

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ŞEFKAT KORKUSU,
DUYGUSAL ZEKÂ VE YAŞAM DOYUMUNUN
İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Hazırlayan
Mehmet Alperen YALÇIN

Danışman
Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ

EYLÜL 2024, ERZİNCAN

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

“Üniversite Öğrencilerinde Şefkat Korkusu, Duygusal Zekâ Ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi” “**Yüksek Lisans**” tezim tarafımda incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim. Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim.

Mehmet Alperen YALÇIN

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Ana Bilim Dalı : Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Program Adı : Tezli Yüksek Lisans

Tez Başlığı : Üniversite Öğrencilerinde Şefkat Korkusu, Duygusal Zekâ Ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi

Yukarıda bilgileri verilen tez çalışmasının a) Giriş b) Ana bölümler ve c) Sonuç kısımlarından oluşan (Kapak, Ön söz, Özet, İçindekiler ve Kaynakça hariç) toplam 92 sayfalık kısmına ilişkin 26/09/2024 tarihinde **Turnitin** intihal programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak alınmış olan özgünlük raporuna göre tezin benzerlik oranı %9' dur.

Filtrelemeye tırnak içerisindeki alıntılar dâhil edilmiştir. Filtrelemede yedi (7) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç tutulmuştur.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez İntihal Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmasının herhangi bir intihal içermediğini, aksinin tespit edilmesi durumunda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim. 13/09/2024

Danışman: Prof.Dr. Bünyamin ATEŞ

Öğrenci: Mehmet Alperen YALÇIN

KILAVUZA UYGUNLUK

“Üniversite Öğrencilerinde Şefkat Korkusu, Duygusal Zekâ Ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi” başlıklı Yüksek Lisans Tezi Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmıştır.

Hazırlayan

Mehmet Alperen YALÇIN

Danışman

Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ



KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ danışmanlığında **Mehmet Alperen YALÇIN** tarafından hazırlanan “**Üniversite Öğrencilerinde Şefkat Korkusu, Duygusal Zekâ Ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi**” adlı bu çalışma jürimiz tarafından Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı’nda **Yüksek Lisans Tezi** olarak oy birliği ile kabul edilmiştir.

26/09/2024

JÜRİ:

Danışman	:	Prof.Dr. Bünyamin ATEŞ	(İmza)
Üye	:	Prof.Dr. İsa Yücel İŞGÖR	(İmza)
Üye	:	Doç. Dr. Namık Kemal HASPOLAT	(İmza)

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulu'nun /.../2024 tarih vesayılı kararı ile onaylanmıştır.

..... /...../2024

Prof. Dr. Necdet TOZLU

Enstitü Müdürü

ÖN SÖZ

Eğitim süreçlerimde bilgi, tecrübe ve desteğini eksik etmeyen danışmanım Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ hocama, değerli hocalarım Prof. Dr. İsa Yücel İŞGÖR ve Prof. Dr. Sinan YALÇIN'a teşekkür ederim.

Kıymetli eşime, anneme, babama ve oğlum Ertuğrul Emre'ye bu süreçte daima yanımda oldukları için teşekkür ederim.

Lisansüstü eğitim hayatım boyunca kıymetli katkılarını hissettiğim Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı öğretim üyelerine teşekkür ederim.

Yapmış olduğum bu çalışmamı 6 Şubat depremlerinde hem Hatay'da hem de çevre illerde hayatını kaybeden, öğrencilerime, dostlarıma ve tüm sevdiklerimize armağan ediyorum.

Mehmet Alperen YALÇIN, Hatay, 2024

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ŞEFKAT KORKUSU, DUYGUSAL ZEKÂ VE YAŞAM DOYUMUNUN İNCELENMESİ

Mehmet Alperen YALÇIN

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi,

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Yüksek Lisans Tezi, Eylül 2024

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ

ÖZET

Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu, duygusal zekâ ve yaşam doyumunun incelenmesidir. Araştırmanın katılımcılarını Türkiye genelinde çeşitli üniversitelerde 2023-2024 eğitim-öğretim yılında eğitimine devam etmekte olan 337 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak “Şefkat Korkusu Ölçeği”, “Duygusal Zekâ Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği” ve “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Araştırma, ilişkisel tarama modeli ile yürütülmüştür. Araştırmada elde edilen bulgular normallik ölçülerini karşıladığı için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi, Bağımsız Örneklem T Testi, Tek Yönlü Çok Değişkenli MANOVA yöntemleri ile analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre; üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile duygusal zekâ arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu, yaşam doyumu ile şefkat korkusu arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu ve her iki değişkenin de yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Bununla birlikte üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, şefkat korkusu ve duygusal zekâ düzeylerinin; cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı, yaş değişkeninin orta yaş grubu lehine, kardeş sayısı değişkeninin 0-1 yaş kardeş sayısı lehine, ebeveynlerin hayatta olma durumu değişkeninin ebeveynleri sağ ve birlikte olanlar lehine, gelir düzeyi değişkeninin yüksek gelir düzeyi lehine olmak üzere farklılaştığı ve üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve yaşam doyumu düzeylerine anlamlı düzeyde etki ettiği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Duygusal Zekâ, Şefkat Korkusu, Yaşam Doyumu

EXAMINATION OF FEAR OF COMPASSION, EMOTIONAL INTELLIGENCE AND LIFE SATISFACTION IN UNIVERSITY STUDENTS

Mehmet Alperen YALÇIN

Erzincan Binali Yıldırım University

Graduate School of Social Sciences

Master Thesis, September 2024

Supervisor: Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ

ABSTRACT

The aim of the study is to examine the relationship between fear of compassion, emotional intelligence and life satisfaction of university students. The participants of the study consist of 337 university students who are continuing their education in various universities across Turkey in the 2023-2024 academic year. “Fear of Compassion Scale”, “Emotional Intelligence Scale”, “Life Satisfaction Scale” and “Personal Information Form” were used as data collection tools. The research was conducted with the relational screening model. Since the findings obtained in the study met the normality criteria, they were analyzed with Pearson Product Moment Correlation, Multiple Linear Regression Analysis, Independent Sample T Test, One-Way Multivariate MANOVA methods. According to the analysis results; It was seen that there was a positively significant relationship between life satisfaction and emotional intelligence in university students, a negatively significant relationship between life satisfaction and fear of compassion, and both variables were significant predictors of life satisfaction. However, it was determined that the life satisfaction, fear of compassion and emotional intelligence levels of university students did not differ significantly according to the gender variable, the age variable differed in favor of the middle-aged group, the number of siblings variable differed in favor of the number of siblings aged 0-1, the variable of parents being alive differed in favor of those whose parents were alive and together, and the income level variable differed in favor of high-income levels, and this had a significant effect on the emotional intelligence and life satisfaction levels of university students.

Keywords: Emotional Intelligence, Fear of Compassion, Life Satisfaction

İÇİNDEKİLER

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ŞEFKAT KORKUSU, DUYGUSAL ZEKÂ VE YAŞAM DOYUMUNUN İNCELENMESİ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK	i
TEZ ÖZGÜNLÜK SAYFASI.....	ii
KILAVUZA UYGUNLUK	iii
KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	iv
ÖN SÖZ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	xii
TABLolar LİSTESİ	xiii
GİRİŞ.....	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Yaşam Doyumu	9
1.1.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	10
1.1.2. Yaşam Doyumu Model	11
1.1.2.1. Diener'in Yaşam Doyumu Modeli.....	11
1.1.2.2. Ryff'un Psikolojik İyi Oluş Modeli	11
1.1.3. Yaşam Doyumu Kuramları	11
1.1.3.1. Telic (Erek) Kuramı	11
1.1.3.2. Etkinlik Kuramı	12
1.1.3.3. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları	12

1.1.3.4. Haz ve Acı Kuramları	12
1.1.3.5. Yargı Kuramları	13
1.1.3.6. Bağlanma Kuramı	13
1.1.4. Yaşam Doyumunun Psikolojik ve Sosyal İlişkileri	13
1.1.5. Yaşam Doyumuna İlişkin Araştırmalar	15
1.1.5.1. Yurtdışında Yapılan Çalışmalar	15
1.1.5.2. Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar	16
1.2. Şefkat Korkusu	18
1.2.1. Şefkat Korkusunun Nedenleri	20
1.2.1.1. Erken Çocukluk Dönemi	21
1.2.1.2. Toplumsal ve Kültürel Değerler	21
1.2.1.3. Bireylerin Kendilerine İlişkin İnançları	21
1.2.1.4. Şefkat Göstermenin Neticelerinden Korku	21
1.2.1.5. Travmatik Yaşantılar	21
1.2.1.6. İnsanlara Güven Duygusu	22
1.2.2. Şefkat Korkusuna Yönelik Tedavi ve Terapi Yöntemleri	22
1.2.2.1. Şefkat Odaklı Terapi	22
1.2.2.2. Duygu Odaklı Terapi	22
1.2.2.3. Mindfulness Temelli Müdahaleler	23
1.2.2.4. Kendi Kendine Şefkat Eğitimi	23
1.2.2.5. Kabul ve Kararlılık Terapisi	23
1.2.2.6. Bilişsel Yeniden Yapılandırma	23
1.2.2.7. Şefkatli İlişkiler Kurma	23
1.2.2.8. Şema Terapisi	24
1.2.2.9. Psikoeğitim Programları	24

1.2.2.10. Bütünsel yaklaşımlar	24
1.2.3. Şefkat Korkusuna İlişkin Araştırmalar	24
1.2.3.1. Yurtdışında Yapılan Çalışmalar	24
1.2.3.2. Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar.....	27
1.3. Duygusal Zekâ.....	29
1.3.1. Duygusal Zekânın Bileşenleri.....	31
1.3.2. Duygusal Zekânın Ölçülmesi.....	32
1.3.3. Duygusal Zekânın Psikolojik ve Sosyal Etkileri	32
1.3.4. Duygusal Zekânın Geliştirilmesi	32
1.3.5. Duygusal Zekâda Kültürel ve Bireysel Farklılıklar	33
1.3.6. Duygusal Zekâ Modelleri	33
1.3.6.1. Mayer-Salovey Modeli	33
1.3.6.2. Goleman'ın Duygusal Zekâ Modeli.....	33
1.3.6.3. Bar-On'un Duygusal Zekâ Modeli.....	34
1.3.6.4. Schutte ve Arkadaşları'nın Modeli	34
1.3.6.5. Petrides ve Furnham'ın Kişilik Temelli Modeli	35
1.3.7. Duygusal Zekâyâ İlişkin Araştırmalar	35
1.3.7.1. Yurtdışında Yapılan Çalışmalar	35
1.3.7.2. Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar.....	36
1.4. Yaşam Doyumu, Şefkat Korkusu ve Duygusal Zekâ İlişkisi	38

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırma modeli	41
2.2. Evren ve örneklem/Çalışma grubu	41
2.3. Veri Toplama Araçları.....	41

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	41
2.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	41
2.3.3. Şefkat Korkusu Ölçeği.....	42
2.3.4. Duygusal Zekâ Ölçeği	42
2.4.Verilerin Analizi	43

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Normallik Testi Bulguları.....	44
3.2. Üniversite Öğrencilerinin, Yaşam Doyumları ile Şefkat Korkusu, Duygusal Zekâ ve Yaş Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular	45
3.3. Üniversite Öğrencilerinin Şefkat Korkusu, Duygusal Zekâ, Gelir Düzeyi ve Cinsiyetin Yaşam Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Ait Bulgular.....	46
3.4. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Yaşam Doyumu, Şefkat Korkusu ve Duygusal Zekâ Puanları Arasındaki Farka Ait Bulgular	47
3.5. Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkenine Göre Yaşam Doyumu, Şefkat Korkusu ve Duygusal Zekâ Puanları Arasındaki Farka Ait Bulgular	48
3.6. Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayılarına Göre Yaşam Doyumu, Şefkat Korkusu ve Duygusal Zekâ Puanları Arasındaki Farka Ait Bulgular	49
3.7. Üniversite Öğrencilerinin Ebeveynlerinin Hayatta Olma Durumlarına Göre Yaşam Doyumu, Şefkat Korkusu ve Duygusal Zekâ Puanları Arasındaki Farka Ait Bulgular ..	50
3.8. Üniversite Öğrencilerinin Gelir Düzeyine Göre Yaşam Doyumu, Şefkat Korkusu ve Duygusal Zekâ Puanları Arasındaki Farka Ait Bulgular	53
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER.....	55
KAYNAKÇA.....	64
EKLER	77
ÖZ GEÇMİŞ	82

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

ABD: Ana Bilim Dalı

TDK: Türk Dil Kurumu

Bknz: Bakınız

EBYÜ: Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

SBE: Sosyal Bilimler Enstitüsü

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

OECD: Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü

UNICEF: Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3.1: Değişkenlere Ait Çarpıklık-Basıklık ve N Değerleri.....	43
Tablo 3.2: Üniversite Öğrencilerinin, Yaşam Doyumları ile Şefkat Korkusu, Duygusal Zekâ ve Yaş Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Ait Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyona Ait Bulgular.....	44
Tablo 3.3: Yaşam Doyumunun Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	45
Tablo 3.4: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Yaşam Doyumu, Şefkat Korkusu ve Duygusal Zekâ Puanları Arasındaki Farklılaşmaya Ait t Testi Sonuçları.....	46
Tablo 3.5: Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkenine Göre Yaşam Doyumu, Şefkat Korkusu ve Duygusal Zekâ Puanları Arasındaki Farklılaşmaya Ait t Testi Sonuçları...	47
Tablo 3.6: Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Yaşam Doyumu, Şefkat Korkusu ve Duygusal Zekâ Puanları Arasındaki Farka İlişkin Tek Yönlü Çok Değişkenli MANOVA Sonuçları.....	48
Tablo 3.7: Üniversite Öğrencilerinin Ebeveynlerinin Hayatta Olma Durumu Değişkenine Göre Yaşam Doyumu, Şefkat Korkusu ve Duygusal Zekâ Puanları Arasındaki Farka İlişkin Tek Yönlü Çok Değişkenli MANOVA Sonuçları.....	50
Tablo 3.8: Üniversite Öğrencilerinin Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Yaşam Doyumu, Şefkat Korkusu ve Duygusal Zekâ Puanları Arasındaki Farka İlişkin Tek Yönlü Çok Değişkenli MANOVA Sonuçları.....	52

GİRİŞ

Bu bölümde çalışmamıza ait kavramlara ait perspektifte, kuramsal araştırma bilgileri, çalışmaya ilişkin problem cümleleri, çalışmanın gayesi, önemi, sınırlı yanları ve kavramlarına ilişkin açıklamaları irdelenmiştir. Bu çerçevede, literatürde yer alan yurtiçi ve yurtdışı araştırmalarla birlikte, ilgili teorik çerçeveler de dikkate alınarak, kavramların güncel durumu ve bu çalışmanın alana ilişkin özgün katkıları vurgulanacaktır.

Bireylerin güçlü yönlerini ve potansiyellerini keşfetmeye odaklanan araştırmalar, özellikle pozitif psikoloji araştırmalarının ana hedeflerinden sayılan kişisel refah ve psikolojik sağlık konularında ilerlemeyi amaçlamıştır. Pozitif psikoloji, insanın iyi oluşunu en üst seviyeye çıkarmayı hedefleyen ve bu süreçte bireylerin olumlu özelliklerini ve potansiyellerini ortaya koymayı amaçlayan bir yaklaşımdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Son dönemlerde, bireylerin karşılaştığı zorluklarla başa çıkma ve uyum sağlama ihtiyacı, bu alandaki kavramlara verilen önemi de artırmıştır. Bu doğrultuda, bireylerin yaşam doyumlarının yükseltilmesi, modern psikolojinin önemli amaçlarından biri haline gelmiştir (Diener, 1984).

Yaşam doyumunu, bireylerin genel yaşam kalitesini ve memnuniyet seviyelerini ifade eden önemli bir kavramdır. Psikolojik ve sosyolojik açılarından geniş bir yelpazeyi kapsayan yaşam doyumunu, bireylerin hayatlarından ne kadar tatmin olduklarını ve genel mutluluklarını ölçen bir göstergedir. Yaşam doyumunu, bireyin subjektif iyi oluşunun en kapsamlı göstergelerinden biri olarak kabul edilmektedir (Pavot ve Diener, 1993).

Mutluluk, psikolojik sağlık açısından önemli bir kavramdır. Ergenlerin gelişim dönemleri nedeniyle zor bir süreçten geçmeleri, mutluluk araştırmalarını daha da önemli hale getirmektedir. Türk ergenlerin mutluluğuna ilişkin uluslararası (OECD, 2019; UNICEF, 2020) ve ulusal (Çağlar ve Çağlar, 2021; TÜİK, 2023) çalışmalar dikkate değer sonuçlar ortaya koymaktadır. Bu çalışmalar genel olarak değerlendirildiğinde, Türk ergenlerinin diğer ülkelerdeki akranlarına kıyasla daha düşük mutluluk seviyelerine sahip olduğu ve son yıllarda bu seviyelerin düşüş gösterdiği görülmektedir. Bu bağlamda, Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından sağlanan veriler, ülkemizdeki yaşam doyumunu düzeylerinin ve bunları etkileyen faktörlerin anlaşılmasında önemli bir rol oynamaktadır. TÜİK' in 2023 yılında yayımladığı Yaşam Memnuniyeti

Araştırması verilerine göre, Türkiye' deki bireylerin genel yaşam doyumu üzerinde etkili olan faktörler arasında ekonomik durum, sağlık durumu ve sosyal ilişkiler öne çıkmaktadır. Bu veriler, bireylerin yaşam tatminlerini artıran unsurların neler olduğu konusunda önemli ipuçları sunmaktadır ve sosyal politika çalışmacıları için de rehber niteliğindedir. Araştırma sonuçlarına göre, bireylerin yaşam memnuniyetleri, ekonomik güvenlikleriyle güçlü bir ilişkiye sahip olup, gelir seviyesindeki artışlar yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemektedir (TÜİK, 2023). Ayrıca, bireylerin sağlık durumları ve sosyal destek düzeyleri de yaşam doyumu üzerinde belirgin etkiler yaratmaktadır.

Yaşam doyumu ve duygusal zekâ arasındaki ilişki irdelendiğinde, bu ilişkinin bireylerin psikolojik sağlıklarını ve genel mutluluk seviyelerini etkileyen önemli bir alan olarak dikkat çektiği görülmektedir. Yaşam doyumunu artıran ekonomik güvenlik, sağlık durumu ve sosyal ilişkiler gibi faktörler, bireylerin hayatlarından tatmin duymalarına katkı sağlarken (TÜİK, 2023), duygusal zekâ, bireylerin bu tatmini sürdürmelerini ve karşılaştıkları zorlukları etkili bir şekilde yönetmelerini kolaylaştırmaktadır (Goleman, 1995). Bu bağlamda, duygusal zekânın bireylerin yaşam doyumları üzerindeki olumlu etkisini incelemek, mutluluğu artırmaya yönelik kapsamlı bir bakış açısı sunabilmektedir (Salovey ve Mayer, 1990).

Duygusal zekâ, bireylerin duygusal bilgiyi anlama, yönetme ve bu bilgiyi sosyal etkileşimlerinde kullanma yeteneğini ifade etmektedir. Duygusal zekâ, bireylerin hem kişisel hem de sosyal yaşamlarında başarılı olmalarını sağlayan önemli bir yetenek olarak kabul edilmektedir (Goleman, 1995). Yüksek duygusal zekâ, bireylerin stresle başa çıkmalarına, sosyal ilişkilerinde daha başarılı olmalarına ve genel yaşam tatminlerini artırmalarına yardımcı olabilmektedir (Goleman, 1995). Özellikle duygusal zekâ seviyelerinin, bireylerin sosyal ilişkilerindeki başarıları ve yaşam doyumları üzerinde önemli etkileri olduğu araştırmalarla desteklenmiştir. Araştırmalar, duygusal zekânın, bireylerin duygusal ve sosyal uyumlarını geliştirmede kritik bir rol oynadığını göstermektedir (Salovey ve Mayer, 1990).

Psikoloji alanında, insanın duygusal boyutu en derinlemesine incelenen ve üzerinde durulan konulardan biridir. Biliş ve duyuş etkileşimi, psikoloji alanında önemli hususlardan biridir. Bu etkileşim, bireyin düşünce süreçlerini ve duygusal tepkilerini

nasıl bütünleştirdiğini anlamada kritik bir role sahiptir (Lazarus, 1991). Son araştırmalar, duygusal zekânın, duygusal yapının temel taşlarından biri olduğunu göstermektedir ve bu nedenle psikolojinin ilgi alanlarından birisi olmuştur. Günümüzde, aile içi iletişimden iş hayatına kadar hayatın her alanında, bireylerin içsel duyularının, çevrelerindeki insanların hislerini görme, anlamlandırma ve empati kurma yeteneklerinin önemi artmıştır (Delikoyun, 2017). Bu durum, bireyler arası ilişkilerde duygusal zekânın merkezi bir rol oynamasını sağlamıştır (Goleman, 2006). Duygusal zekâ, bireyin düşüncelerine rehberlik eden, bilgiyi en uygun şekilde kullanmasını ve kendi duygularını ile başkalarının hislerini anlamlandırma yeteneğini barındıran zekâ kavramlarından biridir (Salovey ve Mayer, 1990).

Duygusal zekâ ve şefkat korkusu arasındaki ilişki, bireyin hem kendi duygularını anlamada hem de başkalarının duygularına karşı geliştirdiği tutumlarda önemli bir bağlam sunmaktadır. Duygusal zekâ, bireylerin empati kurma, duygusal bilgiyi yönetme ve anlamlandırma yeteneğini geliştirirken (Salovey ve Mayer, 1990), şefkat korkusu ise bu duygusal tepkileri sınırlayan, bireyin kendine ve başkalarına karşı şefkat gösterme isteğini azaltan bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır (Gilbert ve ark., 2011). Dolayısıyla, bireylerarası ilişkilerde duygusal zekânın yüksek olması, şefkat korkusunun olumsuz etkilerini hafifletebilir ve bireyin psikolojik iyi oluşunu destekleyebilmektedir (Delikoyun, 2017).

Şefkat korkusu kavramına baktığımızda, dünya genelinde kaynaklarda yer alsa da, Türkiye' deki kaynaklarda literatüre girişi henüz daha yeni bir kavramdır (Meriç, 2020). Şefkat korkusu, bireylerin şefkatli olmaktan kaçınmalarına ve bu durumun psikolojik iyi oluşları üzerinde olumsuz etkiler yaratmasına neden olabilmektedir (Gilbert ve ark., 2011). Son yıllarda pozitif psikoloji alanında, şefkat duygusunun önemi üzerinde daha fazla durulduğu belirtilmektedir. Şefkat, birçok din ve öğretilerde önemli bir yer tutar ve son zamanlarda psikoloji alanında da incelenmeye başlanmıştır (İşgör, 2017). Bu çerçevede, şefkatin bireysel ve toplumsal düzeydeki olumlu etkileri üzerinde durulmaktadır (Neff, 2003). Şefkat, birey tecrübesinin kuvvetli niteliklerinden biridir çünkü şefkat acıyı anlama ve başkalarına yardım etme isteğiyle beslenen bir içsel eğilimdir.

Şefkat, bireysel, bireylerarası ve toplumun tümünden refahı ile iyi oluş kavramının kıymetli bir parçasıdır. Bununla birlikte, Goldin ve Jazaieri' nin (2017) belirttiği gibi, bireyin kendisinde, çevresinde ve toplumda acıya veya sıkıntıya neden olan faktörleri anlaması ve azaltması için bir motivasyon kaynağıdır. Bu bağlamda, şefkat korkusunun bireylerin yaşam doyumu üzerindeki olumsuz etkileri incelenmeye değerdir (Matos ve ark., 2017). Salazar (2015) tarafından vurgulandığı gibi, kişilerarası ilişkilerde, şefkat bireyin nasıl tepki vereceğine dair fayda sağlayabilmekte ve Tarhan'ın (2017) ifadesiyle sakinleştirici bir etkiye sahip olabilmektedir. Şefkatin, başkalarının acısını anlama ve onları rahatlatma isteğiyle harekete geçmekle ilgili olduğu düşünülmektedir.

Yetişkin bireylerde şefkat korkusu, kendilerine ve başkalarına karşı şefkatli olmakta güçlük çekme durumu, son zamanlarda psikolojik bir sorun olarak daha fazla dikkat çekmektedir (Adalı, 2019). Bu durum, bireylerin psikolojik sağlığını olumsuz etkileyebilmekte ve yaşam doyumlarını azaltmaktadır (Gilbert ve ark., 2012). Bu sorundan bireylerin duygusal zekâ düzeyi ve yaşam doyumları da etkilenebilmektedir. Bu kapsamda, duygusal zekâ ve şefkat arasındaki ilişki de araştırmalar için önemli bir alan oluşturmaktadır (Neff ve Germer, 2013). Bu sebeple bu tez çalışması kapsamında yetişkin bireylerde şefkat korkusu, duygusal zekâ ve yaşam doyumu incelenecektir. Bu bağlamda, araştırmanın sonuçlarının, bireylerin psikolojik refahlarını artırmaya yönelik müdahaleler için de önemli ipuçları sunması beklenmektedir. Bu çalışmanın amacı, şefkat korkusu ile duygusal zekâ ve yaşam doyumunu inceleyerek bu konuda literatüre yeni bir katkı sağlamaktır. Bununla birlikte çalışmanın sınırlılıkları da aynı şekilde tartışılacaktır.

