

**T. C.
Selçuk Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bilim Dalı**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZNEL İYİ OLUŞLARININ DUYGUSAL ZEKA
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

**Danışman
Yrd. Doç. Dr. Hüseyin IZGAR**

**Hazırlayan
Şule ÇELİK**

Konya- 2008

ÖNSÖZ

Tez konusuna karar verirken, yaptığım okumalar sırasında ilk yönelimim birçok araştırmacı gibi daha çok olumsuz psikolojik kavramlar ve rahatsızlıklardı. Daha sonra karşılaştığım, Pozitif Psikoloji ekolü, yabancı olduğum bir yaklaşımdı ve ilk karşılaştığımda çok ilgimi çekti. Slogan olarak “İyi olanın daha da iyi olması” şeklinde özetleyebileceğim bu kavramın yeni bir umut ve farklı bir çalışma alanı olduğunu düşündüm. Olaylara öznel iyi oluş penceresinden baktığımızda psikolojinin bize yeni bir heyecan getirdiğini düşünerek araştırma konusu olarak öznel iyi oluşu seçtim. Dünyada ve ülkemizde, yeni çalışılan bir konu olması nedeniyle bu alanda yapılacak daha çok araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır. Psikolojiye getirdiği farklılıklarla, pek çok araştırmacının da bu konuyla ilgileneceklerine inanıyorum.

Araştırmamım, karar aşamasından tamamlanmasına kadar, bana güvenen, desteğini hissettiğim, ilgisini ve tecrübesini esirgemeyen çok değerli danışmanım; Yrd. Doç.Dr. Hüseyin IZGAR’a teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimim boyunca, ders aldığım, yetişmemde katkısı olan değerli hocalarıma teşekkür ederim. Ayrıca ders dışında, bana rehberlik eden ve yardımcı olan; Yrd. Doç. Dr. Zeliha TRAŞ’a ve Yrd. Doç. Dr. Erdal HAMARTA’ya teşekkür ederim.

Bugünlere gelmeme sebep olan, hayatımın her anında bana destek olan, elimden tutan benim için her türlü fedakârlığı yapan sevgili annem; Selma ÇELİK’e ve babam Şefik ÇELİK’e sonsuz teşekkürler...

Şule ÇELİK

27.02.2008

ÖZET

Bu araştırmada, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin, cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyine göre farklılık gösterip göstermediği, duygusal zekanın alt boyutları olan; kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, stresle başa çıkma, uyumluluk, genel ruh durumu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki ve duygusal zekanın öznel iyi oluş üzerinde etkisi olup olmadığı incelenmiştir.

Araştırmanın evrenini 2006–2007 öğretim yılında Konya Selçuklu ilçesinde bulunan 29 liseye devam eden 18743 öğrenci oluşturmaktadır. Bu 29 okuldan, Selçuklu Anadolu Lisesi, Atatürk Sağlık Meslek Lisesi, Fatih Endüstri Meslek Lisesi ve Atatürk Lisesi seçilmiştir. Araştırmanın örneklemini 236 kız, 249 erkek; toplam 485 oluşturmaktadır.

Araştırmada; lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri, Dost (2004) tarafından geliştirilen ve Özen (2005) tarafından lise öğrencilerine uyarlaması yapılan Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Lise Formu ile ölçülmüştür. Duygusal zeka yeteneklerini belirlemek amacıyla Acar (2001), tarafından Türkçeye uyarlama çalışmaları yapılan Bar-On EQ Anketi kullanılmıştır. Ölçeğin, güvenirliliğini test etmek amacıyla, araştırmacı tarafından 183 lise öğrencisine ön uygulama yapılmış ve güvenirlilik hesaplanmıştır. Cronbach Alpha katasayısı en yüksek .93 ve en düşük .63 olarak bulunmuştur.

Verilerin analizinde t testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Varyans analizi sonucunda elde edilen F değerinin anlamlı bulunduğu durumlarda farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için Tukey HSD testi yapılmıştır. Bulguların değerlendirilmesinde anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır. Duygusal zekanın alt boyutları ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla korelasyon hesaplanmıştır. Öznel iyi oluşun duygusal zeka üzerindeki etkisini bulmak amacıyla çoklu regresyon uygulanmıştır.

Araştırmadan elde edilen bulgular şu şekilde özetlenebilir; lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri cinsiyetlerine ve sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Genel lise öğrencilerinin Anadolu ve meslek liselerine göre öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öznel iyi oluş ve duygusal zekanın alt boyutları arasında genel olarak orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Öznel iyi oluşun duygusal zeka üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu saptanmıştır.

Bulguların değerlendirilmesinden elde edilen sonuçlara göre yorumlar yapılmış ve benzer konularda çalışmak isteyenlere önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Öznel İyi Oluş, Duygusal Zeka

ABSTRACT

In this study, differences in the subjective well-being of high school students as a function of gender, kind of school, school level and relation between of subscale of emotional intelligence; intrapersonal abilities, interpersonal abilities, adaptability scales, coping with stress scale, general mood scale and subjective well-being were examined. In addition to this, whether emotional intelligence had any effect on subjective well-being or not was examined.

The population of the study consisted of 18743 students who attend to the 29 high schools which are in the district of Selçuklu in Konya in the term of 2006-2007. From this 29 high school, Selçuklu Anatolian High School, Atatürk Healthy Vocation High School, Fatih Industry Occupation High School and Atatürk High School were selected by random. The sample of the study consisted; 236 girls and 249 boys are 485 students totaly.

In this study, subjective well-being level of high school students were measured by the Subjective Well-Being Scale for High School Form which was developed by Dost (2004) and adapted to adolescents by Özen (2005). In the order to determine the students' emotional intelligence abilities, The Bar-On Emotional Quotient Inventory that was adapted to Turkish by Acar (2001) was utilized. The scale tested for Reliability on 183 high school students by researcher. The end of this application, the highest of Cronbach Alpha Reliability Coefficient is .93 and the lowest is .63.

In the analysis of the data t test and one way ANOVA were used. The source of the differences was tested with employing Tukey HSD test for the groups with homogenous variances. The findings were evaluated at .05 significant levels. Determination the relation between emotional intelligence subscales and subjective well-being were calculated Pearson Correlation Coefficient. To find the effect for subjective well being on emotional intelligence were used regression analysis.

The findings of the study can be summarized as follows; subjective well-being of high school students doesn't differ significantly depending on gender and class level. Subjective well-being levels of general high school students are higher than anatolian and vocation high school. Generally between subjective well-being and emotional intelligences subscales

moderate level and significant relation were determined. Subjective well being is a significant predictor on emotional intelligence.

In the respect of the results obtained from the evaluation of the findings comments were made and suggestions were proposed.

Key Words: Subjective well-being, Emotional intelligence

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖNSÖZ.....	i
ÖZET	ii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	x
BÖLÜM I	
GİRİŞ.....	1
1.1 Problem.....	8
1.1.1 Alt Problem.....	8
1.2 Sayıltı.....	8
1.3 Sınırlılıklar	9
1.4 Tanımlar.....	9
1.5 Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi.....	9
BÖLÜM II	
KURAMSAL ÇERÇEVE, İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR.....	12
2.1 Öznel İyi Oluş Kavramı.....	12
2.1.1 Öznel İyi Oluş İle İlgili Kuramlar	17
2.1.1.1 Sosyal Karşılaştırma Kuramı.....	17
2.1.1.2 Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı.....	18
2.1.1.3 Uyum (Adaptasyon) Kuramı.....	20
2.1.1.4 Erek (Telic) Kuramı.....	21
2.1.1.5 Etkinlik Kuramı.....	22
2.1.1.6 Akış Kuramı.....	23
2.1.1.7 Tavandan- Tabana (top-down) ve Tabandan –Tavana (Bottom- up) Kuramları.....	25
2.1.2 Öznel İyi Oluşu Etkileyen Etmenler.....	26
2.1.3 Öznel İyi Oluşla İlgili Araştırmalar	31
2.2 Duygusal Zeka.....	33
2.2.1 Duygusal Zeka Modelleri.....	37

2.2.2 Baron'un Duygusal Zeka Modeli	39
2.2.3 Duygusal Zeka İle İlgili Araştırmalar	41

BÖLÜM III

YÖNTEM.....	45
3.1 Evren ve Örneklem.....	45
3.2 Veri Toplama Araçları.....	46
3.2.1 Öznel İyi Oluş Ölçeği	46
3.2.1.1 Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu.....	47
3.2.1.2 ÖİÖÖ-L Geçerliliği.....	47
3.2.1.3 ÖİÖÖ-L Güvenirliği.....	48
3.2.1.4 ÖİÖÖ-L'nin Puanlanması ve Yorumlanması.....	48
3.2.2 Bar-On Duygusal Zeka Anketi (Bar-On EQ).....	48
3.2.2.1 Bar-On Duygusal Zeka Anketinin Türkçeye Uyarlanması.....	49
3.2.2.2 Bar-On Duygusal Zeka Anketinin Geçerliliği.....	50
3.2.2.3 Bar-On Duygusal Zeka Anketinin Güvenirliği	50
3.2.2.4 Bar-On Duygusal Zeka Anketinin Ölçeğinin Boyutları.....	51
3.3 Verilerin Analizi.....	53

BÖLÜM IV

BULGULAR.....	54
4.1. Öznel İyi Oluş ve Cinsiyet, Okul Türü ve Sınıf Düzeyi Değişkenlerine Ait Bulgular.....	54
4.1.1 Cinsiyete Göre Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	54
4.1.2 Okul Türlerine Göre Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	55
4.1.3. Sınıf Düzeyine Göre Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	56
4.2 Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Puanları İle Duygusal Zeka Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....	57
4.2.1 Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Duygusal Zeka Puanlarına İlişkin Bulgular.....	58

4.2.2 Lise Öğrencilerinin Duygusal Zekanın Kişisel Beceriler Boyutu ile Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	58
4.2.3 Lise Öğrencilerinin Duygusal Zekanın Kişilerarası Beceriler Boyutu ile Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	59
4.2.4 Lise Öğrencilerinin Duygusal Zekanın Stresle Başa Çıkma Boyutu ile Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	59
4.2.5 Lise Öğrencilerinin Duygusal Zekanın Uyumluluk Boyutu ile Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	60
4.2.6 Lise Öğrencilerinin Duygusal Zekanın Genel Ruh Durumu Boyutu ile Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	61
4.2.7 Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının ve Duygusal Zekayı Açıklamasına İlişkin Bulgular	61

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM.....	63
5.1 Cinsiyete Göre Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma Ve Yorumu.....	63
5.2 Okul Türlerine Göre Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	63
5.3 Sınıf Düzeyine Göre Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	65
5.4 Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Duygusal Zeka Puanlarına İlişkin Bulguların Yorumu.....	65
5.5 Lise Öğrencilerinin Duygusal Zekanın Kişisel Beceriler Boyutu ile Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	66
5.6 Lise Öğrencilerinin Duygusal Zekanın Kişilerarası Beceriler Boyutu ile Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	67
5.7 Lise Öğrencilerinin Duygusal Zekanın Stresle Başa Çıkma Boyutu ile Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	68
5.8 Lise Öğrencilerinin Duygusal Zekanın Uyumluluk Boyutu ile Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	69
5.9 Lise Öğrencilerinin Duygusal Zekanın Genel Ruh Durumu Boyutu ile Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	69

5.10 Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş ve Duygusal Zeka Puanları Arasındaki İlişkinin Açıklanmasına İlişkin Bulguların Tartışma ve Yorumu.....	70
---	----

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	72
------------------------	----

KAYNAKÇA.....	75
---------------	----

EKLER

EK-1 Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu Madde Örnekleri.....	82
--	----

EK-2 Bar-On Duygusal Zeka Anketi Madde Örnekleri.....	83
---	----

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo Numarası	Sayfa
TABLO-1 Duygusal Zeka Modelleri.....	38
TABLO-2 Örnekleme Giren Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımı.....	46
TABLO-3 Bar-On EQ-i Alt Ölçekleri ve Değerlendirdikleri Unsurlar.....	52
TABLO -4 Lise Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması İçin t Testi Tablosu.....	54
TABLO –5 Okul Türlerine Göre Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine Ait Bulgular.....	55
TABLO –6 Okul Türlerine Göre Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine Ait Varyans Analizi Sonuçları.....	55
TABLO –7 Lise Öğrencilerinin Okul Türlerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeylerine Ait Tukey HSD Testi Sonuçları	56
TABLO -8 Sınıf Düzeylerine Göre Öznel İyi Oluş Puanlarına İlişkin Bulgular.....	56
TABLO –9 Lise Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Öznel İyi Oluş Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	57
TABLO-10 Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Duygusal Zeka Puanlarına İlişkin Bulgular.....	58
TABLO-11 Lise Öğrencilerinin Duygusal Zekanın Kişisel Beceriler Boyutu ile Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	58
TABLO-12 Lise Öğrencilerinin Duygusal Zekanın Kişilerarası Beceriler Boyutu ile Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	59
TABLO-13 4.2.4 Lise Öğrencilerinin Duygusal Zekanın Stresle Başa Çıkma Boyutu ile Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	60
TABLO-14 Lise Öğrencilerinin Duygusal Zekanın Uyumluluk Boyutu ile Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	60
TABLO-15 Lise Öğrencilerinin Duygusal Zekanın Genel Ruh Durumu Boyutu ile Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	61
TABLO-16 Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının ve Duygusal Zekayı Açıklamasına İlişkin Bulgular	61

BÖLÜM I

GİRİŞ

Binlerce yıldır çalışmalarında, insan ve onun türlü hallerini temele alan, filozoflar, din adamları, psikologlar, doktorlar insan davranışının temeli nedir sorusunun cevabı olarak hep aynı kavramla karşılaşmışlar: Mutluluk.

İnsanlığın mutluluk hakkındaki çalışmalarının temeli ilk çağlara dayanır. Sokrates'e göre; erdemli olmak, mutlu olmak demektir. Erdemli olmak ise bilgiye bağlıdır. Doğru bilgi, insanı doğru eyleme götürür. Mutluluk; insanın kendi doğasını kendi potansiyelini gerçekleştirmesindedir ve bütün insanlar doğaları gereği mutlu olmak isterler. Mutluluk bütün insani istek ve arzuların nihai amacı ve insanın varoluşunun en yüksek hedefidir (Yıldız, 2002). Stoacılara göre ise; en yüksek iyi, en yüksek amaç olan mutluluktur. Mutluluk ise sadece erdemde bulunur ve yalnız erdem iyidir. Erdem ise doğa ile uyum içinde olma ve doğaya uygun yaşamla kazanılır. Epikuros'a göre ahlak, mutluluğun özünü, mutluluğa götürecek yolları öğretir. Ona göre yegâne iyi, mutlak değer hazdır. Haz bütün eylemlerin amacı olmalıdır. Platon'a göre; en yüksek iyi "mutluluktur". Mutluluğu elde etmenin tek yolu erdemdir (Akt. Özgen, 1997). Aristo'da ise, mutluluk bütün eylem ve çabalarımızın en yüksek amacıdır (Akt. Özgen, 1997). İnsan eylemlerinin son amacı olarak mutluluğu gören anlayışlara genel olarak Eudaimonism denmiştir. Aristo, tüm insanların, içerikleri değişse de iyiyi, mutlulukla ifade ettiklerini öne sürer. Bu bağlamda mutluluk terimi, yaşamın amaç ve değerinin insan ruhunda olduğunu gösterir (Türer, 1992).

Aristo, insanın amacının mutluluk olduğunu ve bütün insanların onu aradıklarını, fakat onun ne olduğu konusunda bir uzlaşmanın olmamasından yakınır. Mutluluğu, ruhun erdeme uygun bir tür etkinliği şeklinde tanımlaması onun mutlulukla ilgili görüşlerinin en kısa ve net açıklamasıdır (Yıldız, 2002).

Mutluluğun şans eseri ya da rastlantı sonucu olan bir şey olmadığını savunan Csikszentmihalyi (1991); mutluluğun dış olaylara değil, onları nasıl yorumladığımıza bağlı olduğunu ve her kişinin özel olarak hazırlanması, geliştirilmesi ve savunması gereken bir durum olduğunu ifade eder. İçsel yaşantıyı denetlemeyi öğrenen insanlar, yaşamlarının niteliğini belirleyebilir ve mutluluğa yaklaşabilir.

Mutluluğun, kişisel algılama ve sorumluluk dâhilinde değerlendirilmesi, psikoloji biliminin bu konuyla olan bağlantısını ortaya koymaktadır. Oysaki yakın geçmişe kadar, psikoloji mutluluk kavramına oldukça ilgisiz kalmıştır.

Psikoloji biliminin şimdiye kadar ki en büyük katkısı, geçmişteki olayların şimdiki davranışları nasıl aydınlattığı göstermek olmuştur. Psikoloji, yetişkinlik dönemindeki akılcılıktan uzaklığın çocukluk dönemindeki düş kırıklıklarından kaynaklandığını fark etmemizi sağlamıştır (Csikszentmihalyi, 1991).

Geçmişinin büyük bölümünde psikoloji kendisini insan aklının hastalıklarıyla ilişkilendirmiştir: anksiyete, depresyon, nevroz, obsesyonlar, paranoya, delüzyonlar. Doktorların amacı, hastaları olumsuzdan (negatiften), hastalık durumundan tarafsız (nötr) normal duruma getirmek olmuştur (Wallis, 2004).

Psikoloji üzerine yıllardır devam eden araştırmalar, bireylerin, iyi ruh hallerinden çok, yaşadıkları dengesizlikler üzerinde –depresyon, korku vb.-yoğunlaşmıştır. Deneylerin olumlu tarafları üzerinde durulmamış, insanoğlunun iyi olma hali, araştırmalarda genellikle ihmal edilmiştir. Psikoloji bilimi, tamamıyla problemliliğe, anormale ve sıradan olanlara odaklanmıştır. Pensilvanya Üniversitesi'nde iyimserlik ile ilgili yaptığı çalışmalarla meşhur olan psikolog Martin Seligman'la ilk kıvılcımlarını veren ve "pozitif psikoloji" adıyla anılan, mutluluk, huzur ve pozitif insan davranışları üzerine, yeni ve her gün biraz daha gelişen bilimsel bir hareket başlamıştır. Pozitif psikoloji içinde, insanlığın iyi tarafına dair olan konularda bilimin bakışını insan pozitivizminin sınır çitasını yükseltmek suretiyle genişlemesine hizmet edecektir (Goleman, 2003).

Psikoanaliz ve davranış terapileri kuramına göre sağlık, hastalık belirtisinin olmayışıdır. Yani bir kimsenin hasta olmaması sağlıklı sayılması için yeterlidir. İnsancı psikologlara göre, bir kimsenin sağlıklı sayılması için hasta olmaması yeterli değildir. Hastalık belirtisi göstermeyen kimselerde sağlık bakımından farklı düzeylerde olabilirler. Yani bir kimsenin halen olduğundan daha sağlıklı olması mümkündür (Kuzgun, 1995). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) (2005); ruh sağlığı olmadan sağlığın olmayacağı görüşünü savunmaktadır. İyi ruhsal durumun desteklenmesi, İyi ruhsal durumun önemini bilinmesini teşvik etmek, pozitif ruhsal mutluluk ve ruh sağlığı problemlerinin gözlenmesini geliştirmek-

risk faktörleri ve yardım arayıcı davranış içeren- ve uygulamayı izlemek, gibi çalışmalarını da öncelikleri arasına almıştır.

Görüldüğü üzere, İnsanların yaşamında olumsuzluğun ya da rahatsızlığın olmayışı, kişilerin öznel iyi oluşlarını garantilememektedir. Psikoloji ve psikiyatri alanındaki çalışmaların geçmişine baktığımızda, bunların başlangıçta ABD’de daha yoğun olarak yapıldığını görüyoruz. Ancak, bu bilim dallarının hızla gelişme gösterdiği ikinci Dünya Savaşı öncesinde araştırmalarda ağırlığın hangi konulara verildiğine bakınca karşımıza ilginç bir tablo çıkıyor. Bu dönemde, daha çok ağır ruhsal bozukluklar üzerinde çalışıldığı görülüyor. Bu çalışmalara bağlı olarak 14 temel ruhsal bozukluk artık daha iyi tanınmaktadır. Bu çalışmaların insan sağlığına katkısı çok büyük, ancak normal davranışlar üzerinde yapılan çalışmaların sayısı da oldukça sınırlıdır. Örneğin, son 100 yılda bilimsel dergilerde yayımlanan öfkeyle ilgili makalelerin sayısı 8166 iken, affedicilikle ilgili olanların sayısı 416’dır. Olumlu psikoloji yaklaşımını benimseyen psikologlar, yaşamı "yaşamaya değer kılmaya" ilişkin yeterince bilgi sahibi olmadığımızı düşünmektedirler. Onlar, çok daha iyi koşullar altında normal insanların nasıl gelişim göstereceklerine ilişkin bilginin yetersiz olduğu düşüncesiyle harekete geçmişlerdir. İkinci Dünya Savaşı’ndan beri de psikologlar ve psikiyatristler, enerjilerini daha çok hastalıkların tedavi edilmesine yönelik çalışmalara ayırmışlardır. Uzunca bir süre bilim adamlarının daha çok hastalık ve bozukluklar üzerinde çalışması, bireylerin kendini gerçekleştirme ve toplumların daha iyiye gidebilmesi konularının göz ardı edilmesine neden olmuştur. Olumlu psikolojinin hedefi, psikolojinin bir bilim dalı olarak yalnızca bozuklukları düzeltmekle ilgilenmeyip olumlu niteliklerin yapılandırılmasına yönelmesini de sağlamaktır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Olumlu psikolojinin kapsamına giren konular farklı gruplar altında toplanmaktadır. Bunlardan ilki, öznel deneyimlerin değerlendirilmesiyle ilgili konular olan huzur, tatmin, memnuniyet, umut, iyimserlik, pozitif düşünme ve mutluluğu kapsamaktadır. Bunlardan başka, bireysel ve toplumsal düzeye ilişkin konular vardır. Bireysel düzeyde, insanların olumlu özellikleri incelenmektedir. Bunlar sevmeye yeteneği, cesaret, bireyler arası ilişkiler, estetik duyarlılık, azim, affedicilik, özgünlük, ileri görüşlülük, manevilik, doğal yetenek ve bilgelik gibi konulardır. Toplumsal düzeye ilişkin konularsa, yurttaşlık erdemleri ile ilgilidir: sorumluluk, bakım, başkalarını düşünme, nezaket, ılımlılık, hoşgörü ve iş ahlakı. Koruyucu yaklaşımlar üzerinde çalışan psikologlar, olumlu psikolojinin inceleme alanına giren bunlar gibi konuların bir kısmının aslında ruhsal bozukluklara karşı koruyucu görevi görebilecek güç

ya da beceriler olduğunu belirtmektedirler. Olumlu psikolojinin önümüzdeki hedefi, insanın güçlerini anlamak ve genç insanların bu güçlerinin nasıl geliştirilebileceğini bulmak olarak belirtilmektedir (Buss, 2000).

Pozitif psikolojinin bir alanı öznel iyi oluşu analiz eder. Öznel İyi Oluş, yani insanların hayatlarını bilişsel ve etkili bir şekilde değerlendirmesini sağlar. Hayatın niteliği ile ilgili bu öznel tanım her bir bireyin yaşadıkları hayatın değerli olup olmadığını söyleme hakkı olması bakımından demokratiktir. Bu yaklaşım “öznel mutluluk” denilen ve bazen konuşma diline özgü terimler bakımından “mutluluk” diye etiketlenen iyi hayatı tanımlıyor. İnsanlar, birçok mutlu ve birkaç tane mutsuz duygu yaşadığında, değişik faaliyetlere katıldıklarında ve yaşadıkları hayattan tatmin olduklarında bol miktarda öznel iyi oluş yaşarlar. Değerli bir yaşamın ve akıl sağlığına ilave özellikleri vardır fakat öznel iyi oluşun alanı insanların kendi hayatlarını kendilerinin değerlendirmesi üzerine odaklanıyor (Diener, 2000).

Pozitif psikoloji alanı, öznel yaşantı değerleriyle ilgilidir. Bunlar: iyi oluş, memnuniyet, geçmişten doyum, gelecek için umutlu olma, akış ve şimdiki mutluluktur. Bireysel düzeyde, pozitif psikoloji sevmeye ve çalışma kapasitesi, cesaret, kişiler arası ilişkiler, estetik duyarlılık sebat, bağışlama, özgünlük, uzak görüşlülük, maneviyat, yetenek ve bilgelik gibi olumlu bireysel özelliklerle ilgilidir. Grup düzeyinde ise, medeni değerler ve bireyleri daha iyi vatandaş yapmaya götüren özelliklerle ilgilidir ki, bu özellikler sorumluluk, özgecilik, nezaket, ılımlılık, hoşgörü ve iş ahlakıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000).

Günümüzde iyi oluşla ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında, iyi oluş genel kavramının yanında öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, yaşam kalitesi, iyilik hali (wellness) ve olumlu duygulanım gibi çeşitli kavramların yer aldığı görülmektedir. Bu kavramların anlamları birbiriyle tamamen aynı olmamakla birlikte büyük oranda ilişkilidirler; çünkü bu kavramların hepsi bireyin olumlu işlevde bulunmasını ve mutluluğu sağlayan koşullarla ilgilidir (Dost, 2005).

