



THE RELATIONSHIP BETWEEN SECONDARY SCHOOL STUDENTS' EMOTIONAL INTELLIGENCE AND LIFE SATISFACTION

Gülgin ÖZDEMİR*

* Milli Eğitim Bakanlığı, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik, gulginakdmir@gmail.com ORCID:0000-0002-5383-5111

Received Date: 12.01.2022 Revised Date:01.02.2022 Accepted Date:05.03.2022

Copyright © 2022 Gülgin ÖZDEMİR. This is an open access article distributed under the Eurasian Academy of Sciences License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

ABSTRACT

Concepts that are important for success in life accelerate the acceptance of the changing understanding of intelligence. The fact that most of the people with high cognitive IQ and academic success are not successful in life has led to the emergence of the concept of "emotional intelligence". The ability of individuals to acquire competencies in the context of emotional intelligence later, and the success of these competencies in maximizing success and satisfaction in life increases the importance of emotional intelligence. The aim of this study is to determine the relationship between emotional intelligence and life satisfaction in 650 secondary school students studying in Adıyaman Center by regression analysis. Correlation analysis results showed that emotional intelligence was positively and significantly associated with life satisfaction ($p < 0.05$). An increase in emotional intelligence score increases life satisfaction by 71.4%. As a result of the regression analysis, it was observed that emotional intelligence had a statistically significant positive effect on life satisfaction ($\beta = 0.721$; $p = 0.000$). Emotional intelligence sub-dimensions also affect life satisfaction in a statistically significant positive. With the highest order of influence among the sub-dimensions; well-being ($\beta = 0.716$; $p = 0.000$), sociability ($\beta = 0.712$; $p = 0.000$), self-control ($\beta = 0.687$; $p = 0.000$) and emotionality ($\beta = 0.664$; $p = 0.000$).

Keywords: Emotional intelligence, life satisfaction, Secondary education, Statistical analysis

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL ZEKALARI VE YAŞAM DOYUMLARI İLİŞKİSİ

ÖZET

Hayatta başarı için önemli olan kavramlar, değişen zeka anlayışının kabulünü hızlandırmaktadır. Bilişsel IQ'su ve akademik başarısı yüksek kişilerin bir çoğunun yaşamda başarılı olmamaları, "duygusal zeka" kavramının öneminin ortaya çıkmasını sağlamıştır. Bireylerin duygusal zeka bağlamında yetkinlikleri daha sonra kazanabilmeleri, bu yetkinliklerin ayrıca yaşamdaki başarıyı ve doyumunu en üst düzeye çıkarmada başarısı, duygusal zekanın önemini artırmaktadır. Bu çalışmanın amacı, Adıyaman Merkez'de öğrenim gören 650 ortaokul öğrencisinde duygusal zeka ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi regresyon analizi ile belirlemektir. Korelasyon analizi sonuçları, duygusal zekanın yaşam doyumunu ile pozitif anlamlı ilişkili olduğunu göstermiştir ($p < 0.05$). Duygusal zeka puanındaki artış, yaşam memnuniyetini %71.4 oranında artırmaktadır. Regresyon analizi sonucunda, duygusal zekanın yaşam doyumunu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı pozitif etkiye sahip olduğu görülmüştür ($\beta = 0.721$; $p = 0.000$). Duygusal zeka alt boyutları da yaşam doyumunu istatistik anlamlı pozitif yönde etkilemektedir. Alt boyutlar arasındaki en yüksek etki sırası ile; iyi oluş hali ($\beta = 0.716$; $p = 0.000$), sosyallik ($\beta = 0.712$; $p = 0.000$), öz kontrol ($\beta = 0.687$; $p = 0.000$) ve duygusallık ($\beta = 0.664$; $p = 0.000$) olarak belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Duygusal zekâ, yaşam doyumunu, Ortaöğretim, İstatistik analiz



1. Giriş

Duygusal zeka, kişinin kendi düşünce ve eylemlerini yönlendirmek için kullanılan kendi ve başkalarının duygularını anlama yeteneğini içermektedir. Duygusal zeka, Gardner'in (1983) sosyal zeka ve kişisel zeka olarak tanımladığı zeka tipinin de bir görünümüdür.