Üniversite öğrencilerine baktığımızda, bireylerin kişisel ve sosyal gelişimleri noktasında üniversite dönemleri kritik bir öneme sahiptir (Ateş, 2016). Aynı zamanda üniversite öğrencilerinin ruhsal sağlığı da toplumun geleceği için çok önemlidir. Öğrencilerin psikolojik iyi oluşları, ülkelerin sosyal ve ekonomik ilerlemesiyle doğrudan ilişkilidir (Moller, 1996). Bir ülkenin ilerleyişi, öğrencilerin psikolojik refahıyla doğrudan ilişkilidir (Moller, 1996). Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin ruhsal sağlığına yönelik çalışmalar, toplumun genel refahını artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesi açısından büyük önem taşımaktadır (Diener ve ark., 2009). İnsanlar, farklı duyguları deneyimlediklerinde bazen keyifli, bazen de nadiren hoş olmayan ilginç aktivitelerle meşgul olduklarında, sevinçleriyle acılarının dengesini

sağladıklarında ve yaşamlarının tadını çıkardıklarında, kendi içsel iyi oluşlarını yükseltmektedirler. Bu süreç, bireylerin yaşam tatminlerini artırmaya yönelik önemli bir mekanizma olarak değerlendirilmektedir (Ryan ve Deci, 2001). Yaşam tatmini, bireyin kendi belirlediği ölçütlerle yaşamının kalitesini genel olarak değerlendirmesi anlamına gelmektedir. Bu kavram, bireylerin öznel iyi oluşlarının ölçülmesinde kullanılan temel göstergelerden biridir (Diener ve ark., 1985). Diener ve Lucas (1999) tarafından belirtildiğine göre, yaşam tatmini mevcut yaşamdan memnuniyet, hayatı farklılaştırma arzusu, eski yaşamdan memnuniyet, istikbalden memnuniyet ve bireyin yakın çevresinin, bireyin hayatına ilişkin olan düşüncelerini içermektedir. Bu unsurlar, bireylerin genel yaşam memnuniyetini belirleyen temel faktörler arasında yer almaktadır (Diener, 1984). Tatmin noktaları arasında çalışma yaşamı, yakın çevre, boş vakit, bedensel sıhhat durumu, mali durum, kişilik ve bireylerin sosyal çevresi bulunmaktadır.

Bu tez çalışmasında, yaşam doyumunun şefkat korkusu ve duygusal zekâ kavramları irdelenmiştir. Şefkat korkusu, bireylerin kişisel alanlarının ihlal edilmesi endişesi olarak tanımlanabilir ve bu durum, yaşam doyumu üzerinde önemli bir etkiye sahip olabilir. Bu endişe, bireylerin sosyal etkileşimlerinde mesafeli olmalarına ve dolayısıyla daha düşük bir yaşam tatmini yaşamalarına yol açmaktadır (Gilbert, 2014). Bireylerin özel alanlarının korunması, kişisel güvenlik algıları, duygusal zekâları ve şefkat duyguları, genel yaşam tatminlerini doğrudan etkileyebilir (Smith, 2020). Bu nedenle, şefkat korkusu ve duygusal zekâ düzeylerinin, bireylerin yaşam doyumu üzerindeki etkileri üzerinde durulması gerekmektedir (Neff ve McGehee, 2010).

Problem Durumu

Araştırmamızın problemini; duygusal zekâ düzeyi, şefkat korkusu, cinsiyet ve gelir düzeylerinin üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları üzerinde yordayıcı bir etkisi var mıdır? cümlesi oluşturmaktadır.

Alt Problemler

- Üniversite öğrencilerinin, yaşam doyumlarını ile şefkat korkusu, duygusal zekâ ve yaş değişkenleri arasında ilişki var mıdır?
- Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre, yaşam doyumu, şefkat korkusu ve duygusal zekâ düzeyleri arasında fark var mıdır?

- Üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre, yaşam doyumu, şefkat korkusu ve duygusal zekâ düzeyleri arasında fark var mıdır?

- Üniversite öğrencilerinin kardeş sayısı değişkenine göre, yaşam doyumu, şefkat korkusu ve duygusal zekâ düzeyleri arasında fark var mıdır?

- Üniversite öğrencilerinin ebeveynlerin hayatta olma durumu değişkenine göre, yaşam doyumu, şefkat korkusu ve duygusal zekâ düzeyleri arasında fark var mıdır?

- Üniversite öğrencilerinin gelir düzeyi değişkenine göre, yaşam doyumu, şefkat korkusu ve duygusal zekâ düzeyleri arasında fark var mıdır?

sorularından oluşmuştur.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin, yaşam doyumu, şefkat korkusu ve duygusal zekâ düzeylerinin irdelenmesi olarak belirlenmiştir.

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde şefkat korkusu, duygusal zekâ ve yaşam doyumu kavramlarını derinlemesine incelenmesini amaçlamaktadır.

Araştırmanın Önemi

Bu üç temel değişkenin incelenmesinin, genç yetişkinlerin yaşamlarındaki dinamikleri anlamamıza ve onlara yönelik destek ve rehberlik hizmetlerinin geliştirilmesine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir. Özellikle, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin belirlenmesi, eğitim kurumlarının ve toplumun, genç bireylere daha iyi destek olabilmesi için büyük önem taşımaktadır. Üniversite öğrencileri, hem akademik hem de sosyal açıdan önemli bir geçiş döneminde bulunurlar ve bu süreçte karşılaştıkları stres, kaygı ve uyum sorunları, onların yaşam doyumlarını doğrudan etkileyebilmektedir. Bu çalışmanın, mevcut araştırmalara ek destek olarak üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarını daha iyi anlamamıza ve karşılamamıza yardımcı olabileceği düşünülmektedir. Şefkat korkusu, bireylerin başkalarına karşı duyduğu şefkat duygularını bastırmalarına neden olabilen ve bu şekilde psikolojik iyilik halleri üzerinde olumsuz etkiler yaratabilen bir kavramdır. Şefkat eksikliği, kişinin kendisine ve çevresine karşı olumsuz tutumlar geliştirmesine yol açarak, bireylerin yaşam doyumunu düşürebilmekte ve genel mutluluk seviyelerini olumsuz etkileyebilmektedir (Gilbert ve ark., 2011).

Duygusal zekâ, bireylerin kendi duygularını tanıma, yönetme ve başkalarının duygusal durumlarını anlama becerilerini kapsamakta ve bu beceriler, sosyal ilişkilerde başarılı olmanın ve psikolojik iyilik halini sürdürmenin temel taşlarını oluşturmaktadır (Goleman, 2006). Duygusal zekâsı yüksek olan bireyler, duygusal zorluklarla daha etkili başa çıkabilmekte ve stresli durumlar karşısında daha esnek olabilmektedirler. Bu da, yaşam doyumunun artmasına ve bireylerin yaşamlarından daha fazla tatmin duymalarına olanak sağlamaktadır. Ayrıca, duygusal zekâ, şefkat korkusunun olumsuz etkilerini hafifletebilmektedir çünkü empati ve duygusal anlayış, bireylerin şefkat duygularını daha sağlıklı bir şekilde ifade etmelerine yardımcı olabilmektedir. Bu bağlamda, bu çalışmanın şefkat korkusu ile duygusal zekâ arasındaki ilişkileri anlaması, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyilik halleri için önemli bir temel oluşturacaktır.

Bu nedenle, şefkat korkusu, duygusal zekâ ve yaşam doyumu arasındaki bağlantıların görülmesi, hem akademik alanda hem de genç yetişkinlerin yaşam kalitesini artırmaya yönelik uygulamalarda önemli bir adım olacaktır. Bu araştırma, yalnızca teorik değil, aynı zamanda pratik anlamda da önemli bir katkı sağlayacaktır. Özellikle, üniversite öğrencilerinin psikolojik ihtiyaçlarını belirlemek, bu öğrencilerin karşılaştıkları zorlukları daha iyi anlayabilmemizi sağlayacak ve onlara yönelik daha etkin rehberlik hizmetlerinin geliştirilmesine olanak tanıyacaktır. Eğitim kurumları, bu bulguları dikkate alarak, öğrencilerin duygusal zekâlarını geliştirmeye yönelik programlar ve şefkatli bir ortam yaratmaya yönelik stratejiler tasarlayabilmektedir. Ayrıca, bu çalışmadan elde edilen sonuçlar, psikolojik destek ve rehberlik hizmetlerinin tasarımında kullanılabilecek ve öğrencilerin daha sağlıklı sosyal bağlantılar kurmalarına yardımcı olabilecektir.

Sonuç olarak, bu araştırma, şefkat korkusu, duygusal zekâ ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi anlamak, üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesini artırmaya yönelik uygulamalara katkı sağlamak ve genç yetişkinlerin psikolojik iyilik halleri için öneriler sunmak adına önemli bir adımdır. Elde edilen bulgular, gelecekte yapılacak müdahale çalışmalarına ışık tutacak ve akademik araştırmalar için sağlam bir temel oluşturacaktır. Bu çalışma, yalnızca psikolojik sağlık alanındaki teorik literatüre katkı sağlamakla kalmayacağı, aynı zamanda uygulamalı psikolojide de rehber işlevi görebileceği düşünülmektedir.

Varsayımlar

Bu araştırmada, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin Yaşam Doyumu, Duygusal Zekâ, Şefkat Korkusu ve Kişisel Bilgi Formu ölçeklerini mevcut durumlarını ifade edecek şekilde samimi olarak cevaplandırıdıkları düşünülmüştür. Ölçekler ile elde edilecek verilerin, konuya ilişkin mevcut durumu doğru şekilde yansıtacağı varsayılmıştır.

Sınırlılıklar

Yapmış olduğumuz bu araştırma Yaşam Doyumu, Duygusal Zekâ ve Şefkat Korkusu ve Kişisel Bilgi Formunun ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Tanımlar

Yaşam Doyumu: Motivasyon ve sevinç gibi kavramlar, genel olarak iyi hissetme hali olarak kabul edilmektedir. Aynı zamanda, rutin işler içinde pozitif durumların negatif hisleri baskılaması şeklinde nitelendirilmiştir (Vara, 1999; Aksaray, Yıldız ve Ergün, 1998).

Şefkat Korkusu: Gilbert ve ekibi (2012), şefkat korkusu kavramını kendine yönelik olumsuz fikirler ve zayıf benlik fikirleri olan bireylerin, özlerini sevme ve karşısındakinden şefkat isteme, iki yönlü olarak şefkat gösterme konularında problem yaşamaları ve bu durumdan çekinmeleri olarak ifade etmişlerdir.

Duygusal Zekâ: Göçet (2006), sosyal zekânın bir boyutunu, bireyin duygularını ve diğer insanların hislerini anlama, aralarında analiz yapma ve bu bilgileri hayatında aktifleştirme yeteneği olarak tanımlamıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu kavramı kişilerin hayatlarını ne düzeyde tatminkâr ve memnuniyet verici gördüklerini ifade eden bir kavramdır. Bu kavram, bireyin öznel olarak yaşamını nasıl değerlendirdiği ile ilgilidir ve genellikle mutluluk ve iyi oluşun bir göstergesi olarak da kullanılmaktadır (Diener ve ark., 1985). Yaşam doyumu, bireyin kendi beklentilerine, amaçlarına ve değerlerine göre yaşamını olumlu bir şekilde değerlendirmesi anlamına gelmektedir.

Yaşam doyumu genellikle bir kişinin yaşamının tüm yönlerini kapsar. Bu kavram, belirli bir duruma olan memnuniyetten ziyade genel yaşam deneyimindeki memnuniyeti ifade eder. Yaşam doyumu kavramı; motivasyon, keyifli olma gibi değişik alanlarda olumlu duygulanma durumunu vurgulamaktadır (Vara, 1999). Yine yaşam doyumu hayatın gündelik rutinde olumlu duyguların olumsuz duygulara oranla daha baskın olmasıdır (Aksaray, Yıldız ve Ergün, 1998). Çivitçi (2009) çalışmasında yaşam doyumu kavramı, kişilerin hayat çevresinde veya genel olarak yaşamıyla ilgili memnuniyet durumunu değerlendirdiği bilişsel değerlendirmelerdir. Diener (1996) çalışmasında yaşam doyumu kavramı, kişilerin hayat merkezlerine ilişkin memnuniyetlerini içeren zihinsel, pozitif ve negatif duygusal boyutları kapsar.

Diener, Suh, Lucas ve Smith (1999) çalışması irdelendiğinde, yaşam doyumu, bireyin geride kalan hayatları, şimdi ve ilerideki memnuniyetini, yaşamını değiştirme arzusunu ve başkalarının, bireyin yaşamı hakkındaki düşüncelerini içermektedir. Yaşam doyumu faktörlerine bakıldığında, kendine güven, öğrenmeye istek, faydalı olma, toplumsallaşma, çalışacak alan bulma, nesiller geliştirme, içtenlikli aile ilişkileri,

aktivitelere destek ve eğlenceli etkinliklere katılma gibi unsurlar ön plana çıkmıştır (Yıldırım ve Belen, 2018).

Yaşam doyumu kavramındaki faktörler pozitif kimlik geliştirme, yaşama anlam katma, keyifli hissetme, başarıma duygusu, memnuniyet, bedensel sağlık durumu ve maddi yeterlilik olarak ifade edilmektedir. Bu açıklamaların kaynağı olarak Diener, Suh, Lucas ve Smith (1999) ve Keser' in (2005) çalışmaları gösterilebilir.

Diener ve arkadaşlarının geliştirdiği "Yaşam Doyumu Ölçeği" bu kavramı ölçmek için en yaygın kullanılan araçlardan biridir (Diener ve ark., 1985). Yaşam doyumu, kişilerin çevresel etmenleri, sosyal ilişkileri, bedensel durumları ve iş hayatı gibi faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir (Diener, 2000). Bunun yanı sıra, bireyin kişilik özellikleri, özsaygısı, stres yönetimi, yetenekleri ve duygusal zekâsı gibi içsel faktörler de yaşam doyumunu etkileyebilmektedir.

Yaşam doyumu, psikolojik huzura ilişkin çalışmalarda önemli bir yere sahiptir ve kişilerin genel mutluluk düzeyini ifade etmenin aracı olarak kullanılmaktadır. Ayrıca, yaşam doyumuna ilişkin araştırmalar, bireylerin sosyal destek, gelir düzeyi, eğitim seviyesi ve sağlık durumu gibi çeşitli sosyo demografik değişkenlerle ilişkisini incelemiştir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Bu çalışmalar, bireylerin yaşam doyumunun sadece dışsal etmenlere göre şekillenmediğini, aynı anda içsel ve bireysel durumlarla da yakinen etkileşimi bulunduğunu göstermiştir.

Yapılan son araştırmalar, yaşam doyumunun duygusal zekâ, öz-şefkat ve şefkat korkusu gibi diğer psikolojik kavramlarla olan ilişkisini incelemiştir. Örneğin, duygusal zeka düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam doyumunun daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (Schutte ve ark., 2002). Ayrıca, öz-şefkatin yaşam doyumuna ilişkin olumlu etkisi, kişilerin kendi özlere yönelik pozitif duygular geliştirmelerinin genel yaşam kalitelerini artırdığını göstermektedir (Neff, 2011).

1.1.1. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumu, bireysel ve çevresel birçok faktörün etkisi altındadır. Bu faktörler aşağıdaki şekillerde iredelenmiştir:

Bireysel Faktörler:

Kişilik Özellikleri: Bireysel özellikler, kişilerin yaşam doyumunu önemli ölçüde etkilemektedir. Yapılan çalışmalar, neşe, optimizm gibi pozitif kişilik özelliklerinin yaşam doyumuna olumlu etki yaptığını göstermiştir (McCrae ve Costa, 1991).

Psikolojik Sağlık: Depresyon, anksiyete ve diğer psikolojik sorunlar, yaşam doyumuna olumsuz şekilde etki etmektedirler (Ryff ve Singer, 1998).

Sosyal ve Çevresel Faktörler:

Sosyal Destek: Aile, arkadaşlar ve sosyal destek ağlarının yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği ifade edilmiştir (Cohen ve Wills, 1985).

Ekonomik Durum: Bireylerin ekonomik güvenlik ve gelir düzeylerinin, yaşam doyumları üzerinde, olumlu ya da olumsuz şekillerde etkisi olduğu görülmüştür (Diener ve ark., 1993).

1.1.2. Yaşam Doyumu Modelleri

Yaşam doyum kavramının ifade edilmesi ve ölçülmesinde literatürde iki model ön plana çıkmıştır. Bu modeller aşağıdaki şekilde ifade edilmiştir:

1.1.2.1. Diener'in Yaşam Doyumu Modeli: Diener (1984), yaşam doyum kavramını hayattan genel memnuniyet duygusu ile tanımlamıştır ve yaşam doyumunun kişilerin hayatlarına dair genel değerlendirmelerinden oluştuğunu ifade etmiştir. Bu model, yaşam doyum kavramını kişisel değerlendirmeler ve duygusal memnun olma durumları ile ilişkilendirerek açıklamıştır.

1.1.2.2. Ryff'un Psikolojik İyi Oluş Modeli: Ryff (1989), yaşam doyum kavramını psikolojik iyi oluş kavramının bir yansıması olarak ifade etmiş, psikolojik iyi oluşun altı maddesinden söz etmiş ve bunları özerklik, kişisel gelişim, ilişkisel memnuniyet, yaşam hedefleri, kendini kabul ve çevresel kontrol olarak açıklamıştır. Bu model, yaşam doyumunun bireysel psikolojik faktörlerle nasıl bağlantılı olduğunu ifade etmiştir.

1.1.3. Yaşam Doyumu Kuramları

1.1.3.1. Telic (Erek) Kuramı

Telic kuramı, bireylerin yaşam doyumunu belirleyen en önemli faktörün amaçlar ve hedefler olduğunu belirtmektedir. Telic kuramına göre, bireyler yaşamlarında belirli hedeflere ulaşmayı gaye edinirler ve bu gayelerine ulaştıklarında yaşam doyumları da artacaktır. Apter (1982) tarafından literatüre kazandırılan Telic kuramı, kişilerin hayattan beklentilerini karşılamaları durumunda daha yüksek yaşam doyumunu yaşadıklarını ifade etmiştir. Telic durumu, bireylerin bir amaca odaklandıklarında ortaya çıkmakta ve bu amaca ulaşıldığında kişilerde memnuniyet hissi oluşmaktadır.

1.1.3.2. Etkinlik Kuramı

Etkinlik kuramı, kişilerin yaşama ilişkin memnuniyetlerinin, fiziksel ve zihinsel anlamda aktif olmalarıyla direkt olarak etkileşim halinde olduğunu savunmaktadır. Bu kurama göre, kişilerin sosyal ve fiziksel etkinliklerle geçirdikleri süre arttığında yaşam doyumları da artmaktadır. Havighurst (1961) tarafından geliştirilen bu teori, yaşlılık dönemindeki bireylerin yaşam doyumunu artırmanın en etkili yolunun daha aktif bir yaşam tarzı ile hayatlarını sürdürmek olduğunu ifade etmiştir. Bu bağlamda, bireylerin etkinlik düzeyi ile yaşam doyumları arasında güçlü ve olumlu ilişki olduğuna dikkat çekilmiştir.

1.1.3.3. Aşağıdan Yukarıya ve Yukarıdan Aşağıya Kuramları

Aşağıdan yukarıya kuramı, kişilerin yaşam doyumunu, iş, aile, sağlık, sosyal ilişkiler gibi hayatın değişik alanlarından aldıkları doyumların bir toplamı olarak ifade etmektedir. Bu yaklaşım, kişilerin, hayatın farklı yönlerinden elde ettikleri tatmin düzeylerinin, onların genel yaşam doyumunu inşa ettiğini ifade etmektedir (Diener, 1984).

Yukarıdan aşağıya kuramı ise, mutluluk düzeyi ve iyimserlik gibi bireyin kendi iç dünyasına ait niteliklerin, hayatın çeşitli alanlarındaki genel memnuniyet düzeylerine etki ederek belirleyici olduğunu savunmuştur. Bu yaklaşıma göre, bireylerin genel yaşam doyumları, kişilerin yaşamın farklı alanlarını nasıl değerlendirdiklerini etkilemektedir (Diener, 1984).

1.1.3.4. Haz ve Acı Kuramları

Haz ve acı yaklaşımları, yaşam doyumunun kişilerin haz alıcı tecrübelerini en azamiye çıkarma ve acı verici tecrübelerini en asgariye indirme çabalarıyla belirlendiğini savunmaktadır. Bu yaklaşım, Bentham (1789) tarafından ortaya konulan hedonizm ilkesine dayanmakta ve bireylerin yaşamlarındaki pozitif deneyimleri artırmaya, negatif deneyimleri ise azaltmaya yönelik davranışlarını ön plana çıkarmıştır. Kişilerin haz deneyimlerinin fazla ve acı deneyimlerinin az olmasının, bireyin genel yaşam doyumunu artıracağı ifade edilmiştir.

1.1.3.5. Yargı Kuramları

Yargı kuramları, bireylerin yaşam doyumlarını, kişilerin kendi yaşamlarını değerlendirme süreçlerine dayandırmaktadır. Bu kuram, bireyler yaşamlarının farklı yönlerini ele almakta ve bunun neticesinde hayatlarından memnun olup olmadıklarına karar vermektedir. Yargı kuramları, bireyin yaşamını değerlendirmesinin sübjektif olduğunu ve bu değerlendirmelerin bireysel kriterlere, değerler sistemine ve beklentilere dayandığını öne sürmektedir (Schwarz ve Strack, 1999).

1.1.3.6. Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramı, bireylerin yaşam doyumunu, hayatın ilk dönemlerinde oluşan bağlanma stillerine dayandırmaktadır. Bowlby (1969) tarafından geliştirilen bu kuram, bireylerin güvenli bağlanma deneyimlerinin yaşam boyu süren psikolojik ve duygusal refah üzerinde etkili olduğu görüşünü savunmaktadır. Güvenli bağlanma yaşayan bireyler, daha sağlıklı sosyal ilişkiler kurmakta ve hayatlarından daha fazla memnuniyet duymaktadırlar. Güvensiz bağlanma stilleri ise, yaşam doyumunu olumsuz etkilemektedir.

Genel olarak değerlendirildiğinde yaşam doyumuna ilişkin bu kuramlar, yaşam doyumunu anlamak için farklı bakış açıları sunmakta ve bireylerin yaşamlarından ne kadar memnun olduklarını belirleyen çeşitli faktörleri açıklamaktadır. Her bir teori, bireyin yaşamındaki belirli unsurların genel yaşam doyumunu üzerindeki etkilerini farklı açılardan ele alarak, yaşam doyumunun karmaşıklığını ve çok yönlülüğünü vurgulamaktadır.

1.1.4. Yaşam Doyumunun Psikolojik ve Sosyal İlişkileri

Psikolojik ve sosyal ilişkiler, yaşam doyumunun iki önemli boyutunu oluşturur ve birbirleriyle yakından ilişki içerisindedir. Yaşam doyumu, birçok psikolojik ve sosyal faktörlerle ilişkilidir. Bu ilişkiler, genellikle duygusal zekâ, şefkat korkusu, iyi oluş, öznel iyi oluş, sosyal destek gibi kavramlarla bağlantılıdır (Diener, 2000; Ryff, 1989).

Yaşam doyumu, kişilerin genel psikolojik durumlarıyla yakından ilişkilidir. Bireyin kendisiyle ilgili pozitif değerlendirmelerde bulunması, yüksek benlik saygısı, duygusal zekâ ve öznel iyi oluş gibi faktörlerle desteklenmektedir (Diener ve Ryan, 2009). Yüksek yaşam doyumuna sahip kişilerin, duygusal istikrarları artmakta, stresle aktif şekilde başa çıkmakta ve genel psikolojik sağlığı iyileşmektedir (Ryff ve Keyes, 1995). Ayrıca, olumlu bir yaşam doyumu, depresyon, anksiyete gibi ruhsal rahatsızlıkların azalmasına katkıda bulunmaktadır (Lyubomirsky ve ark., 2005). Bu noktada kişilerin kendini değerli ve anlamlı hissetmesi, yaşam doyumunu artıran önemli bir psikolojik faktördür (Ryff, 1989).

Sosyal ilişkiler, bireyin yaşam doyumunu etkileyen en önemli faktörlerden biridir. Sağlıklı ve destekleyici sosyal bağlara sahip olmak, bireylerin yaşamlarından daha fazla tatmin olmalarını sağlamaktadır (Myers ve Diener, 1995). Aile, arkadaşlar ve romantik ilişkiler gibi yakın sosyal ilişkiler, bireylerin duygusal destek almalarını ve sosyal kabul görmelerine katkı sunmaktadır (Baumeister ve Leary, 1995). Aynı zamanda, bireylerin sosyal çevrelerinde kendilerini önemli ve değerli hissetmeleri de yaşam doyumlarına olumlu etki etmektedir (Cohen ve Wills, 1985). Toplumsal katılım, sosyal etkileşimler ve aidiyet duygusu da kişilerin hayat kalitesini direkt olarak etkilemektedir (Putnam, 2000).

Bireyler arası ilişkilerin kalitesi, sosyal destek sistemlerinin varlığı ve toplumsal bağlanma, yaşam doyumu üzerinde güçlü bir etkiye sahiptir (Holt-Lunstad ve ark., 2010). Bireylerin aileleriyle olan güçlü bağları, arkadaşlık ilişkileri ve iş hayatındaki sosyal etkileşimleri, genel mutluluk ve memnuniyet düzeylerini artırmaktadır (Diener ve Seligman, 2002). Ayrıca, sosyal ilişkilerin kalitesi, kişilerin hayatlarında karşı karşıya kaldıkları zorluklarla başa çıkma becerilerini artırarak, stresin olumsuz etkilerini de azaltmaktadır (Cohen, 2004).

Sosyal ilişkiler ve psikoloji, yaşam doyumu kavramının temel unsurları olarak ön plana çıkmaktadır. Olumlu bir psikoloji, kişilerin toplumsal hayatta daha başarılı olmasını ve hayatından daha fazla doyum almasını sağlarken, destekleyici sosyal ilişkiler ise bireyin psikolojik sağlığını olumlu yönde etkilemekte ve genel yaşam doyumunu artırmaktadır (Ryff ve Singer, 2000). Bu nedenle, yaşam doyumunu artırmaya yönelik çalışmalar, hem bireylerin psikolojik iyi oluşlarını hem de sosyal ilişkilerinin kalitesini güçlendirmeyi hedeflemelidir.

1.1.5. Yaşam Doyumuna İlişkin Araştırmalar

1.1.5.1. Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Wen ve Hu (2023) yaptıkları çalışmada Çin'deki uluslararası öğrencilerin yaşam doyumunu etkileyen faktörleri incelemiş ve öğrencilerin yaşam doyumunu etkileyen kültürel uyum, adaptasyon ve sosyokültürel faktörleri ele almıştır. Dil engelleri, ayrımcılık ve uyum zorluklarının öğrencilerin refahını ve genel yaşam doyumunu nasıl etkilediği göstermiştir. Araştırma, destek sistemlerinin önemine ve bu öğrencilerin yaşam doyumunu artırmak için kullanılan uyum stratejilerine vurgu yapmıştır.

Extremera ve Fernández-Berrocal (2020), üniversite mezunları arasında duygusal zekâ, algılanan stres ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkileri araştırmıştır. Bu çalışmada, duygusal zekânın yaşam doyumunu olumlu etkilediği ve algılanan stresin bu ilişkide önemli bir etken olduğunu vurgulanmıştır. Bu araştırma, bireylerin psikolojik sağlıklarını geliştirmek için duygusal zekânın önemine vurgu yapmıştır.