Noddings (2003)’ e göre; mutluluk için, pozitif bir öznel mutluluk duygusu gerektiği açıktır. “Alice aslında mutlu fakat farkında değil”, demek kendi içinde çelişkilidir, ama insanlar yinede sık sık, “O sıralar ne kadar mutlu olduğumun farkında değilmişim”, gibisinden geçmişe dair cümleler kurar. Bu da bizim mutluluğu genelde pek anlamadığımız hatta kendi mutluluk/mutsuzluk durumumuzun bile pek farkında olmadığımızın bir işaretidir.

Bu nedenle öznel mutluluk araştırmaları, mutluluğa ilişkin bilgilenmemiz açısından son derece önemlidir.

Öznel iyi olma alanı, insanların yaşamlarını değerlendirmelerini anlamaya çalışan bir psikoloji alanıdır. İncelenen bu yaşam değerlendirmeleri, temel olarak bilişsel yargılardan (örneğin yaşam doyumunu, aile doyumunu gibi), olumlu duyguların (örneğin haz, hoşlanma gibi) ve nahoş duyguların (örneğin, depresyon, acı, elem gibi) sıklığından oluşmaktadır. İnsanın yaşamını iyi görme nedenleri içerisinde, ekonomik, toplumsal olanlardan çok, bilişsel ve duygusal alanlar gibi öznel olanlar yeğlenmektedir (Yetim, 2001).

Günümüzde bireyin iyi oluşu için, hastalık yokluğunun gerekli ama yeterli olmayan bir ölçüt oluşturduğu anlaşılmaya başlamıştır. Psikoloji yıllardır ihmal ettiği iyi oluş konusuna ilgi göstermeye başlamış ve konuyla ilgili araştırmalar artmıştır (Dost, 2005).

Duygular insanların, psikolojik durumlarını değerlendirmelerinin vazgeçilmez öğeleridir. Duygular ruhumuzun nasıl olduğunu bildiren habercilerdir. Benliğimizin, ruhumuzun nasıl ve ne durumda olduğunu anlayabilmek için duygularımıza kulak verebiliriz (Navaro, 2000).Duygular tipik olarak içsel ya da dışsal, kişi için iyi ya da kötü bir değer taşıyan olaylara bir cevap olarak ortaya çıkar (Salovey, Mayer 1990).

Çok eski bir geçmişi olmayan duygusal zeka kavramı, insan ilişkileri ve iletişim söz konusu olduğunda gittikçe öne çıkmaya başlayan bir kavramdır.

Duygusal zeka çalışmalarının temeli, Thorndike (1920)'ın zeka kuramına kadar dayandırılmaktadır. Thorndike, zekayı üç kısıma ayırmıştır: Birinci kısım zeka; soyut, analitik ve sözel zekaları içermektedir. İkinci kısım; mekanik, performansa dair, görsel-uzamsal zekadır. Üçüncü olarak ve en az alışılmışı sosyal zekadır. Diğer iki zeka türünden teorik ve deneysel olarak ayırmanın güç oluşu nedeniyle sosyal zeka üzerinde daha az çalışılan bir konu olmuştur (Mayer ve Geher, 1996).

Sosyal ve bilimsel gelişmelerin ışığında 1990'ların başlarında Mayer ve Salovey duygusal yeteneklerin de zihinsel bir yetenek olduğunu ifade etmişlerdir. Bu yaklaşımın getirdiği en önemli yenilik duyguları değişmesi zor olan kişisel özellikler olarak değil, geliştirilebilir yetenekler şeklinde ele almasıdır (akar ve Arbak, 2004).

Günümüzde duygusal zeka sosyal zekanın bir alt alanı olarak kabul edilmekte ve düşünmeye yardım etmek için duyguları anlama ve kullanma, duygusal ve entelektüel gelişimi sağlayabilmek için duyguları düzenleyebilme kabiliyeti olarak tanımlanmaktadır (Aşan ve Özyer, 2003).

Tuyan ve Beceren (2004)'e göre; salt mantığın, somut verilerin ve bilişsel düşünce süreçlerinin yer aldığı ancak duyguların ve sezgilerin işe karıştırılmaması kuralına dayanan bir iş yaşamı ya da özel hayat olamaz. İnsan nitelikleri ve örgütsel yapılar açısından yetersiz kalması karşısında, bilişsel düşünce süreçleriyle birlikte duyguların ve sezgilerin önemini vurgulayan, rekabet gücünü artırma ve yaratıcı güdülerini geliştirme gereğini ileri süren duygusal ve sosyal becerilerin (duygusal zeka) yaklaşımı yeni yüzyılda üzerinde önemle durulması gereken konulardan biridir.

Salovey ve Mayer'in duygusal zeka konusunda yapmış oldukları çalışmanın temel varsayımına göre; bireylerin duyguları algılama, anlama ve bu duygusal bilgiyi kullanabilme yetenekleri birbirinden farklıdır ve bireyin duygusal zeka seviyesi, gerek entelektüel gerekse duygusal başarısına ve gelişimine çok önemli katkı sağlar. Duygusal zeka sadece tek bir özellik veya yeteneği ifade etmez, bireyin kendinin ve başkalarının duygularını kontrol etmeye yardımcı olan ve bireyin kendi yaşamında motivasyon ve başarıyı sağlayıcı duyguları kullanmayı sağlayan çok sayıdaki yeteneklerin bir kombinasyonudur (Akt. Acar, 2002).

Duygularımız; düşünmek ve planlamak, uzak bir hedefe hazırlanmayı devam ettirmek, sorunları çözmek gibi yeteneklerimizi engellediği ya da güçlendirdiği ölçüde, doğuştan gelen zihinsel yeteneklerimizi kullanma kapasitemizin sınırlarını çizerek hayatta neler yapabileceğimizi belirler. Yaptığımız işe, heves ve keyifle – hatta uygun düzeyde bir kaygıyla- motive olduğumuz ölçüde de bizi başarıya ulaştırır. İşte duygusal zeka tam da bu anlamda temel bir yetenektir ve diğer tüm yeteneklerimizi, bilerek ya da körelterek derinden etkileyen bir güçtür (Goleman, 1998).

Güney Afrika'da 448 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülen bir çalışmadan elde edilen bulgular, duygusal-sosyal zeka ile başarılı ve başarısız öğrenciler arasında önemli bir fark olduğunu belirtmiştir (Swart, 1996). Daha başarılı olan öğrencilerin duygusal ve sosyal yönden daha zeki öğrenciler oldukları görülmüştür. Bu sonuçlara göre; zayıf olan duygusal

sosyal zeka yeterliklerinin ve becerilerin gelişmesinin okuldaki performansı artıracığı beklenmektedir(Akt. Bar-On, 2005).

Birinin duygularını yönetme yeteneği, hislerini geçerli kılma ve kişisel ve kişiler arası problemlerini çözme akademik açıdan başarılı olmak için önemlidir; buna ek olarak, akademik performans, kişisel hedefler koyarak, ayrıca onları gerçekleştirmek için yeterince iyimser ve motive olarak kolaylaştırılmış görünür (Bar-On, 2005).

Duygusal zekânın öğrenilmiş alışkanlıklar temeline dayandığı görüşü, uzmanları, bu alandaki kapasitenin geliştirilmesinde eğitimin rolüne ve önemine yöneltmiştir. Eğitimin işlevi; bireyin kendine özgü zekâ profilini, toplum içinde gelişmesini sağlayacak görev ve alanlarda ustalaşmak için kullanmasına yardım etmektir. Günlük pek çok performansta farklı zekâ alanları uyum içinde çalışır, birbirini etkiler. Bu nedenle eğitimde zekânın belli bir yönünü değil, farklı alanlarını birlikte geliştirmek amaçlanmalıdır (Yeşilyaprak, 2001). Duygusal zekânın, kişinin hem kendi duygu ve hislerini algılaması, hem de başkalarının duygu ve hislerinin farkında olması, böylece elde ettiği duygusal bilgiyi duygusal ve entelektüel gelişimini sağlayacak şekilde düzenlemesi ve sonuçta sahip olduğu bu donanımı düşünce ve hareketlerinde rehber olarak kullanabilmesi olduğu düşünüldüğünde, kavram önemini açıkça ortaya koymaktadır (Aşan ve Özyer, 2006).

Özetle, bireylerin sağlıklı ruhsal gelişimi, topluma ve çevreye uyumu, güçlüklerle mücadele edebilmesi için, öznel iyi oluş ve duygusal zeka kişilerin geliştirmesi gereken, hayata uyumu kolaylaştıran özelliklerdir. Öznel iyi oluş kişilerde varolan, bilinçli olarak üzerinde fazlaca düşünülme, ancak ruh halindeki etkileri açısından hep hissedilen bir durumdur. Kişilerin hayata bakış açılarının genel bir ifadesidir. Öznel iyi oluş araştırmalarının hedefi, bilinçli uygulamalar geliştirerek, kişinin psikolojisindeki etkilerini iyi yönde geliştirmek ve olumlu duygu miktarını artırabilmektir. Bu sayede insanların yaşam mücadelesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Duygusal zeka, bu sürece katkı sağlayabilecek önemli becerileri içeren bir faktör olduğu araştırmacı tarafından düşünülmektedir.

1.1 Problem

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile cinsiyet, lise türü ve sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık var mıdır; duygusal zeka öznel iyi oluşu anlamlı olarak açıklamakta mıdır?

1.1.1 Alt Problemler

- 1.1.1.1 Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri cinsiyete değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 1.1.1.2 Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri okul türüne göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 1.1.1.3 Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
- 1.1.1.4 Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile duygusal zeka puanları arasında ilişki var mıdır?
- 1.1.1.5 Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile duygusal zekanın kişisel beceriler boyutu arasında ilişki var mıdır?
- 1.1.1.6 Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile duygusal zekanın kişilerarası beceriler boyutu arasında ilişki var mıdır?
- 1.1.1.7 Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile duygusal zekanın stresle başa çıkma boyutu arasında ilişki var mıdır?
- 1.1.1.8 Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile duygusal zekanın uyumluluk boyutu arasında ilişki var mıdır?
- 1.1.1.9 Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile duygusal zekanın genel ruh durumu boyutu arasında ilişki var mıdır?
- 1.1.1.10 Lise öğrencilerinin duygusal zeka yetenekleri öznel iyi oluşlarını anlamlı düzeyde açıklamakta mıdır?

1.2 Sayıtlar

Araştırmaya katılan öğrenciler, duygusal zeka ve öznel iyi oluş ölçeklerini içten ve doğru şekilde yanıtlamışlardır.

1.3 Sınırlılıklar

Bu araştırma, 2006–2007 eğitim öğretim yılında; 9.,10.,11. ve 12.sınıf öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonuçları ancak benzer özellikler taşıyan bireylere genellenebilir.

1.4 Tanımlar

Öznel İyi Oluş: Bireylerin yaşamlarından aldıkları doyum, mutluluk ve olumlu duyguların toplamıdır.

Duygusal Zeka: Bireyin çevresinden gelen baskı ve isteklerle başarılı şekilde baş edebilmesine yardımcı olacak, kişisel, duygusal, sosyal yeterlilik ve beceriler dizisidir.

1.5 Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Ergenlik dönemi, bireylerin kendileri ve diğer insanlara ve yaşama karşı ilk ve temel yargılarını oluşturdukları bir dönemdir. Kişilerin gelişimini ve çevreyle uyumunu engelleyen birçok sorunun temeli çocukluk ve ergenlik yıllarına dayanmaktadır. Ergenlik gibi kritik bir gelişim döneminde yapılacak uygun müdahaleler ve önleyici çalışmalar bu sorunların ortaya çıkmasını engelleyebilir. Bir bölümü lise yıllarına denk gelen ergenlik döneminde, bireyler iletişim sorunları, stresle başa çıkma, problem-çatışma çözme, madde kullanımı, karar verme, saldırganlık vb. birçok konuda sıkıntılar yaşamaktadırlar.

Eğitimin amaçları arasında mutluluğa mutlaka yer verilmesi gerektiğini savunan eğitimci, Noddings (2003)'e göre; mutlu insanlar, gerek başka insanlara gerekse hayvanlara karşı nadiren şiddete başvururlar. Bu nedenle ahlaki eğitimdeki temel yönelimimiz, çocuklar için, iyi olmanın hem mümkün, hem de arzu edilir olduğu bir dünya yaratmak olmalıdır. Mutluluk, eğitimin amacı olmalı ve iyi bir eğitim de kişisel ve kolektif mutluluğu artırmalıdır. Noddings, mutluluğu erteleme alışkanlığına karşı çıkmakta ve öğrencilerin mutlu olduklarında daha iyi öğrendiklerini söylemektedir.

Psikolojik danışma ve rehberlik çalışmalarının en genel amacı bireylerin, her açıdan sağlıklı, kendilerinden ve yaşamlarından doyumlu bireyler olmalarına yarayacak gelişimi desteklemektedir (Korkut, 2004). Korkut (2004)'a göre; öznel iyi oluş önleme kavramının bir

parçasıdır ve bazı etkinliklerle bireylere kazandırılabilir. Bu durum, sağlıklı yetişkinlerle güçlü bağlar geliştirmeyi ve olumlu etkinlikler içinde bulunmayı ve sürdürmeyi sağladığı gibi olumlu gelişimi hızlandırabilir ve problem oluşumunu da engelleyebilir.

Tuyan ve Beceren (2004)'e göre; günümüz şartlarında, hedeflenen kaliteli eğitimi verirken, öğrencilerin akademik ihtiyaçlarının yanı sıra duygusal ve sosyal ihtiyaçlarının da göz önünde bulundurulması gerekmektedir. Gençlerin, gelişen teknoloji sayesinde seçeneklerinin artması ve doğru karar vermelerinin zorlaşması, ÖSS gibi sınavların öğrencilerin psikolojik açıdan güçlü olmalarını gerektirmesi, madde bağımlılığı, çeşitli davranış bozuklukları ve intihar eğilimleri, değişik ideolojilere körü körüne saplanma ve kendini adama, okula devamsızlık, derse ilgisizlik ve şiddet gibi bir takım farklı olumsuz eğilimler; söz konusu gerekliliğin sebeplerindedir.

Benzer şekilde Shapiro (2000); çocuklara duygularını anlamayı ve iletmeyi öğretmenin, gelişimlerini ve hayattaki başarılarını birçok yönden etkileyeceğini savunur. Çocuklara duygularını anlamayı ve iletmeyi öğretmemek ise, başkalarının anlaşmazlıklarına karşı gereksiz yere duyarlı olmalarını sağlayacaktır. Bu durum gençleri tehdit eden bir çok riskli davranışın önlenmesinde öznel iyi oluş ve duygusal zeka kavramlarının önemini ortaya koyuyor.

Duygusal zeka akımına göre, yaşamda uyum ve uyumsuzluğu etkileyen en önemli etmenlerden birisi duygulardır. Duyguların ihtiyaç ve güdülerle bir ilişkisi vardır. Temel gereksinimlerin karşılanma biçimi ve oranı değişik duyguların (sevgi, ümit, korku, stres, kuşku vs.) doğmasına neden olur. Mutluluk ihtiyaç hiyerarşisi ile aynı doğrultudadır. Bazılarını fizyolojik gereksinimlerin giderilmesi mutlu ederken bazılarını sevgi, ait olma ya da kendini gerçekleştirme biçimi mutlu eder. Mutlu olmaya giden yolda duygular lokomotif görevi görür. Ayrıca, mutlu olmamızı engelleyen kontrolü de duygusal zekanın yüksekliğiyle doğru orantılıdır. Örneğin mutlu olmamızı engelleyen stres, kaygı veya endişe gibi duyguları duygusal zeka düzeyimizle doğru orantılı olarak kontrol edebiliriz ya da edemeyiz (Göçet, 2006).

Eğitimde duygusal zekânın geliştirilmesinde okul rehberlik uzmanlarına önemli görevler düşmektedir. Çünkü gerek bilgi ve beceri donanımı, gerekse psikolojik danışma ve rehberlik alanının eğitimdeki işlevi açısından duygusal zekâ ile ilgili çalışmalarda rehberlik

uzmanının aktif olması ve liderlik yapması beklenir (Yeşilyaprak, 2001). Dolayısıyla öğretmenler olumlu sınıf atmosferini yaratarak, öğrencilerin bu yeteneklerinin gelişmesine katkıda bulunabilirler (Deniz ve Yılmaz, 2006).

Duygusal zeka ve öznel iyi oluş, olumlu ruh sağlığı üzerinde etkisi olan iki önemli kavramdır. Literatürde bu iki kavramın birlikte ele alındığı bir araştırmaya rastlanmamıştır. Öznel iyi oluşu yüksekliği, bireylere kişisel ve sosyal alanlarda bazı avantajlar sağlamaktadır. Bu kişilerin, daha uyumlu ve daha başarılı olduğu bilinmektedir. Her iki kavramında eğitimle geliştirilebiliyor olması bu kavramı eğitim çalışanları için daha önemli hale getiriyor. Bu araştırma sonucunda, lise öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile duygusal zeka arasındaki ilişkinin belirlenmesi, psikolojik danışma ve rehberlik alanında çalışan psikolojik danışmaların önleyici ve geliştirici çalışmalarına ışık tutacağına inanılmaktadır.

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE, İLGİLİ YAYIN VE ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde, öznel iyi oluş kavramı ve duygusal zeka konusunda yapılmış araştırmalara yer verilmiştir. Öncelikle öznel iyi oluş kavramı ve bunun yanı sıra kişilerin mutluluğunu açıklayan; iyilik hali (wellness), psikolojik iyi oluş (psychological wellbeing), yaşam doyumu ve yaşam kalitesi gibi diğer kavramlara ait çalışmalar da sunulmuştur. İkinci kısımda ise, araştırmanın da bağımlı değişkeni duygusal zekanın tanımı ve duygusal zeka üzerine yapılan çalışmalardan örnekler verilmiştir.

2.1. Öznel İyi Oluş Kavramı

Öznel iyi oluş insanların yaşamlarını nasıl değerlendirdiklerinin bilimsel adıdır. İnsanlar, yaşamlarını, genel bir yargıya (yaşam doyumu ya da başarıma duygusu gibi), yaşam alanlarına (evlilik veya iş gibi), ya da şu anki duygusal hislerin neler olduğuna dayanarak değerlendirmeler yapabilirler. Kısaca; öznel iyi oluş kişinin yaşamındaki değerlendirmelerin çeşitli tiplerini içeren; (özsaygı, neşe, yaşam doyumu, başarıma duygusu gibi) şemsiye bir kavramdır (Diener, 2006).

İngilizcede mutluluk kelimesinin farklı anlamlar (neşe, sevinç, memnuniyet vb.) içermesi nedeniyle pek çok bilim adamı tarafından mutluluk yerine daha spesifik bir kavram olan öznel iyi oluş (subjective well-being) kavramını tercih edilmektedir(Diener, 2006).

Diener'a (2006) göre; öznel iyi oluşu insanların kendi yaşamlarını değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır. Bu değerlendirmeler daha çok evlilik memnuniyeti ya da sahip olunan şeylere ilişkin ya da daha geniş anlamda yaşam memnuniyeti ve kendine ilişkin memnuniyete odaklanmaktadır. Bu değerlendirmeler daha bilişsel ya da daha duygusal olabilir. Bu nedenle öznel iyi oluşun en az üç ana bileşeni bulunmaktadır. Bunlar; hoş duygulanım ve duygu durum, olumsuz duygulanım ve duygu durum ve memnuniyet yargısıdır.

Yapısal eşitlik modelinin kullanılmasıyla, öznel iyi oluşu oluşturan üç alanın geçerliliği deneysel olarak da desteklenmiştir:

1. Kişinin yaşamını bilişsel değerlendirmesi (yaşam memnuniyeti veya mutluluk)
2. Olumlu duygulanım
3. Olumsuz duygulanım (Arthaud-Day ve diğerleri, 2005).

Olumlu duygulanım; sevinç ve sevgi gibi hoş ruh hali ve duyguları belirtir. Olumlu ya da hoş duygulanım; insanların olaylara gösterdiği tepkilerin yansımaları olduğu için öznel iyi oluşun bir parçasıdır. Bu tepkiler; kişinin yaşamını geliştirmesine yarayan yollardır. Hoş ya da olumlu duygulanım 3 bölümde incelenir; zayıf düzey (memnuniyet gibi), orta düzeyde (Hoşlanma gibi), ve yüksek düzey (coşku) (Diener, 2006).

Olumsuz duygulanım; insanların yaşamlarındaki sağlık, olaylar ve koşullarla ilgili olumsuz sonuçlara verdikleri tepkilerin sonucunda ortaya çıkan hoş olmayan ruh hali ve duygulanım. Olumsuz ya da hoş olmayan tepkiler; kızgınlık, üzüntü, anksiyete ve endişe, stres, engellenme, suçluluk, utanç ve düşmanlık gibi temel şekillerde ortaya çıkar. Olumsuz duygulanım yaşantılarının, uzaması etkili davranımda bulunmayı engeller ve yaşamı mutsuz yapar (Diener, 2006). Diener (2006), öznel iyi oluşun diğer değişkenleri olarak; iyimserlik ve başarıma duygusunun da (feeling of fulfillment) öznel iyi oluşun bir parçası olduğunu hatta bu kavramların 4. bileşen olarak kabul edilebileceğini ifade etmiştir.

Öznel iyi oluş insanların kendi durumları hakkında yargıda bulunmasıdır. Bu yargılar, sürekli ruh hali (mutluluk vb.) ve bunun kişi tarafından değerlendirilmesi (birinin fiziksel ve ruhsal sağlığı ve işlevselliğinden memnun olması) ve psikolojik çevre ile ilişkisi (yaşam memnuniyeti, iş memnuniyeti gibi) ile ilgilidir. Bireysel duygu durumun değerlendirmesi ve algısı ruh halinin yansımasıdır oysaki memnuniyet ile kişinin yaşam bağlantıları bilişsel yargılara bazı standart karşılaştırmalara dayanmasını gerektirir. Bu bilişsel yargılar varlık derecesi ya da var olmama farklılığı arasındaki beklenti ve gerçek deneyimdir (Siegrist, 2003).

Öznel iyi oluş alanı anlık ruhsal durumlarla değil daha uzun dönemli duygulara odaklanmıştır. Kişilerin ruhsal durumları her yeni olay karşısında inip çıkmasına rağmen öznel iyi oluş araştırmacıları kişilerin daha geniş zaman dilimindeki genel ruh durumu ile ilgilenirler. Sıklıkla, anlık mutluluk uzun dönemli öznel iyi oluş ile aynı sonuca götürmez. Bu

nedenle öznel iyi oluş araştırmaları kısa süreli duygulara oranla uzun süreli iyilik hali duygularına dayanır (Diener,Suh ve Oishi, 1997).

Duyguların öznel iyi olmada merkezi önemde olmasını, çeşitli bakımlardan açıklayabiliriz. İlk olarak, insanların tüm yaşam anlarında duygu yaşadıklarını ve yaşanan tüm duyguların hazzal bir değere (hoş ve nahoş olmak üzere) sahip olduklarını söylemeliyiz. Duygular, süre giden yaşantının hoşluğunu veya nahoşluğunu belirlediğinden, iyi olma değerlendirmelerinde ağırlıklı oranda yer alırlar (Yetim, 2001).

Öznel iyi oluş kişilerin içsel deneyimleriyle tanımlanır. Dışsal referans çerçevesi öznel iyi oluş değerlendirmesi yapıldığında baskıcı değildir. Oysaki zihin sağılığının pek çok kriteri (olgunluk, otonomi, gerçeklik), dışardan araştırmacılar ve doktorlar tarafından empoze edilir. Oysaki öznel iyi oluş kişinin kendi bakış açısından ölçülür. Eğer kişi hayatının iyi gittiğini düşünüyorsa o zamanki çerçeve içinde iyi gidiyordur. Ayrıca, kişilerin odaklandığı bu karakteristik özellikler öznel iyi oluş alanıyla geleneksel klinik psikolojiyi bakış açısı olarak birbirinden ayırır. Diğer önemli alan olarak; kişilerin kendi yaşamlarına dair belirlenmiş algılarından öznel iyi oluş düzeyleri etkilenir. Öznel iyi oluş alanında kişilerin kendilerinin sahip olduğu iyilik haline inançlarının büyük önemi vardır (Diener,Suh ve Oishi, 1997).

Öznel iyi oluş zihin sağığından tam olarak ayırt edilemez çünkü insanlar mutlu olduklarında da rahatsız olabilirler. Bu nedenle psikologlar öznel iyi oluş ölçümlerinde ek olarak zihin sağığı değerlendirmelerini de göz önünde bulundururlar (Diener,Suh ve Oishi, 1997).

Mutluluk ve iyilik duygusu, olumlu psikolojinin istenen sonuçlarıdır. Seligman (2002), olumlu duyguları geçmişe, geleceğe ve şimdiki zamana yönelik olarak üçe ayırır:

Olumlu duygular (geçmiş): doyum, hoşnutluk, gurur ve huzur

Olumlu duygular (gelecek): İyimserlik, umut, özgüven, güven ve inançtır.

Olumlu duygular (şimdiki zaman): Güzellik, sıcaklık ve bedensel zevkler ile neşe, sevinç ve rahatlık gibi yüksek zevkler.

Hoşa giden yaşam; şimdiki zaman, geçmiş ve gelecekle ilgili olumlu duyguların başarıyla yaşandığı bir yaşam olarak tanımlanır (Seligman, 2002).

