Sarıcam ve diğerleri (2015) tarafından okul öncesi öğretmen adaylarıyla yapılan ve duygusal zekâ ile umut arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya koyan araştırma sonucuyla paralel olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde bu araştırma sonucunun aksini belirten herhangi bir araştırma sonucuna rastlanılmamıştır. Bu çalışma sonucu kapsamında duygusal zekâ ile umut arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olması şu şekilde açıklanabilir: Duygusal zekâ bakımından umut; kişilerin yaşadıkları zorlu engeller ve yenilgiler karşısında teslim olmamalarını ya da olumsuz duygulara ve kaygıya kapılmamalarını ifade etmektedir. Nitekim umutlu insanlar hedeflerine giden yolda diğer insanlara kıyasla duygusal bakımdan daha az sıkıntılı, daha az olumsuz duyguya kapılmış ve daha az kaygılı oldukları ifade edilmektedir (Goleman, 2020). Dolayısıyla duygularının kontrolünü sağlayabilen ve duygularını amaçları doğrultusunda yönetebilen kişilerin hedefe giden yolda karşılaşılabilecek engeller karşısında olumsuz duygulara kapılmadan sorunlara yönelik çözümler üretebilecekleri yorumu yapılabilir.

Sonuçlara bakıldığında duygusal zekâ ile öz saygı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Literatürde yer alan bazı araştırma sonuçlarının elde edilen bu çalışma sonucunu destekler nitelikte olduğu anlaşılmıştır (Gerçek, 2020; Sa ve diğerleri, 2019; Coşkun, 2017; Lee ve Hwang, 2016; Bibi ve

diğerleri, 2016; Kong ve diğerleri, 2012; Karademir ve diğerleri, 2010; Erol, 2004). Fakat bu araştırmanın Delikoyun (2017) tarafından üniversite öğrenciyle yapılan ve duygusal zekâ ile öz saygı arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığını ortaya koyan araştırma sonucuyla paralel olmadığı görülmüştür. Bu araştırma sonucu bağlamında duygusal zekâ ile öz saygı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olması şu şekilde açıklanabilir: Duygusal zekânın yüksek olması bireylerin kendi duygularının farkında olmalarını ve duygularını olumlu yönde yönetebilmelerini dolayısıyla karşılaşılan problemlerin çözümünde ve stresle başa çıkma noktasında başarılı olmalarını sağlamaktadır. Öz saygının da kişinin kendini genel olarak ne kadar olumlu değerlendirdiğiyle ilişkili olduğu (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2017) göz önüne alındığında, sorunların üstesinden gelebilme noktasında başarılı olmanın kişinin öz saygısını arttıracak yorumu yapılabilir.

Araştırmada umut ve öz saygı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bu araştırma sonucunun Snyder ve diğerleri (1991) tarafından yapılan ve umut ile öz saygı arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu ortaya araştırma sonucuyla tutarlı olduğu görülmüştür. Literatürde bu araştırma sonucunun aksini ortaya koyan herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu çalışma sonucu kapsamında umut ve öz saygı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olması şu şekilde açıklanabilir: Umut, kişinin kendi amacını belirlemesi, kendi amacı doğrultusunda motivasyonunu kaybetmemesi ve amacına giden yolda karşılaşılan engellere karşı yeni yollar geliştirebilmesidir. Bu doğrultuda bireyin etkin bir özdenetim gerçekleştirebilmesi için hangi amacının daha önemli olduğuna karar vermesi, amacının neden önemli olduğuna yönelik bir bilgisinin olması ve öncelikli amaçları doğrultusunda hareket edebilmesi gerekmektedir. Bireyin özdenetime sahip olması, kendini kontrol edebilmesi ve amaçlarına ulaşabilmesi noktasında ise öz saygı oldukça önemli görülmektedir. Kişilerin öz saygısını arttıran özelliklerin farklı olabileceği göz önüne alındığında bireyler yüksek öz saygılarını hangi nitelikleri üzerine kurdular ise genellikle o nitelikler doğrultusunda daha fazla özdenetimde bulunmaktadır. Eğer kişinin öz saygı düzeyi düşükse, düşük öz saygının neden olduğu endişeler kişinin amaçlarına ulaşmasına yönelik göstereceği özdenetim mekanizmalarını engellemektedir (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2017). Bu kapsamda kendine ilişkin olumlu algıları olan bireylerin kişisel hedeflerine yönelik kendilerini

motive etmesinde ve kendini hedefe yönelik harekete geçirip denetleyebilmesinde daha başarılı olacağı yorumu yapılabilir. Bununla birlikte umutlu ve amaca yönelik olmanın kişide yaşamının bir anlamı olduğu düşüncesini uyandıracaktır. Dolayısıyla kendi yaşamında anlamlı şeyler için çabaladığını düşünmenin kişinin kendi benliğine olan saygısını ve hoşnutluğunu arttıracığı söylenebilir.

Araştırma sonucunda duygusal zekânın yaşam doyumu üzerinde doğrudan ve anlamlı bir etkisinin olduğu ulaşılmıştır. Elde edilen bu araştırma sonucunun duygusal zekânın yaşam doyumunun anlamlı yordayıcısı olduğunu ortaya koyan bazı araştırma sonuçlarıyla (Ain ve diğerleri, 2021; Sarıca, 2019; Özer ve diğerleri, 2016; Özdemir ve Dilekmen, 2016; Özyer ve diğerleri, 2011; Tüm kaya ve diğerleri, 2008) uyumlu olduğu görülmüştür. Literatüre bakıldığında bu araştırma sonucunun aksini belirten herhangi bir araştırma sonucuna rastlanılmamıştır. Ayrıca araştırma sonuçları incelendiğinde duygusal zekânın umut ve duygusal zekânın öz saygı üzerinde doğrudan ve anlamlı bir etkisinin olduğu bulunmuştur. Literatürde duygusal zekânın umut üzerindeki ve duygusal zekânın öz saygı üzerindeki etkisinin incelendiği herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu araştırma sonuçları doğrultusunda bireyin duygusal zekâ düzeyine bağlı olarak duygularını dolayısıyla kendini ve hayatını ne düzeyde yönetebildiği yaşamından alacağı doyumu, umut düzeyini ve kendi benliğine yönelik olan algısını önemli düzeyde etkilemektedir. Sonuç olarak duygusal zekâ düzeyinin hem yaşam doyumu hem umut hem de öz saygı düzeyleri açısından oldukça önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