Duygusal zeka, genel olarak benlik algısını ve başkalarını değerlendirmeyi değil, daha çok, sorunları çözmek ve davranışları düzenlemek için kullanılan, kişinin kendisinin ve başkalarının duygusal durumlarının farkında olmasını içermektedir (Salovey ve Mayer, 1990). Duygusal zeka ve diğer zeka türleri arasındaki ilişki göz önüne alındığında, zeka araştırmacıları genellikle insanların özel zekasını sosyal davranış ve duygunun alt alanları içinde açıklamışlardır.

Kendi duygularını bilmek, kişinin güçlü ve zayıf yönlerinin farkına vararak ona göre hareket etmesine, başkalarının duygularını bilmek ise çevresindekilere göre davranışlarını düzenlemesine olanak tanımaktadır (Deniz vd., 2017). Por vd., (2011) duygusal zekayı, bireylerin çevrelerinin talep ve baskılarıyla başa çıkmalarını sağlayan çeşitli bilişsel olmayan yetenek ve beceriler dizisi olarak tanımlamaktadır.

Günümüzde duygusal zekanın üç ana modeli vardır. Her biri farklı bir bakış açısıyla oluşturulmuştur. Salovey ve Mayer (1990)'ın duygusal zeka modeli, düşünmeyi kolaylaştırmak için duyguları algılama, anlama, yönetme ve kullanma yeteneğidir. Bar-On (2010) tarafından sunulan modelde, davranışı etkileyen, birbiriyle ilişkili bir dizi duygusal ve sosyal beceri sarmalıdır. Goleman (2000) modeli ise, iş süreçlerinde yönetim performansına katkıda bulunan beceri ve yetkinlikler olarak tanımlanmaktadır.

Deiner vd., (1985) göre, yaşam doyumunu bireyin öznel yargı sürecinden kaynaklanmaktadır. Bireyler kendilerine uygun yaşam standartları oluşturur ve yaşam koşullarını bu standartlar doğrultusunda değerlendirmektedirler.

İlk kez Neugarten vd., (1961) tarafından kullanılan yaşam doyumunu, insanların beklentilerinin halihazırda sahip olduklarıyla karşılaştırılmasıyla ortaya çıkmıştır. Shin ve Johnson'a (1978) göre; yaşam doyumunu, standart bir kişisel seçim çerçevesi içinde yaşam kalitesinin kapsamlı bir değerlendirmesidir. Memnuniyet, dış dünyanın dayattığı standartlardan ziyade, her bir kişinin koşulları ile kendi standartları arasındaki karşılaştırmaya dayanmaktadır. Pavot vd., (1991)'e göre; belirli yaşam alanları (sağlık, zenginlik, evlilik mutluluğu gibi) genel yaşam doyumunun belirleyicileri iken, bireylerin bu yaşam alanlarına verdikleri önemin düzeyi kişiden kişiye değişmektedir. İş, evlilik ve yaşamın diğer alanlarından bireysel memnuniyet, yaşam doyumunu olarak bilinen küresel bir yaşam doyumunu durumuna yol açmaktadır. Yaşam doyumunu, bir kişinin yaşam kalitesinin yanı sıra fiziksel ve zihinsel sağlığının "görünen" belirteçlerinden biridir.

Bu araştırmanın amacı Adıyaman Merkez'de öğrenim gören 650 lise öğrencisinin duygusal zekaları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi regresyon analizi ile belirlemektir. Buradan hareketle ilk adımda duygusal zeka ve yaşam doyumunu kavramları kavramsal bir çerçevede açıklanmakta, ikinci adımda ise istatistiksel analiz ve değerlendirmelerin sonuçları sunulmaktadır.



2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Duygu Kavramı, Tanımı ve Kapsamı

Araştırmacılar tarafından yüzyıllardır akıl terimi ile ilgili çalışmalar yapılmaktadır. Kimi araştırmacılar bireyin duygularını anlamak yerine, duyguların kişisel bir zayıflık olduğunu belirtmişlerdir. Ancak zamanla, insanların duygularından dolayı hata yaptıklarını görmüş ve duygular üzerinde çalışılması gerektiğini belirtmişlerdir. Duygular, uyarılar karşısında iç dünyamızda ve dışarıya karşı oluşturduğumuz duygularımızdır. Duygularımız davranışlarımızın temeli niteliğinde olduğundan, bizi motive eden en etkili etmen olduğu söylenebilmektedir. Dolayısıyla insan duygularını anlamak bir eylem olarak görülebilmektedir (Gören, 2016: 2).