Öznel iyi olma, olumlu ölçmeleri, olumlu nitelikleri kapsayan bir alandır. O, yalnızca depresyon, çaresizlik gibi istenmeyen durumlara odaklaşmaz. Bunun yerine, olumlu iyi olmadaki farklılıklar önemli bulunur ve incelenir. Olumsuzluğun bulunmayışı, olumluluğa yol açmayabilir. Aksine olumlu etmenlerin varlığı, yaşamdan alınan doyumunu belirlemektedir. Böylece alanın istenmeyen durumlarla sınırlı olmadığı; aksine biraz mutluyu mutludan, mutluyu çok mutludan ayıran etmenlerle de ilgili olduğu belirtilmelidir (Yetim, 2001).

Yaşam doyumunu bireyin öznel bilişsel değerlendirmelerine dayalıdır. Yani yaşam doyumunu, iyi yaşamamanın ne olduğuyla ilgili bireyin kullandığı ölçütlere dayalıdır, yaşam doyumunun bireyin kendi ölçütlerine göre yaşamının belirli alanlarının (örn., aile, okul, arkadaş vb. gibi) kalitesini global olarak değerlendirmesidir (Christopher, 1999, Akt. Kaner, 2004). Boş zaman, aşk, evlilik, dostluk, iş gibi çeşitli yaşam alanlarındaki doyumlara ayrılabilir (Yetim, 2001).

Yaşam doyumunu, kişinin beklentileri (ne istediği) ile elinde olanların (ne elde ettiği) karşılaştırması ile elde edilen durum ya da sonuçtur (Neugarten, 1961, Akt. Köker). Yaşam doyumunu; mutluluk, moral gibi değişik açılardan iyi olma halini ve günlük ilişkiler içinde olumlu duygunun olumsuz duyguya egemen olmasını ifade eder (Vara,1999).

İnsanlar bir öznel iyi oluş seviyesine sahiptirler, bilinçli olarak bunu düşünmeseler bile ve psikolojik sistem hemen hemen düzenli bir şekilde kişinin mutluluğunu gösterir (Diener,Suh ve Oishi, 1997). Öznel iyi olması yüksek kişinin, yaşam doyumunu algısının yüksek olması, çoğunlukla hoş duygular, haz duyguları içerisinde olması ve nadiren üzüntü, keder, öfke gibi olumsuz duyguları yaşamaması beklenir. Bunun aksine, iyi olması düşük olan kişinin, yaşamından doyumsuz olması, az düzeyde hoş duygular, haz yaşamaması ve daha sık öfke, gerginlik, tedirginlik gibi olumsuz duyguları yaşamaması beklenir (Yetim, 2001).

Yaşam doyumunu kapsamlı bir mutluluğun önemli bir ögesi olarak ifade edilirken, yaşam memnuniyetsizliği ise genelleştirilmiş bir stres belirtisini olarak açıklanabilir (Diener, 2000).

Yaşamın bütününe kapsayan yaşam doyumunu kişinin nasıl bir ruh sağlığı içerisinde olduğunu gösteren önemli bir göstergedir ve yaşamda meydana gelecek çeşitli engellenmeler,

zorlanmalar, çatışmalar ve ani olumsuz değişimler yaşam doyum düzeyinin düşmesine neden olabilir (Demirel ve Canat, 2004).

Öznel iyi oluş ile ilgili kavramlardan bir tanesi de, iyilik halidir. Genel olarak iyilik hali kavramı, “bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal boyutlarda işlerliğinin geliştirilmesinin amaçlandığı bir yaşam biçimi” olarak tanımlanmaktadır (Doğan, 2006).

Psikolojik danışma ve rehberlik alanında, son yıllarda medikal modellere alternatif olarak pozitif psikoloji ilkelerini birleştiren, önleyiciliğe odaklanan, bütüncül, sağlıklı veya olumlu fonksiyonda bulunmayı öneren “iyilik hali modelleri” geliştirilmiştir. Önleyici olduğu kadar optimal düzeyde insan gelişimini vurgulayan ve danışmanların, danışanların yaşam kalitesini güçlendirmelerine yardımcı olmayı amaçlayan bu modeller profesyonel danışma yaklaşımlarının felsefesi ile de paralellik göstermektedir (Doğan, 2003).

İyilik hali bir yaşam yoludur. Özellikle, ideal düzeyde sağlıklı olmaya ve iyilik haline yönelmiş, beden, akıl ve ruhun bütünleştiği, bireysel olarak amaç dolu tavır ve daha dolu yaşam geçirme hedefi olan, sosyal, kişisel, çevresel olarak tüm alanlarda işlevsel olan bir yaşam anlamındadır (Myers, Sweneey, Witmer, 2003). Bireyin sağlığı ve iyilik hali ile sürdürmekte olduğu yaşam tarzı birbiri ile yakından ilişkilidir. İyilik hali hareketi, sağlığı güçlendiren faktörleri saptamayı ve bireylerin yaşama biçimlerinde bu yönde değişiklikler yapmayı amaçlamaktadır. Bireylerin sürdürdükleri yaşam biçimleri onların kaderi değildir (Doğan, 2006).

Yaşam kalitesi, öznel iyi oluşla çalışmalarında karşımıza çıkan bir diğer kavramdır. Yetim (2001)’e göre; kavramın ekonomik ve toplumsal iyi olma ile sıkı bağlantıları vardır. Yaşam kalitesi çalışmalarında, belirli bir çevre, bir topluluk ile ilgili bütünsel iyi olma algılarını elde etme çabası vardır. Varoluşa etkide bulunan, varoluşun şu ya da bu şekilde yaşanmasını sınırlayan koşulların tamamı yaşam kalitesini oluşturur. Yaşam kalitesi yaşam koşulları ve yaşam deneyimlerini içerir (Annak, 2005).

Kişisel özelliklerin, objektif koşulların ve bu koşulların sübjektif değerlendirilmesinin bir kompozisyonu yaşam kalitesini oluşturur. Yaşam doyumunu ise, yaşam kalitesinin kavramsallaştırılmasında kullanılan yaklaşımlardan biridir ve objektif koşulların bireysel bazı ölçütlere göre değerlendirilmesinin sonucudur (Fabian, 1990).

Yaşam kalitesi; kişinin yaşamında; çevresel faktörler ve gelir gibi sıklıkla bahsedilen, istenen ve istenmeyen, dışsal bileşenlerden bahsetmesidir. Yaşam kalitesi, sıklıkla daha objektif ve kişinin koşullara verdiği tepkilerden çok kişinin yaşam koşullarını tanımlamayı anlatır. Aksine öznel iyi oluş öznel yaşantılara dayanır (Diener, 2005).

Geniş bir kavram olan yaşam kalitesi, doğrudan sağlıkla ilgili konuların yanı sıra, sağlığı dolaylı yollardan etkileyen işsizlik, çevre ve diğer yaşam koşullarını ele almaktadır. Kişilerin yaşantısını, deneyimlerini, beklentilerini daha iyi anlamak ve yaşantılarını daha iyi sürdürebilmeleri için kararlar alabilmeleri yönünde, insanlar değişen dünyada nasıl doyum sağladıkları ve yaşam kalitesini arttıracaklarını öğrenmek istemektedirler. Esas olarak yaşam kalitesi, yaşamın iyiliği ile ilgili bir kavramdır. Yaşam kalitesi kavramı, nesnel ve öznel boyutlara sahip bir kavramdır. Öznel boyutu sıklıkla iyilik halini, yaşam doyumunu ve bireyin mutluluğunu ifade ederken; nesnel boyutu ise, bireyin bağımsız yaşayabilme becerisi, sosyal çevresi ile ilişkileri, boş zamanı değerlendirme çabaları, iş durumu gibi gözlenebilir ve ölçülebilir yaşam durumlarını içermektedir (Şimşek,2000).

2.1.1 Öznel İyi Oluş İle İlgili Kuramlar

2.1.1.1 Sosyal Karşılaştırma Kuramı

Festinger'in (1954) sosyal karşılaştırma kuramına göre kişi, çevresinde bulunan diğerlerini bir standart olarak alır. Burada karşılaştırma yapılan diğerinin, kişinin düzeyinden aşağıda veya üzerinde olma durumu söz konusudur. Kendimizden daha kötü durumda ya da kendimizden daha iyi durumda olan kişilerle kendimizi karşılaştırabiliriz. Araştırmalarda yukarı doğru karşılaştırma yapmanın; kıskançlık, düşmanlık, hayal kırıklığı, düşük kendini değerlendirmeye yol açtığı oysa aşağıya doğru karşılaştırmaların tipik olarak subjektif iyi olma durumunu yükselttiği görülmüştür. (Akt.Annak, 2005)

Aşağı düzeyde karşılaştırma ile öznel iyi olma ilişkisi, genellikle kişinin özgüveni veya fiziksel iyi olması tehdit altında iken gözlenmektedir. Burada karşılaştırmının iki sürecinden söz edilebilir. Birincisi, kişinin kendisinden daha kötü olanla karşılaştırma yaparak (aşağı düzeyde karşılaştırma) öznel iyi olmasını arttırmasıdır. "Benden daha kötüler var, demek ki ben iyiyim" yargısı, kişinin mutsuzluğa düşmesini engeller. İkincisi, diğerinin,

kişiyile aynı durumu, aynı sorunu yaşıyor olmasından dolayı yaşanan öznel iyi değildir. “ Bu sorunu yaşayan salt ben değilim, benimle aynı durumda olanlar var” yargısı, bireyi rahatlatır (Yetim, 2001).

Çetinkaya (2004), beden organlarından memnuniyetle, sosyal karşılaştırma düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Beden organlarından memnuniyet yükseldikçe sosyal karşılaştırmaya daha fazla başvurulmaktadır. Ayrıca, sosyal karşılaştırma düzeyi ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin oldukça yüksek olduğu bulgulanmıştır. Bireylerin benlik saygıları arttıkça kendilerini diğer insanlarla daha fazla karşılaştırdıkları söylenebilir. Bireylerin sosyal karşılaştırma düzeyi arttıkça yaşam doyumlarının da arttığı belirtilmektedir.

2.1.1.2 Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Kuramı

Ryff'in psikolojik iyi oluş kuramı temelini gelişimsel psikoloji ve klinik psikolojide ki, kavramlardan almaktadır. Psikolojik iyi oluş kuramına göre, bireyin psikolojik olarak sağlıklı olması, yaşamının bazı alanlardaki olumlu işlevselliğine bağlanmaktadır. Bireyin diğerleriyle olumlu ilişkilerinin, yaşadığı çevreye hâkimiyetinin, kendini ve geçmişini kabulünün, yaşamının amacının ve anlamının, kişisel gelişiminin ve kendi kararlarını kendisinin verebilme gücünün olması gerekmektedir (Özen, 2005).

Kendini kabul. İyi oluş için belirgin yineleyen ölçüt kişinin kendini kabul duygusudur. Bu, , kendini gerçekleştirme, optimum işlevde bulunma ve olgunluk gibi zihin sağlığının merkezinde bir özellik olarak tanımlanır. Yaşam boyu gelişim teorileri de kişinin kendini ve geçmişini kabulünün önemi üzerinde durmaktadır. Bu nedenle olumlu psikolojik işlevin temel özelliği kişinin kendine yönelik olumlu tutumların belirmesidir(Ryff, 1989).

Diğerleriyle Olumlu İlişkiler: Bilinen pek çok teori, dürüst ve sıcak kişilerarası ilişkilerin öneminden bahseder. Sevebilme yeteneği zihin sağlığının önemli bileşenlerinden biri olarak kabul edilir. Yetişkinlerle ilgili gelişimsel teoriler de diğerleriyle yakın ve sıcak birliktelikler ve diğerleriyle üretken biçimde rehberlik ve yönlendirmenin öneminden bahseder. Bu nedenle, diğerleriyle pozitif ilişkiler psikolojik iyi oluş kavramı içinde önemi tekrarlanan bir kavramdır (Ryff, 1989).

Otonomi: Otonomi; kendi kararlarını kendi verme, bireyselleşme, kendini gerçekleştirme gibi kavramları içermektedir. Kendi kararlarını kendi verme (self determination), bağımsızlık ve kendi içinde davranışlarını düzenleme gibi kavramlar otonomi için önemli kavramlardır. Kendini gerçekleştirme; bağımsız davranış göstermek ve sosyal baskıya direnme olarak tanımlanabilir. Tam olarak işlevde bulunan insan da içsel değerlendirme yapabilen ki bunu diğerlerinden onay almak için yapmayan, fakat değerlendirmelerini kendi kişisel standartlarına göre yapabilen kişidir. Bireyselleşme kuralların oluşturulmasını gerektirir, kişi uzun süre toplu korkulara, inançlara ve kural yığınlarına tutunamaz. Otonomi, bireyin davranışlarını içsel güçlere göre düzenlediğini, kendini yine kendi standartlarına göre değerlendirdiğini, sosyal baskıya karşı koyabildiğini göstermektedir (Ryff, 1989).

Çevresel Hâkimiyet: Kişilerin bireysel yetenekleri ile fiziksel koşulları için uygun çevre yaratmaları ya da seçmeleri zihin sağlığının göstergelerindedir. Olgunluk, kişinin kendisi dışında çevredeki anlamlı aktivitelere katılmasını gerektirir. Yaşam boyu gelişim karışık çevreyi kontrol edebilmek ve yönlendirebilmeyi de gerektirir. Çevre hâkimiyeti olan kişi, çevresini zihinsel ve fiziksel aktivitelerle değiştirmeyi başarabilir; zorlu yaşam şartlarını kontrol edebilir (Ryff, 1989).

Yaşamın amacı: Kişide var olan yaşamın anlamı ve amacı duygusu da ruh sağlığı tanımının içinde yer alır. Olgunluktan bahsederken ayrıca yaşamın anlamının açık olarak idrak edilmesi, serbestlik duygusu ve amaçlılıktan söz edilir. Yaşam boyu gelişim teorilerine göre; gelecekte yaşam hedefleri ve amaçlarındaki değişikliklerin çeşitliliği üretken ve yaratıcı olmak, duygusal bütünleşmeyi sağlamak önemlidir. Böylece; hedeflerdeki olumlu gelişim, hedefler, niyet ve yönlendirme duygusunun hepsi yaşamın anlamı duygusunun oluşumunu sağlar (Ryff, 1989).

Kişisel Gelişim: En iyi düzeyde psikolojik işlevde bulunmak sadece öncelikli özellikleri başarmakla sağlanmaz. Ayrıca kişinin potansiyelleri doğrultusunda gelişimine ve büyümesine devam etmesi gereklidir. Klinik açıdan kişisel gelişimin merkezinde kendini gerçekleştirme ihtiyacı ve potansiyellerini fark etme vardır. Deneyimlere açık olma, tam olarak işlevde bulunan kişinin anahtar özelliğidir. Devamlı ve uygun gelişim, her türlü problemin çözüldüğü sabit bir durumdan daha iyidir. Yaşam boyu gelişim teorileri, açıkça devamlı gelişim ve farklı dönemlerinde görevler ya da meydan okumalarla karşı karşıya gelmelerini kabul eder (Ryff, 1989).

2.1.1.3 Uyum (Adaptasyon) Kuramı

Uyum düzeyi kuramına göre, insanlar daha önce yaşadıklarını ve başkalarının yaşadıklarını standart ya da başlangıç noktası olarak karşılaştırmakta ve bunlara göre bir değerlendirme yapmaktadır (Brickman ve Campbell, 1971, Akt. Şimşek, 2000).

Uyum kuramına göre; kişiler yeni yaşam olaylarına içten ve güçlü tepki verirler ancak, bu tepkiler zaman geçtikçe alışılagelmiş ve temel haline dönerler. Örnek olarak, piyango kazanmak gibi kişinin moralini yükselten bir olayda, kişinin ruh durumu muhtemelen zaman geçtikçe eski haline dönecektir. Böylece, bu bağlamdaki teorilere göre olaylar doğal değerinde görünmezler bunun yerine ilk etapta karşılaşılan etkenlere bağlı olarak değerlendirilirler (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Parducci (1995)'in ki gibi bazı adaptasyon teorilerine göre yüksek düzeydeki hoşnutsuzluk deneyimleri hafif düzeydeki olayları daha az hoşnut hale getirerek diğer pozitif deneyimler ile karşılaştırıldığında zıt olumsuz bir noktaya bizi getirebilir.

Uyum kuramı, bireylerin başlangıçta yeni olaylara veya koşullara tepki göstereceğini ancak zamanla bu duruma alışacaklarını ve eski seviyeye geri döneceklerini savunmaktadır (Özen, 2005).

Pek çok demografik değişkenin öznel iyi oluşla zayıf korelasyon göstermesi adaptasyon teorisini desteklemiştir. Piyango talihlileri üzerine yapılan bir çalışmada, ikramiye kazananların diğerlerinden daha mutlu olmadıkları bulunmuştur (Brickman ve ark.1978, Akt. Diener ve ark.1997). Genç yetişkinler arasında; çekicilik, servet gibi özelliklerin öznel iyi oluşla zayıf ilişki gösterdiği bulunmuştur. Çoğunlukla eşlerini kaybetmiş, düşük gelir sahibi ve daha az özgürlük algılayan yaşlıların oluşturduğu örneklem üzerinde yapılan çalışmada; yaşlıların da hala genç insanlar kadar yaşam doyumuna sahip olduğu bulunmuştur (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Silver (1982), omurilik kazaları geçiren kişilerin onları engelli hale getiren kazadan sonra aşırı bir şekilde mutsuz olduğunu ama kısa süre sonra uyum gösterdiğini, sadece sekiz hafta içerisinde, katılımcılar arasında pozitif duyguların negatif duyguları bastırıldığını bildirmektedir. Bu dönem boyunca, katılımcıların bir çok insan tarafından yaşanan durumun

başlangıç seviyeye tekrardan döndüklerini gösteren hoş olmayan durumlarda aşağı bir eğilim hoş olan durumlarda ise yukarı doğru bir eğilim yaşadıklarını buldu (Akt. Diener, 2000).

Headey ve Wearing' in (1992) dinamik denge modeli, adaptasyon ve kişiliği birleştirmektedir. Buna göre; insanlar, kişilikleri ile ortaya konulan hoş veya hoş olmayan tepki düzeyini devam ettirirler. Avantajlı veya avantajsız olaylar bireyleri geçici olarak kişisel düzeylerinden uzaklaştırır ama kısa süre sonra aynı düzeye dönerler. Olaylar ve şartlar, mutluluğu etkilemekte fakat uzun vadede kişilik etkisinin de kendini ortaya çıkaracaktır (Akt. (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Uyum kuramı, bireyin kendi yaşantısından çıkardığı standarda dayalı olarak açıklamalar sunar. Eğer hâlihazırdaki olaylar, standartlardan daha iyiye, birey mutlu olacaktır. Ancak bu iyi olaylar ardı ardına sürerse, uyum sağlanacak; böylece bireyin standartları yükselecek ve sonuçta birey, yeni oluşacak olaylar için yeni bir ölçüt oluşturacaktır (Brickman ve Campbell,1971, Akt. Yetim 2001).

2.1.1.4 Erek (Telic) Kuramı

Bu kuramın temelinde “ihtiyaçların doyurulması mutluluğa ve doyuma neden olur, bunun karşıtı durumlar ise mutsuzluk yaratır” görüşü vardır. Bir başka deyişle, iyi olma ve mutluluk belli bir amaç ve gereksinime bağlıdır ve ancak bu gerçekleştirildiğinde mutluluk sağlanabilir (Wilson, 1960, Akt. Köker)

Erek kuramına göre, birtakım amaçlara ulaşmaya karar vermek bireye günlük yaşamda planlılık ve anlam duygusu sağlamaktadır. Bundan başka, amaçlar oluşturmak bireye günlük yaşamda çeşitli problemlerle baş etmede yardımcı olabilmekte ve sıkıntılı zamanlarda bile iyi oluşun devam etmesini sağlayabilmektedir. Bu kurama göre kişinin seçtiği amaçların tipleri, amaçların öznel iyi oluşa etkilerinde fark yaratmaktadır. Bireyler makul bir düzeyde ve günlük yaşamlarını kolaylaştıracak şekilde kendi bireysel amaçlarını takip ettiklerinde iyi oluşları artabilmektedir. Böylece kaynaklar iyi oluşu, dolaylı olarak bireylerin önemli amaçlarını sürdürme ve erişmeye izin vermesi açısından kolaylaştırabilmektedir (Dost,2004).

Bu kuramda, karmaşık insan davranışları, amaçlarla ilişkinin bir fonksiyonu olarak görülür ve onlar, amaçlara erişmede seçilen çeşitli yollar, adımlar anlamına gelir. İnsan amaçlı

bir varlıktır ve insan davranışının amaca yönelik olması, onu biçimlendirir, ona bir örüntü kazandırır. Amaca yönelik davranışlar, örgütlü ve örüntülü bir yapıdadır. Her amacın kendisiyle bütünleşen bilişsel, duygusal ve davranışsal öğeleri vardır. Amacın bilişsel öğesi, onun zihinsel temsilinin ve plan doğrultusunda gidiş yollarının oluşturulmasını kapsar (Yetim,2001).

Kişisel projeler kavramı amaç kuramı içerisinde değerlendirilir. Belirli bir hedef doğrultusunda projeler geliştiren bireyler, çevreleri tarafından projeleri desteklendiğinde, genel amaçlarla proje geliştiren bireylerin projeleri eğlenceli, hoş bulduklarında, hazcı bireyler ise, amaçlarını gerçekleştirdiklerinde mutlu olmaktadır (Akt. Yetim, 2001).

Yetim (1993) tarafından kişisel projeler bakış açısı üzerine yapılan araştırmada; yaşam doyumunun kişisel proje sistemine göre belirlenen bir olgu olduğu bulunmuştur (Akt. Yetim, 2001).

2.1.1.5 Etkinlik Kuramı

Etkinlik kuramları, mutluluğu insan etkinliğinin bir ürünü olarak görürler. Etkinlik kuramcıları, öznel iyi olmanın davranıştan, eylemlilikten kaynaklandığını vurgularlar. Sonuç yerine süreci öne alırlar. Bu kuramlara göre; örneğin, dağa tırmanma etkinliği, dağın doruğuna erişmekten daha fazla mutluluk verir.

Etkinlik kuramında bireysel farkındalığın mutluluğu düşürdüğü teması oldukça sık vurgulanır (Yetim, 2001). Csikszentmihalyi (2005)'e göre; mutluluk şans eseri ya da rastlantı sonucu olan bir şey değildir. Mutluluk; dış olaylara değil, kişilerin olayları nasıl yorumladığına bağlıdır. İçsel yaşantıların denetlenmesiyle kişilerin yaşamlarının niteliğini belirleyebileceklerdir. Bu da kişileri mutluluğa götürecektir. Kişiler, önemli etkinliklere ve amaçlara odaklaşmalıdırlar. Mutluluk, etkinliklerin sonucunda niyetli olarak istenilmeden gelecek bir sonuçtur (Yetim 2001).

2.1.1.6 Akış Kuramı

Akış kuramı, Csikszentmihalyi (2005) tarafından ortaya atılan etkinlik kuramı içerisinde yer alan bir modeldir.

Akış, insanların bir etkinliğe, kendilerini başka hiçbir şeyi umursamayacak kadar kaptırmalarıdır; bu yaşantı kendi başına öyle zevklidir ki insanlar sırf o etkinlikte bulunmak için büyük bir bedel bile ödeyebilirler (Csikszentmihalyi, 2005).

Akış, kişinin iç yaşamını denetleyerek mutluluğa ulaşması sürecini incelemektedir. “Akış”, bilincin uyumlu bir düzen içinde olduğu ve insanların yaptıkları işi yalnızca o işi yapmak adına yapmayı sürdürdükleri zaman erişilen zihinsel bir durumdur. Spor, oyunlar, sanat ve hobiler gibi tutarlı bir biçimde akış üreten etkinliklerin kimilerini gözden geçirdiğimizde, insanları neyin mutlu ettiğini anlamak daha kolaydır (Csikszentmihalyi, 2005).

Mutluluk, bireyin bilincinin içeriği üzerinde kişisel kontrolü sağlamakla olanaklıdır. İnsanlar, dış koşullardan (biyolojik ve kültürel olarak programlanmış gereksinimler ve ödüller) bağımsız olarak keyif alma ve amaç belirleme yeteneği geliştirebilirler, kendi kendine ödül vermeyi öğrenebilirler. Bu anlamda mutluluk, bilincin kişisel olarak kontrolü ile olanaklı bir yaşantı olup, sabır, cesaret ve mücadeleye dayalı güçlü bir çabayı da beraberinde getirmektedir (Csikszentmihalyi, 2005).

Akış kuramına göre; bir insan “dışarıdaki” gerçeklikte her ne olursa olsun, yalnızca bilincinin içindekileri değiştirerek kendini mutlu ya da mutsuz edebilir. Engellere ve aksaklıklara karşın sebat etme yeteneği, insanların başkalarında en çok hayran oldukları özelliklerdendir, çünkü bu yetenek, yalnızca yaşamda başarılı olmak için değil, yaşamdan zevk almak içinde önemli bir özelliktir (Csikszentmihalyi, 2005).

Bu (akış), bireyin ne kadar iyi bir performans gösterdiği konusunda açık ipuçları veren, hedefe yönelik ve kurallara bağlı bir eylem sistemi içinde, bireyin becerilerinin önündeki zorluklarla başa çıkmak için yeterli olduğunu hissetmesidir. Birey yaptığı işe öylesine yoğunlaşır ki, ilgisiz bir şey düşünmek ya da sorunlar yüzünden kaygılanmak için geriye hiç dikkat kalmaz. Öz farkındalık ortadan kalkar ve zaman duygusu tahrif olur. Bu gibi yaşantılar üreten bir etkinlik o kadar doyurucudur ki insanlar bu etkinlikten ne elde edeceklerini düşünmeksizin, hatta söz konusu etkinliğin zor ya da tehlikeli olmasına bile aldırmaksızın o etkinlikte bulunmak isterler (Csikszentmihalyi, 2005).