Yapılan araştırma sonucunda umudun yaşam doyumu üzerinde doğrudan ve anlamlı bir etkisinin olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu araştırma sonucunun Dursun (2012) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan ve umudun yaşam doyumu üzerinde doğrudan ve anlamlı bir etkisinin olduğunu ortaya koyan araştırma sonucuyla paralel olduğu görülmüştür. Literatürde bu araştırma sonucunun aksini ortaya koyan herhangi bir araştırma sonucuna rastlanılmamıştır. Bu çalışma sonucu kapsamında umudun yaşam doyumu üzerinde doğrudan ve anlamlı bir etkisinin olması şu şekilde açıklanabilir: Yaşam doyumu, kişinin hedeflerini ve bu hedeflere ulaşabilme derecesine göre yaşamına ilişkin kişisel değerlendirmelerini içermektedir (Diener ve diğerleri, 1985). Umut, kişinin belirlediği hedeflere ulaşabilmesi için çeşitli yollar bulabilmesini ve bu yollardan gidebilmesini sağlayan içsel motivasyonu içermektedir

(Snyder, Rand ve Sigmon, 2002). Nitekim umut düzeyi yüksek olan bireylerin hedeflerine ulaşabilmek için motivasyon düzeyi yüksek olacaktır. Bu doğrultuda umut düzeyi yüksek olan bireylerin hedeflerine ulaşma ihtimallerinin daha yüksek olacağı ve hedeflerine ulaşabilen bireylerin yüksek yaşam doyumuna sahip olacağı yorumu yapılabilir.

Araştırmanın diğer bir bulgusu öz saygının yaşam doyumunu üzerinde doğrudan ve anlamlı bir etkisinin olduğudur. Elde edilen bu çalışma sonucunun Yıldız ve Baytemir (2016) tarafından evli bireylerle, San Martín ve Barra (2013) tarafından ergenlerle, Çeçen (2008) tarafından üniversite öğrencileriyle ve Diener ve Diener (1995) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan ve benlik saygısının yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koyan araştırma sonuçlarıyla uyumlu olduğu görülmüştür. Bu çalışma sonucu kapsamında öz saygının yaşam doyumunu üzerinde doğrudan ve anlamlı bir etkisinin olması şu şekilde açıklanabilir: Öz saygısı düşük düzeyde olan bireylerin kendilerine verdikleri değer sıklıkla değişebilmektedir. Bu durumun kişinin öz saygı kararlılığı ile ilişkili olduğu düşünülmektedir. Örneğin kötü not, kötü yorum, kötü durumlar kişinin kendinden şüphe etmesine neden olurken; iyi not, iyi yorum, iyi durumlar kişinin kendinden memnun olmasını sağlamaktadır. Yani, öz saygı düzeyi sabit ve kararlı bir yapıda kalmamaktadır. Yaşanan bu dengesizlik ise bireylerde öz saygı düzeyi yüksek olan insanlara nispeten depresyon ve öfke gibi çeşitli olumsuz duygulara, ufak tefek sorunlara ve engellenmelere daha açık ve duyarlı hale getirebilmektedir (Burger, 2016). Nitekim öz saygı düzeyi yüksek olan bireylerin kendilerine ilişkin olumlu algılara sahip olacağı, benliğini olduğu gibi kabul edeceği ve yaşam içerisinde karşılaşabileceği problemleri aşabileceğine ilişkin kendine olan inancının yüksek olacağı ve bu sayede kendi yaşamına yönelik olumlu değerlendirmeleri olacağı yorumu yapılabilir. Dolayısıyla sahip olunan öz saygı düzeyinin düşük ya da yüksek olması yaşamdan alınan doyumunu doğrudan etkilediği söylenebilir.

Araştırma sonucunda duygusal zekânın umut aracılığıyla yaşam doyumunu üzerinde dolaylı etkisinin olduğu bulunmuştur. Literatürde duygusal zekâ ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide umudun aracı rolünün incelendiği herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu bakımından bu araştırma sonucunun literatüre katkı sağladığı düşünülmektedir. Bu çalışma sonucu kapsamında duygusal zekânın umut aracılığıyla

yaşam doyumu üzerinde dolaylı etkisinin olması şu şekilde açıklanabilir: Duygusal zekânın etkin kullanımıyla bireyin duygularını kendi hedefleri doğrultusunda kullanıp yönetmesi onu hedeflerine daha kolay ulaştıracağından kişinin kendi yaşamına yönelik de olumlu değerlendirmeleri olacağı düşünülmektedir. Bu iki kavram arasındaki ilişkiye umut faktörü girdiğinde zaten duygularını kendi hedefleri doğrultusunda yönetebilen bireyin umutlu olması hedeflerine daha da yönelmesini engellerle karşılaşsa bile yeni çözüm yolları bulabilmesini sonuç olarak amaçlara ulaşma ihtimalinin daha da artmasını sağlayacaktır. Dolayısıyla bu dolaylı etki, duygusal zekânın etkin kullanımı sayesinde zaten yaşamından doyum alan bireylerin yaşama karşı daha pozitif ve umutlu yaklaşmasının bu sayede yaşam hedeflerine ulaşabilmesinin dolayısıyla kişinin yaşamından daha fazla doyum almasını sağladığı şeklinde açıklanabilir.

Sonuçlar incelendiğinde duygusal zekânın öz saygı aracılığıyla yaşam doyumu üzerinde dolaylı etkisinin olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu çalışma sonucunun Runcan ve Lovu (2013) tarafından üniversite öğrencileriyle, Kong ve diğerleri (2012) tarafından üniversite öğrencileriyle ve Rey ve diğerleri (2011) tarafından ergenlerle yapılan ve duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolünün olduğunu ortaya koyan araştırma sonuçlarıyla paralel olduğu bulunmuştur. Literatürdeki araştırmalara bakıldığında bu araştırma sonucunun aksini ortaya koyan herhangi bir araştırma sonucuna rastlanılmamıştır. Bu çalışma sonucu kapsamında duygusal zekânın öz saygı aracılığıyla yaşam doyumu üzerinde dolaylı etkisinin olması şu şekilde açıklanabilir: Düşük düzeydeki öz saygı bireylerin başarılı olacağı hedefler oluşturmasında ve yaşamın getirdiği olumsuz olaylarla başa çıkabilmesinde zayıflatıcı bir etki yaratmaktadır (Gerrig ve Zimbardo, 2015). Bununla birlikte yüksek düzeyde öz saygı ise kişinin yaşamına yönelik hedefler oluşturabilmesi ve yaşamı boyunca karşılaşılan problemlerin üstesinden gelebilmesi noktasında önemli görülmektedir. Bu doğrultuda duygusal zekâ ile duygularını ve yaşamını olumlu yönde yönetebilen bireylerin öz saygı düzeylerinin de yüksek olması yaşamdan alınan doyumun da yüksek olmasını sağladığı yorumu yapılabilir.