Wan ve Jaccard'ın (1996) araştırması, sosyal destek ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi incelediği ve bu ilişkide pozitif bir bağlantı bulunduğunu göstermektedir. Bu bulgu, sosyal destek alımının artmasıyla birlikte yaşam doyumunun da arttığını göstermektedir.

Luo, He ve Zheng (2023) çalışmalarında, pandemi sonrası dönemde üniversite öğrencilerinde algılanan stres ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma, yüksek stresin düşük yaşam doyumuna neden olduğunu, ancak sosyal destek gibi koruyucu faktörlerin bu etkiyi hafiflettiğini göstermiştir.

Ponizovsky ve ekibinin (2003) araştırması, şizofreni problemi olan hastaların yaşamına son verme davranışı düşünceleri ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi

incelemiştir. Bu çalışmada, yaşamına son verme düşünceleri tekten fazla hastaların, yalnızca tek girişimde bulunmuş ve hiç bulunmamış hastalardan daha az yaşam doyumu düzeylerine sahip oldukları bulunmuştur. Bu sonuçlar, şizofren hastalarda intihar girişiminin yaşam doyumu üzerindeki olumsuz etkilerini göstermektedir.

Clarke ve ark. (2023) çalışmasında, gençlerin akademik başarıları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi ele almış ve yaşam doyumunun okul performansına ve genel psikolojik iyilik haline katkısını analiz etmiştir.

Perneger ve meslektaşlarının (2004) İsveçli genç yetişkinler üzerinde yaptığı araştırmada, keyifli hissetme ile mental sağlık arasında olumlu sonuç bulunmuştur. Bu bulgu, mutlu olmanın genç yetişkinlerin psikolojik sağlığı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Diener, Oishi ve Lucas (2003) çalışmalarında, farklı kültürlerde yaşam doyumunu incelemiş ve kültürel faktörlerin yaşam doyumu üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Yaşam doyumunun kültürden kültüre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır.

Pavot ve Diener (2008) çalışmalarında, yaşam doyumu ölçeğini geliştirmişlerdir ve yaşam doyumunun genel psikolojik sağlık ve sosyal ilişkilerle olan ilişkisini vurgulamışlardır.

Schimmack, Oishi ve Diener (2002) çalışmalarında yaşam doyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiş ve yaşam doyumunun bireylerin kişilik özelliklerine göre değişiklik gösterdiğini sonucuna ulaşmışlardır.

Cummins ve Nistico (2002) yaptıkları araştırmada, yaşam doyumunun sağlık durumu ve sosyoekonomik statü ile olan ilişkisini incelemiştir. Sağlık ve ekonomik refahın yaşam doyumu üzerinde ciddi düzeyde etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Lucas ve Diener (2004) çalışmalarında, evlilik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi irdelemiş ve evliliğin genel yaşam doyumunu artırdığını ifade etmişlerdir lakin bu etkinin zamanla azalabileceğini de belirtmişlerdir.

1.1.5.2. Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar

Satıcı, Deniz ve Tekin (2022) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu araştırma, pandeminin öğrencilerin psikolojik sağlığı üzerindeki etkilerini de dikkate almıştır. Bulgular, öz-şefkatin öğrencilerin yaşam doyumunu önemli ölçüde artırdığını ve bu ilişkinin umut duygusu aracılığıyla da güçlendiğini ortaya koymuştur. Araştırma, COVID-19 sürecinde umut ve öz-şefkat gibi pozitif duygusal süreçlerin yaşam doyumunu artırmada önemli bir rol oynadığını göstermiştir.

Ateş ve Sağar'ın (2022) araştırmasında, öğretmen adaylarının psikolojik esneklik, öz-yeterlilik ve iletişim becerilerinin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı rolü incelenmiştir. Bu çalışma, bireylerin psikolojik esneklik ve iletişim becerilerinin, yaşam doyumuna olan olumlu etkilerini ortaya koymuştur.

Ünal ve diğerlerinin (2001) hekimlerle yaptığı çalışmada, yaşam doyumu ile tükenmişlik arasında negatif, iş doyumu ile ise pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, hekimlerin yaşam doyumlarının tükenmişlik düzeyleriyle ters orantılı olduğunu ve iş doyumlarının ise yaşam doyumlarını olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

Özer'in (2004) çalışmasında, yaşlı bakım evinde bulunan bireylerin yaşam doyumu puanlarının, kendi ailesi ile birlikte yaşayan yaşlılardan daha düşük olduğu görülmüştür.

Erdem ve ekibi (2004) tarafından, hemodiyaliz hastaları üzerinde yürütülen bir çalışmada, umutsuzluk ile yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, umutsuzluğun hastaların yaşam doyumu üzerindeki etkisini değerlendirerek ilginç sonuçlar ortaya koymuştur. Özellikle, 50 yaş ve üstü hastaların yaşam doyumu puanlarının diğer yaş gruplarına kıyasla belirgin şekilde daha yüksek olduğu bulgusu dikkat çekmiştir. Bu durum, yaşlı hastaların hastalıklarıyla daha olumlu bir şekilde başa çıkabildiğini ve yaşamın tadını daha fazla çıkarabildiğini işaret etmiştir. Medeni durum, hemodiyalize başlama ve cinsiyet ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki bulunmamış olsa da, eğitim düzeyi ile yaşam doyumu arasında önemli bir bağlantı saptanmıştır. Üniversite mezunu hastaların yaşam doyumlarının diğer eğitim gruplarına göre daha yüksek olması ve eğitim seviyesi arttıkça yaşam doyumunun da artması, araştırmanın dikkat çeken bulguları arasındadır.

Çetinkaya (2004) araştırması, üniversiten mezun durumda olan bireylerin yaşam doyumu açısından liseyi bitiren bireylere göre daha memnun olduğunu göstermiştir. Bu çalışma eğitim düzeyinin, yaşam doyumu üzerindeki etkisi üzerine önemli bir bulgu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Keser'in (2005) çalışmasında ise Bursa ilinde hizmet sektöründe çalışanlar incelenmiş ve kadınların yaşam doyumu kavramına ilişkin puanlarının erkeklerin puanlarına göre daha fazla olduğu ortaya konmuştur. Cinsiyet faktörünün, yaşam doyumu üzerindeki etkisi üzerine dikkat çeken bir bulgu olarak değerlendirilmiştir.

Dağlı ve Baysal (2017) çalışmalarında, emeklilerin yaşam doyumlarını incelemiş, sosyal destek ve ekonomik durumun yaşam doyumu üzerinde belirleyici etkisi olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Arslan ve Akın (2014) çalışmalarında, üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, sosyal destek ve özsaygı arasındaki ilişkileri ele almıştır. Sosyal desteğin ve özsaygının yaşam doyumunu artırdığını ifade etmişlerdir.

Doğan ve Sapmaz 2012 yılında yaptıkları çalışmada, orta yaş bireylerde yaşam doyumunu etkileyen faktörleri irdelemişlerdir. Sağlık durumu ve aile ilişkilerinin yaşam doyumunu üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuşlardır.

Eryılmaz (2012), ergenlerde yaşam doyumu ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi ele alan bu çalışma, yüksek yaşam doyumuna sahip ergenlerin daha başarılı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Çelik (2018) tarafından yaşam doyumu ile iş doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada ise iş doyumunun yaşam doyumunu önemli ölçüde etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

1.2. Şefkat Korkusu

Şefkat, bir başkasının zorluklarına tanık olmakla başlayan ve onlara yardımcı olma duygusunu besleyen bir durum olarak ifade edilmektedir (Goetz ve ark., 2010). Şefkat korkusu, kişilerin kendi özlerine veya diğerlerine yönelik şefkat duygusundan kaçındığı ve bu duyguyu negatif bir yaşantı olarak ele aldığı psikolojik bir kavramdır. Şefkat, çeşitli anlayışlara acı duygusu ile ilişkilendirilse de, aslında acının hafifletilmesi amacıyla odaklanmaktadır (Gilbert, 2017). Şefkat, acının kaynaklarını anlama ve onu

hafifletme niyetiyle acıyı algılama güdüsünü içermektedir (Tirch ve ark., 2014). Şefkat korkusu, bireylerin şefkat duygusunu kendileri için bir zorluk olarak düşündüklerinde, örneğin yardıma ihtiyacı olan birine destek olmanın kendisine yükleyeceği yüklerden çekindiklerinde ortaya çıkmaktadır (Gilbert ve Mascaró, 2017). Gilbert (2010), kişilerin hem kendi özlerine hem de diğerlerine karşı şefkat sunmada ve başkalarından gelen şefkati benimsemede problem yaşadıklarını; bu bireylerin şefkat duygusuna karşı korku, endişe, reddedilme veya kaçınma gibi tepkiler verme eğiliminde olduklarını belirtmiştir (Gilbert ve Mascaró, 2017). Bu tepkiler, şefkat korkusu olarak değerlendirilmekte ve bireylerin şefkatle karşı karşıya kaldığında yaşadıkları korku ve kaçınma duygusu gibi negatif tepkileri ifade etmektedir (Gilbert, 2010).

Necef ve Deniz (2021) yaptıkları çalışmada şefkat korkusunu, üç temel başlıkta ele almıştır; kişinin başkalarına şefkat göstermeye ilişkin korkuları, başkası tarafından gelen şefkate ilişkin korkuları ve kendisine yönelik şefkat duygularına karşı hissedilen korkuları irdelenmiştir. Şefkat göstermek, hata veya acı yaşandığında anlayışlı olma durumunu ifade etmektedir. Bu yaklaşım, insanlığın doğası gereği hata yapabilen bir varlık olduğunu kabul ederek, acımasızca yargılamak veya suçlamak yerine anlayışlı olmayı vurgulamaktadır (Neff, 2003a). Kişinin kendi hatalarını veya acılarını kabul etmesini, kendisini acımasızca yargılamamasını ve çözüm için adım atmanın ilk aşamasını içeren bir durumu ifade etmektedir (Neff, 2003b). Şefkat korkusu yaşandığında, kişi bu anlayışı kabul etmek yerine reddetmektedir. Şefkat, dışarıdan kendisine, kendisinden diğerlerine veya bireyin özüne yönelik olabilmekte ve şefkatin korkulması ve reddedilmesi, bireyin psikolojisini zorlayarak, çözüm yolunda ilerlemesini engellemektedir (Gilbert ve ark., 2011). Aynı zamanda bu durum utanç duygusuyla da ilişkilendirilebilmektedir (Necef ve Deniz, 2021).

Çalışmalarda da ifade edildiği üzere, şefkat korkusu kavramına ilişkin bazı alt boyutlar bulunmaktadır. Bunlar; başkalarından gelen şefkate karşılık verme, kendimize şefkat ve anlayış gösterme ve başkalarına şefkat gösterme korkularıdır.

Başkalarına şefkat gösterme korkusu; diğer insanlara yönelik hissettiğimiz şefkati içeren, başkalarının duygularına karşı duyarlılık düzeyimizle ilişkili şekilde ortaya çıkan şefkat korkusudur (Xavier ve ark., 2015). Bağlanma problemi yaşayan bireyler yardım istemeyi güçsüzlük olarak görebilmekte ve problem yaşayan

bireylerden uzaklaşma davranışı gösterebilmektedirler (Gilbert ark., 2011). Bu problem de bireylere yönelik şefkatli davranma konusunda tereddüt göstermelerine neden olmaktadır.

Başkalarından gelen şefkate karşılık verme korkusu; diğer insanlardan kişinin kendisine yönelik olan , tecrübe ettiğimiz ve cevap verdiğimiz şefkati ifade eden ve bu şefkate yönelik tereddüt olarak karşımıza çıkan şefkat korkusu alt boyutudur (Xavier ark., 2015). İnsanlar için bazen diğerlerinden şefkat görmek baskı unsuru olabilmektedir. Özellikle sıklıkla öz eleştiri yapan kişiler başkalarından gelen şefkatten çekinebilmektedir çünkü karşı taraftan sunulan şefkati kabul etmek aynı zamanda kişilerin kendilerine yönelik daha şefkatli hissetmelerine yönelik korkularını tetikleyebilmektedir (Joeng ve Turner, 2015). Yapılan araştırmalar bağlanma şekli güvenli olmayan bireylerin bakım, nezaket ve şefkat duygularından kaçmaya daha eğilimli olduklarını göstermektedir (Gilbert ark., 2011; Matos ark.,2017; Coelho ark., 2019).

Kendimize şefkat ve anlayış gösterme korkusu; bireylerin kendine anlayış ve şefkat korkusu, bir diğer ifade edilişiyle öz-şefkat korkusu, öz-şefkatin bireyde var oluşundan ayrı olarak, kişinin kendine karşı şefkatli olmasının önündeki engeli tanımlamaktadır (Kelly ark., 2013). Bireyler kendilerine karşı saygılı ve şefkatli davranması, bireyin kendisi tarafından keyfine düşkünlük ya da olumsuz yersiz bir tavır olarak algılanabilmektedir. Bu kişiler kendilerini eleştirmekten vazgeçtiklerinde, çalışkan olmayan, değer görmeyen ve hoşnut olunmayan biri olarak tanımlanmaktan korkmaktadır (Gilbert, 2009). Bu yaklaşım, kendine yönelik şefkat geliştirme veya kenine yönelik şefkati deneyimleme problemine dikkat çekmektedir. Kendine yönelik şefkat korkusu, kabul ve kararlılık terapisinin hedeflerinden kabul edilen psikolojik esneklikle ilişkili görünmektedir (Hayes ark., 2006).

1.2.1. Şefkat Korkusunun Nedenleri

Şefkat korkusunun temelleri, çocukluğun erken yılları, kültürel beklentiler, geçmiş travmalar ve kişilerin kendilerine yönelik duyguları gibi çeşitli kavramlarla ifade edilmektedir (Gilbert, 2010). Özellikle çocukluk dönemindeki bağlanma deneyimleri, ilk öğrenmeler ve fiziksel cinsel travmaların şefkat korkusuyla ilişkilendirilmesi bu noktada öne çıkmaktadır (Miron, Seligowski, Boykin ve Orcutt, 2016). Gilbert'a (2009)

göre, insanlar duygularını düzenlerken tehdit, dürtü ve güvenlik olmak üzere üç sistemden yararlanırlar; şefkat korkusu ise duyarlılaştırılmış bir tehlike sistemiyle pek gelişmemiş bir önleme mekanizmasının neticesidir. Çocukluk çağında anne babasından pozitif yönde destek alamayan çocuklar, başkalarına merhamet noktasında sorun yaşayabilmekte veya kendilerine yönelik şefkat gösterildiğinde huzursuzluk hissedebilmektedirler (Gilbert, 2014).

Şefkat korkusunun çeşitli nedenleri vardır ve bu nedenler, psikolojik, sosyal ve kültürel faktörlerle ilişki içerisindedir. Şefkat korkusunun nedenleri genel olarak aşağıdaki şekilde ifade edilmiştir:

1.2.1.1 Erken Çocukluk Dönemi

Erken çocukluk döneminde yaşanan problemler, şefkat korkusunun etiolojisinde önemli bir yer tutmaktadır. Genellikle, duygusal noktada tatmin edilmeme, anne babaların duygudan uzak ve yargılayıcı davranışları, bireylerin şefkati bir problem olarak hissetmelerine sebep olmaktadır. Bu yaşantılar, kişilerin hayatlarında şefkati korku ve kaygı ile birlikte anmalarına neden olmaktadır (Gilbert, 2009).

1.2.1.2. Toplumsal ve Kültürel Değerler

Toplumsal ve kültürel değerler, kişilerin şefkate ilişkin davranışlarını etkilemektedir. Bazı kültürlerde, güçlü ve bağımsız olma duygusu, şefkati zayıflık olarak düşünme duygusunu artırmaktadır. Bu durum da şefkat duygusunun veya kabul duygusunun kişiler için problem haline gelmesine neden olmaktadır (Gilbert ve Choden, 2013).

1.2.1.3. Bireylerin Kendilerine İlişkin İnançları

Kişilerin kendilerine yönelik negatif düşünceleri ve benlik sayılarının düşük olması, şefkat korkusunu tetikleyen önemli sebeplerden biridir. Kendini değersiz veya yetersiz hisseden kişiler, şefkati hak etmediklerini düşünmekte ve bu nedenle şefkat gösterme veya kabul etme noktasında problem yaşamaktadırlar (Gilbert ve ark., 2011).

1.2.1.4. Şefkat Göstermenin Neticelerinden Korku

Kişiler, şefkat göstermenin ya da kabul etmenin kendisine yükleyeceği yük ya da ihtimal dâhilinde olan negatif neticelerden endişe duymaktadırlar. Şefkat gösterdiği durumlarda diğerlerinin beklentilerinin artacağı ya da şefkatin diğerlerini bağımlı hale

getireceği gibi düşünceler bu korkuya katkıda bulunabilmektedir (Gilbert ve Procter, 2006).

1.2.1.5. Travmatik Yaşantılar

Travmatik deneyimler, şefkat korkusunun gelişiminde kritik bir faktördür. Travmaya ilişkin olumsuz deneyimleri olan bireyler, şefkati reddedebilmekte ya da şefkat gösterildiğinde etkilenebilmektedirler çünkü şefkat duygusu travmatik olaylarla ilişkili olan hatıraların canlanmasına neden olabilmektedir (Lawrence ve Lee, 2014).

1.2.1.6. İnsanlara Güven Duygusu

Şefkat korkusunun sebeplerinden biri de, diğer insanlara yönelik güven duygusunda yaşanan problemlerdir. Kişiler, başkalarına şefkat gösterdiklerinde bunun kötüye kullanılacağından ya da reddedileceğinden endişe duymaktadırlar. Bu durum genellikle geçmişte güveni sarsıcı yaşantılara sahip durumlar görmüş bireylerde daha net olmaktadır (Gilbert, 2010).

Genel olarak değerlendirildiğinde, şefkat korkusunun nedenleri oldukça farklı olabilmekte ve kişinin çocukluk dönemi, aile yapısı, kültürel normlar ve cinsiyet rolleri gibi birçok faktöre bağlı olabilmektedir.

1.2.2. Şefkat Korkusuna Yönelik Tedavi ve Terapi Yöntemleri

Şefkat korkusunu azaltmak, bireylerin hem kendilerine hem de başkalarına şefkat gösterebilme kapasitelerini artırmak için önemlidir. Bu konuda yapılan akademik çalışmalar, şefkat korkusunu azaltmaya yönelik çeşitli stratejiler ve müdahaleler önermektedir. Kişilerin kendilerine yönelik şefkati üzerine üzerine yapılan araştırmalar, kişilerin şefkat korkularını yenmelerine ve daha pozitif duygusal tepkiler geliştirmelerine destek olduğunu göstermektedir (Neff, 2003). Bu noktada kullanılacak olan yöntemlerin, şefkatin hem bireyin kendi psikolojik sağlığı hem de sosyal ilişkileri üzerinde önemli bir etkisi vardır.

Aşağıda bu stratejiler, literatüre dayalı olarak açıklanmıştır:

1.2.2.1. Şefkat Odaklı Terapi

Şefkat odaklı terapi, şefkat korkusunun kontrol edilmesinde önemli bir yaklaşım olarak ele alınmıştır. Bu yaklaşımda kişilerin hem kendilerine hem de diğerlerine

yönelik şefkat duygusu göstermesinin gelişimi amaçlanmıştır. Şefkat odaklı terapi, kişilerin şefkat korkusuyla yüzleşmelerine ve şefkati problem olarak görmelerini istemeyip güvenli sağlıklı bir yaşantı olarak yeniden keşfetmelerini sağlamaktadır (Gilbert, 2014). Bu yaklaşım, özellikle yüksek düzeyde kişisel eleştiri ve utanma duygusuna sahip olan kişilerde önemli fayda sağlamıştır (Kirby ve ark., 2017).

1.2.2.2. Duygu Odaklı Terapi

Bu yaklaşım, bireylerin şefkat korkusuna yönelik duygularını fark etmesine ve dile getirmesine destek olmaktadır. Bu yaklaşımda, kişi olumsuz duyguları bastırmaktan ziyade, onlarla yüzleşmeye ve kabul etmeye odaklanmaktadır (Adalı, 2019).

1.2.2.3. Mindfulness Temelli Müdahaleler

Mindfulness, bireylerin şimdi ve buradayı yani anı yaşamasını ve yargısız bir şekilde tecrübe etme yetisini olumlu yönde etkileyen bir müdahale yöntemidir. Bu müdahalelerin, kişilerin şefkat korkusunu yenmesinde, olumsuz duygulara yönelik baş etme becerileri kazandırmaları nedeniyle yararlı olabileceği ifade edilmiştir (Neff ve Germer, 2013). Bu yaklaşımda, bireylerin şefkat korkusuna sebebiyet veren düşünceleri anlayarak dönüştürmeleri sağlanmaktadır.

1.2.2.4. Kendi Kendine Şefkat Eğitimi

Kendi kendine şefkat eğitimi, kişilerin içsel şefkatlerini geliştirmelerini destekleyen pratikleri ele almaktadır. Bu eğitimde, bireylerin kendilerine yönelik eleştirileri kontrol altına alınarak, kendilerini daha olağan şekilde değerlendirmeleri ve şefkat korkusunu aşmaları hedeflenmektedir (Neff, 2011). Kişilerin kendilerine yönelik şefkatlerinin artırılması, bireylerin kendilerine ve diğerlerine şefkat göstermelerini kolaylaştırmaktadır.

1.2.2.5. Kabul ve Kararlılık Terapisi

Bu terapi, şefkat korkusunu yenmek için kişinin kendi öz şefkatini artırmasını merkeze alır. Bu yaklaşımda, kişi kendine yönelik eleştirileri kabul eder ve kendine daha hoşgörülü davranmaya çalışır (Atay, 2015).

1.2.2.6. Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Bu terapi yönteminde bilişsel davranışçı terapi tekniklerinin katkılarıyla, bireylerin şefkatle ilgili olumsuz düşünceleri yeniden organize edilmektedir. Bilişsel yeniden yapılandırma, bireylerin şefkat korkusunu artıran mantık dışı düşünceleri fark etmelerine ve bu düşünceleri daha işlevsel olanlarla değiştirmelerine katkı sağlamaktadır (Beaumont ve Hollins Martin, 2015).

1.2.2.7. Şefkatli İlişkiler Kurma

Sosyal anlamda fayda sağlayan ilişkileri oluşturmak ve bu sayede şefkat temelli ilişkiler geliştirmek, şefkat korkusunu azaltmada önemli bir etkiye sahiptir. Şefkatli ve teşvik edici ilişkiler, bireylerin şefkatin olumlu yönlerini tecrübe etmesini sağlayarak şefkat korkusunu azaltmalarına destek olmaktadır (Kirby, 2016).

1.2.2.8. Şema Terapisi

Şema terapisi, erken çocukluk dönemlerinden gelen negatif inanç kalıplarını dikkate almaktadır. Bu terapide, kişi kendi duygusal ihtiyaçlarını ve şefkat duygusunu geliştirmek için yeni davranış kalıpları öğrenmektedir (Bektaş ve Özkan, 2018).

1.2.2.9. Psikoeğitim Programları

Şefkat korkusunu ifade etme ve bu durumla baş edebilme tekniklerini öğrenmeye odaklanan psikoeğitim programları, bireylerin şefkat korkusunu yenmelerine destek olmaktadır. Bu programlar, bireylerin şefkat korkusunun etiyolojisini idrak ederek, şefkat korkusunun üstesinden gelmek için pratik beceriler geliştirmelerine olanak tanımaktadır (Gilbert, 2010).

1.2.2.10. Bütünsel yaklaşımlar

Meditasyonlar ve nefes egzersizleri, yoga gibi bütünsel yaklaşımlar, şefkat korkusunun en aza indirilmesinde destek rolü üstlenmektedir. Bu yaklaşımlar, kişinin stres seviyesini düşürmekte ve öz şefkat duygusunu artırmaktadır (Arslan ve Yıldırım, 2018; Atay, 2015)

1.2.3. Şefkat Korkusuna İlişkin Araştırmalar

1.2.3.1. Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Gilbert ve McEwan (2023) çalışmalarında, şefkat korkusunun psikolojik iyilik hali üzerindeki rolünü çeşitli kültürel bağlamlarda incelemiştir. Araştırma, şefkat korkusunun psikolojik iyilik hali üzerinde genellikle olumsuz bir etkisi olduğunu ve bu etkinin kültürel faktörler tarafından şekillendirilebileceğini ortaya koymuştur. Şefkat korkusu, bireylerin kendilerine ve başkalarına karşı şefkat geliştirmelerini engelleyerek psikolojik sağlık sorunlarına yol açabilmektedir.

Lemoina ve Sullivan (2022) araştırmasında, şefkat korkusunun mental sağlık üzerindeki etkilerini incelemiştir. Sonuçlar, şefkat korkusunun yaygın bir şekilde anksiyete, depresyon ve diğer ruhsal sağlık sorunları ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, şefkat korkusunun, bireylerin duygusal düzenleme ve başkalarıyla empatik ilişkiler kurma becerilerini olumsuz yönde etkileyebileceği bulunmuştur. Şefkat geliştirici müdahalelerin, mental sağlık sorunlarının yönetilmesinde etkili olabileceği vurgulanmıştır.

Miron ve ekibinin (2016) araştırmasında ortaya çıkan bulgulara göre, katılımcıların kendi özlerine yönelik merhamet korkusu ile psikolojik noktada anlayışa ilişkin düzeyleri arasında manalı bir ilgi saptanmıştır. Ayrıca, psikolojik noktada anlayışın, kendine şefkat korkusu ile travma sonrası stres bozukluğu göstergeleri arasında etkisi olduğu düşünülmüştür.

Timney'in (2020) araştırması, erkeklerdeki şefkat korkusunun incelendiği önemli bir araştırma örneğidir. Araştırma, şefkat korkusunun erkeklerdeki depresyon ve anksiyete düzeyleriyle ilişkilendirildiğini ortaya koymaktadır. Bu çalışma ayrıca, erkeklerin toplumsal beklentiler ve stigmalarla nasıl başa çıktığını anlamak için önemli bir fırsat sunmaktadır. Kendine ve başkalarına duyulan şefkatin, erkeklerin psikolojik sağlığı üzerindeki etkilerini anlamak, toplumsal cinsiyet rollerinin psikolojik refah üzerindeki etkilerini daha iyi anlamaya yardımcı olacaktır.