Akış doğrudan içsel motivasyonla ilgilidir. İnsanın serbestçe aktiviteye odaklanmasını onu ilginç, alışılmamış ve uğraştırıcı bulmasını içerir. Deci ve Ryan (2000), otonominin içsel motivasyon için gerekli olduğunu söylemişlerdir. İnsanlar yetenekli, aktivitedeki performanslarında özgür ve sorumlu hissettiklerinde daha fazla içsel motivasyon sağlamaktadırlar. Kişiler arkadaş ve aile gibi kendilerini güvende hissettikleri sosyal destekleri varsa; insanlar gelişim için fırsatları ve reddedilme risklerini göze alır (Akt. Estes, Henderson, 2003).

Seligman (2007)'a göre; akış hazzın bir parçasıdır. Hazlar şimdiki zamanla ilgili olumlu duyguların diğer bölümüdür ve zevklerin aksine bunlar duygu değil, hoş giden etkinliklerdir. Kitap okumak, dağa tırmanmak, dans etmek, sohbet etmek, voleybol ya da birc oynamak gibi. Hazlar bizi tam anlamıyla meşgul eder ve onlara kendimizi kaptırırız; böylece kendimizi unuturuz; geçmişe dönüp baktığımızda yaşadıklarımız dışında hiçbir duygu yaşamayız; bunlar zamanın durduğu ve kendimizi tam anlamıyla rahat hissettiğimiz bir akış durumu yaratırlar (Seligman, 2002).

Goleman (2006)'a göre; akış haline girebilmek duygusal zekanın da en üst noktasıdır. Akış sırasında duygular sadece denetim altında ve yönlendirilmekte değildir, aynı zamanda olumlu, enerji yüklü ve yapılmakta olan işle uyumludur.

Akış kuramı da özünde, öne sürdüğü görüşler dikkate alındığında, bilişsel bir kuramdır; çünkü bu kuramda da “uyarıcıları yeniden anlamlandırarak ve değerlendirerek sosyal ve biyolojik yönergelerin, kalıp yargıların aşılabilceği” vurgulanmaktadır. Kuram, amaç belirlemede ve mutluluk duygusunda kişisel seçimlerin ve içsel ödüllerin önemini vurguladığı için, içsel güdülenme kuramıdır (Aydın, 2005).

Aydın'ın (2005), akış kuramına dayalı stresle başa çıkma stratejileri üzerine yaptığı deneysel çalışmada, akış kuramına dayalı olarak oluşturulan stresle başa çıkma grup programının; lise 1 öğrencilerinin; genel başa çıkma, mücadele, kişisel kontrol ve çevreyle etkin temas stratejilerinin düzeylerinde kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde yükselme saptanmıştır.

2.1.1.7 Tavandan- Tabana (top-down) ve Tabandan –Tavana (Bottom- up) Kuramları

Tabandan- tavana görüşü çerçevesinde kişi, anlık haz ve acılarının bir değerlendirmesini yaparak, kendini mutlu veya mutsuz görür. Mutlu yaşam, mutlu anların bir bütünüdür (Yetim, 2001).

Tabandan tavana yaklaşımına göre öznel iyi oluş, bir bireyin yaşamında önemli doyum alanları ile ilgili yaşantılarının toplamı olarak değerlendirilmektedir. Bu kurama göre mutlu bir bireyin mutluluğunun nedeni birçok mutlu anlar yaşamış olmasıdır. Bu bakış açısına göre; birey yaşamının aile, arkadaşlık, iş gibi kişisel olarak önemli yaşam alanlarından memnun ise yüksek bir öznel iyi oluş duygusuna sahiptir (Dost, 2004).

Tavandan- tabana kuramı, şeyleri olumlu yönde yaşamının genel, bütünsel bir eğilim olduğunu ve bu eğilimin bireyle dünyası arasındaki günlük etkileşimleri etkilediğini savunur. Başka bir deyişle; kişi küçük hazlardan hoşlanır; çünkü mutludur. Tavandan tabana yaklaşımında öznel iyi olma, kişinin global bir özelliğidir ve bu özellik, kişinin olaylara tepkimesini etkiler. Kişinin olaylara hoşgörü ile bakıyor olması; onun tek tek olaylara da hoşgörülü olmasını gerektirir. Tavandan-tabana yaklaşımının ve felsefecilerin görüş birliğine vardıkları ortak nokta; mutlulukta odağın tutumlar olduğudur. Genel bir eğilim olarak, mutlu dünya görüşünün oluşum süreci, tavandan tabana bir gelişmeyi doğrulamaktadır. Ancak böyle bir dünya görüşü bir kere oluştuktan sonra, bu, tek tek alanlardan elde edilen doyumunu belirlemektedir (Yetim, 2001).

Tavandan tabana bakış açısına göre; kişilerin olaylara ilişkin sübjektif yorumları öznel iyi oluşu objektif koşullara göre daha öncelikli olarak etkileyebilmektedir. Tavandan tabana modelinde öznel iyi oluş bir sebeptir; tabandan tavana modelinde ise bir etkidir (Dost, 2004).

2.1.2 Öznel İyi Oluşu Etkileyen Etmenler

Gelir:

Sahip olunan ekonomik imkanlarla öznel iyi oluş arasında sıkı bir ilişki olduğu düşünülür. Oysaki yapılan araştırma sonuçları, durumun sanıldığı kadar basit olmadığını göstermektedir.

Diener (1995)'in ulusların gelir durumu ve ortalama yaşam tatmini üzerine 40 ulustan en az biner katılımcı ile yaptığı çalışmasında; birçok ulusun öznel iyi oluş ortalamasının orta nokta olan 5.5' un üzerinde olduğunu saptamıştır (Akt. Diener,2000). Seligman(2002), bu durumu; genel ulusal alım gücü ve ortalama yaşam doyumunun aynı yönde hareket etmesine bağlar. Ancak, gayri safi milli hasıla kişi başına 8 bin doların üzerine çıktıktan sonra, aradaki ilişki ortadan kalkar ve daha fazla zenginlik daha fazla yaşam doyumunu sağlamaz olur.

Yoksulluğun yaşamı tehdit ettiği çok yoksul uluslarda, zenginlik iyilik duygusunu belirler. Ne var ki, hemen herkesin temel bir güvenlik ağına sahip olduğu daha zengin uluslarda, refahtaki artışların kişisel mutluluk üzerindeki etkileri göz ardı edilebilecek kadar azdır (Seligman, 2002). İnsanların istekleri gelirleri ile birlikte artma eğilimindedir ve böylelikle öznel iyi oluşta bir artış olmazsınız en yüksek düzeydeki gelir seviyesine uyum sağlarlar (Diener,2000).

Ülkemizde de, Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK), tarafından yapılan bir araştırmada paranın kişileri mutlu edeceği yönünde genel bir yargıyı reddeden bir biçimde; sizi en çok ne mutlu eder sorusuna para yanıtını verenlerin oranı %5,9'da kalmıştır (TÜİK, 2005).

Gelir ve mutluluk üzerine yapılan iki çalışmada; gelirin ekonomik istikrarsızlık nedeniyle önemli bir etmen olarak görüldüğü ve değişik kesimden bireylerin, güvenlik gereksinimlerini karşılamak bakımından parayı mutlulukta birinci etmen gördükleri bulunmuştur (Akt. Yetim 2001).

Kişilik:

Acaba kimi insanlar tabiatları icabı mı mutludurlar? Sosyal bilimciler mutluluk tarafına meyleden bir kişilik tipinin varlığını belgelemişlerdir. William James mutluluğa olan eğilimi akıl sağlamlığı diye tarif eder ve sağlam aklın iki yolunu tarif eder. Birinci yol olan istemsiz yolda, kişi kendiliğinden mutludur, yani doğal olarak parlak tarafı görür. Eğer bu tür insanların yaşamlarını incelersek, muhtemelen karşımıza onların genel mutluluk duygusuna katkıda bulunacak nesnel faktörler çıkacaktır, ama çoğu, zor zamanlarda bile iyimserliğini muhafaza eder. Onlar sosyal bilimcilerin mutlu kişilik dedikleri kişilerdir (Noddings, 2003).

Öznel iyi oluş literatüründe birçok araştırmacı, kişiliğin, öznel iyi oluşun başlıca belirleyicisi değilse bile, en güçlü etkileyici faktörlerinden biri olduğunu savunmaktadır.

Öznel iyi oluş üzerinde yapılan araştırmalarda belli bir zamanda yaşamından doyum sağladığını belirten bireylerin, haftalar, aylar hatta yıllar sonra bile yaşamlarını doyumlu olarak nitelendirmeye eğilimli oldukları görülmektedir. Bu sonuç, öznel iyi oluş ile kişilik ilişkisine işaret etmektedir (Dost, 2004).

Ayrılan ikizlerin evlat edinmeleri üzerine yapılan çalışmalar Amerikan toplumundaki mevcut öznel iyi oluş varyansının yarısının kalıtsal olduğunu göstermiştir (Tellegen ve diğ. 1988.Akt: Diener,2000). Lykken (1996), Minnesotada 1936 ve 1955 yıllarında doğan 4000 ikizden topladığı bilgilere dayanarak, yaşam memnuniyetinin %50'sinin genlerden kaynaklandığına yargısına varmıştır. İnsanın neşeli ve olayları iyimser karşılayan kişiliğinde, zorluklarla mücadele etme gücünde, kolay depresyona girmesinde de genlerin belirleyici rolü olduğunu saptamıştır. Lykken, gelir, evlilik durumu, din ve eğitim gibi durumsal faktörlerin sadece %8'inin kişinin iyi oluşuna katkıda bulunduğunu belirtir (Akt. Wallis, 2004).

Kişinin hoş yaşantılara ve nahoş yaşantılara sahip olmasının, olaylardan haz duymasının veya olumsuz davranmasının ardında, güçlü bir kalıtsal belirlenim vardır (Lykken ve Tellegen 1996). Uzun süreli olumsuz duygulanımdaki değişikliğin %80'ini kalıtsal karakteristiklerin açıkladığını bulmuşlardır. Elde edilen bu sonuçlar, olumsuz duygular yaşama, ters davranma konularında kalıtımın çok belirleyici olduğunu göstermektedir (Akt. Yetim, 2001)

Shmutte ve Ryff (1997), kişilik ve iyilik hali arasındaki bağlantıyı inceledikleri araştırmalarında; beş büyük kişilik faktörü ve iyilik halinin 6 boyutu arasında güçlü ilişkiler olduğunu kanıtlamışlardır. Kendini kabul, çevre hâkimiyeti ve yaşamın anlamı dışa dönüklük ve vicdan ile olumlu yönde ve nevrozizm ile negatif ilişki bulunmuştur. Ayrıca kişisel gelişim ile deneyimlere açık olmak ve dışa dönüklük arasında olumlu bağlantı, diğerleriyle olumlu ilişkiler ile uyumluluk ve dışadönüklük arasında pozitif ilişki ve otonomi ile nevrozizm arasında negatif ilişki bulunmuştur (Akt. Paradise ve Kernis 2002).

Sonuç olarak yatkınlık, iyi olmanın altında yatan önemli bir nedendir. Bazı insanlar doğaları gereği yaşama olumlu yönden bakabilirler ya da diğer bazıları olumsuzluğu, kötümserliği temel bir bakış tarzı olarak sürdürebilirler (Yetim, 2001).

Öznel iyi oluşla ilgili olduğu düşünülen bazı kişilik özellikleri vardır. Özgüven bunlardan birisidir. Özgüven duygusu yüksek kişiler, daha doyumlu ve mutlu kişilerdir (Akt. Yetim, 2001). Özgüven, bireyin kendini kabulünü ve saygı içeren, engellemelere rağmen başarılı biçimde başa çıkabileceğine güven anlamındadır (Akt. Korkut, 2004). Kişinin kendisinden hoşnut olmasının yaşamdan doyum almasıyla çok yüksek düzeyde ilişki olduğu ve mutsuzluk anlarında özgüvenin düştüğü belirtilmiştir. Diğer bir ifadeyle, özgüven yüksekken, daha fazla olumlu duygulanım yaşama olaylardan daha fazla haz alma yönünde bir eğilim söz konusudur. Olumlu duygu bakımından, özgüvenin öncelikle var olması gereken bir kişilik boyutu olduğu gözlenmektedir. Kişinin kendisine güvenmesi sonucunda yaşadığı mutluluklar, özgüvenin pekişerek artmasına neden olur. Ancak, mutsuzluk, başarısızlık, olumsuz duygulanım zamanlarında özgüven düşmektedir (Yetim, 2001).

Duygusal dışa vurum, kişinin duygularını dışa yansıtmasıdır. Bazı insanlar duygularını çok kolay dışa yansıtır. Bu insanların duygularını yüzlerinden okuyabiliriz. Duygularımızı dışa vurmak duygusal sağlığımız içinde iyidir. Bir araştırmada, denekler bazı iyilik hali ölçümlerinden geçmiş ve 21 gün boyunca içinde buldukları duygu durumları kaydetmişlerdir (King ve Emmons, 1990). Yüksek dışa vurumlu olarak belirlenen denekler, düşük dışa vurumlulara göre daha çok mutluluk, daha az kaygı yaşamış ve daha az suçluluk duygusu duymuştur. Benzer yöntemler kullanan araştırmacılar, dışa vurumcu insanların depresyona daha az yatkın olduklarını bulmuşlardır (Katz ve Campbell, 1994, Akt. Burger, 2006).

Kontrol odağı kavramı ile öznel iyi oluş arasında tutarlılık olduğu yönünde çalışmalar vardır. Kontrol odağının bir ucunda başlarına gelenlerden kendilerini sorumlu tutan içseller vardır. Diğer uçta ise dışsallar, başlarına gelen şeylerin başka güçlerin kontrolü altında olduğunu düşünürler (Burger, 2006). İçsel denetimli bireylerin mutluluğu içsel koşullara, dıştan denetimlilerin ise dışsal koşullara bağlı görme eğiliminde olmaları beklenir. Dıştan denetimli bireyler mutluluğa ulaşma konusunda kendilerini kısıtlı bir güce sahip olarak görebilirler. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada, içten denetimli öğrencilerle dıştan denetim odaklı öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri arasında içten denetim odaklı öğrenciler lehine anlamlı fark olduğu görülmüştür (Dost, 2004).

Evlilik:

Mutluluk üzerinde küçük bir etkiye sahip paranın aksine, evlilik, mutlulukla güçlü bir ilişki içindedir (Seligman, 2002).

Annak (2005), araştırmasında bireylerin yaşam doyumu puanlarının bireylerin medeni durumuna göre farklılaştığı bulunmuştur. Evli bireylerin yaşam doyumu puanları bekar bireylerin yaşam doyumu puanlarından anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca evlilik faktörü, hastalık durumunda da yaşam doyumuna etki eden önemli bir faktör olduğu saptanmıştır. Psikolojik sorunu olan bekar bireylerin yaşam doyumu puanlarının; sağlıklı bekar bireylerden, sağlıklı evli bireylerden, hemodiyaliz hastası olan bekar bireylerden, hemodiyaliz hastası olan evli bireylerden, psikolojik sorunu olan evli bireylerden anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu bulgulanmıştır.

TÜİK tarafından yapılan; 2005 Yaşam Memnuniyeti Araştırmasına göre; evli kadınların %63,8'i, evli erkeklerin ise %55,7'si mutlu olduğunu ifade etmiştir. Bununla birlikte, evli olmayan kadınların %51,9'u, evli olmayan erkeklerin ise %51,8'i mutlu olduklarını ifade etmiştir. Araştırmanın, bireylerin mutluluk kaynağı olan kişiler bölümünde sizi hayatta en çok kim mutlu eder sorusuna yanıt verenlerin %68,1', tüm aile cevabını vermiştir. Bunu %13,9 ile çocuklar takip etmiştir (TÜİK, 2005).

Beden imgesi, benlik saygısı ve yaşam doyumu üzerine yapılan çok değişkenli bir araştırmada; bireylerin medeni durumlarına göre yaşam doyumlarının anlamlı şekilde farklılaştığı belirlenmiştir. Evli bireylerin yaşam doyumu puan ortalamaları, bekar bireylerin yaşam doyumu puan ortalamalarına göre daha yüksek bulunmuştur. Evlilik bireylere derin ilişki kurma imkanı ve bireyin eksik yönlerinin diğeri tarafından tamamlanması imkanı vermektedir. Ayrıca evlilik bireye çoğunlukla sosyal destek sağlamakta, geniş arkadaşlık ağı sunmaktadır (Çetinkaya, 2004).

Şimşek (2000) araştırmasına göre toplam yaşam doyumu açısından medeni duruma bağlı olarak anlamlı farklılık olmadığı belirlenmiştir.

Sağlık:

Sağlık ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki birkaç yoldan incelenmiştir. Sağlık ve yaşam kalitesi arasındaki ilişki incelenmiştir. Yaşam kalitesi konuları ile sağlık düşüncesi; fiziksel

bütünlük, zihinsel ya da sosyal iyilik hali ve hastalıktan uzak olmak, arasında yer alır. İyilik hali duygusu sağlık, fiziksel ve ruhsal olarak, duygusunun tam merkezinde görünür. Sağlık, boş zaman gibi sosyal bir değer ve yaşam kalitesini artıran ya da düşüren anlamlı bir kaynaktır (Musschenga, 1997 Akt.Estes ve Henderson,2003).

Diener (1984), sağlığın yaşam doyumu ile güçlü bir ilişki gösterdiğini belirtmektedir. Aynı biçimde Vallerad (1989) yaşam doyumunun en önemli yordayıcısının algılanmış sağlık olduğu üzerinde durmaktadır (Akt. Köker, 1991).

Sağlığın hem fiziksel hem de psikolojik boyutu öznel iyi oluş üzerinde önemli bir etkidir. Hemodiyaliz hastası ve sağlıklı bireylerin, yaşam doyumu puanlarının psikolojik sorunu olan bireylerden anlamlı bir şekilde yüksek olduğu bulunmuştur. Sağlıklı bireylerin yaşam kalitesinin fiziksel sağlık puanları hemodiyaliz hastası ve psikolojik sorunu olan bireylerin puanlarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğu söylenebilir. Bireylerin yaşam kalitesinin psikolojik sağlık boyutu puanlarının bireylerin hastalık durumuna göre anlamlı şekilde değiştiği söylenebilir (Annak, 2005).

Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumlarının karşılaştırıldığı araştırmada; nörotik- sorunlu gruba göre sağlıklı ergenlerin yaşamdan daha fazla doyum aldığı tespit edilmiştir (Köker, 1991).

Yaş ve Cinsiyet:

Yapılan ilk çalışmalar, gençlerin yaşlılardan daha mutlu olduğunu bulmasına karşın; son yıllarda yapılan çalışmalar, mutluluk ile yaş arasında bir ilişkinin olmadığını göstermiştir (Akt. Yetim, 2001).

40 ulustan 60.000 yetişkini kapsayan bir araştırmada; yaşla birlikte, yaşam doyumu hafif yükselirken, hoş giden duygu hafif azaldığı, hoş gitmeyen duygunun ise değişmediği ortaya konmuştur (Seligman, 2002). Seligman'a (2002) göre; yaşla birlikte değişen şey, duygularımızın yoğunludur.

Cinsiyet ve öznel iyi oluş ilişkisine yönelik araştırmalarda; cinsiyet farklılıklarına dair anlamlı bir sonuca ulaşılamamıştır. Ancak, kadınların erkeklere göre daha fazla olumsuz duygu bildirmelerine rağmen, yaşamdan daha fazla haz aldıkları (Yetim,2001) ve erkeklere

göre, daha fazla, daha sık ve daha yoğun olumlu duygular yaşadıkları belirlenmiştir (Seligman, 2002).

2.1.3 Öznel İyi Oluşla İlgili Araştırmalar

Köker'in (1991) normal, sorunlu ve nörotik belirtisi olan ergenlerin (17–21 yaş) yaşam doyumu üzerine yaptığı araştırmasında; yaşam doyumu ile yaş arasında her iki cins içinde anlamlı bir farklılık bulamamıştır.

Nalbant (1993), ıslahevindeki 15–22 yaş arası gençlerin yaşam doyumları üzerine yaptığı araştırmasında; suç işleyen ve işlemeyen gençlerin yaşam doyumu puanları arasında anlamlı farklılık olduğunu ve gözetim altındaki gençlerin en düşük yaşam doyumu puanına sahip olduklarını bulmuştur.

Depresyon ve mutlulukta otomatik düşüncelerin rolünü araştıran Kalafat (1996), olumlu otomatik düşünceler arttıkça, mutluluk düzeyinin arttığı ve bireylerin olumsuz yaşam deneyimleri arttıkça, mutluluk düzeyinin azaldığı saptamıştır.

Özsaygı ve özsaygı tutarlılığının; Ryff'in çok boyutlu psikolojik iyi olma ölçütünü yordayıp yordamaması üzerine yapılan bir çalışmada; özsaygı seviyesinin ana etkisi psikolojik iyi olmanın tüm alt ölçeklerinde belirlemiştir. Yüksek özsaygı düşük özsaygıdan daha büyük iyilik hali ile bağlantıyı işaret etmektedir (Paradise ve Kernis, 2002).

Demirel ve Canat (2003), Ankara'daki beş eğitim kurumunda ergenlerin kendi yaralama davranışı üzerine yaptıkları araştırmada; düşük yaşam doyumuna sahip ergenlerin yüksek intihar olasılığına ve yüksek depresyon düzeyine sahip olduklarını bulmuştur. Araştırmacılar bulguları; yaşamda meydana gelecek çeşitli engellemeler, zorlanmalar, çatışmalar ve ani olumsuz değişimlerin yaşam doyumu düzeyinin düşmesine neden olduğu ve yaşanılması muhtemel olan bu türden olumsuz yaşam deneyimlerine karşılık yaşam doyumunun azalması, kişisel savunma düzeneklerinin ve çevresel desteğin yetersiz kalması durumlarında kişi kendini yaralama davranışına bir baş etme mekanizması olarak başvurduğu şeklinde yorumlanmıştır.

Sosyal destek ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki vardır($r=.35$). Kişilerin sosyal destek düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının da arttığına işaret etmektedir. Sosyal destek arttıkça, yaşam doyumunun alt boyutları; psikolojik sağlık($r=.27$), sosyal ilişkiler($r=.36$) ve çevre boyutu ($r=.27$) arasında da anlamlı olumlu ilişkiler bulunmuştur (Annak, 2005).

Mahon ve Yarcheski (2005), 7.ve 8. sınıfta okuyan 151 öğrenci üzerinde yaptıkları çalışma sonucunda; kız ve erkek öğrencilerin mutluluk ölçümleri arasında fark bulunmamıştır. Ayrıca mutluluk, sağlık durumu ve iyilik arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur.

Ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerini inceleyen bir araştırmada, algılanan ekonomik durum ve algılanan akademik başarı ile öznel iyi oluş arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur. Ekonomik durumlarını ve akademik başarılarını iyi olarak algılayan ergenlerin öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Özen, 2005).

Mizah tarzları ve öznel iyi oluşun incelendiği bir çalışmada; mizah tarzlarının öznel iyi oluşu çok düşük düzeyde açıkladığı bulunmuştur. Mizah tarzlarından sadece kendini geliştirici mizah iyi oluşa dolaylı bir katkı sağlamakta ve bu ilişkiye öz-yeterlik aracılık etmektedir. Öz-yeterliği yüksek, dışa dönük ve duygusal açıdan tutarlı olanların iyi oluşu da yüksek olmaktadır (İlhan, 2005).

Kuzucu (2006), duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisini araştırmıştır. Duyguların farkındalığına ve ifadesine yönelik psiko-eğitim programına katılan bireylerin, bu programa katılmayanlara göre psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş puanlarında bir farklılık olmamıştır ve bu durum uygulamanın tamamlanmasından 4 ay sonra yapılan izleme ölçümlerinde de kendini göstermiştir.

Doğan'ın (2006) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırma sonuçlarına göre; ailelerinden ve arkadaşlarından yeterince destek gören, fiziksel egzersiz yapan ve kendi geleceklerine ilişkin olumlu düşüncelere sahip olanların iyilik halinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, fiziksel egzersiz yapma sıklığı, alkol kullanma sıklığı, dindarlık düzeyi

ve iyilik halinin maneviyat ve serbest zaman boyutu arasında anlamlı fark bulmuştur Doğan(2006).

Cenkseven ve Akbaş (2007) öznel iyi oluşun yordayıcılarını belirlemek amacıyla öznel iyi oluşa etki edebilecek değişkenleri araştırmışlardır. 500 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmanın sonuçlarına göre; nevrozizm, dışadönüklük, akademik başarıdan algılanan hoşnutluk, öğrenilmiş güçlük, ebeveynle ilişkiden algılanan hoşnutluk, flört ile ilişkiden algılanan hoşnutluk, sosyo-ekonomik statü, cinsiyet, algılanan sağlık, dış kontrol odağı inancı ve boş zaman etkinliklerinden algılanan hoşnutluğun öznel iyi oluşu yordadığı belirlenmiştir. Söz konusu onbir değişkenin, öğrencilerin öznel iyi oluş puanlarındaki varyansın %63,9'unu açıkladığı belirlenmiştir.