Son olarak, araştırma sonucunda duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide umut ve öz saygının anlamlı düzeyde aracı rolünün olduğu bulunmuştur. Literatür incelendiğinde duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide umut ve

öz saygının birlikte ele alınarak aracı rolünün incelendiği herhangi bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu doğrultuda elde edilen bu araştırma sonucunun literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide umut ve öz saygının ayrı ayrı aracı rolü ve bu aracı role ilişkin yorumlar yukarıdaki paragraflarda tartışılmıştır. Bu doğrultuda bu ilişkide umut ve öz saygının ayrı ayrı aracı rolünün olmasının yanı sıra birlikte ele alınıp toplam aracı rolüne bakıldığında yaşamdan alınan doyumun daha da yükseldiği görülmüştür. Bu sonuç, kişinin duygusal zekâsını etkin kullanmasının, yaşam hedeflerine karşı umutlu olmasının ve kendi benliğine yönelik olumlu algılarının olmasının yaşamda başarılı olmayı sağladığı ve kişiyi kendi yaşamına yönelik olumlu değerlendirmelere yönelttiği bu sayede yaşamından doyum alabildiği şeklinde yorumlanabilir.

5.2. Sonuç

Araştırmanın bu kısmında araştırmanın problem cümlelerine ilişkin elde edilen tüm sonuçlar özet olarak yer almaktadır.

1. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyi, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
2. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyi, sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
3. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyi, anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
4. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyi, baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
5. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyi, aile sosyo-ekonomik düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
6. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Kadın öğrencilerin yaşam doyumu erkek öğrencilerin yaşam doyumundan anlamlı düzeyde yüksektir.
7. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

8. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Hiç eğitim almamış anne eğitimi düzeyine sahip öğrencilerin yaşam doyumu ortaokul ve lisans/lisansüstü anne eğitim düzeyine sahip öğrencilerin yaşam doyumundan; ortaokul anne eğitim düzeyine sahip öğrencilerin yaşam doyumu lisans/lisansüstü anne eğitim düzeyine sahip öğrencilerin yaşam doyumundan anlamlı düzeyde düşüktür.
9. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
10. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, aile sosyo-ekonomik düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Düşük aile sosyo-ekonomik düzeyine sahip öğrencilerin yaşam doyumu orta ve yüksek aile sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin yaşam doyumundan; orta aile sosyo-ekonomik düzeyine sahip öğrencilerin yaşam doyumu yüksek aile sosyo-ekonomik düzeye sahip öğrencilerin yaşam doyumundan düşüktür.
11. Üniversite öğrencilerinin umut düzeyi, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Erkek öğrencilerin umut düzeyi kadın öğrencilerin umut düzeyinden anlamlı düzeyde yüksektir.
12. Üniversite öğrencilerinin umut düzeyi, sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
13. Üniversite öğrencilerinin umut düzeyi, anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
14. Üniversite öğrencilerinin umut düzeyi, baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
15. Üniversite öğrencilerinin umut düzeyi, aile sosyo-ekonomik düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
16. Üniversite öğrencilerinin öz saygıları, cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
17. Üniversite öğrencilerinin öz saygıları, sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
18. Üniversite öğrencilerinin öz saygıları, anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

19. Üniversite öğrencilerinin öz saygıları, baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
20. Üniversite öğrencilerinin öz saygıları, aile sosyo-ekonomik düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.
21. Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.
22. Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile umut arasında anlamlı bir ilişki vardır.
23. Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile öz saygı arasında anlamlı bir ilişki vardır.
24. Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ile umut arasında anlamlı bir ilişki vardır.
25. Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ile öz saygı arasında anlamlı bir ilişki vardır.
26. Üniversite öğrencilerinde umut ve öz saygı arasında anlamlı bir ilişki vardır.
27. Üniversite öğrencilerinde duygusal zekânın yaşam doyumu üzerinde doğrudan ve anlamlı etkisi vardır.
28. Üniversite öğrencilerinde duygusal zekânın umut üzerinde doğrudan ve anlamlı etkisi vardır.
29. Üniversite öğrencilerinde duygusal zekânın öz saygı üzerinde doğrudan ve anlamlı etkisi vardır.
30. Üniversite öğrencilerinde umut düzeyinin yaşam doyumu üzerinde doğrudan ve anlamlı etkisi vardır.
31. Üniversite öğrencilerinde öz saygının yaşam doyumu üzerinde doğrudan ve anlamlı etkisi vardır.
32. Üniversite öğrencilerinde duygusal zekânın umut aracılığı ile yaşam doyumu üzerinde dolaylı etkisi vardır.
33. Üniversite öğrencilerinde duygusal zekânın öz saygı aracılığı ile yaşam doyumu üzerinde dolaylı etkisi vardır.
34. Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide umut ve öz saygının anlamlı düzeyde aracı rolü vardır.

5.3. Öneriler

Araştırmanın bu kısmında araştırma kapsamında ortaya konulan öneriler yer almaktadır. Öneriler, araştırma sonuçlarına dayalı öneriler ve ileride yapılabilecek araştırmalara yönelik öneriler olarak iki ayrı başlıkta sunulmuştur.

5.3.1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

1. Duygusal zekâ, yaşam doyumu, umut ve öz saygı kişisel ve kişilerarası ilişkilerde, ailede, okulda, mesleki yaşamda kısaca yaşamın her alanında önemli özelliklerdir. Geliştirilmeye açık bu özelliklerin olumlu yönde öğrencilerde var olması kazanım niteliğinde olup bu özelliklerin öğrencilere kazandırılması gerekmektedir. Bu nedenle öğrencilerin bu özellikleri kazanabilmesi için eğitimin her kademesinde özellikle üniversitelerde çeşitli derslere, eğitimlere, çalışmalara, seminerlere veya konferanslara yer verilmelidir.
2. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ, yaşam doyumu, umut ve öz saygı düzeylerinin üniversitelerin rehberlik ve psikolojik danışmanlık merkezleri tarafından tespit edilerek duygusal zekâ, yaşam doyumu, umut ve öz saygı düzeyleri düşük düzeyde olan öğrencilere gerekli hizmetlerin sunulması önerilmektedir.
3. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda kadın öğrencilerin yaşam doyumunun erkek öğrencilerin yaşam doyumuna kıyasla ve erkek öğrencilerin umut düzeyinin kadın öğrencilerin umut düzeyine kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu doğrultuda üniversitelerin rehberlik ve psikolojik danışmanlık merkezleri tarafından özellikle erkek öğrencilerin yaşam doyumlarını ve özellikle kadın öğrencilerin umut düzeylerini yükseltmeye yönelik psiko-eğitim çalışmaları yapılabilir.
4. Duygusal zekâ, yaşam doyumu, umut ve öz saygı geliştirilebilir özelliklerdir. Bu nedenle öğrencilere rol model olan anne babaların ve öğretmenlerin bu özellikler hakkında bilinçlendirilmesi öğrencilerin bu özellikleri kazanabilmesi noktasında önemli bir kaynak olabilir.