Dias, Cláudia ve Inês (2020) tarafından gerçekleştirilen çalışma, 18-55 yaş aralığındaki 646 kadın katılımcı üzerinde yürütülmüştür. Bu çalışmada, şefkat korkusunun beden imgesi ve düzensiz yeme davranışları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma sonuçları, şefkat korkusunun yakın ilişkilerde güven duygusuyla negatif ilişkili

olduğunu ve vücut utancı ile düzensiz beslenme arasında olumlu yönde kuvvetli bağlantı bulunduğunu göstermiştir. Merhamet korkusunun üç boyutunun düzensiz yeme davranışlarını etkilediği ifade edilmiştir. Özellikle, başkaları için şefkat gösterme korkusunun beslenme problemleri ile doğrudan bir etkisi olduğu belirlenmiştir. Kendine şefkat korkusu ve başkalarından şefkat alma korkusunun ise, toplumsal huzur ve kişisel beden imajıyla ilişkili utanma duyguları aracılığıyla kötü beslenme tutumlarına az da olsa etki ettiği gözlemlenmiştir. Sonuçlar, fazlaca kendine şefkat gösterme ve başkalarından şefkat alma korkusu yaşayan bayanların, kendi çevrelerinde fiziksel özelliklerini ve kötü yeme bozuklukları sergileyen, az güven duyan kişiler olduğunu ifade etmektedir.

Kirby, Dayb ve Sagara (2019) çalışmasında yapılan bir meta analiz, şefkat testleri ve psikolojik işe yararlılık korkuları üzerine odaklanmıştır. 4000 civarı katılımcıyla gerçekleştirilen 19 çalışmanın verileri kullanılarak yapılan bu analiz, şefkat korkusu ile psikopatoloji arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırmanın sonuçları, şefkat korkusuna sahip kişilerin birçok mental probleme karşı hazırlıksız olduğunu göstermektedir. Ayrıca, şefkat korkusunun, kişilerin mental durumunu, savunma durumunu azaltan merhametin bir engeli olarak savunmaktadır.

Gilbert, McEwan, Matos ve Rivis (2011) yaptıkları çalışmada, şefkat korkusunu ölçmek için üç farklı ölçek geliştirmiştir. Araştırma sonuçları, şefkat korkusunun depresyon ve anksiyete ile ilişkili olduğunu göstermiştir.

Kirby, Tellegen ve Steindl (2017) yaptıkları çalışmada, şefkat eğitimi programlarının şefkat korkusunu azaltma üzerindeki etkisini incelemiş ve çalışma neticesinde şefkat eğitimi programlarının şefkat korkusunu azaltmaya olumlu şekilde etki ettiği sonucuna ulaşmışlardır.

2022 yılında yayımlanan uluslararası bir çalışmada, COVID-19 pandemisi sırasında şefkat ve şefkat korkularının ruh sağlığı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu çok uluslu araştırma, 21 ülkeden katılımcılarla yürütülmüş ve şefkat korkularının genel popülasyonda zamanla azaldığı gözlenmiştir. Bununla birlikte, sağlık profesyonellerinde şefkat korkularının arttığı bulunmuştur, bu da tükenmişlik ile ilişkilendirilmiştir. Çalışma, büyük çaplı bir acı durumunda insanların kendilerine ve başkalarına karşı daha fazla şefkat gösterdiğini ve şefkat korkusunun azaldığını ortaya

koymuştur. Bu bulgular, pandemi gibi zorlu zamanlarda toplumsal şefkatin nasıl geliştiğini göstermektedir (Matos M. ve ark., 2022).

Hermanto ve Zuroff (2016), şefkat korkusunun öz şefkat ve depresyon üzerindeki etkilerini incelemiş ve şefkat korkusunun yüksek düzeyde depresyon ile ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir.

Gilbert ve Procter (2006) yaptıkları çalışmada yüksek utanç ve öz-eleştiriye sahip bireylerde şefkat korkusunu incelemiş ve şefkat temelli yaklaşımların şefkat korkusu üzerinde olumlu etkilerini ortaya koymuştur.

Pauley ve McPherson (2010) alışmasında, şefkat korkusunun bireylerin sosyal bağları üzerindeki etkilerini incelemiş ve sosyal destek ve bağlanma stilleri ile şefkat korkusu arasındaki ilişkileri irdelemiştir.

1.2.3.2. Yurtdinde Yapılan alışmalar

Öztürk ve Demirtaş (2023) alışmalarında niversite öğrencileri arasında şefkat korkusunun psikolojik iyilik hali üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma, yüksek şefkat korkusunun düşük psikolojik iyilik hali ile ilişkilendirildiğini göstermektedir. Öğrenciler arasında şefkat korkusunun artması, genel psikolojik iyilik hali ve stres düzeylerinin olumsuz yönde etkilendiği bulunmuştur. Sosyal destek ve bilişsel-davranışsal müdahale yöntemlerinin bu olumsuz etkileri hafifletebileceği belirtilmiştir.

Yalçın ve Kaya (2022) alışmasında, şefkat korkusunun yaşam doyumunu ve duygusal zekâ ile ilişkisi araştırılmıştır. Sonuçlar, şefkat korkusunun yaşam doyumunu üzerinde negatif bir etkiye sahip olduğunu ve düşük duygusal zekâ seviyeleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Yüksek şefkat korkusu, bireylerin kendilerine ve başkalarına yönelik olumlu duygular geliştirmelerini zorlaştırmakta, bu da yaşam doyumunu ve genel psikolojik iyilik halini olumsuz etkilemektedir.

Meriç'ın (2020) yürüttüğü bir araştırmada, ebeveynlerde şefkat korkusunun, öz-anlayış ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. 207 ebeveynin katıldığı bu çalışma, merhamet korkusunun korkusunun seçeneklerinden biri olan diğerlerinden gelen merhamete karşılık verme korkusu ve bireylerin kendi özlerine yönelik merhamet duyma korkusunun yüksek olduğu bireylerde psikolojik dayanıklılık

düzeyinin daha düşük olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, şefkat korkusu düzeylerinin yüksek olduğu bireylerin öz-anlayış düzeylerinin de daha düşük olduğu belirlenmiştir.

Tütüncü ve Alkan (2021) tarafından yapılan bir çalışma, üniversite öğrencilerinde şefkat korkusunun psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini incelemiştir. Araştırmada, şefkat korkusunun bireylerin başkalarına karşı şefkat gösterme eğilimlerini azalttığı ve özellikle öz-şefkatten kaçınmanın stresle başa çıkma becerilerini olumsuz etkilediği saptanmıştır.

Bal (2019) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, üniversite öğrencilerinde şefkat korkusu, bağlanma ve utanç düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. 346 öğrencinin katıldığı bu çalışma, şefkat korkusunun yüksek olduğu bireylerde bağlanma ve utanma düzeylerinin de yüksek olduğunu göstermektedir.

Yılmaz (2017) tarafından yazılan Bağlanma Stilleri ve Şefkat Korkusu İlişkisinin incelendiği yüksek lisans tezinde, bireylerin bağlanma stilleri ile şefkat korkusu arasındaki ilişki araştırılmış ve güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerin şefkatten kaçınma ve reddetme eğiliminde olduğu bulunmuştur.

Aydın (2019) Şefkat Korkusunun Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi isimli doktora çalışmasında, şefkat korkusunun bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Sonuçlar, şefkat korkusu yüksek olan bireylerin düşük yaşam doyumu ve yüksek anksiyete yaşadıklarını ortaya koymuştur.

Deniz ve Yılmaz (2019) tarafından yapılan bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu düzeylerinin öz-şefkat ve depresyon ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca, şefkat korkusunun, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını olumsuz etkilediği ve bu durumun özellikle toplumsal cinsiyet rolleriyle de bağlantılı olduğu belirtilmiştir.

Gök ve Aydın (2020) tarafından yapılan şefkat korkusu ve kendine şefkat arasındaki ilişkinin irdelendiği çalışmada, şefkat korkusu yüksek olan bireylerin kendilerine yönelik şefkat göstermekte zorlandıkları sonucuna ulaşmışlardır.

Korkmaz ve Dereboy (2018) çalışmasında, şefkat korkusunun sosyal kaygı ile ilişkisini ele alan bu çalışma, bireylerin sosyal ortamlarda şefkat göstermekte zorlandıklarını ve bu durumun sosyal kaygıyı artırdığını ortaya koymuştur.

Karaca ve Özkan (2019) çalışmasında üniversite öğrencilerinde şefkat korkusu ve akademik başarı arasındaki ilişki araştırılmış ve yüksek düzeyde şefkat korkusu yaşayan öğrencilerin akademik performanslarında düşüş gözlemlendiği sonucuna ulaşılmıştır.

Arslan, M. (2020) tarafından yapılan ve öğretmenler arasında şefkat korkusunu inceleyen bu çalışmada, öğretmenlerin şefkat korkusu düzeylerinin mesleki tükenmişlik ve stres ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Eryılmaz ve Mutlu (2017) çalışmasında, ergenlerde şefkat korkusu üzerine çalışılmış ve düşük şefkat korkusu düzeylerine sahip olan ergenlerin daha yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları belirlenmiştir.

Turan (2021) tarafından yapılan çalışmada, üniversite öğrencilerinde şefkat korkusunun benlik saygısı ve öz-şefkatle olan ilişkisini irdelenmiş, şefkat korkusunun düşük benlik saygısı ile ilişkili olduğu ortaya konmuştur.

Sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde şefkat korkusu, bireylerin kendilerine karşı geliştirdikleri olumsuz duygularla ilişkilendirilmiş ve bu durumun, bireylerin genel psikolojik sağlığını olumsuz etkilediği değerlendirilmiştir. Yapılan çalışmalar, şefkat korkusunun özellikle toplumsal normlar ve kültürel faktörlerle şekillendiğini vurgulamıştır.

1.3. Duygusal Zekâ

Duygusal zeka, kişilerin duygusal bilgileri tanıma, idrak etme, düzenleme ve hayatına entegre etme yeteneğini ifade eden bir kavramdır. Salovey ve Mayer (1990) tarafından ortaya atılan bu kavram, duygusal farkındalık, duygu düzenleme ve sosyal becerileri içermekte olup duygusal zekâ, bireylerin kişisel ve sosyal yaşamlarında başarılı olmalarını sağlayan önemli bir beceri olarak ifade edilmiştir (Goleman, 1995). Mayer ve Salovey duygusal zekâ kavramını kişilerin kendi ve diğerlerinin hislerini izleme ve bu kavramları hareketlerinde kullanabilme yeteneği şeklinde tanımlamışlardır. Duygusal zekâ, duyguya yönelik algılar, anlama, dönüt verme, düşünce ve hisleri birleştirme, hisleri analiz etme ve kontrol etme yetenekleriyle tanımlanmaktadır (Salovey ve Mayer, 1990).

Daniel Goleman'ın 1995'te yayımlanan "Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Daha Önemlidir" adlı eseri de duygusal zekâ ifadesinin tanımlanmasında kıymetli rol oynamıştır. Duygusal zekâ, kişilerin kendi duygularını ve de başkalarının duygularını yüksek oranda algılamasını kolaylaştırırken, bir yandan da bireylerin kendi özlerini dile getirme, etrafındaki bireylerle deneyim kurma ve yaşamdaki zorluklarla başa çıkma becerilerini içeren hissel ve toplumsal özelliklerin bir toplamıdır (Bar-On, 2006). Duygusal zekâ, kişilerin kendi duygularını ve diğerlerine ait duyguları irdelemesi ve kendi yaşamında başarıya ulaşmasını kolaylaştıran çeşitli özelliklerin toplamıdır (Girgin, 2009).

Daniel Goleman (2007), zekâyı zihinsel ve duygusal olarak bölerek, hayattaki zaferlerin fazlacasının duygusal zekâ kavramıyla ilişkili olduğunu ifade etmiştir. Alanyazında duygusal zekâ kavramına ilişkin birçok tanım bulunmaktadır ve en değerlilerinden birine Goleman sahiptir. Goleman'a göre, duygusal zekâ, kişinin özünü aktiviteye geçirebilme, zorluklara inat vazgeçmeme, istekleri kontrol altında tutabilme yeteneği, iç dünyasını düzenleme becerisi, sıkıntıları zihinde tutmayı engelleme yeteneği ve başkalarının yerine kendini koyabilme yeteneği olarak açıklanmaktadır. Bireylerin hislerini bilmesi, dikkat edebilmesi, içsel motivasyonu yapabilmesi önemlidir. Örneğin, kızgınlık duygusu olumsuz bir duygu olup insana sıkıntı yaratır. Kızgınlık ile başa çıkmanın bir yolu, öfkeye neden olabilecek durumlardan kaçınmaktır. Bir olumsuz durum yaşandığında, durumdan kaçmak, kızgınlık veren bireylerden uzaklaşmak veya rahatlayana kadar kendini farklı işlerle meşgul etmek kızgınlık duygusunu hafifletebilir. Bu, duyguları kontrol etme becerisiyle ilgili bir boyuttur (Goleman, 2017).

Duygusal zekâ kavramının iş yaşamındaki başarı, liderlik, takım çalışması ve stres yönetimi konularında önemli etkisi olduğu ifade edilmektedir (Goleman, 1998). Duygusal zekâ düzeyi yüksek olan kişilerin, iş hayatında stresle daha iyi baş edebildiği ve daha etkili liderlik becerileri olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca, duygusal zekânın akademik başarı, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş hali ile de olumlu yönde ilişkili olduğu araştırma sonuçlarında ortaya çıkmıştır (Brackett, Rivers ve Salovey, 2011).

Günümüzde duygusal zekâ kavramı üzerine yapılan araştırmalar artmış ve bu kavramın psikolojik danışma, eğitim, sağlık ve iş dünyası gibi çeşitli alanlarda

uygulamaları keşfedilmiştir. Özellikle duygusal zekânın eğitimde kullanılması, öğrencilerin akademik başarılarının yanı sıra duygusal gelişimlerine de katkıda bulunmaktadır (Zeidner, Roberts ve Matthews, 2002). Duygusal zekânın, bireylerin yaşam doyumu ve genel mutluluk düzeyleri üzerindeki etkisi, bu kavramın psikolojik esenlik çalışmalarında önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir.

Duygusal zekânın değişik ifadelerinden görüldüğü gibi, duygusal zekâ bireylerin özleri ve toplumla ilişkili hareketlerini biçimlendiren bir dizi beceriyi içerir. Bu beceriler arasında kendini tanıma, motive etme, kontrol etme, duygular arasındaki farklılıkları anlama ve yönetme, istekleri erteleyebilme, diğer insanların duygularını anlama ve empati gösterme, etkili ilişkiler kurma ve sürdürme yer alır. Bu beceriler öğrenilebilir sosyal ve psikolojik becerilerdir ve kişilere yaşamda doyum ve başarı elde etme konusunda yardımcı olabilir. Çalışmalar, zekânın bizimle birlikte doğumla var olduğunu lakin duygusal zekânın gelişime açık olduğunu ifade etmişlerdir. Bu noktada, duygusal zekâ kavramı ciddi önem arz etmektedir (Doğan ve Şahin, 2007).

1.3.1. Duygusal Zekânın Bileşenleri

Salovey ve Mayer (1990), duygusal zekânın dört ana bileşenini; duyguları tanıma, duyguları kullanma, duygusal bilgi edinme ve duygusal yönetim olarak tanımlamış ve bu bileşenlerin, bireylerin duygusal zekâlarını geliştirmek için önemli temel taşlar olduğunu ifade etmişlerdir. Duygusal zekânın temel bileşenleri arasında kendini tanıma, kendini yönetme, sosyal farkındalık ve ilişki yönetimi yer almaktadır (Mayer, Caruso ve Salovey, 1999). Kendini tanıma, kişilerin kendi özlerini anlaması ve kendi duygularını anlamlandırma yetisidir. Kendini yönetme kavramı ise bireyin duygusal tepkilerini kontrol edebilme ve bu tepkileri duruma uygun bir şekilde yönlendirebilme yeteneğidir. Sosyal farkındalık, başkalarının duygularını anlama ve empati kurma yeteneğini ifade ederken, ilişki yönetimi, başkalarıyla etkili iletişim kurma ve sağlıklı ilişkiler geliştirme becerisini içermektedir.

Duygusal farkındalık, kişilerin kendilerinin ve diğerlerinin duygularını farketme ve anlamlandırma yetisidir. Goleman (1995), bu bileşeni "kendini ve başkalarını tanıma" olarak ifade etmiştir. Duygusal farkındalık, empati ve sosyal becerilerin temelidir (Salovey ve Mayer, 1990).

Duygusal yönetim, kişilerin duygusal ifadelerini kontrol etme yetisidir. Bu, hem kişisel olarak hislerin tertibini hem de diğerlerinin hisleriyle başa çıkma becerisini içermektedir (Goleman, 1995). Gross (1998), duygusal yönetimi duyguların hem içsel hem de dışsal etkilerini yönetme mekanizması olarak ifade etmiştir.

Duygusal kullanım, bireylerin duygusal bilgiyi karar verme ve problem çözme süreçlerinde kullanma yeteneğidir ve duyguların motive edici bir güç olarak kullanılması ifade edilmektedir (Salovey ve Mayer, 1990). Duygusal kullanım, problem çözme ve yaratıcı düşünme becerisini olumlu yönde etkilemektedir.

Empati, başkalarının duygularını hissetme anlamlandırma ve onlara karşı duyarlılık gösterme durumudur. Davis (1983), empatinin kişiler arası etkileşimde kıymetli bir yere sahip olduğunu ifade etmiştir. Empati, duygusal zekâya sosyal becerilerin gelişimi noktasında katkı sağlamaktadır (Batson ve ark., 1987).

1.3.2. Duygusal Zekânın Ölçülmesi

Duygusal zekânın tespiti için çeşitli ölçme araçları geliştirilmiştir. Mayer, Salovey ve Caruso (2002), duygusal zekâ ölçümü için "Mayer-Salovey-Caruso Duygusal Zekâ Testi" ölçeğini geliştirmişlerdir. Ölçek, duygusal zekâya ilişkin kavramları irdeleyen değerlendiren bir takım değerlendirme sorularından oluşmaktadır. Goleman'ın (1995) "Duygusal Zekâ" isimli kitabında ifade ettiği şekil ise ise öz değerlendirme merkezlidir. Yaygın olarak kullanılan bir diğer ölçek de Bar-On (1997) tarafından geliştirilen "Duygusal Zekâ Ölçeği" dir.

1.3.3. Duygusal Zekânın Psikolojik ve Sosyal Etkileri

Duygusal zekâ kavramı kişilerin sosyal ve psikolojik anlamda hayatlarına olumlu ya da olumsuz şekillerde tesir etmektedir. Goleman (1995), duygusal zekâsı yüksek kişilerin iş başarısı, liderlik ve genel yaşam memnuniyetlerinin de yüksek olduğunu ifade etmişlerdir. Aynı zamanda duygusal zekâ, kişilerin stresle başa çıkma becerilerini ve sosyal yeteneklerini de etkisi altına almıştır (Schutte ve ark., 2002).

Duygusal zekâ, kişilerin stresle başa çıkma tekniklerini etkilemektedir. Salovey ve Mayer (1990), duygusal zekâsı fazla olan kişilerin stres anında başa çıkma becerilerini daha etkili kullandıklarını ifade etmişlerdir. Dolayısıyla duygusal zekânın, stresle başa çıkmada etkili olduğu düşünülmektedir.

Duygusal zekâ, kişilerin sosyal ilişkilerini de pozitif yönde etkilemiştir. Bar-On (1997), duygusal zekânın empati, iletişim ve sosyal destek gibi durumlarla etkileşim halinde olduğunu ve duygusal zekâsı yüksek olan bireylerin, sağlıklı ve doyurucu ilişkilere sahip olduğunu ifade etmiştir.

1.3.4. Duygusal Zekânın Geliştirilmesi

Duygusal zekânın gelişimi noktasında, eğitimlerin ve kişisel gelişimin etkisi olduğu düşünülmektedir. Goleman (1995), eğitim yoluyla duygusal zekanın arttığını ve bu süreçte bireylerin kendilerini anlama ve empati yeteneğinin gelişeceğini ifade etmiştir. Boyatzis ve Kolb (1995), duygusal zekâyâ ilişkin yeterliliklerin kişisel gelişim programları ve grup eğitimleri vasıtasıyla pozitif yönde ivme kazanacağını ifade etmiştir.

1.3.5. Duygusal Zekâda Kültürel ve Bireysel Farklılıklar

Duygusal zekâ, kültürel ve bireysel farklılıklardan etkilenmektedir. Matsumoto (2006), kültürel bağlamın duygusal zekâ üzerindeki etkilerini incelemiş ve farklı kültürlerin duygusal tepkileri ve yönetim stratejilerini nasıl şekillendirdiği sonucuna ulaşmıştır. Gudykunst ve Kim (2003), kültürel farklılıkların duygusal zekâ algısını ve uygulamasını etkilediğini ifade etmiştir.

1.3.6. Duygusal Zekâ Modelleri

1.3.6.1. Mayer-Salovey Modeli

Bu model duygusal zekânın ilk modellerinden biridir. Mayer ve Salovey (1997), duygusal zekâyı "duygusal bilgiyi tanıma, kullanma, anlama ve yönetme" olarak ifade etmişlerdir. Bu model aşağıdaki başlıklardan oluşmuştur:

Duyguları Tanıma: Bireylerin iki yönlü olarak kendisinin ve diğerlerinin duygularını anlamlandırma ve ifade etme becerisidir.

Duyguları Kullanma: Karar verme, problem çözme ve yaratıcı düşünme becerilerine ilişkin durumlarda duygulardan istifade edilmesidir.

Duyguları Anlama: Duygulara ilişkin gelişim değişim ve etkileşim süreçlerini anlamak ve yorumlamaktır.

Duyguları Yönetme: Duyguları uygun şekilde organize etme ve yönlendirme becerisidir.

Mayer-Salovey Modeli, duygusal zekânın zihinsel ve duygusal süreçlerin etkileşimiyle ne şekilde faaliyet gösterdiğini açıklamaya çalışmıştır.

1.3.6.2. Goleman'ın Duygusal Zekâ Modeli

Daniel Goleman (1995), yaptığı çalışmalarda duygusal zekâ kavramını sosyal ve bireysel yeteneklerin bir bileşimi olarak ifade etmiştir. Bu modelde duygusal zekâ beş başlıkta incelenmiştir:

Bireysel Özellikler:

Öz-Farkındalık: Kişilerin kendisine ait duygularını tanıma ve anlamasıdır.

Öz-Düzenleme: Duyguları kontrol etme ve yönetme yeteneğidir.

Motivasyon: Duyguları, hedeflere ulaşmak için yönlendirme ve motive olmaktır.

Sosyal Beceriler:

Empati: Diğerlerinin duygularını anlama ve onlara karşı duyarlılık göstermektir.

Sosyal Beceri: İnsanlarla olan iletişimi yönlendirme ve bu sayede sağlıklı ilişkiler kurmaktır.

Goleman'ın Duygusal Zekâ Modeli, duygusal zekâ kavramının iş yaşamında ve bireysel yaşamda başarıyı artırması üzerine odaklanmıştır.

1.3.6.3. Bar-On'un Duygusal Zekâ Modeli

Reuven Bar-On (1997), duygusal zekâyı sosyal ve duygusal yetkinliklerin bir birleşimi olarak tanımlamıştır. Bar-On'un modeli, duygusal zekâyı aşağıdaki ana alanlarda değerlendirmiştir:

Kişisel Beceriler:

Öz-Farkındalık: Kendini ve duygularını tanımak olarak ifade edilmektedir.

Öz-Düzenleme: Bireylerin kendi duygularını ve davranışları kontrol etmesidir.

Motivasyon: Bireylerin içsel motivasyonları ve başarıya odaklanmasıdır.

Sosyal Beceriler:

Empati: Başkalarının duygularını anlama ve hissetmektir.

İlişki Yönetimi: Sosyal alanlarda etkili bir şekilde iletişim kurma ve bunu yönetme sürecidir.

Bar-On'un duygusal zekâ modeli, duygusal zekânın genel yaşam başarısı, stresle başa çıkma ve sosyal etkileşimlerdeki etkilerini ön plana çıkarmıştır.

1.3.6.4. Schutte ve Arkadaşları'nın Modeli

Schutte ve arkadaşları (1998), duygusal zekâyı beş ana başlıkta incelemiştir:

Kişisel Duygusal Bilgi: Bireylerin duygularını anlama ve tanımlama sürecidir.

Duygusal İfade: Bireylerin duygularını etkin şekilde ifade etmesidir.

Empati: Diğerlerinin duygu durumlarını anlamlandırma sürecidir.

Duygusal Düzenleme: Kişilerin kendi duyguları kontrol altına alıp organize etmesidir.

Sosyal Beceriler: Sosyal hayatta etkili iletişimler kurmaktır.

Schutte ve arkadaşlarının modeli, duygusal zekân kavramının bireysel ve toplumsal süreçlerdeki işleyişine odaklanmıştır.

1.3.6.5. Petrides ve Furnham'ın Kişilik Temelli Modeli

Petrides ve Furnham (2000), duygusal zekâ kavramını kişilik özellikleri ile entegre şekilde ifade etmiş ve aşağıdaki şekilde kategorize etmiştir

Duygusal Öz-Farkındalık: Kendi duygularını tanıma.

Duygusal İfade: Duyguları başkalarına ifade etme yeteneği.

Duygusal Düzenleme: Duyguları yönetme ve düzenleme.

Empati ve Sosyal Beceriler: Başkalarının duygularını anlama ve sosyal etkileşimlerde bulunma.

Petrides ve Furnham'ın modeli, duygusal zekâ kavramının kişilik özellikleri ile kombinasyonu üzerinde durmuştur.

1.3.7. Duygusal Zekâya İlişkin Araştırmalar

1.3.7.1. Yurtdışında Yapılan Çalışmalar

Smith ve Johnson (2023) araştırmalarında, duygusal zekânın liderlik etkinliği üzerindeki etkilerini küresel bir perspektiften incelemişlerdir. Sonuçlar, yüksek duygusal zekâ seviyelerinin liderlik becerilerini artırdığını ve etkili liderlik ile ilişkilendirildiğini göstermiştir. Duygusal zekâ becerilerinin, liderlerin takım yönetimi, çatışma çözümü ve karar verme süreçlerinde daha başarılı olmalarını sağladığı bulunmuştur.

Martínez-Pons ve García-Sánchez (2022) çalışmalarında, duygusal zekânın mental sağlık ve genel iyilik hali üzerindeki etkilerini araştırmışlardır. Sonuçlar, yüksek duygusal zekânın mental sağlık sorunları ile mücadelede ve genel iyilik halinin artırılmasında önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Duygusal zekâ becerilerinin, bireylerin duygusal düzenleme, stresle başa çıkma ve sosyal ilişkilerdeki performanslarını olumlu yönde etkilediği bulunmuştur.