Sanat etkinlikleriyle zenginleştirilmiş iyilik hali grupla psikolojik danışma programının üniversite öğrencilerinin iyilik hali üzerindeki etkisi deneysel bir araştırmada incelenmiştir. Araştırma sonucunda, deney grubu üyelerinin genel iyilik hallerini ve iyilik halinin bilişsel-duygusal ve yaşam hedefleri boyutlarını geliştirmede olumlu rol oynadığı belirlenmiştir (Duran ve Tezer, 2007).

2.2 Duygusal Zeka

İnsan doğasını duyguların gücünden soyutlayarak anlamaya çalışmak, üzücü bir dar görüşlülüktür. Duygularımız tehlike, acı bir kayıp, zorluklara karşın bir hedefe doğru ilerleme, eşine bağlanma ve bir aile kurmak gibi yalnızca akla bırakılamayacak durum ve görevlerde yol göstericidirler (Goleman, 2006).

Akademik ve sosyal çevrelerde; önemi anlaşılmış olan duygusal zeka; kendi ve başkalarının duygularını izleme, bunlar arasında ayırım yapma ve buradan elde ettiği bilgileri düşünce ve davranışlarına yön vermede kullanabilme yeteneğini kapsayan sosyal zekanın bir boyutu olarak tanımlanmaktadır (Salovey ve Mayer, 1990).

Duygusal zeka son yıllarda bilim adamlarının gündemine gelmiş görünse de; aslında bu alandaki çalışmaların başlangıcı 19. yüzyılın başlarına kadar gitmektedir. Bu erken dönem çalışmalarının pek çoğu sosyal olarak yetkin davranışları değerlendirmeye, tanımlamaya ve tarif etmeye odaklanmışlardı (Akt. Bar On, (2005)).

Gardner'ın çoklu zeka kuramında yer alan zeka alanlarından kişisel zekanın, bir bölümü de duygusal zekayı ifade eder. Kişisel zekanın, içsel yönü (duygusal zeka) insanın kendi duygusal alanına girebilmesi ve bu duygular arasında farklılıklar görebilmesi, onlara sembolik kodlar verebilmesi ve bunlardan davranışlarını anlamak, yönlendirebilmek için yararlanabilmesidir. Kişilerarası ilişki zekasının (sosyal zeka) diğer yönü ise dışa, diğer insanlara yöneliktir. Buradaki kilit beceri, diğer insanları fark edip aralarında ayrımlara gidebilmek, özellikle de ruh hallerini, onları motive eden unsurları ve niyetlerini sezebilmektir. Siyasi ve dini liderlerde, becerikli öğretmenler ve ebeveynlerde, terapist, danışman ya da şaman gibi başkalarına yardımla uğraşan insanlarda kişilerarası ilişkiler zekasının çok gelişmiş olduğunu görürüz (Gardner, 1983).

Bar-On (1997), Gardner'ın çalışmalarını temel alarak duygusal zekayı kişilik teorisi çerçevesinde tanımlamıştır. Bar-On, duygusal zekayı; kişinin çevresel talepler ve baskılarla başa çıkabilme yeteneğini etkileyen kişisel, duygusal, sosyal yetenekler ve beceriler dizisi olarak tanımlamıştır (Akt. Mumcuoğlu, 2002). Bu nedenle kavrama; “duygusal zeka” veya “sosyal zeka” diye yaklaşmaktansa “duygusal-sosyal zeka” diye yaklaşmanın daha doğru olduğunu söylemiştir. (Bar-On, 2005).

Genişçe telaffuz edilirse, duygusal zeka, zekanın duygusal, kişisel, sosyal ve yaşamsal boyutlarına yönelir ki onlar, günlük etkinliklerde zekanın daha geleneksel bilişsel görünümünden çok daha önemlidir. Bilişsel zeka, uzun vadeli kapasiteli, stratejik iken, duygusal zeka acil-işlemektedir; taktikseldir. Duygusal zeka başarıyı öngörmeye IQ'dan daha fazla yardımcı olur; çünkü o kişinin acil durumlarda bilgiyi nasıl uyguladığını gösterir. Bir şekilde duygusal zekanın ölçülmesi demek, o kişinin sağduyusunun ve dünyaya uyum yeteneğinin ölçülmesi demektir (Bender, 2006).

Duygusal zeka becerileri, bilişsel becerilerin karşıtı değildir, bunlar dinamik bir etkileşim halindedirler. Goleman'a (1996) göre; bilişsel zeka ile duygusal zeka arasındaki en önemli fark, yaratılışın, bir çocuğun başarı şansını belirlemeyi bıraktığı yerden devam etmek üzere ebeveynlere ve eğitimcilere bir fırsat yaratan duygusal zekanın daha az kalıtım yüklü olmasıdır (Akt. Mobaçoğlu, 2006).

Duygusal zeka, aynı DNA hücrelerinin yapıtaşları gibi davranan dört temel unsurdan oluşur. Bu unsurlar öğrenme yaşantıları ve iş deneyimleri ile zenginleştirilirse, duygusal zekanın temeli olan yetenek ve becerilerin gelişmesini sağlarlar. Biyolojik DNA'lardan farklı olarak, duygusal zekanın yapıtaşları geliştirilebilir ve böylece EQ yeterli derecelerde yükseltilebilir. Bu dört yapıtaşı duygusal zekanın isim babaları John Mayer ve Peter Salovey (1995) tarafından tanımlanmıştır. Bu yapıtaşlarının her biri, diğerleriyle birlikte, EQ'yu yükseltici yetenekler taşırlar. Hiyerarşik bir sıraya göre dizilirler ve her basamak bir önceki ile sıkı bağlantı içindedir. Bu dört yapıtaşı şunlardır:

1. Duyguları tam ve doğru olarak kavrayabilme, yorum ve tanımlama yeteneği
2. Bireyin kendisini ya da bir başka kişiyi anlayabilmesi için gerek duyduğu ve istediği zaman duygularına ulaşabilme ya da onları üretebilme yeteneği,
3. Duyguları ve onlardan gelen bilgiyi anlama ve yorumlama yeteneği,
4. Duygusal ve entelektüel gelişmeye itici güç olacak duyguları düzenleme yeteneği (Akt. Yeşilyaprak, 2001).

Goleman (2006)'a göre; duygusal yaşam, matematik ve okuma gibi daha çok ya da daha az beceriyle yapılabilen ve kendine özgü yetenek gerektiren bir alandır. Eşit zekaya sahip iki kişiden biri hayatta başarılı olurken, diğerinin nasıl çıkmaza girdiğini anlamak için, kişinin bu alanlarda ne kadar yetenekli olduğunu bilmek çok önemlidir. Duygusal yetenek, bir meta yetenektir, yani, ham zeka dahil, var olan diğer yeteneklerimizi ne kadar iyi kullanabileceğimizin belirleyicisidir. Bir çok bulgu gösteriyor ki, duygusal yetenek sahibi; kendi duygularını tanıyan ve idare edebilen, başkalarının duygularını okuyup onlarla etkili bir şekilde başa çıkabilen kişiler hayatın her alanında; gerek romantik yakın ilişkilerde, gerekse kuruluş içi politik ilişkilerde başarıyı belirleyen sözsüz kuralları kavrama becerisinde avantajlıdır. İyi gelişmiş duygusal becerilere sahip kişiler yaşamlarını daha doyumlu ve etkili bir şekilde sürdürerek, kendi verimliliklerini besleyecek zihinsel alışkanlıkları edinebilirler.

Salovey ve Mayer'a göre; duygusal zeka yetenekleri 5 ana başlıkta toplanabilir (Goleman 1996):

1. **Özbilinç:** Kendini tanıma- bir duyguyu oluşurken fark edebilme- duygusal zekanın temelidir. Duyguların her an farkında olma yeteneği psikolojik sezgi ve kendini

anlamak bakımından şarttır. Gerçek duygularımızı fark edememek bizi onların insafına bırakır. Duygularını tanıyan kişi, hayatlarını daha iyi idare ederler.

2. **Duygularını idare edebilmek:** Duyguları uygun biçimde idare yeteneği, özbilinç temeli üstünde gelişir. Bu yeteneği zayıf kişiler sürekli huzursuzlukla mücadele ederken, kuvvetli olanlar ise hayatın tatsız sürprizleri ve terslikleriyle karşılaştıktan sonra kendilerini daha kolay toparlayabilmektedir .
3. **Kendini Harekete Geçirmek:** Duyguları bir amaç doğrultusunda toparlayabilmek, dikkat edebilme, kendini harekete geçirebilme, kendine hakim olabilme ve yaratıcılık için gereklidir .
4. **Başkalarının Duygularını anlamak:** Duygusal özbilinç temeli üzerinde gelişen diğer bir yetenek empatidir. Empati insanlarla ilişkilerde temel yetenektir. Empatik kişiler başkalarının neye ihtiyacı olduğunu, ne istediğini gösteren belli belirsiz sosyal sinyallere karşı daha duyarlıdır. Duygularımıza ne kadar açıksak hisleri okumayı da o kadar iyi beceririz. Başkalarının ne hissettiğini kaydedememek duygusal zeka bakımından büyük bir eksiklik, insan olmak anlamında da trajik bir başarısızlıktır .
5. **İlişkileri Yürütebilmek:** İlişki sanatı büyük ölçüde başkalarının duygularını idare etme becerisidir. Bu beceriler popüler olmanın, liderliğin, kişiler arası etkililiğin altında yatan unsurlardır (Salovey ve Mayer, 1990. Akt. Goleman, 1996)

Goleman'a göre (2006), duygusal zeka, aklın başarıyla nispeten ilgisiz olduğu (örneğin duygusal özdenetim ve empatinin katıksız bilişsel yeteneklerden daha fazla göze çarpabildiği) soyut alanlarda IQ'nun önüne geçebilmektedir. İnsan sağlığı söz konusu olunca rahatsız edici duygular ve zehirli ilişkiler hastalığa yol açan risk faktörleridir. Çözüm ise sağlıklı duygusal yaşam ve özbilinçli idarede yatmaktadır.

2.2.1 Duygusal Zeka Modelleri

Bu bölümde mevcut duygusal zeka modelleri hakkında özet bilgi verildikten sonra, araştırmada ölçüğü kullanılan Bar-On'un duygusal zeka modeli hakkında daha ayrıntılı bilgi verilecektir.

Duygusal zeka kavramı, ilk kez 1990 yılında literatüre kazandırıldıktan sonra duygusal zeka adı altında çeşitli modeller geliştirilmiştir. Tablo 1'de bu modellerin temel boyutları, bu boyutların altındaki yetenekler ve beceriler görülmektedir. Sırasıyla Mayer ve Salovey'in, Bar-On'un, Goleman'ın, Cooper ve Sawaf'ın duygusal zeka adı altında oluşturdukları modeller, "yetenek" (ablitiy) ve "karışık" (mix) model olarak iki gruba ayrılmıştır. Mayer ve Salovey'in modeli yetenek olarak değerlendirilirken diğer modeller ise karışık model olarak değerlendirilmektedir (Acar, 2001). Bu modellerin genel özellikleri Tablo-1'de sunulmuştur.

<i>Mayer ve Salowey</i>	<i>Bar-On</i>	<i>Goleman</i>	<i>Cooper ve Sawaf</i>
<p>Duyguyu algılama ve ifade etmek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bireyin bedensel durumuna, his ve düşüncelerine ilişkin duygularını tanımlayıp ifade etmesi • Bireyin diğer kişilerin duygularını tanımlayıp, ifade etmesi <p>Duyguyu düşüncede kaynaştırmak</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duygular, etkin ve verimli şekilde düşünmeyi sağlar • Duygular yargılara ve hafızaya yardım ederler. 	<p>Kişisel Beceriler</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duygusal benlik bilinci • Kendine güven • Kendine saygı • Kendini gerçekleştirme • Bağımsızlık <p>Kişiler Arası Beceriler</p> <ul style="list-style-type: none"> • empati • Bireyler arası ilişkiler • Sosyal sorumluluk <p>Uyumluluk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Problem çözme • Gerçeklik ölçüsü • Esneklik <p>Stresle Başa Çıkma Boyutu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stres toleransı • Dürtü kontrolü <p>Genel Ruh Durumu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mutluluk • İyimserlik 	<p>Kişisel Yeterlilik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Özbilinç • Duygusal bilinç • Özdeğerlendirme • Özgüven <p>Kendine Yön Verme</p> <ul style="list-style-type: none"> • Özdenetim • Güvenilirlik • Vicdanlılık • Uyumluluk • Yenilikçilik <p>Motivasyon</p> <ul style="list-style-type: none"> • Başarma güdüsü • Bağlılık • İnsiyatif • İyimserlik <p>Sosyal Yeterlilik Empati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Başkalarını anlamak • Başkalarını geliştirmek • Hizmete yönelik olmak • Çeşitlilikten yararlanmak • Politik bilinç <p>Sosyal beceriler</p> <ul style="list-style-type: none"> • Etki • İletişim • Çatışma yönetimi • Liderlik • Değişim katalizörü • Bağ kurmak • İşbirliği ve dayanışma • Takım yetenekleri 	<p>Duyguları Öğrenmek</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duygusal dürüstlük • Duygusal enerji • Duygusal geri bildirim • Pratik sezgi <p>Duygusal Zindelik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Öz varlık • Güven Çemberi • Yapıcı hoşnutsuzluk • Esneklik ve yenileme <p>Duygusal Derinlik</p> <ul style="list-style-type: none"> • özgün potansiyel ve amaç • Adanmışlık • Dürüstlüğü yaşamak • Yetki olmadan etki <p>Duygusal Simya</p> <ul style="list-style-type: none"> • sezgisel akış • Düşünsel zaman değişimi • Fırsatı sezinlemek • Geleceği yaratmak

Tablo 1: Duygusal Zeka Modelleri, Acar (2001)

2.2.2 Baron'un Duygusal Zeka Modeli

Bar-On (2005)'e göre; duygusal-sosyal zeka etkili insan davranışını tanımlamak için bir araya gelen, içe yönelik ve kişiler arası bir dizi yeterlikten, beceriden ve kolaylaştırıcıdan oluşmaktadır. Buna dayanarak, bu kavrama; “duygusal zeka” veya “sosyal zeka” diye yaklaşmaktansa “duygusal-sosyal zeka” diye yaklaşmanın daha doğru olduğunu ifade etmektedir.

Bar-on halen gelişimi devam eden duygusal zeka modelini geliştirirken Darwin'in yaşamaya devam etmek ve adapte olmak için duygusal ifadelerin önemli olduğu görüşünden de etkilenmiştir (Bar-On, 2005).

Bu modele göre, duygusal-sosyal zekâ birbirimizi nasıl etkili bir şekilde anladığımızı ve ifade ettiğimizi, diğerlerini nasıl etkili bir şekilde anladığımızı ve onlarla ilişki kurduğumuzu ve günlük taleplerle nasıl başa çıktığımızı belirleyen birbiriyle ilişkili duygusal ve sosyal yeterliklerin, beceri ve kolaylaştırıcıların bir kesitidir. Bu kavramlaştırmada atıfta bulunulan duygusal ve sosyal yeterlikler, beceriler aşağıda belirtilmiştir:

- (a) duyguları ve hisleri tanıma, anlama ve ifade etme yeteneği;
- (b) diğerlerinin nasıl hissettiklerini anlama ve onlarla ilişki kurma yeteneği;
- (c) değişikliği başarma, adapte olma, kişisel ve kişiler arası özelliklerden doğan sorunlarını çözme yeteneği;
- (d) olumlu bir etki yaratma ve kendi kendine motive olma yeteneğidir.

Duygusal ve sosyal yönden zeki olmak, kendini etkili bir şekilde anlamak ve ifade etmek, diğerlerini çok iyi anlamak ve onlarla iyi ilişkiler kurmak, günlük taleplerle, zorluklarla ve baskılarla başarılı bir şekilde mücadele etmektir. Bu, ilk ve öncelikli olarak, birinin kendini farkında olmakla, güçlü ve zayıf noktalarını bilmekle ve duygu ve düşüncelerini yıkıcı olmadan ifade etmekle ilgili olarak içe yönelik yeteneğe dayanır. Kişisel düzeyde ise duygusal ve sosyal yönden zeki olmak, diğerlerinin duygularından, hislerinden ve ihtiyaçlarından haberdar olmak ve işbirliği içinde, yapıcı ve karşılıklı bir biçimde tatmin edici ilişkiler kurmak ve sürdürmek anlamına gelir. Son olarak duygusal ve sosyal yönden zeki olmak, kişisel, sosyal ve çevresel değişiklikleri gerçekçi ve esnek bir biçimde karşımıza çıkan durumla mücadele ederek, sorunları çözerek ve kararlar alarak etkili bir şekilde idare etmek

anlamına gelir. Bunu yapmak için, duygularımıza hükmetmeliyiz ki böylece bizim için çalışsınlar ve bize karşı olmasınlar; ihtiyacımız olan şey yeterince iyimser, olumlu ve kendi çabamızla motive olmaktır (Bar-On, 2005).

Duygusal sosyal zeka ve psikolojik sağlık ilişkisinin incelenmesine ilişkin araştırma sonuçları duygusal sosyal zeka ve psikolojik sağlık arasında ılımlı fakat önemli bir ilişki vardır.

Bu çalışmalardan ortaya çıkan veriler gösteriyor ki psikolojik sağlığı etkileyen en güçlü Duygusal sosyal zeka yeterlikleri, becerileri ve kolaylaştırıcıları şunlardır:

- (a) Duyguları yönetme ve stresle baş edebilme yeteneği,
- (b) Bir kimsenin iç potansiyelini gerçekleştirmek ve daha anlamlı bir yaşam sürmek için kişisel hedefleri başarma güdüsü, ve
- (c) Hisleri ve düşünceleri doğrulama yeteneği.

Bulguların bu belirlenmiş takımı kulağa mantıklı geliyor, çünkü bu belirli yeterliklerdeki eksiklikler sırasıyla, endişeye (duyguları yeterince yönetmede yeteneksizlik), depresyona (kişisel hedefleri başarmadaki ve daha anlamlı bir hayat sürmedeki yeteneksizlik) ve gerçekçilik denemesine ilişkin problemlere (hisleri ve düşünceleri yeterince doğrulamadaki yeteneksizlik) yol açabilir. Bu da, birinin elinden gelenin en iyisini yapmasında, hedeflerine ulaşmasında ve kendi potansiyelini en yüksek seviyede gerçekleştirmesinde etkili olanın bilişsel zekadan ziyade duygusal-sosyal zeka olduğu anlamına gelir. Açık bir şekilde, yüksek bir IQ, birinin kendi potansiyelini gerçekleştireceğini garanti etmez, ama yüksek bir EQ bu konuda kesinlikle daha önemlidir (Bar-On, 2005).

Bar-On ise duygusal zekayı beş ana boyutta açıklamaktadır. Bunlar içsel dünya alanı (kişisel beceriler), dış dünya alanı (kişiler arası beceriler), uyumluluk (adaptasyon), stresle başa çıkabilme ve genel ruh durumu boyutlarıdır. (Stein ve Book, 2003; Akt: Acar, 2001;):

Kişisel beceriler boyutu bireylerin kendisini bilme ve kontrol etme yeteneğini gösterir. Bu boyutta yer alan bireyler duygularının farkındadırlar, düşünce ve duygularını tam olarak ifade edebilirler, kendini kontrol etme, kendi kendine yetme ve yönlendirme becerisine sahiptirler, güçlü ve zayıf yönlerinin bilincindedirler ve kendini gerçekleştirmiş bireylerdir (Deniz ve Yılmaz, 2006).

Kişiler arası beceriler boyutu; empati, bireyler arası ilişkiler ve sosyal sorumluluk alanlarından oluşmaktadır. Bu kişiler diğer bireyleri anlar, ilişki kurar ve onlarla iyi geçinirler (Deniz ve Yılmaz, 2006).

Uyumluluk boyutu ne derece esnek ve gerçekçi olabildiğinizle ilgilidir. Problem çözme yeteneğini gösterir. Stresle başa çıkma boyutunda ise bireyler, umutsuzluğa kapılmadan veya kontrollerini kaybetmeden stresle baş edebilirler. Bu kişiler genellikle soğukkanlıdırlar (Deniz ve Yılmaz, 2006).

Stresle başa çıkabilme becerisi, strese tolerans ve dürtü kontrolü boyutlarından oluşur. Stresli durumlarda ve üzücü durumlarla başa çıkabilme yeteneğidir. Zor durumlarda çok fazla ezilmeden altından kalkabilirler. Bu tür insanların umutsuzluk ve çaresizlik yerine kriz ve problemlerde strese toleransı yüksektir (Mumcuoğlu, 2002).

Genel ruh durumu boyutu ise mutluluk ve iyimserlikle ilgilidir. Bu boyutta yer alan kişiler olumlu bir ruh hali içindedirler ve bu durumu koruyabilirler. Ayrıca yaşamdan tatmin olmak, kendini ve başkalarını olduğu gibi kabul etmek ve yaşam aktivitelerine katılmakta genel ruh durumunun önemli bir ölçütüdür (Deniz ve Yılmaz, 2006).

2.2.3 Duygusal Zeka İle İlgili Araştırmalar

Duygusal zeka ile ilgili literatüre bakıldığında bu konuyla ilgili oldukça fazla sayıda araştırma yapıldığı görülmektedir. Bu nedenle, bu araştırmalardan konuyla ilgili olduğu düşünülen araştırmalara aşağıda yer verilmiştir.

Cinsiyete bağlı duygusal zeka puanları üzerine yapılan araştırmalar kadınların duygusal zeka puanlarının daha yüksek olduğunu gösteren bulgular elde edilmiştir. (Köksal, 2003; Aşan ve Özyer, 2003; Bircan, 2004; Gerber, 2004; Göçet, 2006;). Ergin (2000), kızların duygusal zeka puanlarının sadece empati boyutunda yüksek puan aldıkları; duyguların farkında olma, duygularını yönetme ve kendini motive etme becerilerinde ise erkek öğrencilerin kızlardan daha iyi olduğunu bulmuştur.

Cinsiyet ile ilgili yapılan araştırmalarda; kadınların duygularının daha çok farkında olduklarını, daha çok empati sergilediklerini, kişiler arası ilişkilerde daha başarılı olduklarını ve sosyal açıdan erkeklerden daha sorumlu oldukları bulunmuştur. Diğer taraftan, erkeklerin

öz saygıları daha fazla gibi görünür, erkekler kendilerine daha çok güvenirler, stresle daha iyi başa çıkarlar, daha esnektirler, problemleri daha iyi çözerler ve kadınlardan daha iyimserdirler (Bar-On 2005).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan; duygusal zekaya etki eden demografik faktörlere yönelik bir çalışmada; cinsiyet ve sahip olunan kardeş sayısı ile duygusal zeka arasında olumlu bir ilişki bulunmuştur. Kardeş sahibi öğrencilerin, olmayanlara göre, duygusal zekalarının daha yüksek çıkması, bu bireylerin çocukluk döneminde, duygusal zeka açısından daha fazla gelişim sağlayabilecekleri ve kardeş sahibi olmaları sebebiyle daha fazla dışa dönük, daha paylaşımcı ve sosyal olmalarının beklenmesi şeklinde yorumlanmıştır (Aşan ve Özyer, 2003).

Ergenlerin duygusal zekaları ve davranış sorunları üzerine yapılan bir araştırmada; duygusal zeka ve davranış sorunları arasında anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmuştur ($r = -.25$). Ayrıca, duygusal zeka puanı daha yüksek olan öğrenciler, kendilerinin ve diğerlerinin duygularını anlamada, kişiler arası ilişkilerde, sorunları en etkin şekilde çözmede ve dürtülerini kontrol etmede diğerlerine göre daha iyidir saptanmıştır (Hafizoğlu, 2007).

Bircan (2004), ergenlerin duygusal zekalarının çatışma eğilimlerine ve suç davranışlarına etkisi üzerine yaptığı araştırmada; ergenlerin duygusal zeka ve kendi duygularını yönetme becerisi arttıkça çatışma eğiliminin azalmakta olduğu bulunmuştur. Suç davranışlarının azalmasında duygusal zeka, diğerlerinin duygularını yönetme ve motivasyon becerisi arttıkça azalma saptanmıştır.

Köksal (2003), çalışmasında; ergenlerde mantıklı karar verme stratejisi ile duygusal zeka toplam puanı, kendi duygularını anlama, karşısındakinin duygularını anlama ve duyguların manipülasyonu alt boyutları arasında aynı yönde anlamlı bir ilişki bulmuştur.

Deniz ve Yılmaz (2004), üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları üzerine yaptıkları bir çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ile duygusal zeka boyutları kişisel beceriler, kişiler arası beceriler, uyumluluk boyutu, stresle başa çıkma boyutu, genel ruh durumu boyutu ve toplam duygusal zeka puanları arasında anlamlı düzeyde pozitif yönlü ilişkiler bulunmuştur. Yaşam doyumunun, duygusal zekanın önemli bir özelliği olduğu araştırma sonucunda elde edilen bulgularda görülmüştür (Deniz ve Yılmaz, 2004).

Göçet (2006)'in 419 üniversite öğrencisi üzerine yaptığı araştırmada; duygularını ifade edebilen bireylerin stresle başa çıkmada daha aktif planlama yapabildiklerini, problemle ilgili rasyonel adımlar atabildiklerini, duygularından faydalanan bireylerin de; çözüme yönelik dış yardım arama becerilerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Duygusal zeka yetenekleri ile stresle başa çıkma stilleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır (Göçet, 2006; Deniz ve Yılmaz, 2006).