5. Elde edilen sonuçlar doğrultusunda yaşam doyumunun aile sosyo-ekonomik düzeyine göre anlamlı bir farklılık gösterdiği ve düşük aile sosyo-ekonomik düzeyine sahip olan öğrencilerin düşük yaşam doyumuna sahip oldukları bulunmuştur. Bu doğrultuda aile sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan öğrenciler tespit edilerek bu öğrencilere üniversite kaynaklarından, burs veren gerekli kurumlardan ve bu gibi diğer kaynaklardan burs hizmeti sunulabilir. Ayrıca bu öğrencilere kısmi zamanlı işlerde çalışma imkânları sağlanabilir.
6. Hayatta başarılı olmanın anahtarı yalnızca akademik açıdan başarılı olmakla değil psikolojik, kişisel ve sosyal açıdan da başarılı olmayla mümkündür. Bu nedenle üniversitelerde üniversite öğrencilerinin akademik gelişimlerinin yanı sıra psikolojik, kişisel ve sosyal gelişimlerine de önem verilmeli ve bu yönde çalışmalar yapılarak gelişimleri desteklenmelidir. Bu sayede üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ, umut ve öz saygı gibi olumlu özellikleri daha kolay kazanabilecekleri ve yaşamlarından daha fazla doyum alabilecekleri düşünülmektedir.

5.3.2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. İleride yapılabilecek araştırmalarda duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide farklı değişkenlerin aracı rolünün olup olmadığı incelenebilir.
2. İleride yapılabilecek araştırmalarda duygusal zekâ, yaşam doyumu, umut ve öz saygı değişkenleri yalnızca genel toplam üzerinden değil bu değişkenlerin alt boyutları da ele alınarak incelenebilir.
3. İleride yapılacak araştırmalarda duygusal zekâ, yaşam doyumu, umut ve öz saygı değişkenleri üzerinde farklı sosyo-demografik değişkenlerin etkisi incelenebilir.
4. İleride yapılabilecek araştırmalarda üniversite öğrencilerinin dışında farklı örneklemlemlerle (örneğin ilkökul öğrencileri, ortaokul öğrencileri, lise öğrencileri, genç yetişkinler, yaşlılar vs.) çalışılabilir.

5. İleride yapılabilecek araştırmalarda bu araştırmada kullanılan duygusal zekâ, yaşam doyumu, umut ve öz saygı ölçekleri yerine diğerk duygusal zekâ, yaşam doyumu, umut ve öz saygı ölçekleri kullanılabilir.
6. İleride yapılabilecek araştırmalarda kadınların erkeklerden neden daha fazla yaşam doyumuna sahip olduğu ayrıca araştırılabilir ve bu bağlamda erkeklerin yaşam doyumu düzeylerinin yükselmesine yönelik detaylı öneriler verilebilir. Aynı şekilde erkeklerin kadınlardan neden daha fazla umut düzeyine sahip olduğu ayrıca araştırılabilir ve bu bağlamda kadınların umut düzeylerinin yükselmesine yönelik detaylı öneriler verilebilir.



KAYNAKÇA

- Ain, N. U., Munir, M., and Suneel, I. (2021). Role of emotional intelligence and grit in life satisfaction. *Heliyon*, 7(4).
- Akandere, M., Acar, M., ve Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22(1), 23-32.
- Alkın, S., ve Öksüz, Y. (2020). Üniversite öğrencilerinin algılanan gelecekteki istihdam edilebilirlik, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 110-118.
- Alper, D. (2007). *Psikolojik danışmanlar ve sınıf öğretmenlerinin duygusal zeka düzeyleri, iletişim ve empati becerilerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Altıntaş, A. (2020). *Lise öğrencilerinde problemlerle internet kullanımının duygusal zeka ve yaşam doyumu açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Appleton, S., and Song, L. (2008). Life satisfaction in urban China: Components and determinants. *World Development*, 36(11), 2325-2340.
- Ardahan, F. (2012). Duygusal zekâ ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin doğa sporu yapanlar örneğinde incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 20-33.
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., and Egan, V. (2005). Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38(3), 547-558.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Aydın, B., Sarı, S. V., and Şahin, M. (2014). Parental acceptance/involvement, self-esteem and academic achievement: the role of hope as a mediator. *Online Submission*, 3(4), 37-48.

- Aydın, H. (2017). *Duygusal zeka (EQ) ve stres yönetimi ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydoğdu, F. (2021). Öğretmenlerde çözüm odaklı düşünme ile mutluluk ilişkisinde sürekli umut ve yaşam doyumunun aracı rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(1), 337-360.
- Bakan, İ., ve Güler, B. (2017). Duygusal zekânın, yaşam doyumu ve akademik başarıya etkileri ve demografik özellikler bağlamında algı farklılıkları. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 19(33), 1-11.
- Bektaş, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve yaşam doyumu ilişkisi (Facebook kullananlar üzerine bir araştırma)*. Yüksek Lisans Tezi, Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Beutel, M. E., Glaesmer, H., Wiltink, J., Marian, H., and Brähler, E. (2010). Life satisfaction, anxiety, depression and resilience across the life span of men. *The Aging Male*, 13(1), 32-3.
- Bibi, S., Saqlain, S., and Mussawar, B. (2016). Relationship between emotional intelligence and self esteem among Pakistani university students. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 6(4), 1-6.
- Biçener, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, kişilik ve temel psikolojik ihtiyaçlar*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bilici, H. (2020). *Duygusal zekâ, psikolojik kırılganlık ve yaşam doyumu ilişkisinde kısa semptomların aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Trabzon.
- Boyacı, M., ve Özhan, M. B. (2021). Üniversite öğrencilerinde okul tükenmişliği: psikolojik sağlamlık, umut ve pozitifliğin rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 19(2), 1178-1198.
- Böyükata, H. (2017). *Okul öncesi öğretmen adaylarının öz-saygı düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.