Duygusal zekanın temelinde duygularımız yer almaktadır. Çevremiz, kültürümüz, ailemiz ve etrafımızdaki çoğu şey çocukluktan itibaren yönlendirilmektedir. Aslında duygularımız, doğuştan gelen mizacımız, düşüncelerimiz ve yaşam deneyimlerimizden meydana gelmektedir. İnsanlar arasında pek çok farklılıklar bulunmaktadır. İnsanlar birbirinden ayıran özelliklerden biri de duygulardır. Duygular, insan enerjisinin ve samimiyetinin en güçlü kaynağı niteliğindedirler. Duygular çok önemli olmasının yanında, çok fazla bilgi içermektedirler. İnsanlar, normal bir hayat yaşamak ve hayat seviyesini yükseltmek için duygulara ihtiyaç duyan varlıklardır (Dökmen, 2000: 111).

“Duygular iki amaca hizmet ederler. Bunlardan birincisi, kişinin harekete geçmesi için enerji sağlamalarıdır. İkincisi ise, kişinin kendi ihtiyaçlarını karşılayabilmesi için çevreyi manipüle edebilmesi ya da bu ihtiyacı karşılayacak uygun davranışları yapabilmesi için, yönlendirici ya da değerlendirici bir fonksiyon göstermeleridir. Bu enerji kişiyi ihtiyaçlarını karşılamak için harekete geçiriyor ya da çevreyi manipüle etmesine fırsat veriyorsa olumlu duygular ortaya çıkmaktadır. Eğer enerji, ihtiyaçların karşılanmasında etkisi olmayan ya da zararlı etkisi olan unsurlara yöneltilirse olumsuz duygular ortaya çıkmaktadır” (Tuğrul, 1999: 12-13).

Duygular, kişinin gelecekte hayatına uygun şekilde tepki vermesini sağlayan bilgileri öğrenmesini sağlamaktadır. Duygular, kişisel kararlar vermede önemli bir rol oynamaktadır. Hangi mesleği seçmesi gerektiği, nasıl yaşayacağı, nerede yaşayacağı gibi pek çok karar sadece mantığa dayalı olarak alınmamaktadır. Bu konularda doğru kararlar verebilmek için kişinin motivasyonuna ve yaşadığı duygulara ihtiyacı vardır. Duygularının bilincinde olamamak, insanları karar verme konusunda yanıltabilmektedir (Güllüce, 2010: 8).

Duygular esasen insanlar, sosyal organizasyon ve ilişkiler için önemli uyarıcılardır. Size kendiniz hakkında çok şey söylerler. Size nasıl hissettiğinizi ve çevrenizde neler olup bittiğini söyleyebilmektedirler (Tezelli, 2019: 8).

2.2. Zekâ Kavramı, Kapsamı ve Tanımı

Duygusal zeka kavramının bir diğer parçası da zeka kavramıdır. Psikolojide zekanın pek çok farklı tanımı vardır. Farklı tanımlamalar olsa da genel olarak zekanın kavramsal tanımında bireylerin çevrelerine uyum sağlarken ve çevrelerini yeniden düzenlerken öğrenme ve problem çözme konusunda genel bir yeteneğe sahip oldukları kabul edilmektedir. *“Felsefe sözlüğünde zekâ kavramı, durumlarla ve ilişkilerle ilgili belirtileri kavrama yetisi, tanıma, birleştirme, ayırıştırma, seçme yetisi”* olarak tanımlanmaktadır (Gören, 2016: 5).



Zeka, hızlı yanıt verme ve çözüm bulma yeteneğinin yanı sıra bir sorunun çeşitli aşamaları arasında ilişkiler kurma yeteneğidir. İnsanların bilgiyi öğrenme hızı, miktarı, türü ve akılda tutma süreçleri arasındaki farklılıklar, zekalarının düzeyini ve biçimini ortaya koymaktadır (Kulaksızoğlu, 2005: 135).

Günümüzde zeka, davranışları anlamaya ve açıklamaya yardımcı olmak için çeşitli davranışlarda kullanılan bir kalite ölçüsüdür. Bir zeka teorisi aynı zamanda bir davranış teorisidir (Gören, 2016: 6).