Özel alt sınıfta öğrenim gören eğitilebilir zihinsel engelli öğrencilere yönelik geliştirilen duygusal gelişim programının, bu öğrencilerin davranış problemleri üzerindeki etkisinin incelendiği araştırmada; duygusal zeka gelişim programının davranış problemlerinin azaltılmasında etkili olduğu bulunmuştur. Kısa süreli dikkat, dalgınlık, konsantrasyon güçlüğü, pasiflik, çocuksuluk, yetersiz kendine güven, düşük benlik saygısı, korku, kaygı ve başarısızlık gibi davranış sorunlarının, duygusal zeka gelişim programında kazandırılmaya çalışılan kendine güven, korku duygusuyla baş edebilme, kendini tanıma gibi becerilerin, bu tür davranış problemlerinin azaltılmasında etkili olduğu istatistiksel olarak desteklenmiştir (Yaşarsoy, 2006).

Duygusal zeka ve bağlanma stillerinin incelenmesi sonucunda (Görünmez, 2006) ; duygusal zeka puanları ile güvenli bağlanma arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki, korkulu bağlanma arasında orta düzeyde negatif bir ilişki olduğu ve bu iki değişkenin duygusal zekayı yordadığı saptanmıştır.

Güler (2006), araştırmasında, duygusal zeka ve problem çözme becerisi arasında anlamlı ilişki olduğunu ve duygusal zekanın artmasıyla problem çözme becerisinin de artacağını saptamıştır. Yaş değişkeni ile duygusal zeka arasında anlamlı bir farklılık olduğunu belirlemiş ve bu durumu; insanların yaşları ilerledikçe, olgunlaştıkça ve kendilerini tanıdıkça kendileriyle ilgili farkındalıklarının artabileceğini ve duygusal zekalarının gelişebileceği şeklinde yorumlamıştır. Duygusal zeka ve kişilerarası ilişkiler tarzlarının araştırıldığı bir çalışmada ise; duygusal zeka ile sosyallik, dengelilik ve destekleyicilik şeklindeki kişilerarası ilişkiler tarzları arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Erginsoy, 2002).

Yapılan çeşitli araştırmalarda; duygusal zekanın sonradan geliştirilebileceğine ilişkin olumlu sonuçlar elde edilmiştir (Yılmaz, 2002; Özdemir, 2003; Özerbaş, 2004).

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu araştırma, ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı betimsel bir araştırmadır. Bu bölümde araştırma kapsamına giren öğrencilere, kullanılan veri toplama araçlarına ve elde edilen verilerin istatistiksel analizine ilişkin bilgiler verilmiştir.

3.1 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2006–2007 öğretim yılında Konya Selçuklu ilçesinde bulunan 29 liseye devam eden 18743 öğrenci oluşturmaktadır. Bu 29 okuldan, random yoluyla 4 okul seçilmiştir. Bu okullar; Selçuklu Anadolu Lisesi, Atatürk Sağlık Meslek Lisesi, Fatih Endüstri Meslek Lisesi ve Atatürk Lisesi olarak belirlenmiştir. Tablo 2’de örneklem grubuna giren öğrencilerin cinsiyetlerine ve sınıflarına göre dağılım verilmiştir. Örneklem büyüklüğünü bulmak için aşağıdaki formül kullanılmıştır (Kalaycı, 2006; Sünbül, 2005).

$$n = \frac{t^2 \sigma^2}{d^2}$$

n= Örneklem Büyüklüğü

t= Belirlenen güven aralığına göre; kuramsal t dağılımında ortaya çıkan değer

σ^2 = Standart sapmanın karesi

d= Kabul edilebilir sapma düzeyi

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 11,21^2}{1^2} = 482$$

* σ değeri Özen’in (2005) çalışmasındaki verilere dayanarak elde edilmiştir.

TABLO 2
Örnekleme Giren Öğrencilerin Cinsiyetlerine ve Sınıf
Düzeylerine Göre Dağılımı

	9.Sınıf	10.Sınıf	11.Sınıf	12.Sınıf	Toplam
Kız	42	37	118	39	236
Erkek	145	35	61	8	249
Toplam	187	72	179	47	485

3.2 Veri Toplama Araçları

Araştırmada, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ölçmek amacıyla Dost(2004) tarafından geliştirilen ve Özen(2005) tarafından lise öğrencilerine uyarlaması, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılan Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise formu kullanılmıştır.

Lise öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerinin ölçülmesi amacıyla Reuven Bar-On tarafından geliştirilen ve Acar (2001) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan Bar-On EQ Anketi kullanılmıştır.

3.2.1 Öznel İyi Oluş Ölçeği

Dost (2004) tarafından geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin amacı; bireylerin yaşamları hakkındaki bilişsel değerlendirmeleri ile yaşadıkları olumlu ve olumsuz duyguların sıklığı ve yoğunluğunu belirleyerek öznel iyi oluş düzeylerini saptamaktır. Ölçek, Diener'ın öznel iyi oluşla ilgili görüşleri ağırlıklı olmak üzere öznel iyi oluşu açıklayan kuramlar temel alınarak geliştirilmiştir. Ölçek, öznel iyi oluşu açıklayan kuramlardan Erek, Etkinlik, Çok Yönlü Uyuşmazlık, Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı kuramları ile ilişkili maddeler içermektedir. Ölçeğin tek bir kurama dayandırılmamasının nedeni, ilgili kuramların genel olarak öznel iyi oluşu sınırlı bir boyutla açıkladıklarının düşünülmesidir.

Geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeği'nde, yaşamı anlamlı bulma ve amaçlara sahip olma ile ilgili ifadeler (Erek Kuramı); ilgi duyulan ve zevk alınan etkinliklere ilişkin ifadeler (Etkinlik Kuramı); bireyin kendi durumunu geçmiş, başkaları ve kendi istekleri ile

karşılaştırılmasına dayalı ifadeler (Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı); sevgi, destek ve güvene dayalı aile ve arkadaşlık ilişkileri ile ilgili ifadeler (Aşağıdan Yukarı Kuramı); kişilik özelliklerinden memnuniyet, iyimserlik, umutlu olma ve kendine güven özellikleri ile ilgili ifadeler (Yukarıdan Aşağı Kuramı) ve olumlu ve olumsuz duygu ifadeleri yer almaktadır Dost (2004).

Ölçeğin geliştirilmesi aşamasında 180 üniversite öğrencisine kompozisyon yazdırılarak mutluluk ve mutsuzluklarına neden olan faktörler doküman analizi yöntemiyle incelenmiştir. Daha sonraki aşamada 102 maddelik soru havuzu oluşturulmuştur. Geçerlik çalışmasından sonra soru sayısı 46'ya düşürülmüştür Dost (2004).

Özen (2005), üniversite öğrencileri için geliştirilen, Öznel İyi Oluş Ölçeğinin lise öğrencileri için geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yapmıştır.

3.2.1.1 Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu

Araştırmada kullanılan Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu; “Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri” isimli araştırmada kullanılmak üzere, Özen (2005) tarafından lise öğrencilerine uyarlanmış, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır.

3.2.1.2 Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu Geçerliği

Ölçeğin geçerliğini saptamak amacıyla yapı geçerliği ve benzer ölçekler geçerliği için çalışmalar yapılmıştır.

Faktör analizi için ölçek 9.,10. ve 11. sınıflara devam eden 200 öğrenci üzerinde uygulanarak faktör analizi yapmaya uygun olup olmadığı belirlenmiştir. Faktör analizi sonucunda; ölçeğin orijinalinde yer alan 46 maddeden 9 tanesi ölçekten çıkarılarak madde sayısı 37'ye düşürülmüştür. Ölçeğin faktör yapısı ile Dost'un (2004), üniversite öğrencileri için hazırladığı formun faktör yapısı karşılaştırılmış ve uyum katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Bu katsayı iki grubun faktör yapılarının büyük ölçüde benzerlik gösterdiğine işaret etmektedir (Özen, 2005).

Benzer ölçekler geçerliğini sınamak için Öznel İyi oluş Ölçeği ile Reynolds Ergen Depresyon Envanteri (Oskay, 1988), 45 kişilik gruba bir gün arayla uygulanmış ve grup üyelerinin her iki ölçekten aldığı puanlar arasındaki korelasyon Spearman'ın rho katsayısı hesaplanarak bulunmuştur. Her iki ölçekten alınan puanlar arasında -.60 değerinde negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur ($p < .01$) (Özen, 2005).

3.2.1.3 Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu Güvenirliği

Ölçeğin güvenirliliğini hesaplamak için test tekrar test ve iç tutarlılık yöntemleriyle incelenmiştir.

Ölçeğin araştırma örnekleminde yer alan 74 kişilik bir gruba iki hafta ara ile iki kez uygulanması sonucu elde edilen test tekrar test güvenilirlik katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin 196 kişilik bir gruba yapılan uygulama sonuçlarına göre hesaplanan Cronbach alfa katsayısı ise .91'dir. Bu sonuçlara göre ölçeğin ergenler için güvenilir bir ölçek olduğu ileri sürülebilir (Özen, 2005).

3.2.1.4 ÖİÖÖ-L'nin Puanlanması ve Yorumlanması

Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu, 37 maddeden oluşmaktadır. Kişinin yaşam doyumunu etkileyen alanlara ilişkin kişisel yargılar ile olumlu ve olumsuz duygu ifadelerinden oluşmaktadır. Ölçek beşli Likert tipi bir ölçektir. Cevaplama sistemi; her ifade için "tamamen uygun", "çoğunlukla uygun", "kısmen uygun", "biraz uygun" ve "hiç uygun değil" şeklindedir. Her bir maddenin puanları "5 ile 1" arasında değişmektedir. Ölçek maddelerinin 22'si olumlu 15'i olumsuz ifade şeklindedir. Olumsuz ifadeler 1,3,5,9,12,16,17,20,22,25,28,30,31,33 ve 36. maddelerdir. Olumsuz ifadelerin puanlanması tersine çevrilerek yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 185, en düşük puan ise 37'dir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan öznel iyi oluşun yüksek, düşük puan da öznel iyi oluşun düşük olduğunu göstermektedir (Özen, 2005).

3.2.2 Bar-On Duygusal Zeka Anketi (Bar-On EQ)

Bar-On EQ, Dr. Reuven Bar-On'un 1997 yılında geliştirdiği, duygusal zeka boyutlarını içeren 133 maddelik, 1'den 5'e doğru artan derecelendirme ölçeğine göre

yanıtlanan bir kağıt kalem testidir. Onbeş duygusal zeka boyutunun gruplandırıldığı beş ana boyutu bulunmaktadır. Kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, stresle başa çıkma, uyumluluk ve genel ruh durumudur. Her ölçek kendi içinde 2 ila 5 alt ölçeğe ayrılmıştır (Mumcuoğlu, 2002).

Ölçeğin orijinalinin geçerliği için faktörel geçerlik, içerik ve yüzey geçerliği, yapı geçerliği, konvarjent geçerliği, sapma geçerliği, kriter grubu geçerliği, farklılaştırıcı öge geçerliği ve tahmin geçerliği çalışmaları yapılmıştır (Akt. Mumcuoğlu, 2002).

Yapı geçerliği için, envanterin alt ölçek puanlarının çeşitli ölçek puanlarıyla korelasyonu yardımıyla oluşturulmuştur. 12 yıl süresince altı ülkede Bar-On EQ ile birlikte 10 farklı ölçekle çalışılmıştır. Örneğin, 16 kişilik Faktörü Envanteri, duygusal farkındalık alt ölçeğiyle .30; girişkenlik alt ölçeğiyle .60, sosyal sorumlulukla .40, ve bağımsız davranmayla .44 korelasyon göstermektedir (Akt. Mumcuoğlu, 2002).

Güvenirlilik çalışması için test tekrar test yöntemi kullanılmıştır. Bir aydan dört aya uzanan test ve yeniden test değerleri, .78'den .92'ye ve .55'ten .82'ye uzanmaktadır. Bu bulgular, Bar-On EQ'nin güvenilir bir araç olduğunu desteklemekte ancak duygusal ve sosyal işleyişteki değişikliklere duyarlı olduğunu göstermektedir (Bar-On, 1997, Akt. Mumcuoğlu, 2002).

Anketin 133 maddelik formu için Bar-On 16 yaş ve üstündeki kişilere uygulanabileceğini belirtmiştir (Bar-On; Akt. Bender, 2006).

3.2.2.1 Bar-On Duygusal Zeka Anketinin Türkçeye Uyarlanması

Acar (2001), duygusal zeka ve banka şube müdürleri üzerine yaptığı çalışmasında, ölçeği Türkçeye uyarlamıştır.

Çeviri aşamasında, anket üç İngilizce okutmanı tarafından ayrı ayrı Türkçeye çevrilen anket, dördüncü kişi tarafından tekrar İngilizceye çevrilmiştir. Anketin orijinali ve yapılan çeviri karşılaştırılmış, yanlış anlaşılma tehlikesi olan ifadeler yeniden gözden geçirilmiştir.

Anketin pilot uygulaması 7 kişiyle yüz yüze görüşme yöntemiyle uygulanmış ve içerik geçerliği test edilmiştir. Bu arada anketin uygulanması aşamasındaki en büyük problem, ankette yer alan ifadelerin çok sayıda olması idi. Ankette yer alan 133 ifadenin 15 tanesi hiçbir boyutta yer almayan, ancak ankete cevap veren kişinin anketi doldurma eğilimini ölçen maddeler anketten çıkarıldı.

3.2.2.2 Bar- On Duygusal Zeka Anketinin Geçerliği

Mumcuoğlu (2002), 133 maddelik Bar-On Duygusal Zeka Anketi' nin Türkçe dilsel eşdeğerlik ve güvenirlik ve geçerlik çalışmasında anketi, yapı geçerliği ve kriter geçerliği çalışmalarını yapmıştır.

Sınır gruplar arası karşılaştırmayı ve madde toplam puan korelasyonlarını içeren madde analizlerine dayalı yapı geçerliliği çalışmalarının, maddelerin hem ayırt edicilik niteliklerinin hem de ilgili boyutla ilişkilerinin istatistiki açıdan anlamlı düzeyde olduğu ve kriter geçerliliği çalışmalarının duygusal zekanın zekadan ayrı ama kişilik özellikleriyle ilişkili teorik bir kavram olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda Bar-On EQ-i'nin Türkçe formunun bilimsel çalışmalarda kullanılabileceği çıkarımı yapılmıştır (Mumcuoğlu, 2002).

3.2.2.3 Bar-On Duygusal Zeka Anketinin Güvenirliği

Anketin güvenirlik çalışmaları için Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı hesaplanmıştır.

88 madde ve 5 temel boyuttan oluşan anketin güvenirlik çalışmaları sonucunda Cronbach Alpha katsayıları, anketin toplam boyutları için 92,12; kişisel yetenekler boyutunda 83,73; kişilerarası yetenekler boyutunda 77,87; uyumluluk boyutunda 65,42; stresle başa çıkma boyutunda 73,14 ve genel ruh durumu boyutunda ise Alpha katsayısı 75,06 olarak hesaplanmıştır (Acar, 2001).

Ölçeğin, örneklem grubuna uygunluğunu test etmek amacıyla, araştırmacı tarafından 183 lise öğrencisine ön uygulama yapılmış ve güvenirlik hesaplanmıştır. Uygulama sonucunda toplam puan Cronbach Alpha katsayısı .93 olarak bulunmuştur. Diğer alt ölçeklere ilişkin katsayılar şu şekildedir: Kişilerarası beceriler .63, Kişisel beceriler .81,

Stresle başa çıkma .75, Uyumluluk .65, Genel ruh durumu .69. Ön uygulama ve güvenilirlik çalışmaları sonucunda ölçeğin lise öğrencilerine uygulanabileceğine karar verilmiştir.

3.2.2.4 Bar-On Duygusal Zeka Anketinin Ölçeğinin Boyutları

1. Kişisel Beceriler

Bu boyutun alt boyutları, duygusal benlik bilinci, kendine güven, kendine saygı, kendini gerçekleştirme ve bağımsızlık boyutlarıdır. Bu boyuttan yüksek puan alanlar, duygularının farkında olan, kendilerini iyi bulan ve yaşamlarında yaptıkları şeyler hakkında olumlu şeyler düşünen kişilerdir (Akt. Acar, 2001).

2. Kişiler Arası Beceriler

Bu boyutun alt boyutları; empati, bireylerarası ilişkiler, ve sosyal sorumluluktur. Bu boyuttan yüksek puan alanlar; sosyal yetenekleri iyi olan, sorumluluk sahibi olan kişilerdir. Bu kişiler diğer bireyleri iyi anlar, ilişki kurar ve onlarla iyi geçinirler(Akt. Acar, 2001).

3. Uyumluluk Boyutu

Bu boyutun alt boyutları; problem çözme, gerçeklik ölçüsü, ve esneklik alt boyutlarından oluşmaktadır. Uyumluluk boyutu, bireyin çevresindeki taleplerle uygun şekilde baş edebilmesi ve problemleri durumlarla ilgili olmasında ne kadar başarılı olacağını ortaya çıkarır (Akt. Acar, 2001).

4. Stresle Başa Çıkma Boyutu

Stresle başa çıkma boyutu, stres toleransı ve dürtü kontrolü boyutlarından oluşmaktadır. Bu boyuttan yüksek puan almış kişilere, umutsuzluğa kapılmadan veya kontrollerini kaybetmeden stresle baş edebilirler(Akt. Acar, 2001).

5. Genel Ruh Durumu Boyutu

Genel ruh durumu, mutluluk ve iyimserlik boyutlarından oluşmaktadır. Bu boyut, yaşama bakış açısını, yaşamdan aldığı zevki, yaşamla ilgili duyguları ölçer. Bu boyutun yüksek skoru, yaşamdan nasıl zevk alınacağını bilen neşeli, olumlu umutlu ve iyimser kişileri tanımlar (Akt. Acar, 2001).

Tablo-3 Bar-On EQ-i Alt Ölçekleri ve Değerlendirdikleri Unsurlar (Bar-On, 2005)

EQ-i ÖLÇEKLERİ	Her Ölçek Tarafından ölçülen DZ Yeterlikleri ve Becerileri
Kişisel Beceriler	Kendinin farkında olma ve kendini ifade etme:
Öz saygı	<i>Birinin kendisini doğru olarak algılaması, anlaması ve kabul etmesi.</i>
Duygusal benlik bilinci	<i>Kişinin duygularını anlamak ve onların farkında olmak.</i>
Kendine Güven	<i>Birinin kendi ve başkasının duygularını etkili ve yapıcı bir şekilde ifade etmek.</i>
Bağımsızlık	<i>Kendine güvenli olmak ve başkalarına duygusal yönden bağlı olmamak.</i>
Kendini Gerçekleştirme	<i>Kişisel hedefleri gerçekleştirmek ve kendi potansiyelini gerçekleştirmek için çabalamak.</i>
Kişiler Arası	Sosyal farkındalık ve kişiler arası ilişki:
Empati	<i>Başkalarının nasıl hissettiğini anlamak ve bunun farkında olmak.</i>
Sosyal Sorumluluk	<i>Bir sosyal gruba katılmak ve başkalarıyla işbirliği yapmak.</i>
Kişiler arası İlişki	<i>Karşılıklı olarak tatmin edici ilişkiler kurmak ve diğerleriyle iyi anlaşmak.</i>
Stresle Başa Çıkma	Duygusal Yönetim ve düzenleme:
Stres Yönetimi	<i>Duyguları etkili ve yapıcı bir şekilde yönetmek.</i>
Dürtü kontrolü	<i>Duyguları etkili ve yapıcı bir şekilde kontrol etmek.</i>
Uyumluluk	Değişiklik Yönetimi:
Gerçekçilik boyutu	<i>Birinin duygularını nesnel olarak değerlendirmesi ve dış gerçeklikle bağlantılı olarak düşünmesi.</i>
Esneklik	<i>Birinin duygularını ve düşüncelerini yeni durumlara ayarlamak ve uyarlamak.</i>
Problem Çözme	<i>Kişisel ve kişiler arası problemleri etkin bir şekilde çözmek..</i>
Genel Ruh Hali	Kendi kendini motive etme:
İyimserlik	<i>Olumlu olmak ve hayatın aydınlık tarafına bakmak.</i>
Mutluluk	<i>Genel anlamda kendinden, başkalarından ve hayattan memnun olmak.</i>

3.3 Verilerin Analizi

Araştırmada veri toplama araçlarından elde edilen verilerin analizinde; t testi, varyans analizi, korelasyon ve regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır. Cinsiyet ve öznel iyi oluş değişkenleri arasında fark olup olmadığını bulmak için t testi yapılmıştır. Okul türü ve sınıf düzeyi ile öznel iyi oluş arasındaki farklılık için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. F değerinin anlamlı çıktığı durumlarda farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için Tukey HSD testi yapılmıştır. Öznel iyi oluş ve duygusal zekanın alt boyutları arasında ilişkinin olup olmadığını belirlemek için Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Duygusal zekanın öznel iyi oluş etkisini hesaplamak için çoklu regresyon analizi tekniği kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerine dayanarak, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş ve duygusal zeka puanlarına ilişkin analiz sonuçları ve yorumlarına yer verilmiştir.

4.1 Öznel İyi Oluş ve Cinsiyet, Okul Türü ve Sınıf Düzeyi Değişkenlerine Ait Bulgular

4.1.1 Cinsiyete Göre Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla t testi kullanılmıştır. Cinsiyete göre öğrenci sayıları, öznel iyi oluş puan ortalamaları, standart sapmaları, t değeri ve önemlilik düzeyi Tablo-1'de sunulmuştur.

TABLO -4
Lise Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre
Öznel İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması İçin t Testi Tablosu

Cinsiyet	N	\bar{X}	S	sd	t	p	Sonuç
Kız	236	118,25	14,135	482,72	.830	.407	Önemsiz
Erkek	249	117,17	14,561				

Tabloda görüldüğü üzere kız öğrencilerin öznel iyi oluş puan ortalamaları 118,25, erkek öğrencilerin öznel iyi oluş puan ortalamaları 117,21'dir. Öznel iyi oluş puanları ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığı test edildiğinde aralarındaki farkın .05 düzeyinde anlamlı olmadığı belirlenmiştir [$t_{(482)}=0.830$, $p>.05$]. Bu sonuca dayanarak kız ve erkek öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde cinsiyetin bir etkisi bulunmadığını söyleyebiliriz.

4.1.2 Okul Türlerine Göre Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş puanlarının okul türlerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Okul türlerine göre öğrenci sayıları, öznel iyi oluş puan ortalamaları ve standart sapmaları Tablo -2'de sunulmuştur.

TABLO –5

Okul Türlerine Göre Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine Ait Bulgular

Okul Türleri	N	\bar{X}	S
Anadolu Lisesi	91	119,65	15,15
Meslek Lisesi	225	115,65	14,57
Genel Lise	169	120,50	12,75
TOPLAM	485	118,09	14,23

TABLO –6

Okul Türlerine Göre Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine Ait Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	sd	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F Değeri	Sonuç
Gruplar Arası	2	2545,750	1272,875	6,419	Önemli
Gruplar İçi	482	95586,258	198,312		
Toplam	484	98132,008			

Analiz sonuçları, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri arasında eğitim görülen okul türü bakımından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir [$F_{(2-482)}=6,419$, $p<.05$]. farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için Tukey HSD testi yapılmıştır. Test sonuçları tablo 4'de sunulmuştur.

TABLO –7

Lise Öğrencilerinin Okul Türlerine Göre Öznel İyi Oluş Düzeylerine Ait Tukey HSD Testi Sonuçları

Okul (I)	Okul (J)	Ortalamalar		Std. Hata	Sig.
		Arası Fark (I-J)			
Anadolu L.	Meslek L.	4,00		1,749	.059
	Genel L.	-.85		1,831	.887
Meslek L.	Anadolu L.	-4,00		1,749	.059
	Genel L.	-4,85		1,433	.002
Genel L.	Anadolu L.	,85		1,831	.887
	Meslek L.	4,85		1,433	.002

*p<.05

Okul türleri arasındaki farkların hangi gruplar arasında olduğunu bulmak amacıyla yapılan Tukey HSD testinin sonuçlarına göre; genel lisede okuyan öğrencilerinin öznel iyi oluş puan ortalamaları (X=120,09) ile meslek lisesinde okuyan öğrencilerin puan ortalamaları (X=115,65) arasında; genel lise öğrencileri lehine anlamlı fark bulunmuştur. Bu bulguya dayanarak genel lisede okuyan öğrencilerin, anadolu lisesi ve meslek lisesinde okuyan öğrencilere göre öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

4.1.3. Sınıf Düzeyine Göre Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin sınıf düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Sınıf düzeylerine göre; öğrenci sayıları, öznel iyi oluş puan ortalamaları ve standart sapmaları Tablo-5’de sunulmuştur.

TABLO -8

Sınıf Düzeylerine Göre Öznel İyi Oluş Puanlarına İlişkin Bulgular

Sınıf Düzeyi	N	\bar{X}	S
9. Sınıf	187	117,76	12,34
10. Sınıf	72	117,63	16,45
11. Sınıf	179	117,94	15,62
12. Sınıf	47	120,66	12,11
Toplam	485	118,09	14,23

Tablo -5’de görüldüğü üzere; 9.sınıf öğrencilerinin öznel iyi oluş puan ortalamaları 117.76, 10.sınıf öğrencilerinin öznel iyi oluş puan ortalamaları 117.63, 11.sınıf öğrencilerinin öznel iyi oluş puan ortalamaları 117.94, 12.sınıf öğrencilerinin öznel iyi oluş puan ortalamaları 120.66’dır. Varyansların homojenliğine dayanılarak ortalamalar arasındaki bu farkların istatistiksel olarak anlamlı olup olmadığını anlamak için tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo -6’da sunulmuştur.