- Burger, J. M. (2016). *Kişilik: Psikoloji biliminin insan doğasına dair söyledikleri* (çev. İ. D. Erguvan Sarıoğlu). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö., ve Köklü, N. (2012). *Sosyal bilimler için istatistik*. (10. bs.). Ankara: Pegem Akademi.
- Cenkseven-Önder, F., ve Yalnızca-Yıldırım, S. (2020). Duygusal zekâ ve saldırganlık arasındaki ilişkide yaşam doyumunun aracı rolü. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 30-53.
- Chow, H. P. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70(2), 139-150.
- Cihanyurdu, İ., İlbasmış, Ç., Aksoy, A. T., Ünver, H., ve Arman, A. R. (2021). COVID-19 salgınında ergenlerin geleceğe yönelik kaygı ve umut düzeyleri. *Turk J Child Adolesc Ment Health*, 28(1), 19-26.
- Cole, B. P. (2008). *Correlations between trait and academic measures of hope and the inventory on learning climate and student well-being*. Master's Thesis, University of Kansas, America.
- Coşkun, I. (2017). *İlkokul birinci kademe öğrencilerinin anne tutumu, benlik saygısı ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çeçen, A. R. (2008). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamada bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 4(1), 19-30.
- Çivitci, N., and Çivitci, A. (2009). Self-esteem as mediator and moderator of the relationship between loneliness and life satisfaction in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 47(8), 954-958.
- Çuhadaroğlu, F. (1986). *Adolesanlarda benlik saygısı*. Uzmanlık Tezi, Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı, Ankara.

- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59).
- Dal, E. (2015). *Kadınlardaki duygusal zekâ düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- De Lazzari, S. A. (2000). *Emotional intelligence, meaning, and psychological wellbeing: A comparison between early and late adolescence*. Unpublished Master's Thesis, Trinity Western University, Langley, B. C., Canada.
- Delikoyun, D. (2017). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve benlik saygısı arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Deniz, M. E., ve Yılmaz, E. (2004). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka yetenekleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, 6(9), 1-9.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., and Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Dikmen, A. A. (1995). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50(03).
- Dursun, P. (2012). *The role of meaning in life, optimism, hope and coping styles in subjective well-being*. Unpublished Dissertation, Middle East Technical University Social Sciences Institute, Ankara.
- Erdoğan, M. Y. (2008). Duygusal zeka'nın bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(23), 62-76.

- Ergün, G., ve Meriç, M. (2020). Üniversite öğrencilerinin internet kullanımı ile mutluluk ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 23(2), 233-240.
- Erol, B. (2004). *Üstün yeteneklilerde duygusal zekâ ile benlik saygısı arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Eryılmaz, A., ve Atak, H. (2011). Ergen öznel iyi oluşunun, öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(37), 170-181.
- Eryılmaz, S. (2012). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı yordamada, yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik ve kontrol odağının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Fraenkel, J. R., and Wallen, N. E. (2012). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw-Hill.
- Gable, S. L., and Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Gerçek, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik benlik saygısı ve duygusal zekâ yetenekleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Gerrig, R. J., and Zimbardo, P. G. (2015). *Psikoloji ve yaşam-Psikolojiye giriş* (Çev. G. Sart). Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Gilman, R., and Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 311-319.
- Gilman, R., Dooley, J., and Flarell, D. (2006). Relative levels of hope and their relationships with academic and psychological indicators among adolescents. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 166-178.
- Goleman, D. (2020). Duygusal zekâ neden IQ'dan daha önemlidir? (çev. Yüksel, B. S.). İstanbul: Varlık Yayınları.

- Göçet-Tekin, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma duygusal zeka ve sosyal iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Gül, E., ve Güney, A. (2019). Duygusal zeka ve iletişim becerileri arasındaki ilişki. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(2), 141-158.
- Gül, H. (2013). Investigation of undergraduate student's self-esteem levels in terms of some variables. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi [Hacettepe University Journal of Education]*, 28(2), 194-205.
- Gür, E. Y., Öztürk-Altınayak, S., ve Ejder-Apay, S. (2019). Duygusal zekânın cinsiyet değişkeni açısından incelenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2), 35-42.
- Hampton, N. Z., and Marshall, A. (2000). Culture, gender, self-efficacy and life satisfaction: A comparison between Americans and Chinese people with spinal cord injuries. *Journal of Rehabilitation*, 66(3), 21-29.
- Harrod, N. R., ve Scheer, S. D. (2005). An exploration of adolescent emotional intelligence in relation to demographic characteristics. *Adolescence*, 40, 503-512.
- Hinton, P. R., McMurray, I., and Brownlow, C. (2014). *SPSS explained*. (2. bs.). New York: Routledge.
- Hunt, N., and Evans, H. (2004), "Predicting traumatic stress using emotional intelligence". *Behaviour Research and Therapy*, 42, 791-798.
- İnci, S. (2014). *Aday öğretmenlerin duygusal zekâ ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Çanakkale.
- İşmen, A. E. (2001). Duygusal zeka ve problem çözme. *MÜ Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(111-124).
- Joshanloo, M., and Afshari, S. (2011). Big five personality traits and self-esteem as predictors of life satisfaction in Iranian Muslim university students. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 105-113.

- Kağıtçıbaşı, Ç., ve Cemalcılar, Z. (2017). *Dünden bugüne insan ve insanlar: Sosyal psikolojiye giriş*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Karabulut, E. (2014). *Psikolojik danışman adaylarının duygusal zekâ düzeyleri ile düşünme stilleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Karademir, T., Döşyılmaz, E., Çoban, B., ve Kafkas, M. E. (2010). Beden eğitimi ve spor bölümü özel yetenek sınavına katılan öğrencilerde benlik saygısı ve duygusal zeka. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18(2), 653-674.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kartol, A., ve Erçevik, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve yaşam doyumu: yaşamda anlamın aracı rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(2), 718-728.
- Kayır, M. (2017). *İyimserliğin yordayıcıları olarak benlik saygısı ve duygusal zeka*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kırtıl, S. (2009). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kızıl, Z. (2012). *Eğitim bilimleri fakültesi öğrencilerinin duygusal zekalarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Koç-Çakan, B. (2013). *Konut sektöründe beyaz yaka çalışanların iş doyumu ve duygusal zekalarının yaşam doyumları üzerinde etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kong, F., and Zhao, J. (2013). Affective mediators of the relationship between trait emotional intelligence and life satisfaction in young adults. *Personality and Individual Differences*, 54(2), 197-201.
- Kong, F., Zhao, J., and You, X. (2012). Emotional intelligence and life satisfaction in Chinese university students: The mediating role of self-esteem and social support. *Personality and Individual Differences*, 53(8), 1039-1043.

- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Köse, E. (2020). *Ergenlerde anne baba tutumlarının duygusal zekâ ve karar verme stilleri üzerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Lee, C. S., and Hwang, K. Y. (2016). The effects of hope, emotional intelligence, and stress on the self-esteem of rural elementary school students in Korea: The mediating effect of social support. *Indian Journal of Science and Technology*, 9(26), 1-7.
- Linley, A. (2009). *Positive psychology (history)*.
- Liu, Y., Wang, Z., and Lü, W. (2013). Resilience and affect balance as mediators between trait emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 54(7), 850-855.
- Mavruk-Özbiçer, S. (2018). *Duygusal zekâ geliştirme programının ergenlerin duygusal zekâ ve yaşam doyumu düzeylerine etkisi: Deneysel bir çalışma*. Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Mayer, J. D., DiPaolo, M., and Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. *Journal of personality assessment*, 54(3-4), 772-781.
- Mızrak, F. (2015). *Pozitif psikoloji ve sosyal karşılaştırma teorisinden yararlanılarak oluşturulan benlik saygısı geliştirme modelinin benlik saygısına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Moore, D., and Schultz, N. R. (1983). Loneliness at adolescence: Correlates, attributions, and coping. *Journal of Youth and Adolescence*, 12(2), 95-100.
- Muyan-Yılık, M. (2017). *A model towards subjective well-being: The roles of dispositional and state hope, cognitive flexibility, and coping strategies*. Doctoral Thesis, Middle East Technical University, Ankara.

- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., and Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134-143.
- Oğurlu, U. (2006). *Düşünsel duygulanımcı davranış terapisi (DDDT) odaklı grupta psikolojik danışmanın ergenlerdeki benlik saygısı düzeyine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Otacıoğlu, S. G. (2009). Müzik öğretmeni adaylarının duygusal zeka ile akademik ve çalgı başarı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(1), 85-96.
- Özcan-Ceran, S. (2013). *The role of hope and coping styles in optimism*. Master's thesis, Middle East Technical University, Ankara.
- Özdemir, M., ve Dilekmen, M. (2016). Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zekâ ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 98-113.
- Özdemir-Topaloğlu, A. (2015). The relationship between university students' self perception, life satisfaction and various variables. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 205, 349-355.
- Özer, B. U. ve Tezer, E. (2008). Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23).
- Özer, E., Hamarta, E., and Deniz, M. (2016) Emotional intelligence, core-self evaluation, and life satisfaction. *Psychology*, 7, 145-153.
- Özkan, L. (2019). *Lise öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özyer, K., Azizoğlu, Ö., and Fahreeva, G. (2011). A study about relationship between emotional intelligence and life satisfaction. *Akademik Bakış Dergisi*, 25, 1-20.
- Paolini, L., Yanez, A. P., and Kelly, W. E. (2006). An examination of worry and life satisfaction among college students. *Individual Differences Research*, 4(5), 331-339.

- Pritchard, M. (2010). Does self esteem moderate the relation between gender and weight preoccupation in undergraduates?. *Personality and Individual Differences*, 48(2), 224-227.
- Reisoğlu, İ., Gedik, N., ve Göktaş, Y. (2013). Öğretmen adaylarının özsaygı ve duygusal zekâ düzeylerinin problemlili internet kullanımıyla ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 38(170).
- Rey, L., Extremera, N., and Pena, M. (2011). Perceived emotional intelligence, self-esteem and life satisfaction in adolescents. *Psychosocial Intervention*, 20(2), 227-234.
- Rosenberg M. (1965). Society and the adolescent self-image. *Princeton University Press, Princeton*.
- Rosenberg, M. (1986). *Conceiving the self*. Krieger Publishing Company, Florida.
- Runcan, P. L., and Iovu, M. B. (2013). Emotional intelligence and life satisfaction in Romanian university students: The mediating role of self-esteem and social support. *Revista de Cercetare si Interventie Sociala*, 40, 137-148.
- Ruvalcaba-Romero, N. A., Fernández-Berrocal, P., Salazar-Estrada, J. G., and Gallegos-Guajardo, J. (2017). Positive emotions, self-esteem, interpersonal relationships and social support as mediators between emotional intelligence and life satisfaction. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 9(1), 1-6.
- Sa, B., Ojeh, N., Majumder, M. A. A., Nunes, P., Williams, S., Rao, S. R., and Youssef, F. F. (2019). The relationship between self-esteem, emotional intelligence, and empathy among students from six health professional programs. *Teaching and learning in medicine*, 31(5), 536-543.
- Salovey, P., and Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- San Martín, J. L., and Barra, E. (2013). Self esteem, social support and life satisfaction in adolescents. *Terapia Psicológica*, 31(3), 287–291.

- Sarıca, F. (2019). *Narsisizm tipleri ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Sarıcam, H., Celik, I., and Coşkun, L. (2015). The relationship between emotional intelligence, hope and life satisfaction in preschool preserves teacher. *The International Journal of Research in Teacher Education*, 6(1), 1-9.
- Schultz D. P., and Schultz E. S. (2007). *Modern Psikoloji Tarihi* (çev. Yasemin, A.). İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., and Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167-177.
- Seligman, M. E. P. (1999). Positive social science. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 1(3), 181.
- Seligman, M. E. P., and Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychological Association*, 55(1), 5-14.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., and Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
- Serrat O. (2009). Understanding and developing emotional intelligence. In: *Knowledge solutions*. Springer, Singapore.
- Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling & Development*, 73(3), 355-360.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., and Harney, P. (1991). The will and the ways: Development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of personality and social psychology*, 60(4), 570-585.