Türk Dil Kurumu'nun belirttiğine göre zekâ kavramı; *“bireyin düşünme, akıl yürütme, objektif gerçekleri algılama, yargılama ve sonuç çıkarma yeteneklerinin tamamıdır”* (Gören, 2016: 7).

Kavramların kullanımı ile somut ve soyut nesnelere arasında meydana gelen ilişkilerin kavranması, algılanması, soyut düşünme, akıl yürütme gibi zihinsel olarak yapılan işlemler zeka olarak adlandırılmaktadır. Zekanın farklı tanımları olsa da tüm zeka teorileri zekanın geliştirilebilir ve biyolojik temeli olan bir yetenek veya potansiyel olduğu fikrine odaklanılmışlardır. Bu nedenle zeka insana doğuştan gelir, nesilden nesile aktarılır ve merkezi sinir sisteminin işlevini içeren; deneyim, öğrenme ve çevre gibi faktörlerle biçimlenen bir bileşimdir (Gören, 2016: 7).

Tanımdan da anlaşılacağı gibi zeka birçok zihinsel işlevi yerine getirmektedir. Bu nedenle, aynı zeka düzeyindeki bireylerde bu işlevlerdeki farklılıklar, farklı kişilik yapılarına ve farklı davranış kalıplarına yol açabilmektedir (Yerli, 2009: 3).

2.3. Duygu ve Zekâ Arasındaki İlişki

Zeka kavramı üzerinde çalışmamızda aklımıza gelen kavramların başında hafıza, çağrışım, problemlerle baş edebilmek şeklindeki bilişsel süreçlerdir. Dolayısıyla zeka ölçümleri, bireylerin bu kavramlara göre değerlendirilmesine dayandırılmakla birlikte, bilişsel zekası yüksek pek çok kişinin iş ve sosyal yaşamlarında başarı elde edememeleri zeka kavramının yeniden ele alınmasına neden olmuştur (Gören, 2016: 7-8).

Gardner da; zekanın tek boyutlu bir akademik zeka olmadığını savunarak klasik bilişsel zeka görüşünü reddeder; ancak sekiz boyuttan meydana gelen bir beceri ölçeğinin olduğunu savunmaktadır. Bu sekiz boyutu da; *“sözel zeka, mantıksal sayısal zeka, bedensel-kinetik zeka, mekânsal zeka, müzik zekası, doğa zekası, kişisel zeka ve kişisel zeka ve kişilerarası zeka”* olarak betimlemiştir (Baltaş, 2006: 20-28).

Duyguların insanların üst düzey yaşam deneyimlerinde oynadığı yapıcı rol, giderek artan bir ilgi konusu haline gelmiştir. Duyguların sadece zekâyâ değil, yaşam doyumuna da katkısını ifade eden bu inanç, EQ (Emotional Quotient) üzerine yapılan çeşitli çalışmalarla desteklenmektedir (Gören, 2016: 8).

Duygular aslında herkesin içinde vardır ama bazen sadece onlara sahip olmamız yeterli olmayabilmektedir. Duygusal zeka ise, kendimizin ve başkalarının duygularını tanımak ve anlamak yerine, duygusal bilgi edinmemizi ve duyguların enerjisini sosyal hayatımıza olumlu ve etkili bir şekilde yansıtmamızı sağlamaktadır (Tezelli, 2019: 9). Ancak, duygularını etkin bir şekilde yönetebilen ve iş, eğitim ya da özel yaşamda arzu edilen sonuçlara ulaşabilen bireyler ise *“duygusal zeki”* olarak nitelendirilmektedirler (Yeşilyaprak, 2001).



Bilim insanları duygusal zekayı farklı tanımlayarak konuya farklı açılardan yaklaşmaktadırlar (İşeri, 2016: 10). Kimi araştırmacılar tarafından duygusal zeka insana ait bir yetenek olarak görülürken, kimileri de onu bir özellik olarak görmekte ve bu bakış açısıyla tanımlamaktadır (Tok, 2008; 31). Ancak genel olarak, duygusal zekanın neredeyse tüm tanımları, kişinin kendi duygularını anlama ve yönetme, başkalarının duygularını anlama ve duyguları yaşamı zenginleştirecek şekillerde kullanma gibi ortak özelliklere vurgu yapılmaktadır.