TABLO –9
Lise Öğrencilerinin Sınıf Düzeylerine Göre Öznel İyi Oluş Puanlarına İlişkin
Varyans Analizi Sonuçları

Varyansın Kaynağı	sd	Kareler Toplamı	Kareler Ortalaması	F Değeri	Sonuç
Gruplar Arası	3	349,492	116,497	.573	Önemsiz
Gruplar İçi	481	97782,517	203,290		
Toplam	484	98132,008			

Tabloda görüldüğü gibi varyans analizi sonucu elde edilen F değeri(.573) .05 düzeyinde anlamlı değildir. 9,10,11 ve 12. sınıf lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri farklılık göstermemektedir. Analiz sonuçlarına dayanarak; öğrencilerin, öznel iyi oluş puanlarının sınıf düzeylerinden etkilenmediğini ve sınıf düzeyine göre anlamlı bir değişiklik olmadığı söylenebilir.

4.2 Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Puanları İle Duygusal Zeka Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Korelasyon katsayısının büyüklük bakımından yorumlanmasında üzerinde tam olarak anlaşılabilir aralıklar bulunmamakla birlikte, korelasyonu yorumlamada şu sınırların sıklıkla kullanılabileceği not edilmelidir. Korelasyon katsayısının mutlak değer olarak, 0.70–1.00 arasında olması yüksek; 0.70–0.30 arasında olması orta; 0.30–0.00 arasında olması ise düşük düzeyde bir ilişki olarak tanımlanabilir (Büyüköztürk, 2007).

4.2.1 Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Duygusal Zeka Puanlarına İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş puanları ile duygusal zeka testinin toplam puanları arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Sonuçlar tablo X de sunulmuştur.

TABLO-10

	Duygusal Zeka	Öznel İyi Oluş
Duygusal Zeka	1	.582
Öznel İyi Oluş	.582	1

* $p < .01$

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile duygusal zeka düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=0.582$, $p < .01$). Buna göre, öznel iyi oluş arttıkça duygusal zekanın da arttığı söylenebilir.

4.2.2 Lise Öğrencilerinin Duygusal Zekanın Kişisel Beceriler Boyutu ile Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile duygusal zeka testinin kişisel beceriler boyutu arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Kişisel beceriler ve öznel iyi oluş puanları arasındaki korelasyon katsayıları Tablo IV-7'de sunulmuştur:

TABLO - 11

	Öznel İyi Oluş	Kişisel Beceriler
Öznel İyi Oluş	1	.516
Kişisel Beceriler	.516	1

* $p < .01$

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile kişisel becerileri arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=0.516$, $p < .01$). Buna göre; kişisel beceriler arttıkça öznel iyi oluşunda arttığı söylenebilir.

4.2.3 Lise Öğrencilerinin Duygusal Zekanın Kişilerarası Beceriler Boyutu ile Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile duygusal zeka testinin kişisel beceriler boyutu arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Kişisel beceriler ve öznel iyi oluş puanları arasındaki korelasyon katsayıları Tablo IV-7’de sunulmuştur:

TABLO - 12

	Öznel İyi Oluş	Kişiler Arası Beceriler
Öznel İyi Oluş	1	.413
Kişiler Arası Beceriler	.413	1

*p<.01

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile duygusal zekanın kişilerarası beceriler boyutu arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=0.413$, $p<.01$). Buna göre; kişilerarası beceriler arttıkça öznel iyi oluşunda arttığı söylenebilir.

4.2.4 Lise Öğrencilerinin Duygusal Zekanın Stresle Başa Çıkma Boyutu ile Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile duygusal zeka testinin stresle başa çıkma boyutu arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Stresle başa çıkma ve öznel iyi oluş puanları arasındaki korelasyon katsayıları aşağıda sunulmuştur:

TABLO -13

	Öznel İyi Oluş	Stresle Başa Çıkma
Öznel İyi Oluş	1	.242
Stresle Başa Çıkma	.242	1

*p<.01

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile duygusal zekanın stresle başa çıkma boyutu arasında düşük düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=0.242$, $p<.01$).

4.2.5 Lise Öğrencilerinin Duygusal Zekanın Uyumluluk Boyutu ile Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile duygusal zeka testinin uyumluluk boyutu arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Uyumluluk ve öznel iyi oluş puanları arasındaki korelasyon katsayıları aşağıda sunulmuştur:

TABLO- 14

	Öznel İyi Oluş	Uyumluluk
Öznel İyi Oluş	1	.390
Uyumluluk	.390	1

*p<.01

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile duygusal zekanın uyumluluk boyutu arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=0.390$, $p<.01$). buna göre; uyumluluk artıkça öznel iyi oluşunda arttığı söylenebilir.

4.2.6 Lise Öğrencilerinin Duygusal Zekanın Genel Ruh Durumu Boyutu ile Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile duygusal zeka testinin genel ruh durumu boyutu arasında ilişki olup olmadığını belirlemek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı hesaplanmıştır. Genel ruh durumu ve öznel iyi oluş puanları arasındaki korelasyon katsayıları aşağıda sunulmuştur:

TABLO –15

	Öznel İyi Oluş	G.Ruh Durumu
Öznel İyi Oluş	1	.641
G.Ruh Durumu	.641	1

*p<.01

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile duygusal zekanın genel ruh durumu arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=0.641$, $p<.01$). buna göre; genel ruh durumu puanları arttıkça öznel iyi oluşunda arttığı söylenebilir.

4.2.7 Lise Öğrencilerinin Duygusal Zeka Yeteneklerinin Öznel İyi Oluşu Açıklamasına İlişkin Bulgular

Lise öğrencilerinin duygusal zeka puanları ve öznel iyi oluş puanları arasındaki ilişkiyi matematiksel olarak açıklamak için basit regresyon analizi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 13’de sunulmuştur:

Tanımlayıcı İstatistikler

	N	\bar{X}	Ss
Öznel İyi Oluş		118,09	14,239
Kişisel Beceriler		107,16	14,191
Stresle Başa Çıkma	485	39,48	7,753
Genel Ruh Durumu		46,31	7,318
Uyumluluk		51,82	7,077
Kişilerarası Beceriler		71,01	7,503
Toplam		315,56	33,593

TABLO -13

**Duygusal Zekanın Öznel İyi Oluşu Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi
Sonuçları**

Değişken	B	Standart Hata B	β	t	p
Sabit	46.347	5.258	-	8.815	.000
Kişisel Beceriler	.251	.432	.250	.581	.561
Stresle Başa Çıkma	.064	.439	.035	.148	.882
Genel Ruh Durumu	1,118	.434	.574	2,576	.010
Uyumluluk	.161	.445	.080	.362	.717
Kişilerarası Beceriler	.299	.422	.157	.708	.480
Toplam Puan	-.124	.430	-0.292	-.288	.774
R= 0.657	R ² =0.432				
F _(5,479) =60,662	p= .000				

Kişisel beceriler, Stresle Başa Çıkma, Genel Ruh Durumu, Uyumluluk, Kişilerarası İlişkiler değişkenleri ile birlikte; lise öğrencilerinin öznel iyi oluş puanları ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir (R=0.657, R²=0.432, p<.01). Adı geçen beş değişkenle birlikte; duygusal zeka, öznel iyi oluştaki toplam varyansın yaklaşık %43,2'ünü açıklamaktadır.

Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre (β); yordayıcı değişkenlerin öznel iyi oluş üzerindeki görece önem sırası; genel ruh durumu, kişilerarası beceriler, kişisel beceriler, uyumluluk ve stresle başa çıkmadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde sadece, genel ruh durumu değişkeninin öznel iyi oluş üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin bazı değişkenler ve duygusal zeka düzeylerine ait bulguların tartışma ve yorumuna yer verilmiştir.

5.6 Cinsiyete Göre Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Bulgulara göre; ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermemektedir.

Cinsiyet ve öznel iyi oluş, cinsiyet ve yaşam doyumu, yaşam kalitesi ile ilgili yapılan araştırmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Kalafat, 1996; Şimşek, 2000; Dost, 2004; Özen, 2005; Mahon ve Yarcheski, 2005; Annak, 2005; İlhan, 2005; Çetinkaya 2004).

Kız ve erkek öğrenciler, ergenlik döneminde benzer sıkıntılar yaşamaktadırlar. Bu yaş dönemindeki gelişim özelliklerine bakacak olursak; cinsiyet farkına dayanmaksızın; ortak problemler olduğu görülür. Ergenin duygusal tepkileri düzenlilik göstermez. Hem duygusal durumlarının değişim hızı çabuktur, hem de duygularında istikrarsızlık vardır (Kulaksızoğlu,2004). Bu noktadan yola çıkarak, öznel iyi oluşun aynı gelişim dönemindeki kız ve erkekler için farklılık göstermemesi benzer duygusal gelişim döneminde olmalarına dayandırılabilir.

5.7 Okul Türlerine Göre Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri

Lise öğrencilerinin okul türlerine göre öznel iyi oluş düzeylerinin farklılık gösterip göstermediği araştırılmıştır. Bulgulara göre; ergenlerin öznel iyi oluş düzeyleri ile eğitim gördükleri okul türüne göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Farklılık, genel lise öğrencileri lehine bulunmuştur. Araştırmaya konu olan, üç farklı okul türünde ortalaması en yüksek okul genel liselerdir ($\bar{X}=120,50$). Anadolu liselerinin puan ortalaması ($\bar{X}=119,65$) ile genel

lisenin ortalamaları birbirine çok yakındır. Puan ortalaması bakımından öznel iyi oluşu en düşük okul türü meslek liseleridir ($\bar{X}=115,65$).

İlgili literatürde lise öğrencilerinin okul türleri açısından bir araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak üniversite öğrencileri ve öğrenim gördükleri bölümler üzerine yapılan çalışmalarda sosyal bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin sayısal ve fen ağırlıklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilere göre öznel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Kalafat, 1996; Dost, 2004). Yaşam doyumunun araştırıldığı çalışmada; sayısal ve sözel bölümde çalışan araştırma görevlileri arasında da bir farklılık görülmemiştir (Selçukoğlu, 2001).

Eğitim sistemimizde, anadolu liseleri, sınavla öğrenci alan, üniversite sınavlarında daha başarılı olan, öğrenciler ve aileleri tarafından istenilen gözde okullardır. Anadolu Lisesi öğrencileri, aileleri ve öğretmenleri tarafından, önlerine çok başarılı olmak, iyi bir üniversite kazanmak gibi hedefler konulan öğrencilerdir. Bu yoğun beklenti ve hedefler öğrencilerin stres düzeylerini artırarak öznel iyi oluş seviyelerinin düşmesine neden olduğu düşünülebilir. Erol (2004), fen lisesi öğrencileri ile yaptığı çalışmada, öğrencilerin derslerinde başarılı olmalarına rağmen, farklı istekleri ve beklentileri olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmaya katılan öğrenciler, okullarında sosyal yönün eksik olduğunu, ilgi duydukları alanlarda destek alamadıklarını, derslerin ezbere dayalı ve ağır olduğunu, anne babalarının ders çalışmaları için baskı yaptığını bildirmişlerdir. Benzer şekilde, anadolu lisesi öğrencilerinin de bu tip sıkıntılarının olduğu düşünülmektedir. Bu öğrencilerin, ilgi alanları dersler ve ÖSS ile sınırlandırılarak, yaşamlarındaki doyum kaynakları azaltılmakta ve dolayısıyla öznel iyi oluşlarının da, düşük olmasına neden olmaktadır.

Araştırmada öznel iyi oluş puan ortalamaları en düşük grup meslek lisesi öğrencileridir. Araştırmamıza katılan meslek lisesi öğrencilerinin büyük kısmı 9. sınıf öğrencisidir. Bu öğrencileri okullarından dolayı farklı uyum problemleri olabileceği düşünülmektedir. Meslek lisesi öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada, öğrencilerinin mesleki olgunluk düzeyinin çok düşük olduğunu ve meslek seçimi konusunda yeterince olgun olmadıklarını belirlenmiştir (Yazgan, 2006). Benzer şekilde araştırmaya katılan meslek lisesi öğrencilerinin de eğitim gördükleri alandan memnun olmadıkları düşünülebilir. Meslek okullarına devam eden öğrencilerin genellikle dar gelirli vatandaşların çocukları olması, mesleki eğitimi bitirenlerin yüksek öğrenim yapabilme olanaklarının sınırlı oluşu (Sağdıç,

2005) gibi sorunlar meslek lisesi öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının diğer okullara devam eden öğrencilerden düşük olmasının sebeplerinden olabilir.

5.8 Sınıf Düzeyine Göre Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri

Bu alt problemde lise öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre öznel iyi oluş düzeylerinin farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Bulgulara göre; 9., 10., 11. ve 12. sınıf lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri farklılık göstermemektedir. Bu bulgu Özen 'in (2005) bulgularıyla örtüşmektedir.

Ergenlik dönemleri üzerine yapılan çalışmalarda; öznel iyi oluşu etkilediği düşünülen bazı kavramların da, yaş ve sınıf düzeyleri açısından etkilenmediği yönünde bazı araştırmalar vardır. Farklı sınıflardaki lise öğrencilerinin benlik saygısı ve özsaygı düzeyleri anlamlı farklılık göstermemektedir (Güngör, 1989; Uyanık, 2000).

Bu durum, örneklemin bulunduğu yaş grubunun birbirine çok yakın olmasından kaynaklanıyor olabilir. Bu nedenle, benzer bir araştırmanın, ergenlik, yetişkinlik, geç yetişkinlik gibi, daha geniş yaş grubu aralıklarında yapılmasının sonucu değiştirebileceği düşünülmektedir.

5.4 Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Duygusal Zeka Puanları

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile duygusal zeka düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r=0.582$, $p<.01$). Buna göre, öznel iyi oluş arttıkça duygusal zekanın da arttığı söylenebilir. Bu sonuç araştırmanın başındaki beklentilerimizle uyumludur.

Öznel iyi oluşun bilişsel bileşeni yaşam doyumu olarak ifade edilir. Yaşantımıza ait bilişsel yargılarımızın olumlu ya da olumsuz olması öznel iyi oluşumuzu etkiler. Araştırma sonuçlarına dayanarak; öznel iyi oluşun yüksek olması, kişilerin kendini geliştirme potansiyellerini artırarak, duygusal zeka becerilerinin artmasına yol açtığı söylenebilir. Duygularının farkında olan ve kişilerarası ilişkilerde başarılı insanların da yaşam doyumlarının yüksek olduğu bilinmektedir.

5.5 Lise Öğrencilerinin Duygusal Zekanın Kişisel Beceriler Boyutu ile Öznel İyi Oluş Düzeyleri

Söz konusu alt problemde, lise öğrencilerinin, duygusal zekanın kişisel beceriler boyutu ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile kişisel becerileri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Kişisel beceriler ölçeğinin alt boyutları, duygusal farkındalık, kendine güven, kendine saygı, kendini gerçekleştirme ve bağımsızlıktır. Bu özellikleri yüksek kişilerin, daha uyumlu, başarılı ve psikolojik olarak daha sağlıklı olduğu bilinmektedir. Bu özelliklerin zayıf olduğu durumlarda, kişilerin öznel iyi oluş durumlarını önemli şekilde etkileyecek, depresyon ve diğer rahatsızlıkların ortaya çıkma ihtimalleri artmaktadır.

Benlik saygısı ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu yönünde çalışmalar vardır (Çetinkaya, 2004). Bireyin benlik saygısı arttıkça yaşam doyumu da artmaktadır. Kendisini pozitif olarak algılayan ve değerlendiren bireylerin yaşam doyumları daha yüksektir.

Ayrıca, özsaygısı yüksek kişiler düşük kişilere oranla kendilerinden ve yaşamlarından daha hoşnutlardır (Burger, 2006). Nitekim, ergenler üzerinde yapılan araştırmalarda, özsaygısı yüksek kişilerin akran baskısına daha dirençli oldukları (Çiğdemoğlu, 2006), özsaygı düzeyleri düştükçe, depresyon düzeyinin arttığı (Gür, 1996), benlik saygısı düştükçe sorun davranışlar ve duygusal problemlerde artış olduğu (Uyanık, 2000), kendilik değerinde azalmanın psikopatolojiyi artırdığı yönünde bulgular saptanmıştır (Özbay ve ark., 2002).

Elde edilen bu sonuç, araştırmamızın başlangıcındaki beklentilerimizle uyumludur. Öznel iyi oluş kişinin kendisinin yaptığı bir değerlendirmedir. Kişisel beceriler ise; bireyin kendisiyle olan ilişkisini, yaptıklarını ve yapamadıklarını bilmesi ve bunları kabullenmesine dayalıdır. Bu tip bireylerin kendisiyle ve yaşamıyla ilgili vereceği yargılarda gerçekçi ve daha olumlu bir bakış açısına sahip olacaktır. Bu kişilerin öznel iyi oluşlarının yüksek olması bu durumun doğal bir sonucudur.

5.6 Lise Öğrencilerinin Duygusal Zekanın Kişilerarası Beceriler Boyutu ile Öznel İyi Oluş Düzeyleri

Bu alt problemde, lise öğrencilerinin, duygusal zekanın kişilerarası beceriler boyutu ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Sonuçta elde edilen bulgulara göre; lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile duygusal zekanın kişilerarası beceriler boyutu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Kişilerarası beceriler boyutu; empati, bireylerarası ilişkiler ve sosyal sorumluluktan oluşmaktadır. Kişinin sahip olduğu iletişim becerilerinin artması, kişilerarası ilişkilerin etkililiğinde de artış yaratmaktadır. Bunun yanında kişiler arası ilişkilerdeki becerilerle psikolojik uyum arasında da olumlu ilişkiler vardır. Sağlıklı ilişkilerin kurulmaması kişilerde anlaşılmaşlık, yalnızlık duygularına ve daha derin duygusal sorunlara yol açabilmektedir (Korkut, 2004). Öznel iyi oluşu yüksek, insanlar daha iyi sosyal ilişkilere sahip olmaktadır. İlişkilere, daha sosyal olarak başlamakta ve diğerleri tarafından daha çok beğenilmektedirler. Önemli pozisyonlarda liderlikte daha başarılı görünmektedirler (Diener, 2006). Olumlu kişilerarası ilişkilere sahip olmanın öznel iyi oluş ve genel olarak kişilerin mutluluğu üzerinde olumlu bir etkisi olduğu çeşitli araştırmacılar tarafından da ifade edilmiştir (Ryff, 1989; Wallis, 2005). Bu durum araştırma sonuçlarını desteklemektedir. Ergenlik döneminde bulunan lise öğrencileri için; arkadaş sahibi olma, sosyal bir grubun üyesi olma, popüler bir kişi olmak başarılması gereken önemli bir işittir. Bireyler hem kendilerini hem de ilişkide oldukları diğerlerini kişilerarası iletişim yoluyla tanıyabilirler. Bu iletişimlerden mutluluk ve doyum hissetmesi kişiye güven vererek ilişkilerinin kalitesini artırır.

5.7 Lise Öğrencilerinin Duygusal Zekanın Stresle Başa Çıkma Boyutu ile Öznel İyi Oluş Düzeyleri

Lise öğrencilerinin duygusal zekanın stresle başa çıkma boyutu ile öznel iyi oluş düzeyleri arasında ilişki olup olmadığı varsa, ilişkinin derecesi ve yönü araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre; lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile duygusal zekanın stresle başa çıkma boyutu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bu sonuca dayanarak kişilerin öznel iyi oluş düzeyleri arttıkça stresle başa çıkma becerilerinin de arttığı söylenebilir.

Stresle başa çıkma boyutu; stres toleransı ve dürtü kontrolü boyutlarından oluşmaktadır. Bu alt problemle ilgili doğrudan bir çalışma bulunamamış olsa da, stres ve öznel iyi oluşla ilgili yapılan dolaylı çalışmalar bulunmaktadır.

Deniz ve Yılmaz (2004), yaşam doyumları ve duygusal zeka üzerine yaptığı çalışmasında üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ile duygusal zekanın stresle başa çıkma boyutu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bireylerin stresle baş etme puan ortalamaları arttıkça yaşam doyumlarının da arttığı, stresle baş etme puanları azaldıkça yaşam doyumlarının da azalma olduğu araştırma sonucunda görülmektedir. Bu sonuç, araştırmamızdaki bulgularlar benzerlik göstermektedir. Aydın (2008), lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada stresle baş etmede kaçınma stratejisi kullanan ergenlerin sosyal ve genel uyum düzeylerinin düştüğünü saptamıştır. Ergenlik dönemi de kişiden çevreye ve içinde bulunduğu topluma uyumlu olmasının beklendiği bir dönemdir. Stresle sağlıklı olarak baş edememek bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde olumsuz bir etki yaratacaktır. Aydın (2005), akış kuramına dayalı olarak hazırlanan stresle başa çıkma grup programının uygulanması sonucunda ergenlerin başa çıkma düzeyleri yükseltildikçe onların psikolojik sağlıklarının da arttığını ve stresle başa çıkma biçiminin ruh sağlığını anlamlı düzeyde etkilediğini belirlemiştir.

Lise öğrencilerinin baş etmeleri gereken pek çok stres yaratıcı durum bulunmaktadır. Gelecek kaygısı, okulla ilişkiler, aile ile ilişkiler bunlardan bazılarıdır. Öznel iyi oluşu yüksek bireyler, yaşamdan daha çok doyum sağlayıp, umutlu oldukları için olumsuz yaşam olayları ve stresle daha iyi başa çıkmaları beklenmektedir. Olumlu duyguları arttıkça güçlüklerle mücadele edebilmek için kendinde daha çok güç bulacağı söylenebilir.

5.8 Lise Öğrencilerinin Duygusal Zekanın Uyumluluk Boyutu ile Öznel İyi Oluş Düzeyleri

Bu alt problemde, lise öğrencilerinin duygusal zeka testinin uyumluluk boyutundan aldıkları puanlar ile öznel iyi oluş puanları arasında ilişki olup olmadığı, ilişki varsa bu ilişkinin derecesi ve yönü araştırılmıştır. Bulgulara göre; lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile duygusal zekanın uyumluluk boyutu arasında, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Uyumluluk boyutu, problem çözme, gerçeklik ölçüsü ve esneklik alt boyutlarından oluşmaktadır. Uyumluluk puanı, bireyin çevresindeki taleplerle uygun şekilde baş edebilmesi ve problemleri durumlarla ilgili olmasında ne kadar başarılı olacağını ortaya çıkartır (Acar, 2001). Problem çözme ve gerçekçi inançlar iyilik halinin alt öğelerindedir. Gerçekçi inançlar, gerçekliği doğru olarak algılama ve bilgiyi işleyebilme yeteneği ile ölçülür. Problem çözme ise; zihinsel olarak aktif, açık fikirli olma, sosyal çatışmalara problem çözme taktiklerini uygulayabilme yeteneği olarak tanımlanır (Myers,Sweeney, Witmer,2004). Bu doğrultuda, uyum sağlayabilen ve olayları gerçekçi değerlendirebilen bireylerin, yaşamlarındaki hoş ve hoş olmayan durumlarla ilgili yargıları da gerçekçi olacak ve sağlıklı bir öznel iyi oluş düzeyine sahip olacakları söylenebilir.

5.9 Lise Öğrencilerinin Duygusal Zekanın Genel Ruh Durumu Boyutu ile Öznel İyi Oluş Düzeyleri

İlgili alt problemde, lise öğrencilerinin duygusal zeka testinin genel ruh durumu boyutundan aldıkları puanlar ile öznel iyi oluş puanları arasında ilişki olup olmadığı, ilişki varsa bu ilişkinin yönü ve derecesi araştırılmıştır. Bulgulara göre; lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile duygusal zekanın genel ruh durumu arasında, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Genel ruh durumu, mutluluk ve iyimserlik boyutlarından oluşmaktadır. Bu boyut, yaşama bakış açısını, yaşamdan aldığı zevki, yaşamla ilgili duyguları ölçer. Araştırmacılar, olumlu bakış açısının yüksek başarı ve olumlu duygu durumuyla ilişkili olduğunu düşünmüşlerdir. Bir olayda başarılı olacağını düşünen kişi, aynı durumda kötü bir sonuç alacağını düşünen kişiye göre, daha iyi bir performans gösterir ve kendisini daha iyi hisseder (Burger, 2006). İyimserlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin; kendini gerçekleştirme, duygusal kararlılık düzeyleri ve sosyal ilişki düzeyleri anlamlı olarak yüksek bulunmuştur (Gençoğlu, 2006). Buna paralel olarak, iyimser kişilerin öznel iyi oluşun bileşenlerinden hoş duygulanım düzeylerinin yüksek olduğu ve daha mutlu bireyler oldukları söylenebilir. Uyumluluk boyutundan elde edilen bulgular, bu sonuçlar tarafından da desteklenmektedir.

Genel ruh durumunun alt boyutları olan mutluluk ve iyimserlik olumlu ruh sağlığı için istenen ve aranan özelliklerdir. İnsanları yaşamda başarıya götüren, güçlülere göğüs gerebilmesi, yenilgiye rağmen sebat ederek mücadele etmeleridir. İyimser insanlar, her şartta

umutlarını kaybetmeyerek, buldukları durumu gerçekçi biçimde değerlendirebilir ve belli bir olumlu duygulanım durumunu yaşatabilirler. Duygusal zekanın genel ruh durumu boyutu; insan ilişkilerinde birleştirici bir element olmasının yanı sıra, problem çözümü ve stres toleransında etkili, motive edicilik özelliğini tanımlar (Acar, 2001). Genel ruh durumunu olumlu yönde geliştirebilen insanların öznel iyi oluşlarının da olumlu yönde gelişeceği düşünülebilir.