- Snyder, C. R., Rand, K. L., and Sigmon, D. R. (2002). Hope theory: A member of the positive psychology family. In C. R. Snyder and S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*, 257–276. Oxford University Press.
- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S., ve Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836.
- Şen, B. (2017). Duygusal zekâ seviyesi genç yaşta artırılabilir: Üniversite öğrencileri ile yapılmış bir ön çalışma. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 20(37).
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2014). *Using multivariate statistics* (International Edition.). Harlow: Pearson.
- Tarhan, S., ve Bacanlı, H. (2015). Sürekli umut ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.
- Taşkırmaz, M. (2020). *Duygusal zekâ, yaşam doyumu ve yılmazlık arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Tatar, A., Tok, S., Bender, M. T., ve Saltukoğlu, G. (2017). Asıl form schutte duygusal zekâ testinin Türkçeye çevirisi ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(2).
- Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Tümkaya, S., Hamarta, E., Deniz, M., Çelik, M., ve Aybek, B. (2008). Duygusal zeka mizah tarzı ve yaşam doyumu: Üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 1-18.
- Türk Dil Kurumu Sözlükleri (2019). “Duygu”. <https://sozluk.gov.tr/>
- Türk Dil Kurumu Sözlükleri (2019). “Umut”. <https://sozluk.gov.tr/>

- Türk Dil Kurumu Sözlükleri (2019). “Zekâ”. <https://sozluk.gov.tr/>
- Türk Dil Kurumu Sözlükleri. (2019). “Öz saygı”. <https://sozluk.gov.tr/>
- Ünal, A. Ö., ve Şahin, M. (2013). Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre yordanması. *Cumhuriyet International Journal of Education*. 2(3), 46-63.
- Wroblewski, K. K., and Snyder, C. R. (2005). Hopeful thinking in older adults: Back to the future. *Experimental Aging Research*, 31(2), 217-233.
- Yaycı, L. (2020). The relationship between revenge behavior and life satisfaction of students at a state university in Turkey. *International Journal of Curriculum and Instruction*, 12(2), 374-387.
- Yıldız, M. A., ve Baytemir, K. (2016). Evli bireylerde evlilik doyumu ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide benlik saygısının aracılığı. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 67-80.
- Yılmaz, E., ve Altınok, V. (2010). Öğretmen adaylarının yaşadığı zekâ düzeylerinin karar vermede özsaygı ve karar verme stillerini yordama gücü. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30 (3), 685-705.
- Yiğit, H. (2010). *Ergenlerin benlik saygılarının yaşam doyumu ve bazı özlük nitelikleri açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yörükoğlu, A. (2012). *Gençlik çağı: Ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Yörükoğlu, A. (2015). *Çocuk ruh sağlığı: Çocuğun kişilik gelişimi eğitimi ve ruhsal sorunları*. İstanbul: Özgür Yayınları.
- Zou, J. (2014). Associations between trait emotional intelligence and loneliness in Chinese undergraduate students: Mediating effects of self-esteem and social support. *Psychological Reports*, 114(3), 880-890.

EKLER

EK-1. Etik Kurul Raporu



T.C.
GİRESUN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal Bilimler Fen ve Mühendislik Bilimleri Araştırmaları Etik Kurulu

Sayı : E-50288587-050.01.04-30889
Konu : 07 Temmuz 2021 tarih ve 12/20
sayılı Etik Kurul Kararı

07.07.2021

Sayın Merve AKDENİZ

İlgi : Merve AKDENİZ'in 09.06.2021 tarihli başvurusu.

İlgi'de yer alan "Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Umut ve Öz Saygının Aracı Rolünün İncelenmesi" çalışmanız Sosyal Bilimler Fen ve Mühendislik Bilimleri Araştırmaları Etik Kurulumuz açısından bir sakıncası görülmemiş olup; uygun bulunmuştur.

Bilgilerinize rica ederim.

Doç. Dr. Fatih ÖZGÜL
Kurul Başkanı V.



EK-2. Asıl Form Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği-33-Tr Kullanım İzni Yazısı

Asıl Form Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği-33-Tr Kullanım İzni

5 Mayıs 2021 16:34

Merve hanım

Ölçeğin orijinal geliştirme çalışmasında Dr. Schutte ölçeğin klinik ve bilimsel amaçlarla kullanımının serbest olduğunu zaten belirtmekte. Dolayısıyla izin almak gibi bir zorunluluğunuz bulunmamakta. Ölçeğin maddeleri faktör yapısı ve diğer psiko metrik ayrıntılar ilgili makalelerde mevcut. Çalışmanız da başarı ve kolaylık dilerim.



EK-3. Yaşam Doyumu Ölçeği Kullanım İzni Yazısı

Yaşam Doyumu Ölçeği Kullanım İzni

5 Mayıs 2021 20:19

Sn. Merve AKDENİZ,
Taraşımızdan Türkçeye uyarlanmış olan Yaşam Doyumu Ölçeğini çalışmalarınızda kullanmanızda bir sakınca yoktur. Ölçeğin orijinal ve Türkçe'ye uyarlanmış formları ekte sunulmuştur. İyi çalışmalar diliyorum. Sevgilerimle.



EK-4. Sürekli Umut Ölçeği Kullanım İzni Yazısı

Sürekli Umut Ölçeği Kullanım İzni

5 Mayıs 2021 15:42

ölçeği kullanmanızda sakınca yoktur. Makaleden çıkarabilirsiniz. Sorularınız olursa yazabilirsiniz.



EK-5. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği Kullanım İzni Yazısı

_Ölçek

Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği

19 Nisan 2021 14:09

Rosenberg Ölçeği'nin kullanım hakları Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği'ne verilmiştir. Ölçeği ve değerlendirme formunu Dernek'e 50 TL bağış karşılığında alabilirsiniz'. Hesap numarası ektedir.teşekkürler

Öz Saygı Ölçeği İzni

Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği

20 Nisan 2021 16:19

--

Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği

3 eklenti **ROSENBERG.doc**
28K **rosenberg.pdf**
89K **Rosenberg - aciklama.doc**
24K

EK-6. Kişisel Bilgi Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU	
Cinsiyet:	
	☐ Kadın
	☐ Erkek
Sınıf Düzeyi:	
	☐ 1. Sınıf
	☐ 2. Sınıf
	☐ 3. Sınıf
	☐ 4. Sınıf
Anne Eğitim Düzeyi:	
	☐ Hiç Eğitim Almamış
	☐ İlkokul
	☐ Ortaokul
	☐ Lise
	☐ Lisans ve Lisansüstü
Baba Eğitim Düzeyi:	
	☐ Hiç Eğitim Almamış
	☐ İlkokul
	☐ Ortaokul
	☐ Lise
	☐ Lisans ve Lisansüstü
Aile Sosyo-Ekonomik Düzeyi:	
	☐ Düşük
	☐ Orta
	☐ Yüksek