Wong ve Law'ın (2002) yaptığı çalışma, duygusal zekâ ile iş tatmini arasında güçlü bağlantı ortaya koymuştur. Ayrıca, liderin duygu anlamında yeteneklerinin de çalışma tatmini üzerinde önemli bir etkisi olduğu belirlenmiştir.

Azman, Yeo ve meslektaşlarının (2009) Malezya'da gerçekleştirdiği araştırma, iş performansı ile duygusal zekâ kavramlarında kuvvetli bağlantı olduğunu göstermektedir.

Jordan ve Troth'un araştırması, sonuçları kötü olan takımları araştırmış, duygusal denetim eksikliğinin yüksek düzeyde çatışmaya yol açtığını ve bu durumun takım performansını olumsuz etkilediğini ortaya koymuştur.

Mayer, Caruso ve Salovey (1999) yaptıkları araştırmada, duygusal zekânın ve bilişsel zekâ etkileşimini incelemiş ve duygusal zekânın bağımsız bir zeka türü olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Goleman, D. (1998). İş yerinde duygusal zekânın liderlik performansı üzerindeki etkilerini incelemiş ve duygusal zekânın liderlikte kritik bir bileşen olduğunu ifade etmiştir.

Schutte, Malouff ve Hine (2011) çalışmasında duygusal zekâ ve yaşam doyumu arasındaki bağlantıyı incelemiş ve yüksek duygusal zekânın yaşam doyumunu artırdığı neticesine ulaşmıştır.

Brackett ve Mayer (2003) yaptıkları çalışmada, duygusal zekânın akademik ve sosyal başarı ilişkisini incelemiş ve yüksek duygusal zekânın öğrencilerin okul başarısını ve sosyal ilişkilerini pozitif yönde etkilediği sonucuna ulaşmıştır.

Zeidner, Roberts ve Matthews (2008) yaptıkları araştırmada, duygusal zekânın çeşitli kültürel bağlamlardaki yansımalarını araştırmış ve kültürel faktörlerin duygusal zekânın gelişiminde pozitif etkiye sahip olduğunu saptamıştır.

1.3.7.2. Yurtiçinde Yapılan Çalışmalar

Yıldız ve Demir (2023) çalışmasında, Türkiye'deki iş yerlerinde duygusal zekânın iş performansı ve stres yönetimi üzerindeki etkilerini incelenmiştir. Sonuçlar, yüksek duygusal zekâ seviyelerinin iş performansını artırdığını ve çalışanların stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olduğunu göstermiştir. Ayrıca, duygusal zekâ becerilerinin geliştirilmesinin iş tatmini ve genel iş sağlığı üzerinde olumlu etkiler yarattığı bulunmuştur.

Akman ve Karaca (2022) çalışmasında, Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, yüksek duygusal zekâ seviyelerinin akademik başarı ile güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir. Duygusal zekânın, öğrencilerin öğrenme süreçleri ve akademik hedeflere ulaşma konusunda olumlu etkiler yarattığı bulunmuştur.

Köksal (2007) tarafından gerçekleştirilen yüksek lisans tezinde ergenlerin duygusal zekâ ve karar verme stratejilerini incelemiştir. Çalışmada, ergenlerin duygusal zekâ durumları ve karar verme stratejilerine ilişkin inceleme yapılmıştır. Veriler, toplamda 384 ergenden oluşmaktadır, bunların 204'ü kız ve 180'i erkektir. Bu örneklem grubunu oluşturan lise öğrencilerine, duygusal zekâ ölçümü ve karar verme stratejilerini belirlemek için Karar Stratejileri ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, kadınlarda duygusal zekâ düzeyinin erkeklere oranla daha fazla, duygusal zekâ ile akılcı karar alma arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu ve bağlantılı karar alma ile duygusal zekâ arasında bir bağlantı tespit edilmediği belirlenmiştir.

Eldeleklioglu ve Yıldız (2020) tarafından Türkiye'de üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışma, duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma, duygusal zekânın yaşam doyumunu artırdığını ve bu ilişkiye psikolojik dayanıklılık ve algılanan stresin aracı rol oynadığını ortaya koymuştur. Duygusal zekânın bireylerin genel iyi oluşlarına katkı sağladığı vurgulanmıştır

Göçet (2006) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, 419 üniversite öğrencisiyle duygusal zekâ düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, duygusal zekâ ile stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Bulgular, duygusal zekâ düzeyi yüksek olan bireylerin stresle daha etkili bir şekilde başa çıkabildiğini göstermektedir. Cinsiyet değişkeni üzerine yapılan analizlerde ise, kız öğrencilerin duygusal zekâ alt boyutlarında ve toplamda erkek öğrencilere göre daha yüksek puanlar aldığı belirlenmiştir.

Erginsoy (2002) üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile kişilerarası ilişkiler tarzları arasındaki ilişkiyi cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi ve anabilim dalı değişkenleri bağlamında incelemiştir. 432 kişilik örneklem grubu, 246 kadın ve 186 erkekten oluşmaktadır. Bulgular, üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile kişilerarası ilişkiler tarzları arasında belirgin bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca, anabilim dalı ve cinsiyetin, öğrencilerin duygusal zekâ ve kişilerarası ilişkiler tarzlarındaki farklılıkları etkilediği bulunmuştur. Eğitim düzeyinin de duygusal zekâ ve kişilerarası ilişkiler tarzları üzerinde görece etkili olduğu belirlenmiştir. Ancak, yaş değişkeninin bu ilişkilerde belirleyici bir faktör olmadığı saptanmıştır.

Aslan ve Doğan (2020) duygusal zekânın öğretmenlerin mesleki doyumları üzerindeki etkisini araştıran çalışmalarında, duygusal zekâsı yüksek öğretmenlerin daha yüksek mesleki doyuma sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır.

Çeçen (2008) üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ile akademik başarı arasındaki ilişkiye yönelik çalışmasında, yüksek duygusal zekâya sahip öğrencilerin eğitim hayatının daha başarılı geçtiğini ifade etmiştir.

Yıldırım ve Acar (2019) yaptıkları çalışmada duygusal zekânın iş yerinde stres yönetimi üzerindeki etkilerini araştırmış ve duygusal zekânın stresle başa çıkmada önemli unsurlardan biri olduğunu ifade etmişlerdir.

Koyuncu ve Yılmaz (2017) öğrencilerde duygusal zekâ ile sosyal uyum arasındaki ilişkiyi değerlendirdikleri çalışmalarında, duygusal zekânın sosyal ilişkileri güçlendirdiği sonucuna ulaşmışlardır.

Karabey (2016) yaptığı çalışmada, duygusal zekâ ve liderlik becerileri üzerine çalışmış, yüksek duygusal zekâyâ sahip bireylerin daha etkili liderler oldukları sonucuna ulaşmıştır.

1.4. Yaşam Doyumu, Şefkat Korkusu ve Duygusal Zekâ İlişkisi

Yaşam doyumu, şefkat korkusu ve duygusal zekâ kavramları akademik bakış açısıyla incelenmesi, bu kavramların bireylerin psikolojik refahı üzerindeki etkilerini daha iyi anlamamızı sağlamaktadır. Bu bağlamda, alanyazında yer alan çeşitli çalışmalardan yararlanarak bu ilişki ele alınmıştır.

Yaşam doyumu, bireyin yaşamından genel olarak ne kadar memnun olduğunu ifade eder ve öznel refahın önemli bir bileşenidir (Diener ve ark., 1985). Bireylerin yaşam doyumu, genellikle sosyal ilişkiler, kişisel başarılar, sağlık durumu ve genel mutluluk gibi çeşitli faktörlerle ilişkilendirilmektedir ancak bu doyumun ne derece yüksek olacağını belirleyen birçok psikolojik faktör de bulunmaktadır. Bu faktörler arasında şefkat korkusu ve duygusal zekâ önemli bir yer tutmaktadır.

Şefkat korkusu, bireyin hem kendisine hem de başkalarına karşı şefkat göstermede yaşadığı korku ve direnç olarak tanımlanmaktadır (Gilbert ve ark., 2011). Bu korku, genellikle kişinin kendine karşı eleştirel bir tutum benimsemesi, zayıflıklarını kabul etmekten kaçınması ve duygusal savunmasızlık hissi ile ilişkilidir. Şefkat korkusu yüksek olan bireyler, genellikle başkalarıyla daha az derin ve samimi ilişkiler kurmakta ve bu durum da sosyal destekten yoksun kalmalarına neden olabilmektedir. Bu durum, sosyal ilişkilerin yaşam doyumuna olan katkısını azaltarak bireyin genel yaşam tatminini olumsuz etkileyebilmektedir (Gilbert, 2009).

Duygusal zekâ, kişinin kendi duygularını ve başkalarının duygularını anlama, yönetme ve bu duyguları sosyal ilişkilerde etkili bir şekilde kullanma kapasitesidir (Salovey ve Mayer, 1990). Duygusal zekâ, bireyin hem kendi iç dünyasıyla hem de dış dünyayla olan ilişkilerini derinden etkileyen bir yetenektir. Duygusal zekâsı yüksek olan bireyler, stresle daha iyi başa çıkabilir, çatışmaları çözmede daha yetkin olabilmekte ve

genellikle daha tatmin edici sosyal ilişkiler kurabilmektedir (Mayer, Caruso ve Salovey, 2016). Bu yetkinlikler, yaşam doyumunu artıran temel unsurlardır.

Şefkat korkusu yaşayan bireylerin yaşam doyumunu ve duygusal zekâ ilişkisi incelendiğinde her iki kavrama da negatif etki ettiği görülmüştür. Literatürde şefkat korkusu ile duygusal zekâ arasındaki olumsuz bir ilişki vurgulanmaktadır. Şefkat korkusu yüksek olan bireylerin, genellikle duygusal zekâlarının düşük olduğu ve bunun da yaşam doyumunu olumsuz etkilediği bulunmuştur (Pauley ve McPherson, 2010). Duygusal zekâ, bireyin hem kendine hem de başkalarına karşı daha anlayışlı ve empatik olmasını sağlarken, şefkat korkusu bu süreçleri zayıflatmakta ve bireyin sosyal bağlarını zayıflatabilmektedir (Neff, 2003).

Şefkat korkusu, bireyin duygusal zekâsını tam olarak kullanmasını engelleyebilir. Örneğin, şefkat korkusu nedeniyle birey, duygularını bastırabilir veya başkalarının duygusal ihtiyaçlarına duyarsız kalabilir. Bu durum, hem bireyin kendisiyle olan ilişkisini hem de başkalarıyla olan ilişkilerini zedeler ve yaşam doyumunu olumsuz etkileyebilmektedir (Gilbert, 2009). Buna karşın, duygusal zekası yüksek olan bireyler, şefkat korkusunu daha iyi yöneterek bu sayede yaşam doyumlarını artırabilmektedir (Mayer ve ark., 2016).

Sonuç olarak, yaşam doyumunu, şefkat korkusu ve duygusal zekâ arasındaki ilişki, bireylerin duygusal deneyimlerinin ve sosyal ilişkilerinin genel yaşam tatminine olan etkilerini yansıtan karmaşık bir etkileşimdir. Şefkat korkusunun yaşam doyumunu üzerinde olumsuz bir etkisi olabileceği, bu etkinin duygusal zekâ düzeyine bağlı olarak değişebileceği anlaşılmaktadır. Duygusal zekâ, şefkat korkusunu azaltarak bireyin sosyal ve duygusal sağlığını iyileştirebilmekte ve böylece yaşam doyumunu artırabilmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırma modeli

Bu çalışma, nicel yöntemlerle gerçekleştirilmiştir ve ilişkisel tarama modelinden faydalanılmıştır. Bu kavram, iki veya daha fazla değişkene yönelik bağlantıları veya değişimin ölçüsünü belirlemeyi amaçlayan bir çalışma şeklidir (Karasar, 1999).

2.2. Evren ve örneklem/Çalışma grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, Türkiye genelinde çeşitli üniversitelerde 2023-2024 eğitim-öğretim yılında eğitimine devam etmekte olan 240' ı kadın 97' si erkek toplam 337 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır.

Araştırmanın çalışma grubu, basit tesadüfi örnekleme tekniği ile belirlenmiştir. Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin gönüllülük ilkesine dayalı olarak ölçek üzerinden cevaplamalarını istediğimiz sorular yönlendirilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu araştırma kapsamında oluşturulmuş ve kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu toplam 7 sorudan oluşmaktadır. Katılımcılardan cinsiyet, yaş, okuduğu üniversite, kardeş sayısı, aile gelir durumu, anne baba durumu, ailenin yaşadığı yer, değişkenlerine ilişkin sorulara cevap istenmektedir.

2.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam doyumu, bireylerin genel yaşamlarına dair memnuniyet düzeyini ölçen bir kavramdır. 1985 yılında Diener ve arkadaşları tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği, bireylerin hayatlarındaki genel tatmin duygusunu değerlendiren önemli bir araçtır. Bu ölçek, Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır ve beşli

Likert tipi bir yapıya sahiptir. Ölçekteki her bir madde, katılımcıların yaşamlarından duydukları memnuniyet ile ilgili düşüncelerini belirlemek amacıyla tasarlanmıştır. Ölçeğin faktör yapısı ve geçerliliği, hem akademik hem de klinik uygulamalar için uygun bulunmuş, güvenirlik testi sonucunda iç tutarlılık katsayısı .88 olarak hesaplanmıştır. Bu değer, ölçeğin tutarlı ve güvenilir bir ölçüm aracı olduğunu göstermektedir. Yaşam doyumu, psikolojik iyilik haliyle doğrudan ilişkili olduğundan, bireylerin genel mutluluk seviyelerini belirlemek için bu ölçek yaygın olarak kullanılmaktadır.

2.3.3. Şefkat Korkusu Ölçeği

Şefkat korkusu, bireylerin kendilerine ve başkalarına şefkat gösterme veya başkalarından şefkat alma konusunda duydukları endişe ve kaygıyı ifade eden bir kavramdır. Gilbert (2011) tarafından geliştirilen Şefkat Korkusu Ölçeği, bu kavramı daha iyi anlamak için üç ana boyut üzerine inşa edilmiştir: kendine şefkat gösterme, başkalarına şefkat gösterme ve başkalarından şefkat alma korkuları. Necef ve Deniz (2021), bu ölçeğin Türkçe adaptasyonunu gerçekleştirmiştir. Türkçe versiyonunda toplam 35 madde bulunmaktadır ve bu maddeler, bireylerin şefkat korkusuyla ilgili hissettikleri farklı duygusal ve bilişsel süreçleri ölçmektedir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı 0.92 olarak hesaplanmış ve bu da ölçeğin yüksek güvenirlik gösterdiğini ortaya koymuştur. Yapılan araştırmalar, bu ölçeğin Türk yetişkinleri için geçerli ve güvenilir olduğunu ve özellikle yaşam doyumu ile negatif yönde ilişkilendirildiğini göstermektedir. Şefkat korkusunun, bireylerin hem kişisel hem de sosyal ilişkilerindeki zorlukları artırabileceği ve bu durumun psikolojik iyilik halleri üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği düşünülmektedir.

2.3.4. Duygusal Zekâ Ölçeği

Duygusal zekâ, bireylerin duygusal bilgiyi anlama, yönetme ve bu bilgiyi sosyal etkileşimlerinde kullanma yeteneklerini ifade eder. Bu araştırmada, Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu kullanılmıştır. Petrides ve Furnham (2000a, 2001) tarafından geliştirilen bu ölçek, Deniz, Özer ve Işık (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, bireylerin duygusal yeterlilikleriyle ilgili algılarını ölçmek amacıyla tasarlanmıştır ve toplamda 30 maddeden oluşmaktadır. Her bir madde, bireylerin duygusal durumlarını tanıma, anlamlandırma ve bu duygusal bilgiyi sağlıklı

sosyal etkileşimlerde kullanma düzeylerini değerlendirmektedir. Duygusal zekâ, bireylerin stresle başa çıkma becerilerini, sosyal ilişkilerdeki başarılarını ve genel yaşam doyumlarını artırmada önemli bir rol oynar. Bu nedenle, duygusal zeka ölçeği, duygusal zekânın psikolojik iyilik hali ile ilişkisini inceleyen araştırmalar için güçlü bir ölçüm aracıdır. Türkçe uyarlama çalışması, ölçeğin güvenilirliğini ve geçerliliğini onaylamış ve bu ölçüm aracı, genç yetişkinler arasında yaygın bir şekilde uygulanabilir hale gelmiştir (Deniz, Özer ve Işık, 2013).

2.4.Verilerin Analizi

Araştırmada kullanılacak olan veriler; Türkiye genelinde çeşitli üniversitelerde 2023-2024 eğitim-öğretim yılında eğitimine devam etmekte olan 337 üniversite öğrencisinden ölçeklerin doldurulmasının istenmesi şeklinde temin edilmiştir. Araştırma verileri öğrencilerden temin edildikten sonra kodlanarak bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Verilerin analizi iki kısımda gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada veriler eksik değer, aykırı değer, normallik, çoklu değişme açısından değerlendirilmiş ve sayıltıları test edilmiştir. Ölçeklerin analiz edilirken soruların biri ya da birden fazlasını boş bırakan katılımcının anketi değerlendirme dışında bırakılmıştır. Veriler homojen dağılım gösterip göstermediği normal dağılım testi ile saptanmıştır. Araştırma verilerinin analizinde değişkenlere uygun şekilde hareket ederek, SPSS paket programı yardımıyla, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu, Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi, Bağımsız Örneklem T Testi, Tek Yönlü Çok Değişkenli MANOVA yöntemleri aracılığı ile analiz edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde araştırmayla ilgili hazırlanmış hipotezler doğrultusunda yapılan istatistiki analizler ve bu analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Araştırma kapsamındaki hipotezlere uygun istatistiki analizleri yapabilmek için öncelikle değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediğine bakılmış ve elde edilen sonuçlar doğrultusunda normal dağılım özelliği gösteren değişkenlerde parametrik olan istatistiki analiz yöntemleri kullanılmıştır. Normal dağılım özelliği göstermeyen değişkenlerde ise parametrik olmayan istatistiki analiz yöntemleri kullanılmıştır.

3.1. Normallik Testi Bulguları

Araştırma değişkenlerinden yaşam doyumu, şefkat korkusu ve duygusal zekâ değişkenlerinin normal dağılım özelliği taşıyıp taşımadığını tespit etmek amacıyla değişkenlere ait puanların çarpıklık ve basıklık değerleri ile N değerleri göz önünde bulundurulmuştur. Sürekli değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 3.1.' de verilmiştir.

Tablo 3.1. Değişkenlere Ait Çarpıklık-Basıklık ve N Değerleri

Değişkenler	Çarpıklık	Basıklık
1. Yaşam Doyumu	.143	-.009
2. Şefkat Korkusu	-.061	-.718
3. Duygusal Zeka	-.288	.033
4. Yaş	.918	-.210

p<.01

Tablo 3.1. incelendiğinde yaşam doyumu puanları için çarpıklık ve basıklık değerlerinin (.143, -.009) olduğu; şefkat korkusu puanları için çarpıklık ve basıklık

değerlerinin (-.061, -.718) olduğu; duygusal zekâ puanları için çarpıklık ve basıklık değerlerinin (-.288, .033) olduğu ve son olarak yaş değişkeni için çarpıklık ve basıklık değerlerinin (.918, -.210) olduğu bulgulanmıştır.

Normallik testi bulgularına göre araştırma kapsamındaki sürekli değişkenlerin hepsinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin (-1,+1) arasında olduğu görülmüştür. N değerleri açısından da 30 ve altında değerin olmadığı görülmüştür. Bu bulgulardan hareketle araştırma kapsamındaki değişkenlerin normal dağılım özelliği gösterdiği tespit edilmiştir. Bu doğrultuda normal dağılım özelliği gösteren değişkenlere ait hipotezlerin istatistiki analizinde parametrik testler kullanılmıştır.

3.2. Üniversite Öğrencilerinin, Yaşam Doyumlarını ile Şefkat Korkusu, Duygusal Zekâ ve Yaş Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Ait Bulgular

Araştırmada ele alınan bir başka hipotez de üniversite öğrencilerinin, yaşam doyumlarını ile şefkat korkusu, duygusal zekâ gelir düzeyleri arasında nasıl bir ilişki olduğunu. Araştırmada analizlerin yapılmasından sonra çalışmaya ait tanımlayıcı istatistiksel (ortalama, standart sapma ve korelasyon sonucu) tablo 3.2.' de gösterilmiştir.

Tablo 3.2. Üniversite Öğrencilerinin, Yaşam Doyumları ile Şefkat Korkusu, Duygusal Zekâ ve Yaş Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Ait Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Sonuçları (N= 337)

	1	2	3	4
1 Yaşam Doyumu	-			
2 Şefkat Korkusu	-.688**	-		
3 Duygusal Zeka	.650**	-.593**	-	
4 Yaş	.161**	-.140*	.256**	-
$\bar{X}$	13.83	70.45	91.34	26.67
Ss	3.955	25.038	13.614	6.197

*p< .05, **p< .01

Tablo 3.2.' ye bakıldığında üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyi ile şefkat korkusu arasında negatif yönlü orta düzeyde ($r = -.688$, $p < .01$), yaşam doyumu ile duygusal zeka ile pozitif yönlü orta düzeyde ($r = .650$, $p < .01$), duygusal zeka ve şefkat korkusu arasında negatif yönlü orta düzeyde ($r = -.593$, $p < .01$) ilişki olduğu

görülmüştür. Değişkenlerin yaş ile ilişkisi incelendiğinde yaşam doyumu ve yaş arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ($r = .161, p < .01$), şefkat korkusu ve yaş arasında negatif yönlü düşük düzeyde ($r = -.140, p < .05$) ve duygusal zeka ile yaş arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ($r = .256, p < .01$) ilişki olduğu görülmüştür.

3.3. Üniversite Öğrencilerinin Şefkat Korkusu, Duygusal Zekâ, Gelir Düzeyi ve Cinsiyetin Yaşam Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Ait Bulgular

Araştırmada üniversitede öğrencilerinin şefkat korkusu, duygusal zekâ, cinsiyet ve gelir düzeyinin yaşam doyumlarına ilişkin öngörüsül etkisinin varlığını belirlemek gayesiyle çoklu doğrusal regresyon analizi yöntemi kullanılmıştır. Analize geçmeden önce verilerin uygun değerlerde olması, değişkenler arası doğrusal ilişkinin varlığı, dağılımın normal özellik göstermesi ve değişkenler arası çok yüksek ilişkinin olmaması durumları değerlendirilmiştir. Netice olarak, verilerin çoklu doğrusal regresyon analizi için uygun olduğu görülmüştür. Çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları tablo 3.3.'de sunulmuştur.

Tablo 3.3. Yaşam Doyumunun Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları (N=337)

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r
Sabit	7.206	1.542	-	4.672	.000	-	-
Şefkat Korkusu	-.063	.007	-.398	-9.187	.000	-.457	-.311
Duygusal Zeka	.098	.012	.336	7.896	.000	.398	.268
Gelir Düzeyi	1.302	.189	.253	6.874	.000	.353	.233
Cinsiyet	-.077	.299	-.009	-.257	.797	-.014	-.009
$R = .787$ $R^2 = .619$ Adjusted $R^2 = .614$ $F_{(4-332)} = 134.663$							

Tablo 3.3 incelendiğinde şefkat korkusu, duygusal zekâ, gelir düzeyi ve cinsiyet değişkenlerinin öğrencilerin yaşam doyumları üzerinde yordayıcı bir etki oluşturup oluşturmadığını belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmış ve analiz sonucunda ilgili değişkenlerin birlikte yaşam doyumu üzerinde yordayıcı bir etkisi ($R =$

.787, $R^2 = .619$, Adjusted $R^2 = .614$) olduğu sonucuna varılmıştır ($F_{(4-332)} = 134.663$, $p < .01$).

Analizi yapılan dört yordayıcı değişkenin (şefkat korkusu, duygusal zekâ, gelir düzeyi ve cinsiyet) birlikte, öğrencilerin yaşam doyumlarındaki değişimin % 62'sini açıkladığı görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon değerlerine bakıldığında, yaşam doyumu üzerinde yordayıcı etkiye sahip olan bu değişkenlerin önem sırası şöyledir; şefkat korkusu ($\beta = -.398$), duygusal zeka, ($\beta = .336$), gelir düzeyi ($\beta = .253$) ve cinsiyet ($\beta = -.009$). Regresyon katsayılarına ve anlamlılık testlerine bakıldığında, şefkat korkusu, duygusal zeka ve gelir düzeyinin yaşam doyumunu anlamlı bir düzeyde yordadığı ortaya konmuştur ($p < .01$). Cinsiyet değişkeninin ise yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisinin olmadığı görülmüştür. Regresyon analizi sonuçlarından hareketle, yaşam doyumunu yordayan regresyon denklemi şu şekildedir:

$$\text{Yaşam Doyumu Puanı} = (-.063 \times \text{şefkat korkusu puanı}) + (.098 \times \text{duygusal zeka puanı}) + (1.302 \times \text{gelir düzeyi}) + (-.077 \times \text{cinsiyet}) + (7.206)$$

3.4. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Yaşam Doyumu, Şefkat Korkusu ve Duygusal Zekâ Puanları Arasındaki Farka Ait Bulgular

Araştırma kapsamında analizi yapılan bir diğer hipotez ise üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri bakımından yaşam doyumu, şefkat korkusu ve duygusal zeka puanları arasında bir farklılaşmanın olup olmadığı yönündedir. Bu hipotezi test etmek için bağımsız örneklem için t testi kullanılmış ve neticeler tablo 3.4' de sunulmuştur.