5.10 Lise Öğrencilerinin Duygusal Zeka Yeteneklerinin, Öznel İyi Oluşu Açıklaması

Bu alt problemde, duygusal zeka yeteneklerinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre; duygusal zekanın öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Öznel iyi oluşa ilişkin toplam varyansın %43'ünün duygusal zekadan kaynaklandığı söylenebilir. Duygusal zekanın diğer alt boyutları için determinasyon katsayısı dikkate alındığında; öznel iyi oluştaki toplam varyansın; %41', genel ruh durumundan, %26'sı kişisel becerilerden, %17'si kişilerarası becerilerden, %15'i uyumluluktan ve %5'i stresle başa çıkmadan kaynaklandığı söylenebilir. Yordayıcı değişkenlerin öznel iyi oluş üzerindeki görece önem sırası; genel ruh durumu, kişilerarası beceriler, kişisel beceriler, uyumluluk ve stresle başa çıkmadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde sadece, genel ruh durumu değişkeninin öznel iyi oluş üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

Bu sonuçlara dayanarak; duygusal zeka yetenekleri gelişmiş bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğu söylenebilir. Öznel iyi olma alanı, insanların yaşamlarını değerlendirmelerini anlamaya çalışan bir psikoloji alanıdır (Yetim, 2001). Kişilerin yaşamları üzerine yaptığı bu değerlendirmeler, kişilerin sahip olduğu duygusal ve düşünsel süreçlerin bir ürünüdür.

Bar-On (2000), beş ayrı boyutta ele aldığı duygusal zeka yeteneklerini, duygusal ve sosyal zekanın temelini oluşturan yetenekler ile duygusal ve sosyal zekayı harekete geçiren yetenekler olmak üzere iki gruba ayırmıştır. Duygusal ve sosyal zekayı harekete geçiren anahtar unsurlar, iyimserlik, kendini gerçekleştirme, mutluluk, bağımsızlık ve sosyal sorumluluktur (Akt. Çakar ve Arbak, 2004). Bu yetenekler, genel ruh durumu, kişisel ve kişilerarası becerilerin alt boyutlarında yer almıştır. Bu boyutların, araştırmamızda, öznel iyi oluşu açıklayan en yüksek değerlere sahip yetenekler olduğu bulunmuştur (Genel ruh durumu

%41, kişisel beceriler %17, kişilerarası beceriler %15). Bu unsurlar içinde yer alan mutluluk, iyimserlik ve kendini gerçekleştirme öznel iyi oluş ile ilişkili kavramlardır. Dolayısıyla öznel iyi oluş düzeyleri yüksek bireylerin de duygusal zeka becerilerinin daha gelişmiş olacağı söylenebilir. Regresyon analizi sonucu da bu bulgu tarafından desteklenmiştir.

Bilindiği gibi, araştırmamızda temel alınan Bar-On'un duygusal zeka modeli karma bir modeldir. Buna göre; duygusal zeka yeteneği sosyal beceriler, özellikler ve davranışlar olarak harmanlanmıştır (Akt. Çakar ve Arbak, 2004). Sonuç olarak insanların yaşamlarını değerlendirmeleri yargıda bulunmaları bu beceri ve davranışlardan etkilenmektedir. Kişiler, ne kadar duygularının farkında olurlarsa, duygularını diğer insanlarla paylaşırlarsa yaşamlarını da o kadar değerli ve anlamlı olarak yorumlayacaklardır. Yetim'e (2001) göre; insanın yaşamını iyi görme nedenleri içinde, ekonomik ve toplumsal olanlardan çok, bilişsel ve duygusal alanlar gibi öznel olanlar yeğlenmektedir. Kişiler, bu değerlendirmeler yapılırken, doğal olarak duygusal zeka yeteneklerinden de faydalanmaktadırlar.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin duygusal zekanın beş alt boyutu olan kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, stresle başa çıkma, uyumluluk, genel ruh durumu ve cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü değişkenleri açısından incelenmesidir. Belirlenen bu kapsam doğrultusunda araştırma büyük ölçüde hedeflerine ulaşmıştır.

Yapılan araştırma sonucunda şu sonuçlara ulaşılmıştır:

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri okul türüne göre farklılık göstermektedir. Genel lise öğrencilerinin, anadolu ve meslek liselerine göre öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile duygusal zeka toplam puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile duygusal zeka ölçeğinin kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, uyumluluk ve genel ruh durumu boyutu arasında orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile duygusal zekanın stresle başa çıkma boyutu arasında düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Lise öğrencilerinin, duygusal zekanın öznel iyi oluşu açıklamasına ilişkin yapılan regresyon analizi sonuçlarına göre; duygusal zekanın, öznel iyi oluştaki toplam varyansın yaklaşık %43'ünü açıkladığı belirlenmiştir. Determinasyon katsayısı dikkate alındığında; öznel iyi oluştaki toplam varyansın; %41', genel ruh durumundan, %26'sı kişisel becerilerden, %17'si kişilerarası becerilerden, %15'i uyumluluktan ve %5'i stresle başa çıkmadan kaynaklandığı söylenebilir. Toplam duygusal zeka puanının ise öznel iyi oluştaki toplam varyansın %33'ünü açıkladığı söylenebilir.

Bu sonuçlar doğrultusunda şu önerilerde bulunabilir:

1. Öğrencilerin öznel iyi oluşlarını yükseltebilmek amaçlı çalışmalara okullarda önem verilmelidir. Bu amaçla okullarda bulunan rehberlik ve psikolojik danışma servislerinin güçlendirilmesi ve gerekli bilgilendirmenin yapılması gerekmektedir.
2. Araştırma bulgularına göre öznel iyi oluş düzeyi düşük çıkan okul türlerinde (Anadolu lisesi ve meslek liselerinde), bu sonucun nedenlerine yönelik çalışmalar yapılmalıdır. Öznel iyi oluşları düzeltmeye yönelik tedbirlerin alınması gerekmektedir.
3. Lise öğrencilerinin içinde buldukları ergenlik dönemine bağlı olarak hızlı duygusal değişimler yaşadıkları bilinmektedir. Bu değişimlere dayanıklı olabilmek için öznel iyi oluş düzeylerini ve buna bağlı olarak duygusal zekalarını artıracak çalışmalar geliştirilmelidir. Hazırlanacak grup rehberlik çalışmalarıyla; öznel iyi oluş ile ilişkili olduğu bilinen kişisel, kişilerarası beceriler, stresle başa çıkma, uyumluluk ve genel ruh durumu düzeyleri artırılmaya çalışılmalıdır.

Bu konuya ilgi duyan araştırmacıların yapabilecekleri yeni çalışmalarla ilgili olarak şu önerilerde bulunulabilir:

1. Araştırmada kullanılan Bar-On Duygusal Zeka Anketi yurt dışında geliştirilen Türkçeye uyarlanmış ve geçerlik güvenirlik çalışmaları yapılan bir ölçektir. Duygusal zeka araştırmalarında kullanılmak üzere Türk kültürüne uygun çocuk ve ergenlerde kullanılabilecek bir duygusal zeka ölçeği geliştirilebilir.
2. Yetişkinler ve yaşlılar gibi farklı yaş gruplarında öznel iyi oluş araştırılabilir.
3. Öznel iyi oluşun anne baba tutumları ile ilişkisi incelenebilir.
4. Öznel iyi oluşu etkilediği düşünülen kişilik özellikleri, gelir, medeni durum, fiziksel sağlık gibi değişkenlerle ilişkisi araştırılabilir.

5. Öznel iyi oluşu artırmaya yönelik eğitim programları geliştirilebilir ve etkisi sınanabilir.
6. Öznel iyi oluşla ilgili boylamsal çalışmalar yapılabilir.
7. Farklı bölgelerdeki benzer örneklem gruplarının öznel iyi oluş düzeyleri incelenerek kültürel karşılaştırmalar yapılabilir.
8. Öznel iyi oluş nitel araştırma yöntemleri ile incelenerek konuyla ilgili yeni bilgiler elde edilebilir.

KAYNAKÇA

- Acar, F.T. (2001). Duygusal Zeka Yeteneklerinin Göreve Yönelik ve İnsana Yönelik Liderlik Davranışları ile İlişkisi: Banka Şube Müdürleri Üzerine Bir Alan Araştırması. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Acar, F.T. (2002). Duygusal Zeka ve Liderlik. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12, 53-68.
- Annak, B.B.(2005). Sosyal Destek, Sosyal Ağ, Yaşam Kalitesi Ve Yaşam Doyumu: Duygu-Durum Ve Anksiyete Bozukluğu Tanısı Alan Kişiler Ve Düzenli Hemodiyaliz Tedavisi Gören Hastalar Açısından Bir Karşılaştırma. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Arthaud-Day, M.L., Rode, J.C., Mooney C.H. ve Near, J.P. (2005). The Subjective Well-Being Construct: A Test Of Its Convergent, Discriminant, And Factorial Validity. *Social Indicators Research* 74: 445–476
- Aşan, Ö., Özyer, K. (2003). Duygusal Zekaya Etki Eden Demografik Faktörlerin Saptanmasına Yönelik Ampirik Bir Çalışma. *Hacettepe Üniversitesi. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. Cilt 21, Sayı 1, 151-167.
- Aydın, H. (2008). Ergenlerin Kişilik Özelliklerinin Stresle Başa Çıkma ve Bazı Özlük Niteliklerine Göre Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Aydın, K.B. (2005). Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programının Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Stratejilerine Etkisi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bender, T.,M. (2006). Resim-iş Eğitimi Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Yaratıcılık İlişkileri. Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Bender, T.,M. (2007). *Sanatsal Yaratma Sürecinde Duygusal Zeka*. Ege Üniversitesi Duygusal Zeka ve İletişim Sempozyumu. Sözel Bildiri. 7-9 Mayıs 2007. İzmir
- Bircan, S. (2004). Ergenlerin Duygusal Zekalarının Çatışma Eğilimlerine ve Suç Davranışlarına Etkisi, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Burger, M.J.(2006). *Kişilik*. Kaknüs Yayınları. İstanbul
- Buss, D. (2000). The Evolution of Happiness. *American Psychologist* Jan; 55(1):15-23
- Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. Pegema Yayıncılık. Ankara
- Csikszentmihalyi, M.(2005). *Akış. Mutluluk Bilimi*. İstanbul: HYB Yayıncılık

- Cenkseven, F., Akbaş, T. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. Cilt:3, Sayı:27, 43–62
- Çakar, U. Ve Arbak, Y. (2004). Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu-Zeka İlişkisi ve Duygusal Zeka. *Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. Cilt:6, Sayı:3
- Çetinkaya, H. (2004). Beden İmgesi, Beden Organlarından Memnuniyet, Benlik Saygısı, Yaşam Doyumu ve Sosyal Karşılaştırma Düzeyinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılaşması. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Çiğdemoğlu, S. (2006). Lise I.Sınıf Öğrencilerinin Akran Baskısı, Özsaygı Ve Dışadönüklük Kişilik Özelliklerinin Okul Türlerine Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Demirel, S.ve Canat, S. (2003). Ankara'daki Beş Eğitim Kurumunda Kendini Yaralama Davranışı Üzerine Bir Çalışma. *Kriz Dergisi*, 12 (3): 1-9
- Deniz, M. Ve Yılmaz, E.(2004). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Yetenekleri Ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki*. XIII.Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı Sözlü Bildiri.6-9 Temmuz 2004, İnönü Üniversitesi, Eğitim fakültesi Malatya,
- Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 25, 17-26
- Diener, E., Suh, E., Oishi, S. (1997). Recent Findings on Subjective Well-Being. University of Illinois. 11.5.2006. <http://www.psych.uiuc.edu/~ediener/hottopic/paper1.html>
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being. The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. [Electronic version]. *American Psychologist*. January 2000. Vol.55, No.1, 34-43
- Diener, E. (2006). Frequently Asked Questions (FAQ's) ,About Subjective Well-Being (Happiness and Life Satisfaction) 11.5.2006 <http://s.psych.uiuc.edu/~ediener/faq.html>
- Deiner, E. (2005). Guidelines for National Indicators of Subjective Well-Being and Ill-Being (Authored by Ed Diener, University of Illinois) December 1, 2005 <http://s.psych.uiuc.edu/~ediener/faq.html>
- Dost, T.M. (2005). Ruh Sağlığı ve Öznel İyi Oluş. *Eurasian Journal of Educational Research*, 20, pp,223-231
- Dost, T.M. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Dost, T.M. (2005). Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği*. Cilt:3 Sayı:23 Mart 2005
- Doğan, T.(2006). Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin “Maneviyat” ve “Serbest Zaman” Boyutlarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. Cilt:3, Sayı: 26, 1-16
- Doğan, T.(2006). Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30 (2006) 120-129
- Doğan, T. (2003). *İyilik Halini Değerlendirme Ölçeği'ni Türk Toplumuna Uyarlama, Güvenirlik Ve Geçerlilik*. VII. Ulusal Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Kongresi , 9-11 Temmuz 2003, Bildiri Özeti, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Duran, O.N. ve Tezer, E. (2007). Sanat Etkinlikleriyle Geliştirilmiş Grupla Psikolojik Danışma Programının Üniversite Öğrencilerinin İyilik Hali Üzerine Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. Cilt:3 Sayı:28 , 63-74
- Ergin, F.E. (2000). Üniversite Öğrencilerinin Sahip Oldukları Duygusal Zeka Düzeyi İle 16 Kişilik Özelliği Arasında İlişki Üzerine Bir Araştırma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Erginsoy, D.(2002). Duygusal Zeka ve Kişilerarası İlişkiler Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum
- Erol, B.(2004). Üstün Yeteneklerde Duygusal Zeka İle Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Estes, C., Henderson, K. (2003). Parks&Recreation-Research Update from February03, enjoyment and the good life The less-advertised benefits of parks and recreation. 3.1.2008 <http://www.nrpa.org/pdf/researchupdate203.pdf>,
- Fabian, E.S. (1990). Quality of Life: A Review of theory and practice implications for individuals with long-term mental illness. *Rehabilitation Psychology*,35 (3), 161–170.
- Gardner, H. (1983). *Zihin Çerçevesi, Çoklu Zeka Kuramı*. (1. Basım, 2004). Alfa Yayınevi.
- Gerber, C. (2004). The Relationship Between Emotional Intelligence And Success In School For A Sample Of Eight Grade Studunets. Fairleigh Dickinson University
- Gençoğlu, C.(2006). Üniversite Öğrencilerinin İyimserlik Düzeyleri İle Kişilik Özellikleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.

- Goleman, D.(1998). *Duygusal Zeka*. Varlık Yayınları. Altıncı Basım. İstanbul
- Goleman, D.(2003). *Yıkıcı Duygularla Nasıl Başa Çıkabiliriz? Dalai Lama İle Yapılan Bilimsel Bir Diyalog*. İnkılap Kitabevi, İstanbul.
- Göçet, E. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Görünmez, M. (2006). Bağlanma Stilleri ve Duygusal Zeka, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Güler, A.(2006). İlköğretim Okullarında Görev Yapan Öğretmenlerin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Yeditepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güngör, A. (1989). Lise Öğrencilerini Özsaygı Düzeylerini Etkileyen Etmenler. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gür, A. (1996). Ergenlerde Depresyon Ve Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Hafızoğlu, Ş.(2007). Ergenlerde Duygusal Zeka, Ruhsal Uyum Ve Davranış Problemleri Arasındaki İlişki.Yüksek Lisans Tezi, Boğaziçi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- İlhan, T. (2005). Öznel İyi Oluşa Dayalı Mizah Tarzları Modeli. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kalafat, S. (1996). Depresyon Ve Mutlulukta Otomatik Düşüncelerin Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Kalaycı, Ş. (2006). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri*. Editör, Doç.Dr. Şeref Kalaycı. Asil Yayın Dağıtım. 2. Baskı. Ankara
- Kaner,S. (2004). *Engelli Çocukları Olan Anne Babaların Algıladıkları Stres, Sosyal Destek Ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. Ankara Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projesi Kesin Raporu.
- Korkut, F. (2004). *Okul Temelli Önleyici Rehberlik ve Psikolojik Danışma*. Anı Yayıncılık. Ankara
- Korkut, F. (2004). Çalışma Yaşamında İyilik Hali Modelinin Kullanılması. *Kişisel Gelişimde Çağdaş Yönelimler Sempozyumu*.301-310.Ankara:K.K. Eğitim ve Doktrin Komutanlığı.

- Köker, S.(1991). Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Düzeyinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Köksal, A.(2003). Ergenlerde Duygusal Zeka İle Karar Verme Stratejileri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kulaksızoğlu, A.(2004). *Ergenlik Psikolojisi*. Remzi Kitabevi.6.Basım. İstanbul
- Kuzucu, Y.(2006). Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko-Eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Eğilimine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kuzgun, Y. (1995). *Rehberlik Ve Psikolojik Danışma*, ÖSYM Yay. Ankara
- Mahon, N.E., Yarcheski, A., Yarcheski T.J.,(2005). Happiness as Related to Gender and Health in Early Adolescents. *Clinical Nursing Research*, Vol. 14, No. 2, 175–190
- Mayer, J.D. , Geher G. (1996). Emotional Intelligence and The Identification of Emotion. *Intelligence*, 22,89-113
- Mobaçoğlu, F. (2006). Duygusal Zeka ve Duygusal Zekanın Gelişimine Katkıda Bulunan Etmenler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Mumcuoğlu, Ö. (2002). Bar-On Duygusal Zeka Testi Türkçe Dilsel Eşdeğerlik, Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Myers, J.E., Sweneey, T.J., Witmer, J.M. (2004). *İyilik Hali Çalışma Kitabı*. Çev: Fidan Korkut. Anı Yayınevi. Ankara
- Nalbant, A.(1993). 15-22 Yaşları Arasında Bulunan İslahevindeki, Gözetim Altındaki ve Suç İşlememiş Gençlerin Benlik Saygısı ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Navaro, L. (2000). *Bir Cadı Masalı; Kızgınlık, Güç ve Cinsel Roller Üzerine*. İstanbul: Remzi Yayınevi. 4. Basım
- Noddings, N.(2003). *Eğitim ve Mutluluk*. Çev: Zuhal Bilgin.Kitap Yayınevi. İstanbul.
- Özbay, H., Örsel, S. Akdemir A., Cinemre B.(2002). Ergenlerde Kendilik Algısı İle Psikopatoloji Arasında Bağntı Var mı? *Türk Psikiyatri Dergisi* 13(3) 179–186
- Özgen, M.K. (1997). *Farabi'de Mutluluk ve Ahlak İlişkisi*. İnsan Yayınları. İstanbul

- Özen, Ö. (2005). Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Parducci, A. (1995). *Happiness, pleasure, and judgment: The contextual theory and its applications*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Paradise, A.W., Kernis, M.H.(2002). Self-esteem and psychological well-being: Implications of fragile self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*; Aug 2002; 21, 4; ProQuest Psychology Journals pg. 345–361
- Ryff, C. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. by the American Psychological Association, inc. Vol. 57, No. 6, 1069-1081
- Sağdıç, M.(2005). Öğrencilerin, Meslek Lisesi Tercihini Etkileyen Etmenler ve Umut Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Shapiro, L.E. (2000).*Yüksek EQ'lu Bir Çocuk Yetiştirmek*. Beşinci Basım. Varlık Yayınları. İstanbul
- Salovey, P., Mayer JD. (1990). Emotioanl Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality* (9): 185-211
- Selçukoğlu, Z.(2001). Araştırma Görevlilerinde Tükenmişlik Düzeyi ile Yalnızlık Düzeyi ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Gerçek Mutluluk*. Çev: Semra Kunt Akbaş.HYB Basım Yayın, Ankara
- Seligman, M.E.P. ve Csikszentmihalyi, M.(2000). Positive Psychology, An Introduction. *American Psychologist*. january 2000 vol.55 No.1 5-14
- Seligman, M.E.P., Steen, A.T., Park, N. ve Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress. Emprical Validation of Interventions [Electronic version]. *American Psychologist*. July-August 2005. Vol. 60, No.5, 410-421
- Seligman, M.E.P., Csikszentmihalyi, M. (2000). This İs Positive Psychology. *American Psychologist*. Journal Of The APA. January, 2000. [Http://Www.Lifeskillstraining.Org/Seligman.Htm](http://www.Lifeskillstraining.Org/Seligman.Htm) 11.5.2006
- Siegrist, J. (2003). *Subjective Well-Being: New Conceptual And Methodological Developments İn Health-Related Social Sciences, 'Income, Interactions And Subjective Well-Being'* Exploratory Workshop Paris, 25-26 September 2003
- Sünbül, A.M. (2005). Bilimsel Araştırma Teknikleri Ders Notları. Selçuk Üniversitesi.
- Şimşek, Z.T. (2000). Ruhsal Bozukluğu Olan Kişilerin Yaşam Kaliteleri Ve Toplum İçinde Bakım Ve Tedavilerine Örgütsel Bir Yaklaşım. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Tuyan, S., Beceren E.(2004). Sınıf Yönetiminde Duygusal Zeka Becerilerinin Kullanılması. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. Cilt:2, Sayı:28, 37–42
- Türer, C. (1992). Kınalızade’de Mutluluk. *Felsefe Dünyası*, 1992/2 sayı 30
- Uyanık, G.(2000). Farklı Sosyo-Ekonomik Düzeydeki Lise Öğrencilerinin Benlik Saygısı İle Ruhsal Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yaşarsoy, E. (2006). Duygusal Zeka Gelişim Programının, Eğitilebilir Zihinsel Engelli Öğrencilerin Davranış Problemleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Yazgan, A. (2006). Meslek Lisesi Öğrencilerinin Mesleki Karar Verme Olgunluğu İle Bazı Kişilik Özelliklerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yeşilyaprak, B.(2001). Duygusal Zeka ve Eğitim Açısından Doğurguları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*. 7(25), 139–146.
- Yeşilyaprak, B. (2001). Duygusal Zeka (EQ): İş Performansını Belirleyici Bir Değişken. *Verimlilik Dergisi*. Milli Prodüktive Merkezi Yayını. 2001/2, 145–154
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. Bağlam Yayınları. İstanbul.
- Yıldız, B. (2002). Aristoteles Ethik’inde “Mutluluk Ve Erdem”. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- TÜİK, (2005). 2005 Yaşam Memnuniyeti Araştırması.
- Vara, Ş.(1999). Yoğun Bakım Hemşirelerinde İş Doyumu Ve Genel Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir
- Wallis, C. (2005). The New Science of Happiness. TIME Magazine.January, 2005
- WHO (2005). *Avrupa Ruh Sağlığı Deklarasyonu Mücadele Konuları, Çözümler Üretmek. Dünya Sağlık Örgütü Ruh Sağlığı Avrupa Bakanlar Konferansı*. Helsinki, Finlandiya, 12-15 Ocak 2005)

Öznel İyi Oluş Ölçeği Lise Formu Madde Örnekleri

Açıklama: Bu ölçekte kişiliğinizin ve yaşamınızın çeşitli yönlerine ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri tek tek okuyarak ifadenin size ne derece uygun olduğuna karar veriniz. İfade size “tamamen uygunsuz” sol boşluğa (5); “çoğunlukla uygunsuz” (4); “orta derecede uygunsuz” (3); “biraz uygunsuz” (2); “hiç uygun değilse”(1) yazınız. Lütfen tüm ifadelere boş bırakmadan cevap veriniz. Yardımlarınızdan dolayı teşekkür ederim.

- 1._Yaşamımda zevk alarak yaptığım etkinlik sayısı azdır.
- 7._Ulaşmak istediğim ideallerim var.
- 11._Yakın gelecekte yaşamımda güzel gelişmeler olacağına inanıyorum.
- 16._Genelde hüzünlü ve düşünceliyim.
- 23._Sosyal ilişkilerimdeki girişkenlik yanımdan hoşnudum.
- 33._Sıklıkla ümitsiz ve çökkün hissediyorum.
- 37._Yaşama iyimser bir açıyla bakabilme yönümden memnunum.

Bar-On Duygusal Zeka Anketi Madde Örnekleri

Sayın katılımcı, aşağıdaki ifadelere vereceğiniz cevapları 1’den 5’e kadar sıralanan; 1-Tamamen Katılıyorum, 2-Katılıyorum, 3- Kararsızım, 4-Katılmıyorum, 5-Kesinlikle Katılmıyorum , açıklamalarından birini seçerek (X) işareti ile belirtmeniz gerekiyor. İfadelerin doğru ya da yanlışlığı yoktur. Bu nedenle ifadeyi okuduğunuzda aklınıza gelen ilk yanıt sizin tutumunuzu en iyi yansıtan olacaktır.	Tamamen Katılıyorum	Katılıyorum	Kararsızım	Katılmıyorum	Kesinlikle Katılmıyorum
1. Zorluklarla baş edebilme yaklaşımım adım adım ilerlemektir.					
9. Başkaları benim iddiasız biri olduğumu düşünürler.					
20. Başkalarına kızdığımda bunu onlara söyleyebilirim.					
34. İnsanlara yardım etmekten hoşlanırım.					
46. Arkadaşlarım bana özel şeylerini anlatabilirler.					
55. Sahip olduğum kişilik tarzından memnunum.					
67. Çevremdekilerle iyi geçinemem.					
78. Genellikle en iyisini ümit ederim.					
86. İstedğim zaman “hayır” demek benim için zordur.					