EK-7. Asıl Form Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği-33-Tr

ASIL FORM SCHUTTE DUYGUSAL ZEKÂ ÖLÇEĞİ-33-Tr	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim yok	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Kişisel sorunlarımı başkaları ile ne zaman paylaşacağımı bilirim.	1	2	3	4	5
2. Bir sorunla karşılaştığım zaman benzer durumları hatırlar ve üstesinden gelebilirim.	1	2	3	4	5
3. Yapmaya çalıştığım birçok işte başarılı olacağımı hissederim.	1	2	3	4	5
4. Diğer insanlar bana kolaylıkla güvenirlere.	1	2	3	4	5
5. Diğer insanların beden dili, yüz ifadesi gibi sözel olmayan mesajlarını anlamakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
6. Yaşamımdaki bazı önemli olaylar neyin önemli neyin önemsiz olduğunu yeniden değerlendirmeme yol açtı.	1	2	3	4	5
7. Ruh halim değiştiğinde yeni olasılıkları görürüm.	1	2	3	4	5
8. Duygularım yaşamımı değerli kılan şeylerdendir.	1	2	3	4	5
9. Hissettiğim duyguların farkında olurum.	1	2	3	4	5
10. Genellikle iyi şeyler olmasını beklerim.	1	2	3	4	5
11. Duygularımı başkalarıyla paylaşmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
12. Güzel duygular hissettiğimde bunu nasıl sonlandıracağımı bilirim.	1	2	3	4	5
13. Başkalarının hoşlanabileceği etkinlikler düzenleyebilirim.	1	2	3	4	5
14. Beni mutlu edecek uğraşlar bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
15. Başkalarına gönderdiğim beden dili, yüz ifadesi gibi sözsüz mesajların farkındayım.	1	2	3	4	5
16. Kendimi başkaları üzerinde iyi etki bırakacak şekilde gösteririm.	1	2	3	4	5
17. Ruh halim iyiye sorunların üstesinden gelmek benim için daha kolaydır.	1	2	3	4	5
18. İnsanların yüz ifadelerine bakarak onların hissettiği duyguyu anlayabilirim.	1	2	3	4	5
19. Duygularımın niçin değiştiğini bilirim.	1	2	3	4	5
20. Ruh halim iyi olunca, daha kolay yeni fikirler üretebilirim.	1	2	3	4	5
21. Duygularım üzerinde kontrolüm vardır.	1	2	3	4	5

22. Hissettiğim duyguların farkındayım.	1	2	3	4	5
23. Üstlendiğim görevlerden iyi sonuçlar alacağımı hayal ederek kendimi güdülerim.	1	2	3	4	5
24. İyi bir şeyler yaptıklarında insanlara iltifat ederim.	1	2	3	4	5
25. Diğer insanların gönderdiği sözel olmayan mesajların farkına varırım.	1	2	3	4	5
26. Bir kişi bana hayatındaki önemli bir olaydan bahsettiğinde ben de aynısını yaşamış gibi olurum.	1	2	3	4	5
27. Duygularımda ne zaman bir değişiklik olsa aklıma yeni fikirler gelir.	1	2	3	4	5
28. Bir zorlukla karşılaştığım zaman umutsuzluğa kapılırım çünkü başarısız olacağıma inanırım.	1	2	3	4	5
29. Diğer insanların kendilerini nasıl hissettiklerini sadece onlara bakarak anlayabilirim.	1	2	3	4	5
30. İnsanlar üzgünken onlara yardım ederek daha iyi hissetmelerini sağlarım.	1	2	3	4	5
31. İyimser olmak sorunlar ile baş etmeye devam edebilmem için bana yardımcı oluyor.	1	2	3	4	5
32. Kişinin ses tonundan kişinin kendini nasıl hissettiğini söyleyebilirim.	1	2	3	4	5
33. İnsanların kendilerini neden iyi ya da kötü hissettiklerini anlamak benim için zordur.	1	2	3	4	5

EK-8. Yaşam Doyumu Ölçeği

YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ		Hic katılmıyorum	Cok az katılıyorum	Orta düzeyde katılıyorum	Büyük oranda katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.	1	2	3	4	5
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.	1	2	3	4	5
3	Yaşamımdan memnunum.	1	2	3	4	5
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.	1	2	3	4	5
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5

EK-9. Sürekli Umut Ölçeği

SÜREKLİ UMUT ÖLÇEĞİ		Kesinlikle yanlış	Çoğunlukla yanlış	Orduka yanlış	Biraz yanlış	Biraz doğru	Orduka doğru	Çoğunlukla doğru	Kesinlikle doğru
1	Sıkıntılı bir durumdan kurtulmak için pek çok yol düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
2	Enerjik bir biçimde amaçlarıma ulaşmaya çalışırım.	1	2	3	4	5	6	7	8
3	Çoğu zaman kendimi yorgun hissederim.*	1	2	3	4	5	6	7	8
4	Bir problemin birçok çözüm yolu vardır.	1	2	3	4	5	6	7	8
5	Tartışmalarda kolayca yenik düşerim.*	1	2	3	4	5	6	7	8
6	Hayatta önem verdiğim şeylere ulaşmak için pek çok yol düşünebilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
7	Sağlığım için endişelenirim.*	1	2	3	4	5	6	7	8
8	Başkalarının ümitsizliğe kapıldığı durumlarda bile, sorunu çözebilecek bir yol bulabileceğimi bilirim.	1	2	3	4	5	6	7	8
9	Geçmiş yaşantıları beni geleceğe iyi hazırladı.	1	2	3	4	5	6	7	8
10	Hayatta oldukça başarılıyım.	1	2	3	4	5	6	7	8
11	Genellikle endişelenecek bir şeyler bulurum.*	1	2	3	4	5	6	7	8
12	Kendim için koyduğum hedeflere ulaşırım.	1	2	3	4	5	6	7	8

EK-10. Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği

ROSENBERG BENLİK SAYGISI ÖLÇEĞİ		Çok doğru	Doğru	Yanlış	Çok Yanlış
1	Kendimi en az diğer insanlar kadar değerli buluyorum.	a	b	c	d
2	Bazı olumlu özelliklerim olduğunu düşünüyorum.	a	b	c	d
3	Genelde kendimi başarısız bir kişi olarak görme eğilimindeyim.	a	b	c	d
4	Ben de diğer insanların birçoğunun yapabildiği kadar bir şeyler yapabilirim.	a	b	c	d
5	Kendimde gurur duyacak fazla bir şey bulamıyorum.	a	b	c	d
6	Kendime karşı olumlu bir tutum içindeyim.	a	b	c	d
7	Genel olarak kendimden memnunum.	a	b	c	d
8	Kendime karşı daha fazla saygı duyabilmeyi isterdim.	a	b	c	d
9	Bazen kesinlikle kendimin bir işe yaramadığını düşünüyorum.	a	b	c	d
10	Bazen kendimin hiç de yeterli bir insan olmadığını düşünüyorum.	a	b	c	d