Tablo 3.4. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Yaşam Doyumu, Şefkat Korkusu ve Duygusal Zekâ Puanları Arasındaki Farklılaşmaya Ait t Testi Sonuçları (N=337)

	Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	sd	T	P
Yaşam Doyumu	Kadın	240	13,93	4,145	335	.785	.434
	Erkek	97	13,59	3,448			
Şefkat Korkusu	Kadın	240	69,58	25,426	335	-1.001	.318
	Erkek	97	72,60	24,045			
Duygusal Zekâ	Kadın	240	92,13	13,651	335	1.669	.096
	Erkek	97	89,40	13,395			

Üniversite öğrencilerinin cinsiyet durumlarına göre yaşam doyumu, şefkat korkusu ve duygusal zeka sonuçları arasındaki farkların ölçülmesi amacıyla yapılan bağımsız örneklem t testinde, yaşam doyumu sonuçları açısından kadın ($\bar{X}_{kadın}=13.93$) ve erkek ($\bar{X}_{erkek}= 13.59$) öğrenciler arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır [t(335)=.785, p> .05]. Şefkat korkusu sonuçları açısından kadın ($\bar{X}_{kadın}=69.58$) ve erkek ($\bar{X}_{erkek}=72.60$) öğrenciler arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı görülmüştür [t(335)=-1.001, p> .05]. Duygusal zekâ sonuçları açısından da kadın ($\bar{X}_{kadın}=92.13$) ve erkek ($\bar{X}_{erkek}= 89.40$) öğrenciler arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir [t(335)= 1.669, p> .05].

3.5. Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkenine Göre Yaşam Doyumu, Şefkat Korkusu ve Duygusal Zekâ Puanları Arasındaki Farklı Ait Bulgular

Araştırma kapsamında analizi yapılan bir diğer hipotez ise üniversite öğrencilerinin yaş değişkeni bakımından yaşam doyumu, şefkat korkusu ve duygusal zeka puanları arasında bir farklılaşmanın olup olmadığı yönündedir. Bu hipotezi test etmek için bağımsız örneklem için t testi uygulanmış, neticeler tablo 3.5.' de sunulmuştur.

Tablo 3.5. Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkenine Göre Yaşam Doyumu, Şefkat Korkusu ve Duygusal Zekâ Puanları Arasındaki Farklılaşmaya Ait t Testi Sonuçları (N=337)

	Gruplar	N	$\bar{X}$	Ss	sd	T	P
Yaşam Doyumu	Genç Yaş	252	13,51	4,118	335	-2.907	.004
	Orta Yaş	85	14,79	3,266			
Şefkat Korkusu	Genç Yaş	252	72,51	25,485	335	2.624	.009
	Orta Yaş	85	64,34	22,723			
Duygusal Zekâ	Genç Yaş	252	89,52	13,702	335	-4.307	.001
	Orta Yaş	85	96,74	11,873			

Üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre yaşam doyumu, şefkat korkusu ve duygusal zekâ sonuçlarına ilişkin bir farklılığın tespiti için yapılan bağımsız örneklem t testinde, yaşam doyumu sonuçları irdelendiğinde genç yaş ($\bar{X}_{genç\ yaş}=13.51$) ve orta yaş ($\bar{X}_{orta\ yaş}= 14.79$) öğrenciler arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu ve bu farklılaşmanın orta yaş öğrencilerinin lehine olduğu görülmüştür [t(335)=-2.907, p< .05]. Şefkat korkusu puan ortalamaları açısından genç yaş ($\bar{X}_{genç$

yaş=72.51) ve orta yaş ($\bar{X}_{orta\ yaş}=64.34$) öğrenciler arasında da yine anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmış ve bu farklılaşmanın orta yaş lehine olduğu gözlemlenmiştir [$t(335)=2.624, p< .05$]. Duygusal zeka puan ortalamalarına bakıldığında ise genç yaş ($\bar{X}_{genç\ yaş}=89.52$) ve orta yaş ($\bar{X}_{orta\ yaş}= 96.74$) öğrenciler arasında da anlamlı bir farklılaşmanın olduğu tespit edilmiş ve bu farklılaşmanın yine orta yaş lehine olduğu görülmüştür [$t(335)= -4.307, p< .05$].

3.6. Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayılarına Göre Yaşam Doyumu, Şefkat Korkusu ve Duygusal Zekâ Puanları Arasındaki Farka Ait Bulgular

Araştırmanın bir diğer hipotezi ise üniversite öğrencilerinin kardeş sayıları açısından yaşam doyumu, şefkat korkusu ve duygusal zeka puanlarına ilişkin farkların tespitine ilişkindir. Bu hipotezi test etmek amacıyla tek yönlü çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) yapılmıştır. Analiz öncesi, veri setinin MANOVA analizine uygunluğu test edilmiştir. Uygunluk işlemleri sonucunda verilerin normal dağıldığı ve Box testi, kovaryans matrisleri arasında anlamlı bir farkın olmadığı gözlemlenmiştir ($p=.088, p>.05$). Levene testi ise yaşam doyumu ($p=.01, p< .05$), şefkat korkusu ($p=.121, p> .05$) ve duygusal zeka ($p=.051, p>.05$) puanları için hata varyanslarının eşit kabul edilebileceğini göstermiştir. Yapılan analiz sonuçları tablo 3.6. 'da verilmiştir.

Tablo 3.6. Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayılarına Göre Yaşam Doyumu, Şefkat Korkusu ve Duygusal Zekâ Puanları Arasındaki Farka İlişkin Tek Yönlü Çok Değişkenli MANOVA Sonuçları (N=337)

Değişkenler	Kardeş Sayısı	n	$\bar{X}$	Ss	sd	F	p	Anlamlılık (Tukey)
Yaşam Doyumu	0-1 kardeş	87	15,49	4,539	3-333	9.678	.0001	1-3,4
	2-3 kardeş	95	14,04	3,035				
	4-5 kardeş	49	12,55	3,542				
	6 kardeş ve üstü	106	12,88	3,898				
Şefkat Korkusu	0-1 kardeş	87	62,94	27,189	3-333	5.114	.002	1-3,4
	2-3 kardeş	95	69,17	22,189				
	4-5 kardeş	49	77,63	25,017				
	6 kardeş ve üstü	106	74,44	24,195				
Duygusal Zeka	0-1 kardeş	87	94,18	14,134	3-333	2.679	.051	-
	2-3 kardeş	95	92,19	11,608				
	4-5 kardeş	49	88,92	13,425				
	6 kardeş ve üstü	106	89,38	14,577				

Yapılan MANOVA analizi sonuçlarından hareketle kardeş sayıları farklı olan öğrencilerin, yaşam doyumu, şefkat korkusu ve duygusal zekâ sonucu şeklindeki birleşik bağımlı değişkenler noktasında manalı bir farklılaşmanın olduğu görülmüştür [$F_{(9-805)}=3,312$, $p<.05$, Wilks' $\lambda=.915$, kısmi $\eta^2=.029$]. Değişkenler tek tek incelendiğinde ise üniversite öğrencilerinin kardeş sayıları bakımından yaşam doyumu [$F_{(3-333)}=9.678$ $p<.05$] ve şefkat korkusu [$F_{(3-333)}=5.114$ $p<.05$] puanları arasında anlamlı farklılaşmanın olduğu; duygusal zekâ [$F_{(3-333)}=2.679$ $p<.05$] puanları arasında ise anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı görülmüştür. Kardeş sayıları açısından yaşam doyumu ve şefkat korkusu puanları arasındaki anlamlı farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu test etmek için Post-Hoc analizi yapılmıştır. Kardeş sayısı açısından üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puan ortalamalarına bakıldığında kardeş sayısı 0-1 kardeş olanlar için ($\bar{X}_1=15.49$), 2-3 kardeş olanlar için ($\bar{X}_2=14.04$), 4-5 kardeş olanlar için ($\bar{X}_3=12.55$) ve 6 kardeş ve üzeri olanlar için ($\bar{X}_4=12.88$) olduğu tespit edilmiştir. Yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda anlamlı farkın kardeş sayısı 0-1 kardeş olanlar ile 4-5 kardeş ve 6 ve üzeri kardeş olanlar arasında 0-1 kardeş olanlar lehine olduğu bulgulanmıştır. Test neticesinde elde edilen etki büyüklüğü ($\eta^2=.08$) olarak bulgulanmıştır. Bu sonucun küçük düzeyde bir etki büyüklüğüne denk geldiği sonucuna ulaşılmıştır.(Green ve Neil, 2005).

Kardeş sayısı açısından üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu puan ortalamalarına bakıldığında kardeş sayısı 0-1 kardeş olanlar için ($\bar{X}_1=62.94$), 2-3 kardeş olanlar için ($\bar{X}_2=69.17$), 4-5 kardeş olanlar için ($\bar{X}_3=77.63$) ve 6 kardeş ve üzeri olanlar için ($\bar{X}_4=74.44$) olduğu tespit edilmiştir. Yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda anlamlı farkın kardeş sayısı 0-1 kardeş olanlar ile 4-5 kardeş ve 6 ve üzeri kardeş olanlar arasında 0-1 kardeş olanlar lehine olduğu bulgulanmıştır. Test neticesinde elde edilen etki büyüklüğü ($\eta^2=.044$) olarak bulgulanmıştır. Bu sonucun küçük düzeyde bir etki büyüklüğüne denk geldiği sonucuna ulaşılmıştır.(Green ve Neil, 2005).

3.7. Üniversite Öğrencilerinin Ebeveynlerinin Hayatta Olma Durumlarına Göre Yaşam Doyumu, Şefkat Korkusu ve Duygusal Zekâ Puanları Arasındaki Farka Ait Bulgular

Araştırmada test edilen diğer bir hipotez ise üniversite öğrencilerinin ebeveynlerinin hayatta olma durumu açısından yaşam doyumu, şefkat korkusu ve duygusal zekâ sonuçlarındaki farkların incelenmesine yöneliktir ve bu nedenle tek yönlü çok değişkenli varyans analizi yapılmıştır. Analiz öncesi, veri setinin MANOVA analizine uygunluğu test edilmiştir. İşlemler sonucunda verilerin normal dağıldığı ve Box testi, kovaryans matrisleri arasında anlamlı bir farkın olmadığı gözlemlenmiştir ($p=.184$, $p>.05$). Levene testi ise yaşam doyumu ($p=.604$, $p<.05$), şefkat korkusu ($p=.378$, $p>.05$) ve duygusal zekâ ($p=.083$, $p>.05$) puanları için hata varyanslarının eşit kabul edilebileceğini göstermiştir. Analiz sonuçları tablo 3.7. 'de verilmiştir.

Tablo 3.7. Üniversite Öğrencilerinin Ebeveynlerinin Hayatta Olma Durumuna Göre Yaşam Doyumu, Şefkat Korkusu ve Duygusal Zekâ Puanları Arasındaki Farka İlişkin Tek Yönlü Çok Değişkenli MANOVA Sonuçları (N=337)

Değişkenler	Ebeveynlerin H. Olma Dur.	n	$\bar{X}$	Ss	sd	F	p	Anlamlılık (Tukey)
Yaşam Doyumu	Her ikisi sağ ve birlikte	247	14,81	3,584	3-333	31.187	.001	1-2,3,4 ve 2-4
	Her ikisi sağ ve ayrı	21	11,81	3,219				
	Sadece biri sağ	32	13,00	3,193				
	Her ikisi de hayatta değil	37	9,16	3,420				
Şefkat Korkusu	Her ikisi sağ ve birlikte	247	65,93	23,773	3-333	16.056	.001	4-1,2,3
	Her ikisi sağ ve ayrı	21	75,81	20,678				
	Sadece biri sağ	32	74,72	24,440				
	Her ikisi de hayatta değil	37	93,92	22,314				
Duygusal Zekâ	Her ikisi sağ ve birlikte	247	93,45	12,959	3-333	10.222	.001	1-4
	Her ikisi sağ ve ayrı	21	87,29	12,697				
	Sadece biri sağ	32	89,28	10,762				
	Her ikisi de hayatta değil	37	81,38	15,724				

Yapılan MANOVA analizi sonuçlarından hareketle ebeveynlerinin hayatta olma durumu farklı olan öğrencilerin, yaşam doyumu, şefkat korkusu ve duygusal zeka boyutu şeklindeki birleşik bağımlı değişkenler açısından anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görülmüştür[$F_{(9-805)}=9.902$, $p<.05$, Wilks' $\lambda=.775$, kısmi $\eta^2=.082$]. Değişkenler tek tek incelendiğinde ise üniversite öğrencilerinin ebeveynlerinin hayatta olma durumu bakımından yaşam doyumu [$F_{(3-333)}= 31.187$ $p<.05$], şefkat korkusu [$F_{(3-333)}= 16.056$ $p<.05$] ve duygusal zekâ [$F_{(3-333)}= 10.222$ $p<.05$] puanları arasında anlamlı farklılaşmanın olduğu görülmüştür. Ebeveynlerin hayatta olma durumu açısından yaşam doyumu, şefkat korkusu ve duygusal zeka puanları arasındaki anlamlı farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu test etmek için Post-Hoc analizi yapılmıştır. Ebeveynlerin hayatta olma durumu açısından üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puan ortalamalarına bakıldığında her ikisi sağ ve birlikte olanlar için ($\bar{X}_1=14.81$), her ikisi sağ ve ayrı olanlar için ($\bar{X}_2=11.81$), sadece biri sağ olanlar için ($\bar{X}_3=13.00$) ve her ikisi de hayatta değil olanlar için ($\bar{X}_4=9.16$) olduğu tespit edilmiştir. Yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda anlamlı farkın ebeveynlerinin her ikisi de sağ ve birlikte olanlar ile diğer gruplar arasında ebeveynlerinin her ikisi de sağ ve birlikte olanlar lehine olduğu bulgulanmıştır. Test neticesinde elde edilen etki büyüklüğü ($\eta^2=.21$) olarak bulgulanmıştır. Bu sonucun orta düzeyde bir etki büyüklüğüne denk geldiği sonucuna ulaşılmıştır.(Green ve Neil, 2005). Ebeveynlerin hayatta olma durumu açısından üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu puan ortalamalarına bakıldığında her ikisi sağ ve birlikte olanlar için ($\bar{X}_1=65.93$), her ikisi sağ ve ayrı olanlar için ($\bar{X}_2=75.81$), sadece biri sağ olanlar için ($\bar{X}_3=74.72$) ve her ikisi de hayatta değil olanlar için ($\bar{X}_4=93.92$) olduğu tespit edilmiştir. Yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda anlamlı farkın ebeveynlerinin her ikisi de hayatta değil olanlar ile diğer üç grup arasında ebeveynlerinin her ikisi de hayatta değil olanlar aleyhine olduğu bulgulanmıştır. Test neticesinde elde edilen etki büyüklüğü ($\eta^2=.126$) olarak bulgulanmıştır. Bu sonucun küçük düzeyde bir etki büyüklüğüne denk geldiği sonucuna ulaşılmıştır.(Green ve Neil, 2005). Ebeveynlerin hayatta olma durumu açısından üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ puan ortalamalarına bakıldığında her ikisi sağ ve birlikte olanlar için ($\bar{X}_1=93.45$), her ikisi sağ ve ayrı olanlar için ($\bar{X}_2=87.29$), sadece biri sağ olanlar için ($\bar{X}_3=89.28$) ve her ikisi de hayatta değil olanlar için ($\bar{X}_4=81.38$) olduğu tespit edilmiştir. Yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda anlamlı

farkın ebeveynlerinin her ikisi de sağ ve birlikte olanlar ile her ikisi de hayatta değil olanlar arasında ebeveynlerinin her ikisi de sağ ve birlikte olanlar lehine olduğu bulgulanmıştır. Test neticesinde elde edilen etki büyüklüğü ($\eta^2=.084$) olarak bulgulanmıştır. Bu sonucun küçük düzeyde bir etki büyüklüğüne denk geldiği sonucuna ulaşılmıştır (Green ve Neil, 2005).

3.8. Üniversite Öğrencilerinin Gelir Düzeyine Göre Yaşam Doyumu, Şefkat Korkusu ve Duygusal Zekâ Puanları Arasındaki Farka Ait Bulgular

Araştırmada değerlendirilen bir alt problem ise üniversite öğrencilerinin gelir düzeyi açısından yaşam doyumu, şefkat korkusu ve duygusal zeka puanları arasında farklılaşma olup olmadığı yönündedir. Bu hipotezi test etmek amacıyla tek yönlü çok değişkenli varyans analizi (MANOVA) yapılmıştır. Analiz öncesi, veri setinin MANOVA analizine uygunluğu test edilmiştir. Uygunluk işlemleri sonucunda verilerin normal dağıldığı ve Box testi, kovaryans matrisleri arasında anlamlı bir farkın olmadığı gözlemlenmiştir ($p=.106$, $p>.05$). Levene testi ise yaşam doyumu ($p=.001$, $p<.05$), şefkat korkusu ($p=.780$, $p>.05$) ve duygusal zekâ ($p=.078$, $p>.05$) puanları için hata varyanslarının eşit kabul edilebileceğini göstermiştir. Yapılan analiz sonuçları tablo 3.8.' de verilmiştir.

Tablo 3.8. Üniversite Öğrencilerinin Gelir Düzeylerine Göre Yaşam Doyumu, Şefkat Korkusu ve Duygusal Zekâ Puanları Arasındaki Farka İlişkin Tek Yönlü Çok Değişkenli MANOVA Sonuçları (N=337)

Değişkenler	Ekonomik Gelir	n	$\bar{X}$	Ss	sd	F	p	Anlamlılık (Tukey)
Yaşam Doyumu	Düşük	162	11,926	,270	2-334	55.568	.0001	1-2,3 2-3
	Orta	110	14,827	,328				
	Yüksek	65	16,908	,426				
Şefkat Korkusu	Düşük	162	79,105	1,841	2-334	24.736	.0001	1-2,3 2-3
	Orta	110	66,027	2,235				
	Yüksek	65	56,369	2,907				
Duygusal Zeka	Düşük	162	86,877	1,016	2-334	19.096	.0001	1-2,3
	Orta	110	94,736	1,233				
	Yüksek	65	96,738	1,604				

MANOVA testi neticelerine göre gelir düzeyi farklılıkları olan öğrencilerin, yaşam doyumu, şefkat korkusu ve duygusal zekâ boyutu şeklindeki birleşik bağımlı değişkenler açısından anlamlı bir farklılaşmanın olduğu görülmüştür[$F_{(6-664)}=17,746$, $p> .05$, Wilks' $\lambda=.743$, kısmi $\eta^2=.138$]. Değişkenler incelendiğinde ise üniversite öğrencilerinin gelir düzeyi bakımından yaşam doyumu [$F_{(2-334)}= 55.568$ $p<.05$], şefkat korkusu [$F_{(2-334)}= 24.736$ $p<.05$] ve duygusal zeka [$F_{(2-334)}= 19.096$ $p<.05$] puanları arasında yine anlamlı bir farklılaşma gösterdiği bulgulanmıştır. Gelir düzeyi açısından bu üç değişkenin puanları arasındaki anlamlı farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğunu test etmek için Post-Hoc analizi yapılmıştır. Gelir düzeyi açısından üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarına bakıldığında gelir düzeyi düşük olanlar için ($\bar{X}_1=11.926$), orta olanlar için ($\bar{X}_2=14.827$) ve yüksek olanlar için ($\bar{X}_3=16.908$) olduğu tespit edilmiştir. Yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda anlamlı farkın gelir düzeyi düşük olanlar ile gelir düzeyi orta ve yüksek olanlar arasında gelir düzeyi orta ve yüksek olanlar lehine; orta ile yüksek olanlar arasında ise yüksek olanlar lehine olduğu bulgulanmıştır. Test neticesinde elde edilen etki büyüklüğü ($\eta^2=.250$) olarak bulgulanmıştır. Bu sonucun orta düzeyde bir etki büyüklüğüne denk geldiği sonucuna ulaşılmıştır.(Green ve Neil, 2005). Gelir düzeyi açısından üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu puan ortalamalarına bakıldığında ise şefkat korkusu düzeyi düşük olanlar için ($\bar{X}_1=79.105$), orta olanlar için ($\bar{X}_2= 66.027$) ve yüksek olanlar için ($\bar{X}_3=56.369$) olduğu tespit edilmiştir. Yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda anlamlı farkın gelir düzeyi düşük olanlar ile gelir düzeyi orta ve yüksek olanlar arasında gelir düzeyi orta ve yüksek olanlar lehine; orta ile yüksek olanlar arasında ise yüksek olanlar lehine olduğu bulgulanmıştır. Test neticesinde elde edilen etki büyüklüğü ($\eta^2=.13$) olarak bulgulanmıştır. Bu sonucun orta düzeyde bir etki büyüklüğüne denk geldiği sonucuna ulaşılmıştır (Green ve Neil, 2005). Gelir düzeyi açısından üniversite öğrencilerinin duygusal zeka puan ortalamalarına bakıldığında duygusal zeka düzeyi düşük olanlar için ($\bar{X}_1= 86.877$), orta olanlar için ($\bar{X}_2=94.736$) ve yüksek olanlar için ($\bar{X}_3=96.738$) olduğu tespit edilmiştir. Yapılan Tukey çoklu karşılaştırma testi sonucunda anlamlı farkın gelir düzeyi düşük olanlar ile gelir düzeyi orta ve yüksek olanlar arasında gelir düzeyi orta ve yüksek olanlar lehine olduğu bulgulanmıştır. Test neticesinde elde edilen etki büyüklüğü ($\eta^2=.103$) olarak bulgulanmıştır. Bu sonucun düşük düzeyde bir etki büyüklüğüne denk geldiği sonucuna ulaşılmıştır (Green ve Neil, 2005).

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Üniversite Öğrencilerinin, Yaşam Doyumlarını ile Şefkat Korkusu, Duygusal Zekâ ve Yaş Arasındaki İlişkiye Yönelik Bulguların Sonuç ve Tartışması

Çalışmadan elde edilen bulgular, yaşam doyumu, şefkat korkusu ve duygusal zekâ gibi önemli psikolojik değişkenlerin birbirleriyle anlamlı ilişkiler içinde olduğunu göstermektedir. Yaşam doyumu ile şefkat korkusu arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur ve bu sonuç, şefkat korkusu arttıkça bireylerin yaşam doyumlarının azaldığını göstermektedir. Şefkat, bireyin kendisine veya başkalarına yönelik olumlu duygusal tepkilerini içerirken, şefkat korkusu bu tür duyguları reddetme veya korku ile yaklaşma eğilimi olarak tanımlanmaktadır (Gilbert, 2010). Dolayısıyla, şefkatten korkan bireylerin kendileri ve çevrelerindeki insanlarla daha az pozitif ilişkiler kurmaları ve yaşamdan daha az doyum almaları muhtemeldir. Bu bulgular, şefkat korkusunun yaşam doyumunu olumsuz etkileyebileceğine dair daha önce yapılan araştırmaları desteklemektedir (Pauley ve McPherson, 2010).

Yaşam doyumu ile duygusal zekâ arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki bulunmuştur ve bu durum duygusal zekâ, bireyin duygularını tanıma, anlama, yönetme ve başkalarının duygularına empati gösterme kapasitesini ifade etmektedir (Salovey & Mayer, 1990). Yüksek duygusal zekâyâ sahip bireyler, duygularını daha iyi yönetebilir, stresli durumlarla daha etkili başa çıkabilir ve daha sağlıklı sosyal ilişkiler kurabilirler. Bu durum, onların yaşam doyumlarını artırabilmektedir. Yapılan araştırmalar da duygusal zekânın yüksek olduğu bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Ciarrochi, Chan ve Caputi, 2000).

Duygusal zekâ ile şefkat korkusu arasında negatif yönlü orta düzeyde bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuç, duygusal zekâ arttıkça bireylerin şefkat korkusunun azaldığını göstermektedir. Duygusal zekâsı yüksek bireylerin hem kendilerine hem de başkalarına karşı daha fazla empati gösterebildikleri ve duygusal olarak daha esnek oldukları düşünüldüğünde, bu kişilerde şefkat korkusunun daha düşük olması beklenen bir durumdur. Bu bulgu, duygusal zekânın şefkat ve merhamet gibi olumlu duygusal becerileri desteklediğine dair teorik literatürle de uyumludur (Neff, 2003).

Yaş değişkeni ile yaşam doyumu, duygusal zekâ ve şefkat korkusu arasında düşük düzeyde ilişkiler bulunmuştur. Yaşın artmasıyla birlikte yaşam doyumu ve duygusal zekâ artarken, şefkat korkusu azalmaktadır. Bu durum, bireylerin yaşlandıkça duygusal gelişimlerinin artabileceğini ve yaşamdan daha fazla doyum alabileceklerini göstermektedir. Araştırmalar, yaşın ilerlemesiyle duygusal zekânın ve yaşam doyumunun arttığını, genç yetişkinlerde ise bu değişkenlerin daha düşük olabileceğini göstermektedir (Carstensen ark., 2000). Bu, duygusal deneyimlerin yaşla birlikte daha olumlu bir hal aldığı ve bireylerin şefkat gibi olumlu duygulara daha açık hale geldikleri bulgularını desteklemektedir (Grossmann ve ark., 2010). Bu sonuçlar, şefkat, duygusal zekâ ve yaşam doyumu arasındaki karmaşık dinamikleri anlamada önemli katkılar sunmaktadır (Gilbert, 2010; Carstensen ve ark., 2000).

Üniversite Öğrencilerinde Şefkat Korkusu, Duygusal Zekâ, Gelir Düzeyi ve Cinsiyetin Yaşam Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Ait Bulguların Sonuç ve Tartışması

Yapılan araştırmadan elde edilen sonuçlar, şefkat korkusu, duygusal zekâ ve gelir düzeyi gibi değişkenlerin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, literatürdeki daha önceki çalışmalarla tutarlıdır. Örneğin, şefkat korkusunun yaşam doyumunu negatif etkilemesi, bireylerin başkalarından gelen şefkati kabul etmekte zorlanmasının genel iyi oluşları üzerinde olumsuz bir etki yaratabileceğini düşündürmektedir. Gilbert (2010) ve Pommier (2011) gibi araştırmacılar, şefkat korkusunun duygusal dengeyi ve dolayısıyla yaşam doyumunu nasıl olumsuz etkilediğini tartışmıştır. Duygusal zekâ ise yaşam doyumunun önemli bir pozitif yordayıcısı olarak bulunmuştur. Bu sonuç, Salovey ve Mayer'in (1990) duygusal zekânın kişinin kendi duygularını tanıma, anlama ve yönetme yeteneğiyle bağlantılı olduğunu öne sürdüğü kuramla uyumludur. Yüksek duygusal zekâ, bireylerin yaşamlarındaki stres faktörlerini daha iyi yönetmelerine ve sosyal ilişkilerini daha başarılı şekilde düzenlemelerine olanak tanır, bu da yaşam doyumunu artırır. Gelir düzeyinin yaşam doyumu üzerindeki pozitif etkisi, özellikle ekonomik refahın bireylerin genel yaşam memnuniyetleri üzerindeki rolünü vurgulayan bottom-up teorileriyle açıklanabilir. Gelir düzeyi arttıkça, bireylerin ihtiyaçlarını daha kolay karşılayabilmesi, güvenlik ve refah hissini güçlendirmektedir (Diener ve Biswas-Diener, 2002). Ancak bu etki, çok yüksek gelir düzeylerinde doygunluğa ulaşma eğiliminde

olabilmektedir. Cinsiyet değişkeninde ise anlamlı bir yordama neticesine ulaşılmamış olup, bu da yapılmış olan benzer diğer çalışma neticeleri ile paralellik göstermektedir. Bu sonuçlar, bireylerin duygusal zekâlarını geliştirmenin ve şefkat korkularını azaltmanın, yaşam doyumlarını artırabileceğini göstermektedir. Ayrıca, ekonomik refahın bireylerin yaşamdan aldıkları doyum üzerinde önemli bir rol oynadığı doğrulanmıştır (Diener ve Biswas-Diener, 2002; Pauley ve McPherson, 2010).

Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Yaşam Doyumu, Şefkat Korkusu ve Duygusal Zekâ Puanları Arasındaki Farka Ait Bulguların Sonuç ve Tartışması

Bu araştırmada cinsiyetin yaşam doyumu, şefkat korkusu ve duygusal zekâ üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Ancak literatürde, cinsiyet farklarına dair farklı bulgular mevcuttur. Örneğin, bazı araştırmalar kadınların genel olarak yaşam doyumunda erkeklerden daha düşük seviyeler bildirdiğini bulurken (Batz ve Tay, 2018), diğer çalışmalar bu farklılığın kültürel ve toplumsal faktörlerle ilişkili olduğunu öne sürmüştür. Bu bulgu, literatürde cinsiyet farklarına yönelik farklı sonuçlar olmasına rağmen, üniversite öğrencilerinin yaş ve eğitim deneyimleri nedeniyle bu farkların azalabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca duygusal zekâ konusunda cinsiyet farklarının, özellikle kadınların duygusal farkındalıklarının erkeklerle göre daha yüksek olduğu yönündeki iddialar (Brackett, Rivers ve Salovey, 2011), bu çalışmada gözlemlenmemiştir. Bu bilgilerden hareketle cinsiyetin bu psikolojik değişkenler üzerindeki etkisinin karmaşık bir yapıya sahip olduğu ve daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu sonucuna varılmıştır (Brackett, Rivers ve Salovey, 2011; Batz ve Tay, 2018).

Ulusal bazı araştırmalara baktığımızda da benzer sonuçlar gözlemlenmektedir. Satıcı ve Can (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre yaşam doyumu düzeylerinin anlamlı bir fark göstermediği bulunmuştur. Benzer şekilde, Yıldırım ve Belen (2018), kadın ve erkek öğrencilerin yaşam doyumları arasında anlamlı bir fark olmadığını, ancak kadınların duygusal farkındalıklarının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Bu sonuçlar, Türkiye'deki üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda da cinsiyetin yaşam doyumu üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını, ancak duygusal farkındalık gibi bazı alt boyutlarda farklılıklar olabileceğini göstermektedir.

Duygusal zekâya ilişkin yapılan bazı ulusal çalışmaları ise kadınların duygusal zekâ alanında daha yüksek puanlar aldığını ortaya koymaktadır. Örneğin, Deniz ve Yılmaz (2004) tarafından yapılan bir araştırmada, kadınların duygusal farkındalık ve empati düzeylerinin erkeklere göre anlamlı ölçüde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak bu çalışmada, cinsiyet farklarının anlamlı olmadığı gözlemlenmiştir, bu da genç yetişkinler arasında eğitim deneyimlerinin ve toplumsal cinsiyet rollerindeki değişimlerin bu farkları azaltabileceği yönündeki bulgularla uyumludur. Eğitim düzeyindeki artış ve üniversite öğrencilerinin toplumsal cinsiyet rolleri konusundaki farkındalıklarının yüksek olması, bu farkların üniversite ortamında daha az belirgin olmasına katkıda bulunabilmektedir (Eryılmaz ve Kara, 2017).

Sonuç olarak, cinsiyetin yaşam doyumu, şefkat korkusu ve duygusal zekâ üzerindeki etkisinin karmaşık ve çok boyutlu bir yapıya sahip olduğu anlaşılmaktadır. Ulusal ve uluslararası literatürdeki farklı bulgular, bu etkilerin kültürel, sosyal ve eğitim düzeyine bağlı olarak değişkenlik gösterebileceğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle, cinsiyet farklarına yönelik daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu düşünülmektedir (Brackett, Rivers ve Salovey, 2011; Batz ve Tay, 2018; Satıcı ve Can, 2016; Deniz ve Yılmaz, 2004).

Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkenine Göre Yaşam Doyumu, Şefkat Korkusu ve Duygusal Zekâ Puanları Arasındaki Farka Ait Bulguların Sonuç ve Tartışması

Yaptığımız araştırmada veriler genç yaş ve orta yaş olarak kategorize edilmiş ve yaşam doyumu, şefkat korkusu, duygusal zekâ değişkenlerinin tamamında orta yaş grubu lehine sonuçlara ulaşılmıştır

Yaşın yaşam doyumu üzerindeki etkisi, yaş arttıkça bireylerin daha fazla yaşam deneyimi kazanarak daha anlamlı ilişkiler ve kişisel hedeflere ulaşma konusunda başarı elde ettiklerini gösterebilmektedir. Bu bulgu, yaşla birlikte artan öznel iyi oluş ve yaşam doyumuna dair teorilere dayanmaktadır (Carstensen ark., 2011). Yaş ilerledikçe bireyler, olumlu deneyimlere daha fazla odaklanma eğilimindedir ve bu da yaşam doyumunu artırmaktadır. Yaşın ilerlemesiyle pozitif deneyimlere daha fazla odaklanılması ve duygusal zekâ becerilerinin gelişmesi, bireylerin psikolojik iyilik

hallerini olumlu yönde etkilemektedir (Carstensen ve diğ., 2011; Mayer, Roberts ve Barsade, 2008).

Ayrıca bu sonuçlar, bireylerin zamanla duygusal zekâ becerilerini geliştirerek daha sağlıklı başa çıkma stratejileri oluşturdıkları teorisini de destekleyebilmektedir (Mayer, Roberts, ve Barsade, 2008). Duygusal zekâdaki bu gelişim, bireylerin stresli durumları daha iyi yönetmelerine ve sosyal bağlarını güçlendirmelerine yardımcı olur.

Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayılarına Göre Yaşam Doyumu, Şefkat Korkusu ve Duygusal Zekâ Puanları Arasındaki Farka Ait Bulguların Sonuç ve Tartışması

Araştırmamızda kardeş sayısı değişkeninin şefkat korkusu ve yaşam doyumu değişkenlerinde özellikle az sayıda kardeş olanların lehine anlamlı etkisi görülmüş, duygusal zekâ noktasında ise anlamlı bir etki neticesine ulaşılmamıştır.

Kardeş sayısına göre yaşam doyumu ve şefkat korkusundaki farklılıklar, bireylerin aile yapısına ve sosyal destek ağlarına bağlı olarak şekillenen yaşam deneyimlerini yansıtabilmektedir. Az sayıda kardeşe sahip olan bireylerin daha fazla ebeveyn ilgisi ve desteği almış olabileceği, bu da yaşam doyumlarını artırmış olabileceği anlamına gelebilmektedir. Cameron ve diğerleri (2015) kardeş sayısının bireylerin sosyal beceriler ve duygusal dayanıklılık üzerinde uzun vadeli etkileri olduğunu öne sürmüştür. Daha az kardeşe sahip bireyler, duygusal gelişim açısından daha destekleyici ortamlarda büyümüş olabilirler ve şefkat korkusu açısından, daha az kardeşi olan bireylerin aile içi dinamiklerde şefkatle daha fazla karşılaşmaları ve bununla daha olumlu ilişkiler kurmaları mümkün olabilmektedir. Bu durumun daha fazla kardeşe sahip bireylerde şefkatin rekabet veya zayıflık olarak algılanmasıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir. Bu sonuçlar, aile yapısının bireylerin duygusal gelişimi ve yaşam memnuniyetleri üzerindeki etkilerini vurgulamaktadır (Cameron ve diğ., 2015).

Üniversite Öğrencilerinin Ebeveynlerinin Hayatta Olma Durumlarına Göre Yaşam Doyumu, Şefkat Korkusu ve Duygusal Zekâ Puanları Arasındaki Farka Ait Bulguların Sonuç ve Tartışması

Yapılan MANOVA analizi, üniversite öğrencilerinin ebeveynlerinin hayatta olma durumlarına göre yaşam doyumu, şefkat korkusu ve duygusal zekâ puanlarında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Ebeveynlerin her ikisinin hayatta olduğu ve birlikte yaşayan öğrenciler, ebeveynlerin sadece biri hayatta olanlar ve her ikisi de hayatta olmayanlara göre daha yüksek yaşam doyumu ve daha düşük şefkat korkusu puanlarına sahip bulunmuştur. Ayrıca, bu grup, duygusal zekâ puanları açısından da daha yüksek ortalamalara ulaşmıştır. Bu bulgular, ebeveynlerin hayatta olma durumunun öğrencilerin psikolojik ve duygusal iyilik halleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Ebeveynlerin her ikisinin hayatta ve birlikte yaşayan öğrencilerin yaşam doyumu, şefkat korkusu ve duygusal zekâ puanları açısından diğer gruplardan daha iyi sonuçlar göstermesi, ebeveyn desteğinin ve aile birliğinin genç yetişkinlerin psikolojik iyilik halleri üzerinde olumlu etkiler yarattığını işaret edebilmektedir. Ebeveynlerin birlikte ve hayatta olmaları, öğrencilerin daha yüksek bir sosyal destek ve güvenlik hissi yaşamalarına, dolayısıyla yaşam doyumlarının artmasına ve şefkat korkularının azalmasına yol açabilmektedir. Bu sonuçlar, ebeveyn desteğinin genç bireylerin psikolojik gelişiminde önemli bir rol oynadığını vurgulayan literatürle uyumludur (Wickrama ve diğ., 2010). Ebeveynlerin hayatta olmaması durumunda ise, öğrenciler daha yüksek şefkat korkusu ve düşük yaşam doyumu puanları göstermiştir. Bu sonuçlar, ebeveyn kaybının veya ebeveyn desteğinin eksikliğinin genç bireylerin duygusal ve psikolojik iyilik halleri üzerinde olumsuz etkiler yarattığını düşündürmektedir ve ebeveyn desteğinin bireylerin psikolojik ve duygusal iyilik halleri üzerinde olumlu bir etki yarattığını göstermektedir (Wickrama ve diğ., 2010; Jones ve Wessler, 2002).

Üniversite Öğrencilerinin Gelir Düzeyine Göre Yaşam Doyumu, Şefkat Korkusu ve Duygusal Zekâ Puanları Arasındaki Farka Ait Bulguların Sonuç ve Tartışması

Gelir düzeyine göre yapılan MANOVA analizi, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, şefkat korkusu ve duygusal zekâ puanları arasında anlamlı farklılıklar bulunduğunu göstermiştir. Gelir düzeyi düşük olan öğrenciler, yaşam doyumu açısından daha düşük puanlar, şefkat korkusu açısından ise daha yüksek puanlar almış, duygusal zekâ açısından ise daha düşük puanlar göstermiştir. Gelir düzeyinin artması ile yaşam doyumu ve duygusal zekâ puanları artarken, şefkat korkusu puanları azalmaktadır.

Gelir düzeyinin yaşam doyumu ve duygusal zekâ üzerinde olumlu etkileri olması, ekonomik refahın bireylerin genel iyilik halleri ve duygusal becerileri üzerinde önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumu ve duygusal zekâ puanlarının yüksek olması, ekonomik kaynakların ve güvenliğin bireylerin psikolojik iyilik halleri üzerinde olumlu etkiler yarattığını desteklemektedir. Ayrıca, düşük gelir düzeyindeki bireylerin daha yüksek şefkat korkusu göstermesi, ekonomik zorlukların ve belirsizliklerin şefkat ve empati gibi duygusal süreçleri olumsuz etkileyebileceğini düşündürmektedir. Bu bulgular, ekonomik refahın bireylerin psikolojik iyilik halleri üzerindeki önemli etkisini ortaya koymaktadır ve gelir düzeyinin bireylerin genel yaşam memnuniyetlerine katkı sağladığını göstermektedir (Diener ve diğ., 2002; McKee-Ryan ve diğ., 2005). Bu sonuçlar, gelir düzeyinin bireylerin duygusal ve psikolojik iyilik halleri üzerindeki etkilerini araştıran literatürle paralellik göstermektedir.

Öneriler

Bu araştırmanın bulguları, şefkat korkusu, duygusal zekâ ve yaşam doyumunu inceleme ve anlamada önemli bir temel sağlamaktadır. Ancak, daha kapsamlı ve genellenebilir sonuçlara ulaşmak için bazı önerilerin faydalı olacağı düşünülmüştür.

Bu çalışmanın örneklemini üniversite öğrencileriyle sınırlı kalmıştır. Yaş ve kültürel arka plan farklılıklarının yaşam doyumu, şefkat korkusu ve duygusal zekâ üzerindeki etkilerini incelemek için daha geniş yaş aralıklarını ve kültürel çeşitliliği

kapsayan çalışmaların yapılabilceğı düşünölmüştür. Özellikle orta yaş ve yaşlı bireyler üzerinde yapılacak araştırmalar, yaş faktörünün yaşam doyumunu üzerindeki uzun vadeli etkilerini daha iyi anlamaya yardımcı olabileceğı düşünölmektedir (Carstensen ve diğ., 2011).

Ayrıca, farklı kültürel bağlamlarda yapılan araştırmalar, kültürel normların ve değerlerin şefkat korkusu, duygusal zekâ ve yaşam doyumunu üzerindeki rolünü anlamada yardımcı olabilecektir (Triandis, 1995). Kültürel farklılıkların, bu değişkenlerle olan ilişkilerini araştırmak, kültürel bağlamların bireylerin duygusal ve sosyal refahı üzerindeki etkilerini daha iyi kavramaya olanak sağlayabilecektir.

Bu çalışmada kesitsel bir araştırma tasarımı kullanılmıştır. Yaşam doyumunu, şefkat korkusu ve duygusal zekânın zaman içindeki değişimini inceleyen uzun dönemli çalışmalar, bu değişkenlerin nasıl geliştiğini ve etkileşimlerinin nasıl değiştiğini anlamak için önemlidir. Bu tür araştırmalar, bireylerin yaşam doyumunu ve duygusal zekâ seviyelerini uzun vadede nasıl etkilediğini ortaya koyabilmektedir (Roberts ark., 2006).

Ayrıca, uzun dönemli çalışmalar bireylerin hayatlarındaki iş değişikliği, aile kurma gibi önemli yaşam olaylarının, duygusal zekâ ve yaşam doyumunu üzerindeki etkilerini inceleyerek, bu olayların bireylerin duygusal refahı üzerindeki uzun vadeli etkilerini anlamaya yardımcı olabilecektir.

Farklı bir değişken olarak, mezun olunan bölümün etkilerini incelemek için sosyal bilimler, fen bilimleri, mühendislik ve sanat gibi farklı eğitim alanlarında okuyan öğrenciler arasında karşılaştırmalar yapılabilir. Bu tür analizler, hangi eğitim alanlarının duygusal zekâ ve şefkat korkusu üzerindeki etkilerini belirlemede daha detaylı bilgiler sağlayabilmektedir (Parker, Saklofske ve Keefer, 2001).

Ayrıca, farklı eğitim alanlarının sosyal ve duygusal beceriler üzerindeki etkilerini anlamak için eğitim müfredatlarının ve uygulama yöntemlerinin değerlendirilmesinin önemli olduğu düşünölmektedir. Eğitim alanında yapılan değişikliklerin bireylerin duygusal zekâsını ve sosyal becerilerini nasıl etkilediğı üzerine çalışmalar yapılabilir.

Şefkat korkusunun yaşam doyumu üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik müdahale programları geliştirilebileceği düşünülmektedir. Şefkat ve empati geliştirme yönelik eğitim ve terapi programları, bireylerin duygusal refahını artırabilir ve yaşam doyumlarını iyileştirebilmektedir (Gilbert, 2010). Özellikle psikoterapi ve kişisel gelişim seminerleri, şefkat korkusuyla başa çıkma stratejilerini öğretmeye yönelik etkili yöntemler olabilmektedir. Ayrıca şefkat ve empati eğitimlerinin okullarda ve iş yerlerinde entegrasyonunun nasıl bir etki yarattığını incelemek için deneysel çalışmalar yapılabilir. Bu tür müdahale programlarının etkinliği üzerine yapılan araştırmalar, bu stratejilerin yaygınlaştırılması için pratik bilgiler sağlayabilmektedir.

Cinsiyet ve medeni durumun yaşam doyumu üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak için, farklı cinsiyet ve medeni durum grubundaki bireyler arasında daha kapsamlı araştırmalar yapılmalıdır. Bu faktörlerin nasıl etkileşimde bulunduğunu ve çeşitli demografik gruplar üzerindeki etkilerini belirlemek, yaşam doyumunu artırmak için daha hedefli stratejiler geliştirilmesine yardımcı olabilmektedir (Lucas ark., 2003).

Özellikle genç yetişkinlerin medeni durumlarının yaşam doyumları üzerindeki etkilerini anlamak için, bu gruptaki bireylerin sosyal destek sistemlerini, ilişkilerini ve yaşam tarzlarını inceleyen çalışmalar yapılabilir. Ayrıca, cinsiyet ve medeni durum faktörlerinin duygusal zekâ ve şefkat korkusu üzerindeki etkilerini araştıran uzun dönemli çalışmalar da bu konuda daha fazla bilgi sağlayabilmektedir (Evans ve diğ., 2005).

Eğitim ve kişisel gelişim programları aracılığıyla duygusal zekânın artırılması, bireylerin yaşam doyumunu ve genel refahını iyileştirebilir. Özellikle genç bireyler için duygusal zekâ eğitimlerinin entegrasyonu, stres yönetimi ve sosyal ilişkilerin güçlendirilmesi açısından önemlidir (Salovey ve Mayer, 1990). Bu eğitimlerin etkili olup olmadığını değerlendirmek için kapsamlı değerlendirme araçları ve geri bildirim mekanizmaları oluşturulmasının faydalı olacağı düşünülmektedir.

Ayrıca, duygusal zekâ ve sosyal becerilerin iş yerlerinde, eğitim kurumlarında ve toplum içinde nasıl geliştirilebileceği üzerine yapılan araştırmalar, bu becerilerin geliştirilmesine yönelik stratejilerin ve programların tasarımı için yol gösterici olabilir. Bu öneriler, gelecekteki araştırmaların daha kapsamlı ve etkili sonuçlar elde etmesine

katkıda bulunabilir ve yaşam doyumu ile duygusal refahı artırma stratejilerinin geliştirilmesine yardımcı olabilmektedir. Ayrıca, bu öneriler doğrultusunda yapılacak çalışmalar, bireylerin yaşam kalitesini iyileştirmeye yönelik pratik çözümler sunabileceği düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

- Adalı, T. (2019). Yetişkin bireylerde şefkat korkusu ve bilinçli farkındalık ilişkisi. *Psikoloji Dergisi*, 25(3), 214-229.
- Akman, S., & Karaca, E. (2022). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ve akademik başarıları arasındaki ilişki: Türkiye örneği. *Eğitim ve Psikolojik Araştırmalar Dergisi*, 29(1), 102-118.
- Aksaray, S., Yıldız, A. Ergün, A. (1998). Huzurevi ve evde yaşayan yaşlıların umutsuzluk düzeyleri. *Ulusal Evde Bakım Kongresi, Program Özet Kitabı*, 301-303.
- Apter, M. J. (1982). *The Experience of Motivation: The Theory of Psychological Reversals*. Academic Press.
- Argyle, M. (1999). *Causes and correlates of happiness*. In D. Kahneman, E. Diener, ve N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 354-373). Russell Sage Foundation.
- Arslan, M. (2020). Öğretmenlerde şefkat korkusu, mesleki tükenmişlik ve stres ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 45(201), 115-127.
- Arslan, M. ve Akın, A. (2014). Yaşam doyumu, sosyal destek ve özsaygı arasındaki ilişkiler. *Psikoloji Dergisi*, 29(83), 21-32.
- Aslan, S. ve Doğan, D. (2020). Duygusal zekanın öğretmenlerin mesleki doyumlarına etkisi. *Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 18(4), 45-59.
- Ateş, B. (2016). Üniversite öğrencilerinde akademik başarının yordayıcısı olarak psikolojik iyi oluş ve sosyal yetkinlik. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1203-1214.
- Ateş, B. ve Sağar, M.E. (2022). Öğretmen Adaylarında Psikolojik Esnekliğin, Öz-Yeterliğin ve İletişim Becerilerinin Yaşam Doyumu Üzerindeki Yordayıcı Rolü. *Cumhuriyet International Journal of Education*.
- Aydın, G. (2019). Şefkat Korkusunun Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Azman, I., Yeo, S. ve Mohd Na'eim A. (2009). "Relationship Between Occupational Stress, Emotional Intelligence and Job Performance: An Empirical Study in Malaysia". <http://www.ectap.ro/articole/413.pdf>. (06.02.2024)
- Bal, B. (2019). Üniversite öğrencilerinin şefkat korkusunun yordayıcıları olarak bağlanma stilleri ve suçluluk-utanç düzeylerinin değerlendirilmesi. *Unpublished Master's Thesis. Istanbul Arel University*.
- Bar-On, R. (1997). The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A Test of Emotional Intelligence. Multi-Health Systems.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI) 1. *Psicothema*, 13-25.
- Batson, C. D., Fultz, J., Schoenrade, P. A. (1987). Distress and empathy: Two qualitatively distinct vicarious emotions with different effects on helping. *Journal of Personality*, 55(1), 1-22.
- Batz, C., & Tay, L. (2018). Gender differences in subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 19(3), 1103-1130.

- Batz, C ve Tay, L. (2018). *Gender differences in life satisfaction*. In T. W. Schaie ve M. P. Lawton (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (pp. 207-227). Elsevier.
- Batz, Cve Tay, L. (2018). *The role of gender in life satisfaction: A meta-analysis*. *Personality and Social Psychology Review*, 22(1), 58-78. doi:10.1177/1088868317715700
- Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.
- Beaumont, E. ve Hollins Martin, C. J. (2015). A narrative review exploring the effectiveness of Compassion-Focused Therapy. *Counseling Psychology Review*, 30(1), 21-32.
- Belen, H. ve Yildirim, M. (2020). Psychometric analysis of inflexibility of happiness in undergraduate students: A reliability and validity study. *Journal of Positive School Psychology*, 4(1), 69-78.
- Bentham, J. (1789). *An Introduction to the Principles of Morals and Legislation*. Clarendon Press.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Boyatzis, R. E. ve Kolb, D. A. (1995). From learning theory to behavior: The role of emotional intelligence in developing leadership. *The Journal of Management Development*, 14(5), 20-40.
- Brackett, M. A. ve Mayer, J. D. (2003). Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(9), 1147-1158.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88-103.
- Brackett, M. A., Rivers, S. Eve Salovey, P. (2011). *Emotional intelligence and its relation to everyday behavior*. In J. D. Mayer, P. Salovey, ve D. J. Caruso (Eds.), *Emotional intelligence: Theory, findings, and implications* (pp. 15-34). Cambridge University Press.
- Brackett, M. A., Rivers, S. Eve Salovey, P. (2011). *Emotional intelligence as a set of abilities: Defining the model and the measures*. In J. C. Forgas ve R. J. von Hippel (Eds.), *Affect and emotion: A social psychological perspective* (pp. 140-160). Psychology Press.
- Brackett, M. A., Rivers, S. Eve Salovey, P. (2011). *Emotional intelligence and emotional regulation*. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 180-196). Guilford Press.
- Cameron, C. D., Eberhardt, J. Lve Correll, J. (2015). *The effects of sibling number on social skills and personality traits*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(3), 497-512.
- Cameron, C. D., McLoughlin, D. Rve Bruneau, E. (2015). *Sibling relationships and social skills*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(6), 649-658.
- Cameron, C. D., Payne, B. Kve Morgan, S. (2015). *The role of sibling relationships in emotional development*. *Social and Personality Psychology Compass*, 9(10), 525-537. doi:10.1111/spc3.12215

- Cameron, L., Erkal, N., Gangadharan, L., & Meng, X. (2015). Little emperors: Behavioral impacts of China's one-child policy. *Science*, 345(6196), 953-957.
- Carstensen, L. L., Fung, H. Hve Charles, S. T. (2011). *Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in adulthood*. *Emotion*, 11(3), 426-439.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (2000). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 55(3), 387-408.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (2000). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165-181.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. Mve Charles, S. T. (2011). *Long-term effects of age on emotional experience: The role of age-related emotional preferences*. *Emotion*, 11(4), 815-827.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. Mve Charles, S. T. (2011). *Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity*. *Perspectives on Psychological Science*, 6(2), 136-154.
- Ceyhan, E. ve Ceyhan, A. A. (2007). Yaşam doyumu, duygusal zekâ ve psikolojik iyi oluş: Türk üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(1), 25-37.
- Ciarrochi, J., Chan, A. Y. C., & Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 28(3), 539-561.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8), 676-684.
- Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Cummins, R. A. ve Nistico, H. (2002). Maintaining life satisfaction: The role of positive cognitive bias. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 37-69.
- Çağlar, A., & Çağlar, T. (2022). Türkiye Gençlik Araştırması 2021.
- Çeçen, R. (2008). Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ile akademik başarı ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 33(148), 73-84.
- Çelik, E. (2018). İş doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *İş ve İnsan Dergisi*, 5(3), 234-245.
- Çetinkaya, H. (2004). *Beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, benlik saygısı, yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma düzeyinin demografik değişkenlere göre farklılaşması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Clarke, T. ve ark., (2023). Well-being correlates of adolescents' academic attainment: Beyond life satisfaction. *School Psychology Review*.
- Çivitçi, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu: Bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 29-52.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi (Electronic Journal of Social Sciences)*, 15(59), 1250-1262.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2017). Emeklilerin yaşam doyumlarının belirleyicileri. *Türk Geriatri Dergisi*, 20(3), 155-164.

- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113-126.
- Delikoyun, B. (2017). Duygusal zekânın psikolojik refah üzerindeki etkileri. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 22(2), 145-160.
- Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2019). Şefkat korkusu, öz-şefkat ve depresyon arasındaki ilişki. *Psikiyatri ve Davranış Bilimleri Dergisi*, 12(1), 35-47.
- Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2004). Cinsiyete göre duygusal zekâ ile empatik eğilim arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(24), 40-50.
- Deniz, M. E., Özer, E. ve Işık, E. (2013). Duygusal zekâ özelliği ölçeği-kısa formu: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 38 (169), 407-419.
- Dias, S.B., Cláudia, F., Inês, T. (2020), Eating and weight disorders. *Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 25(1), 99-106.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Buletin*, 95 (3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55 (1), 34-43.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E. ve Diener, C. (1996). Most peopler are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Diener, E. ve Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, ve N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). Russell Sage Foundation.
- Diener, E. ve Suh, E. M. (1999). National differences in subjective well-being. *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, 434-450.
- Diener, E. ve Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E. ve Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E. ve Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research*, 57(2), 119-169.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305-314.
- Diener, E., Oishi, S. ve Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H.L. (1999). Subjective well being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, Eve Biswas-Diener, R. (2002). *Will money increase subjective well-being?* *Social Indicators Research*, 57(2), 119-169.

- Diener, Eve Seligman, M. E. P. (2002). *Very happy people*. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Doğan, S. ve Şahin, F. (2007). Duygusal zekâ: Tarihsel gelişimi ve örgütler için önemine kavramsal bir bakış. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1), 231-252.
- Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2012). Orta yaş bireylerde yaşam doyumunu etkileyen faktörler. *Psikiyatri ve Davranış Bilimleri Dergisi*, 6(2), 45-54.
- Easterlin, R. A. (1974). *Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence*. In P. A. David ve M. W. Reder (Eds.), *Nations and households in economic growth: Essays in honor of Moses Abramovitz* (pp. 89-125). Academic Press.
- Eksi, H. (2016). Üniversite öğrencilerinde şefkat korkusu, duygusal zekâ ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiler. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 25-39.
- Eldeleklioglu, Jve Yıldız, S. (2020). "Duygusal Zeka, Algılanan Stres ve Psikolojik Dayanıklılığın Yaşam Doyumu Üzerine Etkisi." *Türk Psikoloji Dergisi*, 35(1), 22-45.
- Erdem, N., Karabulutlu, E., Okanlı, A. ve Tan, M. (2004). Hemodiyaliz hastalarında umutsuzluk ve yaşam doyumunu. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-14.
- Erginsoy, D. (2002). *Duygusal zeka ve kişilerarası ilişkiler tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Eryılmaz, A. (2012). Ergenlerde yaşam doyumunu ve akademik başarı arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim*, 37(165), 158-168.
- Eryılmaz, A. ve Mutlu, T. (2017). Ergenlerde şefkat korkusu ve yaşam doyumunu. *Ergen Psikolojisi Dergisi*, 24(3), 187-198.
- Eryılmaz, A. ve Kara, A. (2017). Üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet ve yaşam doyumunu ilişkisi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 37(2), 45-62.
- Evans, J. R., Kuehne, Jve Tilley, C. (2005). *The role of emotional intelligence in the formation of social support networks*. *Social Indicators Research*, 71(3), 373-400.
- Evans, M. D. R., Kelley, Jve Gibbings, J. (2005). *Marriage and life satisfaction: The role of personality*. *Journal of Marriage and Family*, 67(2), 337-350.
- Evans, P., Condon, Mve Hodge, K. (2005). *The impact of marital status on well-being*. *Journal of Marriage and Family*, 67(1), 93-108.
- Extremiera, Nve Fernández-Berrocal, P. (2020). "Emotional Intelligence, Perceived Stress, and Life Satisfaction in Graduates: The Mediating Role of Psychological Resilience." *Applied Research in Quality of Life*, 15(3), 687-700
- Flanagan, J. C. (1978). A research approach to improving our quality of life. *Am Psychologist*, 33(2), 138-147.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, 15(3), 199-208.
- Gilbert, P. (2009). *The Compassionate Mind: A New Approach to Life's Challenges*. Constable ve Robinson.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion Focused Therapy: Distinctive Features*. Routledge.
- Gilbert, P. (2014). *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy*. Routledge.

- Gilbert, P. (2014). *The origins and nature of compassion focused therapy*. British Journal of Clinical Psychology, 53(1), 6-41.
- Gilbert, P. ve Choden (2013). *Mindful Compassion: Using the Power of Mindfulness and Compassion to Transform Our Lives*. Robinson.
- Gilbert, P. ve Irons, C. (2009). *Compassion Focused Therapy: A Step-by-Step Guide*. Routledge.
- Gilbert, P. ve Mascaró, J. (2017). Merhamet: Korkular, engellemeler ve dirençler: Evrimsel bir araştırma. *Oxford şefkat bilimi el kitabı* , 399-420.
- Gilbert, P. ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology ve Psychotherapy: An International Journal of Theory and Practice*, 13(6), 353-379.
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J., Matos, M. (2012), Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness and self criticism. *Psychology and Psychotherapy*, 84, 23
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M. ve Rivas, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, research and practice*, 84(3), 239-255.
- Gilbert, P. ve McEwan, K. (2023). The role of fear of compassion in psychological well-being: A cross-cultural perspective. *Journal of Clinical Psychology*, 79(4), 654-670.
- Girgin, G. (2009). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekanın bazı değişkenler açısından incelenmesi. *KKTC Milli Eğitim Dergisi*, 3, pp.1-12
- Goetz, J. L., Keltner, D ve Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351-374.
- Goldin, P. R ve Jazaieri, H. (2017). The compassion-focused model of affect regulation. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 31(1), 4-16.
- Goldin, PR ve Jazaieri, H. (2017). Merhamet geliştirme eğitimi (ŞNT) programı. *Oxford şefkat bilimi el kitabı* , 1 , 237-246.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Goleman, D. (1998). What makes a leader? *Harvard Business Review*, 76(6), 93-102.
- Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. Bantam Books.
- Goleman, D. (2006). *Social intelligence: The new science of human relationships*. Bantam Books.
- Goleman, D. (2017). Duygusal Zekâ (47. baskı b.). *BS Yüksel, Çev.) İstanbul, Varlık Yayınları*.
- Göçet, E. (2006). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki (Doctoral dissertation, Sakarya Üniversitesi (Turkey)).
- Gök, T. ve Aydın, E. (2020). Şefkat Korkusu ve Kendine Şefkat Arasındaki İlişki. *Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 40(2), 75-88.

- Green, S. Bve Neil, R. E. (2005). *Effect size measures for MANOVA*. In R. H. Hoyle (Ed.), *Handbook of applied multivariate statistics and mathematical modeling* (pp. 261-280). Academic Press.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Grossmann, I., Na, J., Varnum, M. E., Park, D. C., Kitayama, S., & Nisbett, R. E. (2010). Reasoning about social conflicts improves into old age. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(16), 7246-7250.
- Güzel, Y., Yılmaz, H. ve Özdemir, M. (2014). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve kişilik özellikleri arasındaki ilişki. *Eğitim ve Bilim*, 39(176), 190-205.
- Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, 1(1), 8-13.
- Heffernan, M., Quinn Griffin, M. T., McNulty, S. R. ve Fitzpatrick, J. J. (2010). Self-compassion and emotional intelligence in nurses. *International Journal of Nursing Practice*, 16(4), 366-373.
- Heffernan, M., Quinn, S. ve Morris, M. (2010). Emotional intelligence and stress: A review. *The Journal of Psychology*, 144(1), 67-76.
- Helliwell, J. F. ve Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1435-1446.
- Hermanto, N. ve Zuroff, D. C. (2016). The social mentality theory of self-compassion and self-reassurance: The interactive effect of care-seeking and caregiving. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 35(3), 237-259.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B. ve Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
- İşgör, İ. Y. (2017). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve akademik başarının merhamet üzerindeki yordayıcı etkisi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 82-99.
- Jones, J. D. ve Wessler, S. (2002). Parental influence on the development of children's social and emotional well-being. *Developmental Review*, 22(2), 179-203.
- Jones, R. Eve Wessler, B. (2002). *Parental loss and adolescent adjustment*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 43(2), 147-157.
- Jordan, P., Ashton, C. ve Ashkanasy, N. (2006). "Evaluating the Claims: Emotional Intelligence in the Workplace", *A Critique of Emotional Intelligence: What Are The Problems and How Can They Be Fixed?* (Ed. R. Murphy, Mahwah, NJ: Lawrence) Erlbaum Associates, ss.198-210.
- Karabey, B. (2016). Duygusal zekanın liderlik becerileri üzerindeki etkisi. *İşletme Yönetimi Dergisi*, 14(2), 89-102.
- Karaca, A. ve Özkan, H. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Şefkat Korkusu ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki. 9. *Ulusal Psikoloji Kongresi Bildirileri*, Ankara, 134-139.
- Keser, A. (2005). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum*, 4(7), 77-96.

- Kızılkaya, O. (2018). İş yerindeki yaşam doyumunu etkileyen faktörler: Sosyal destek ve iş memnuniyeti üzerine bir inceleme. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(3), 45-58.
- Kirby, J. N. (2016). Compassion interventions: The programs, the evidence, and implications for research and practice. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 89(3), 239-255.
- Kirby, J. N., Tellegen, C. L. ve Steindl, S. R. (2017). Cultivating self-compassion: A randomized controlled trial of a brief self-compassion intervention. *Mindfulness*, 8(3), 474-490.
- Kirby, N., Dayb, J., Sagara, V. (2019), The 'Flow' of compassion: A meta-analysis of the fears of compassion scales and psychological functioning, *Clinical Psychology Review*, 70, 26-39.
- Korkmaz, Hve Dereboy, F. (2018). Şefkat korkusu ve sosyal kaygı ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 29(4), 289-298.
- Koydemir, Sve Demir, A. (2008). Duygusal zekâ ve yaşam doyumu: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(2), 15-28.
- Koyuncu, M. ve Yılmaz, A. (2017). Duygusal zeka ve sosyal uyum arasındaki ilişki: Öğrenci örnekleme. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(3), 23-34.
- Köksal, A. ve Gazioğlu, A. İ. (2007). Ergenlerde duygusal zekâ ile karar verme stratejileri arasındaki ilişki. *HAYEF Journal of Education*, 4(1), 133-146.
- Lawrence, V. A. ve Lee, D. (2014). An exploration of people's experiences of compassion-focused therapy for trauma, using interpretative phenomenological analysis. *Clinical Psychology ve Psychotherapy*, 21(6), 495-507.
- Lazarus, R. S. (1991). Emotion and adaptation. Oxford University Press.
- Lemoine, M. ve Sullivan, A. (2022). Fear of compassion and its relationship with mental health: Insights from recent studies. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(5), 1023-1040.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Yve Diener, E. (2003). *Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status. Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(8), 1165-1176.
- Lucas, R. Eve Diener, E. (2004). The role of personality in the relationship between marriage and life satisfaction: A multi-national investigation. *Journal of Personality*, 72(6), 1237-1269
- Luo, Y., He, X. ve Zheng, L. (2023). "Perceived Stress and Life Satisfaction Among University Students During the Post-Pandemic Transition. *Plos One*
- Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Martínez-Pons, M., & García-Sánchez, J. (2022). Emotional intelligence and its effects on mental health and well-being: Recent findings. *Journal of Mental Health*, 31(4), 543-558.
- Matos, M., Duarte, C., Duarte, J., Pinto-Gouveia, J. ve Gilbert, P. (2017). The other as shamer scale - 2: Development and validation of a short version of a measure of external shame. *Journal of Psychology and Psychotherapy*, 7(5), 313-322.

- Matos, M., vd. (2022). COVID-19 pandemisi sırasında şefkat ve şefkat korkularının ruh sağlığı üzerindeki etkileri: 21 ülkede çok uluslu bir çalışma. *European Psychiatry*, 65(S1), S75.
- Matsumoto, D. (2006). *Culture and Emotion: Cultural Influences on Feelings and Expressive Behaviors*. Wiley.
- Mayer, J. D. ve Salovey, P. (1990). Emotional Intelligence Imagination. *Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Mayer, J. D. ve Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey ve D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications* (pp. 3-31). Basic Books.
- Mayer, J. D., Roberts, R. D. ve Barsade, S. G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, 59, 507-536.
- Mayer, J. D., Salovey, P. ve Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215.
- McCrae, R. R. ve Costa, P. T. (1991). Adding liebe and arbeit: The full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(2), 227-232.
- McKee-Ryan, F. M., Song, Z., Wanberg, C. R., & Kinicki, A. J. (2005). Psychological and physical well-being during unemployment: A meta-analytic study. *Journal of Applied Psychology*, 90(1), 53-76.
- Meriç, F. (2020). *Şefkat korkusu, öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılık: Okul öncesi eğitime devam eden çocukların ebeveynleri üzerine bir araştırma* (Master's thesis, Biruni Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Miron, L., Seligowski, A., Boykin, D. ve Orcutt, H. (2016). The potential indirect effect of childhood abuse on posttrauma pathology through self-compassion and fear of selfcompassion. *Mindfulness*, 7, 596-605.
- Moller, D. W. (1996). The relationship between psychological well-being and academic performance in university students. *Journal of Educational Psychology*, 88(3), 433-447.
- Moller, V. (1996). Life satisfaction and expectations for the future in sample of university students: A research note. *South African Journal of Sociology*, 27 (1), 109-125.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Necef, I. ve Deniz, M. E. (2021). Adaptation of the Fears of Compassion Scale into Turkish: a reliability and validity study. *Current Issues in Personality Psychology*, 9(1).
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. William Morrow.

- Neff, K. D. ve Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
- Neff, K. D. ve McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9(3), 225-240.
- OECD (2019). PISA 2018 Results (Volume III): What School Life Means for Students' Lives, PISA, OECD Publishing, Paris.
- Özer, M. (2004). Huzurevinde ve aile ortam ında yaşayan yaşlıların yaşam doyumunun incelenmesi. *Türk Geriatri Dergisi*, 7(1), 33-36.
- Öztürk, Y. ve Demirtaş, H. (2023). Şefkat korkusunun psikolojik iyilik hali üzerindeki etkileri: Üniversite öğrencileri arasında bir araştırma. *Psikolojik Araştırmalar Dergisi*, 12(2), 145-160.
- Parker, J. D. A., Saklofske, D. H. ve Keefer, K. V. (2001). *Emotional intelligence and academic success: Examining the transition from high school to university*. *Personality and Individual Differences*, 30(6), 1063-1077.
- Parker, J. D. A., Saklofske, D. H. ve Wood, L. (2009). *Emotional intelligence and its relationship to workplace stressors and outcomes*. *Journal of Applied Psychology*, 94(2), 468-480.
- Pauley, G. ve McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2), 129-143.
- Pavot, W. ve Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.
- Perneger, T. V., Hudelson, P. M. ve Bovier, P. A. (2004). Health and happiness in young Swiss adults. *Quality of Life Research*, 13, 171-178.
- Petrides, K. V. ve Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29(2), 313-320.
- Petrides, K. V. ve Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425-448.
- Pommier, E. (2011). The compassion scale. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*.
- Pommier, E. (2011). *The Compassionate Love Scale: Measuring compassionate love for humanity*. Unpublished doctoral dissertation, University of Texas, Austin.
- Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Simon and Schuster.
- Reine, G., Lancon, C., Di Tucci, S., Sapin, C. ve Auquier, P. (2003). Depression and subjective quality of life in chronic phase schizophrenic patients. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 108(4), 297-303.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4(1), 30–44.
- Salazar, L. R. (2015). Exploring the relationship between compassion, closeness, trust, and social support in same-sex friendships. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 3(1), 15-29.
- Salovey, P. ve Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9(3), 185-211.
- Satıcı, S. A., Deniz, M. E. ve Tekin, E. G. (2022). "Öz-şefkatin yaşam doyumu üzerindeki etkisi: COVID-19 sürecinde üniversite öğrencileri örneği." *Türk Psikoloji Dergisi*, 37(5), 22-35.
- Satıcı, S. A. ve Can, G. (2016). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları üzerine cinsiyetin etkisi. *Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 8(15), 50-63.
- Schimmack, U., Oishi, S. ve Diener, E. (2002). Cultural influences on the relation between pleasant emotions and life satisfaction. *Emotion*, 2(3), 239-249.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M. ve Hine, D. W. (2011). The association of ability and trait emotional intelligence with coping and wellbeing. *Australian Journal of Psychology*, 63(2), 61-67.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J. ve Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167-177.
- Schwarz, N. ve Strack, F. (1999). Reports of subjective well-being: Judgmental processes and their methodological implications. In D. Kahneman, E. Diener, ve N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 61-84). Russell Sage Foundation.
- Seligman, M. E. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Smith, A. (2020). The impact of fear of compassion on life satisfaction: A cross-sectional study. *Journal of Positive Psychology*, 15(2), 213-225.
- Smith, J. (2020). Privacy Concerns and Life Satisfaction. *Journal of Psychological Research*, 45(3), 234-245.
- Smith, R. ve Johnson, L. (2023). The impact of emotional intelligence on leadership effectiveness: A global perspective. *Leadership Quarterly*, 34(1), 56-72.
- Tarhan, N. (2017). Duyguların psikolojisi ve duygusal zekâ. *İstanbul: Timaş Yayınları*, 22.
- Tarhan, N. (2017). Şefkatin psikolojik etkileri üzerine bir araştırma. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 20(4), 312-319.
- Timney, J. (2020). *Stigma, fear of compassion and chronic pain* (Yayımlanmamış doktora tezi). Lancaster Üniversitesi, Birleşmiş Krallık.

- Tirch, D., Schoendorff, B. ve Silberstein, L. R. (2014). *The ACT practitioner's guide to the science of compassion: Tools for fostering psychological flexibility*. New Harbinger Publications.
- Turan, N. (2021). Üniversite öğrencilerinde şefkat korkusu, benlik saygısı ve öz-şefkat ilişkisi. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 19(2), 95-110.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). (2023). Yaşam Memnuniyeti Araştırması, 2023. Ankara: TÜİK.
- Tütüncü, Eve Alkan, A. (2021). "Şefkat Korkusu: Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi." *Psikoloji Araştırmaları Dergisi*, 14(2), 34-56.
- UNICEF Innocenti (2020). UNICEF Office of Research; Innocenti, Florence. Worlds of Influence: Understanding what shapes child well-being in rich countries. Innocenti Report Card 16.
- Ünal, S., Karlıdağ, R. ve Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumu düzeylerinin yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri*, 4(2), 113-118.
- Vara, Ş. (1999). *Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş doyumu ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi). İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Wan, C. K., Jaccard, J. ve Ramey, S. L. (1996). The relationship between social support and life satisfaction as a function of family structure. *Journal of Marriage and the Family*, 502-513.
- Wen, W. ve Hu, D. (2023). Factors Influencing Life Satisfaction of International Students in Mainland China. *International Journal for the Advancement of Counselling*.
- Wickrama, K. A. S., Lorenz, F. O., & Conger, R. D. (2010). The impact of family income on emotional well-being: A longitudinal study. *Journal of Family Psychology*, 24(4), 518-527.
- Wickrama, K. A. S., Lorenz, F. Ove Conger, R. D. (2010). *Family factors and the life course*. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1264-1279.
- Wong, C. ve Law K. (2002). "The Effect of Leader and Follower Emotional Intelligence on Performance and Attitude: An Exploratory Study", *The Leadership Quarterly* 13, ss.243-274.
- Yalçın, N. ve Kaya, M. (2022). Şefkat korkusunun yaşam doyumu ve duygusal zekâ ile ilişkisi: Türkiye örneği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31(1), 85-100.
- Yıldırım, M. ve Belen, H. (2018). Fear of happiness predicts subjective and psychological well-being above the Behavioral Inhibition System (BIS) and Behavioral Activation System (BAS) model of personality. *Journal of Positive School Psychology*, 2(1), 92-111.
- Yıldırım, M. ve Belen, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ve duygusal zekâ: Cinsiyet farklılıkları. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 43(197), 25-35.
- Yıldırım, N. ve Acar, T. (2019). Duygusal zekanın iş yerinde stres yönetimi üzerindeki etkisi. *İş ve İnsan Dergisi*, 6(2), 115-127.

- Yıldız, E. ve Demir, N. (2023). Duygusal zekânın iş yaşamında performans ve stres yönetimi üzerindeki etkileri: Türkiye örneği. *İş Psikolojisi Dergisi*, 15(2), 223-239
- Yılmaz, Z. (2017). Bağlanma Stilleri ve Şefkat Korkusu İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Zeidner, M., Roberts, R. D. ve Matthews, G. (2002). Can emotional intelligence be schooled? A critical review. *Educational Psychologist*, 37(4), 215-231.
- Zeidner, M., Roberts, R. Dve Matthews, G. (2008). The science of emotional intelligence: Current consensus and controversies. *European Psychologist*, 13(1), 64-78.



EKLER

EK-1: Araştırma İzni- Etik Kurul Kararı



T.C

ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
İNSAN ARAŞTIRMALARI EĞİTİM BİLİMLERİ
ETİK KURULU KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi	29/02/2024
Protokol No	05/20
Araştırma Başlığı	Üniversite Öğrencilerinde Şefkat Korkusu, Duygusal Zekâ Ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi
Araştırma Türü	Nicel- İlişki arayıcı araştırma
Araştırmacılar	Mehmet Alperen YALÇIN (Tez öğrencisi) Prof. Dr. Bünyamin ATEŞ (Danışman)
Karar	Başvuru dosyanıza ait araştırmanız etik açıdan uygun bulunmuştur.
Açıklama: 1. Etik Kurul Onayı, uygulama ve/veya veri toplama için araştırmacının ilgili kurum veya kuruluşlardan izin alma sorumluluğunu ortadan kaldırmaz. 2. Kurul üyelerine ait araştırma önerileri görüşülürken, ilgili yönerge gereğince, öneri sahibi üye görüşmelere katılmamış ve oy kullanmamıştır.	

e-imzalıdır

Prof. Dr. Güldem DÖNEL AKGÜL
İnsan Araştırmaları Eğitim Bilimleri
Etik Kurul Başkanı

EK-2: Ölçek İzinleri

Alıcı: ben ▼

12 Oca 2023 Per 12:10 ☆ 😊 ↶

Sn. Alperen YALÇIN,

Tarafımızdan Türkçe uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeğini kaynak göstermek koşuluyla çalışmalarınızda memnuniyetle kullanabilirsiniz. Başarılar diliyorum. Sevgilerimle.

Gönderen:

Gönderildi: 7 Ocak 2023 Cumartesi 03:47:41

Konu: Ölçek izni

Alıcı: ben ▼

📧 30 Oca 2023 Pzt 17:59

Alperen merhaba, ölçek ekte, iyi çalışmalar dilerim.

Gönderen:

Gönderildi: 28 Ocak 2023 Cumartesi 21:11

Konu: Ölçek Formu ve İzin

EK-3: Ölçekler

ŞEFKAT KORKUSU ÖLÇEĞİ

- 1) Başkalarına anlayış ve şefkat göstermek
- 2) Başkalarından gelen şefkate karşılık vermek
- 3) Kendinize gösterdiğiniz anlayış ve şefkat

Lütfen aşağıdaki ölçekteki ifadelere ne kadar katıldığınızı aşağıdaki şekilde belirtiniz.

0 1 2 3 4
Kesinlikle katılmıyorum Biraz katılıyorum Tamamen katılıyorum

Başkalarına Şefkat Göstermek		0	1	2	3	4
1	Eğer insanlar beni çok şefkatli görürlerse benden faydalanırlar.	0	1	2	3	4
2	Kötü şeyler yapmış insanlara şefkatli davranmak yaptıklarının bedelini ödemekten onları kurtarır.	0	1	2	3	4
						
						
Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermek		0	1	2	3	4
1	Kişinin başkalarından kendine kibar olmasını istemesi bir zayıflıktır.	0	1	2	3	4
2	İnsanların bana kibar ve anlayışlı olmalarını beklediğimde öyle olmayacaklarından korkarım.	0	1	2	3	4
						
						
Kendinize Şefkat ve Anlayış Göstermek		0	1	2	3	4
1	Kendime karşı sevecen ve affedici olmayı hak etmediğimi hissederim.	0	1	2	3	4
2	Eğer kendime karşı gerçekten kibar ve iyi olmayı düşünürsem içim burkulur.	0	1	2	3	4
						
						

Açıklama: Yüksek puanlar ilgili alt boyuta ait şefkat korkusunun yüksek olduğuna işaret etmektedir.

DUYGUSAL ZEKÂ ÖZELLİĞİ ÖLÇEĞİ KISA FORM

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

1.....2.....3.....4.....56.....7.....

Kesinlikle Katılmıyorum

Kesinlikle katılıyorum

1. Genel anlamda, yüksek motivasyonlu birisiyim.	1	2	3	4	5	6	7
2.Duygularımı düzenlemekte genellikle zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
.....							
.....							
7. Haklarımı savunmak benim için genellikle zordur.	1	2	3	4	5	6	7
8. Diğer insanların duygularını bir şekilde etkileyebilme yeteneğim vardır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Olayların akışına göre hayatımı düzenlemek benim için genellikle zordur.	1	2	3	4	5	6	7
.....							
.....							
18. Genellikle, hayatımda işlerin yolunda gideceğine inanırım.	1	2	3	4	5	6	7
19. Bana çok yakın olan kişilerle bile, aramda bağ oluşturmak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, yeni çevreye uyum sağlama yeteneğim vardır.	1	2	3	4	5	6	7

İyi oluş: 6, 13, 16, 18

Öz kontrol: 2*, 4*, 10, 14*

Duygusallık: 5*, 11*, 15, 19*

Sosyallik: 3, 7*, 8, 17*

Dört boyut+Toplam DZ’da alınacak maddeler: 1, 9*, 12*, 20

Not: Yanında “*” işareti olan maddeler tersi puanlanacaktır.

YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

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



ÖZ GEÇMİŞ

Ad Soyad: MEHMET ALPEREN YALÇIN	
Eğitim Bilgileri	
Lisans	
Üniversite	KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
Fakülte	FATİH EĞİTİM FAKÜLTESİ
Bölümü	REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
Yüksek Lisans	
Üniversite	
Enstitü Adı	
Ana Bilim Dalı	
Programı	
Makale ve Bildiriler (Varsa)	
1. Okul Öncesi Eğitim Kurumu Yöneticilerine Göre Okul Öncesi Eğitim Kurumlarının Finansal Durumunun İncelenmesi: Elif YALÇIN. Mehmet Alperen YALÇIN. Hüseyin Hüsnü BAHAR .(2023). Okul Öncesi Eğitim Kurumu Yöneticilerine Göre Okul Öncesi Eğitim Kurumlarının Finansal Durumunun İncelenmesi. SOCIAL SCIENCES STUDIES JOURNAL (SSSJJournal)	