Daniel Goleman (1998) duygusal zekâyı, “*kişinin kendi ve başkasının hislerini tanıma, kendisini motive etme, kendi içindeki ve kişilerarası ilişkilerdeki duyguları iyi yönetme yetisidir*” olarak açıklamıştır (Goleman, 1998; 393).

Peter Salovey ve David Caruso (1997) ise duygusal zekayı duyguları tanımlama, kullanma, anlama ve yönetme becerilerinin toplamı olarak görmektedir (Caruso ve Salovey, 2007; 11).

Reuven Bar-On (1988) duygusal zekayı “*bir kişinin çevresel baskılarla baş etmede başarılı olmasını sağlayan yetenekler ve bu yoldaki kişisel, duygusal ve sosyal yeterlikler dizisi*” olarak ifade etmiştir (Köksal, 2007; 58).

Cooper ve Sawaf’a (2003) göre ise duygusal zeka, “*duyguların gücünü ve hızlı algılayışını insan enerjisi, bilgisi, ilişkileri ve etkisinin bir kaynağı olarak duyumsama, anlama ve etkin biçimde kullanma yeteneğidir*” (Turanlı, 2007; 50).

Goleman’a (2003) göre duygusal zeka, duyguları tanıyabilmek ve bu yönde doğru kararlar alabilmek, kederin üstesinden gelebilmek ve dürtüleri kontrol edebilmek anlamına gelmektedir. Aynı zamanda üzücü duyguların üstesinden gelebilmek ve dürtüleri kontrol edebilmek anlamına da gelmektedir. En basit ifadeyle duygusal zeka, duyguların rasyonel kullanımınıdır. Duygusal zeka, hem insanlarla hem de toplumla daha iyi ilişkiler kurmak, çevre ile daha fazla uyum içinde yaşamak ve kişinin geçim kaynaklarını ve dünyayı sağduyuya dayalı olarak şekillendirmek için kendini ve başkalarını anlamakla ilgilidir. Duygularını duygusal zeka ile anlayan birey, empatik yaklaşarak ve etkili iletişim becerileri kullanarak çevresindekileri de daha iyi anlama şansı bulacaktır. Bir bakıma sosyal hayat ile etkileşim halinde olarak mutlu olabilmek, duygusal zeka ile de doğrudan bir ilişki halinde olmasını sağlamaktadır.

Gardner duygusal zeka kavramını, “*bireyin uyum becerisi, bireyin kendisinin yeteneklerinin farkında olması ve sahip olduğu bütün bu yetilerini hayatında rehberlik etmede kullanması*” şeklinde açıklamıştır (Balcı, Yılmaz, Aygün, Soysal, & Öngel, 2013: 7-12)

Acar (2001) açısından duygusal zeka kavramını; “*bireyin kendi duygularını fark edebilmesi, duyguları kontrol edebilmesi, kendi öz yeterliliklerinin farkında olması ve kendisini başarılı kılacak yeterlilik ve becerilere sahip olması, bütün bunlarla birlikte başkalarının duygularını anlayabilme, empati yapabilme ve başkalarıyla kurduğu ilişkilerinde sosyal açıdan kabul edilebilir derecede iyi olması yeteneğidir*” şeklinde tanımlamıştır (Vural ve Kocabaş, 2011: 31, Ergin, 2017: 10).

Duygusal zeka, hayatın birçok alanında insanlara fayda sağlamaktadır. Bu fayda; eğitimde, iş hayatında, liderlikte ve aile hayatında gözlemlenebilmektedir. Ancak duygusal zeka, ruh sağlığında da önemlidir (Stockton, 2006; 3). Duygusal zekanın önemi bölümünde duygusal zekanın insan hayatına olan etkisi ile birlikte iş hayatında, eğitimde ve günlük aktivitelerde nasıl bir rol oynadığı verilecek örneklerle açıklanmaya



çalışılacaktır. Duygusal zeka hakkında bazı yaygın yanlış kanılar bulunmaktadır. Var olan bu yanlış kanılar hakkında bilgi sahibi olmamız duygusal zekayı anlamamız açısından büyük önem arz etmektedir (Goleman, 1998; 13).

Duygusal zeka, herkese nazik olmakla ilgili bir durum değildir; gerektiğinde stres karşısında, yoğun baskı zamanlarında veya bir kişiye sinirlendiğimizde duygusal zekanın çok da geçerliliğini koruyamadığını görmekteyiz (Mammadov, 2015: 12).

Duygusal zeka söz konusu olduğunda, mesele kadınların erkeklerden daha iyi olduğu ya da erkeklerin kadınlardan daha iyi olduğu değildir. Genel olarak, bazı araştırmacılar kadınların erkeklerden daha fazla duygularının farkında olduklarını, daha yüksek empatiye sahip olduklarını ve kişilerarası ilişkilerde daha iyi olduklarını söylemektedir. Erkeklerin daha özgüvenli, iyimser, strese karşı daha uyumlu ve stres ile mücadelede daha başarılı olduklarına yönelik bir kanı mevcuttur. Nitekim kadının ve erkeğin kendilerine göre güçlü veya zayıf yanlarının var olması, duygusal zeka açısından genel olarak birbirlerinden daha iyi oldukları anlamına gelmemektedir (Mammadov, 2015: 12).

Duygusal zekanın üst sınırının genetik olduğu ve gelişiminin sadece çocuklukta gerçekleştiği doğru değildir. Her ne kadar yapılan birtakım araştırmalar bunun doğruluğuna yönelik bir iddia da bulunsa da (Hemmati vd, 2004; 695), geçmişte çok eskilere kadar giden bir kavram olan olgunlaşma geçen zaman içerisinde duygusal zekanın bu halini önemli bir şekilde dile getirmektedir.

Duygusal zekada temel olarak iki boyut üzerinde durulmaktadır. Bunlar, kişisel yetkinlikler ve sosyal yetkinlikler (toplumsal farkındalık ve ilişki yönetimi) şeklindedir (Sarısoy, 2017: 28). Kişisel farkındalık bünyesinde duygusal farkındalığı (duyguların karar verme üzerindeki etkisini anlama), öz değerlendirme (kişisel zayıflıkları ve güçlü yönleri anlama ve kabul etme) ve kendine güveni (öz saygı ve öz yeterlilik) içermektedir (Çetinkaya ve Alparslan, 2011).

Mayer ve Salovey'in belirttiğine göre duygusal zeka, kişinin kendisinin ve başkalarının duygularının farkında olması, bu duygusal farklılıkları ayırt edebilmesi ve onlardan edindiği bilgileri eylem ve düşüncelerine uygulayabilmesi olarak tanımlanmaktadır. Mayer ve Salovey daha sonra duygusal zekanın tanımını yeniden yapmış ve bilişsel yapılar atıfta bulunmuşlardır. Mayer ve Salover tarafından yapılan tanımlamaya göre duygusal zeka, duyguları anlama, zihinsel yapıları ayarlama ve bilişsel yapıları destekleyen duygusal oluşumu sağlama yeteneği olarak belirtilmiştir (Süslü, 2020: 23).

İş gücünün küreselleşmesiyle birlikte, zengin ve gelişmiş ülkelerde duygusal zekanın hakim olduğunu görmekteyiz. Yapısal analiz veya teknolojik ilerleme sadece yeterli olmamakla birlikte, duygusal zekanın gerekliliği daha da önem kazanmaktadır (Goleman, 2000: 17).

Reuven Bar-on duygusal zekâyı “*bireyin çevresel etki ve baskılara pozitif tepki veya yanıtlar verebilmesini sağlayan bilişsel olmayan becerilerin tümü*” şeklinde ifade etmiştir. Salovey ve Myer duygusal zekâ kavramını şu şekilde tanımlamışlardır: “*duygusal ve entelektüel amacı ile düşünceyi destekleme, duyguları gözlemleyerek fark edebilme yeteneğidir.*” Toplum içerisinde duygusal zekanın var olduğu kişilere “*duyarlı*” denilmektedir. Bunun nedeni, bu kişinin siyasi durumları ve sosyal koşulları geniş bir çerçevede ele almasıdır. Çevremizdeki insanların ne istediğini, neye ihtiyaç duyduğunu



belirlememizi, güçlü ve zayıf yönlerini belirlememizi, sakin kalmamızı ve stresten uzak durmamızı sağlamaktadır. Bu kişiler çevre tarafından aranan kişilerdir (Tezelli, 2019: 10).

Duygusal zekanın teorik temeli, 1920 yılında Thorndike'in sosyal zeka modeli tarafından oluşturulmuştur. Bu teoride duyguları algılama ve anlama yeteneği bilişsel zekanın ayırt edici bir özelliğidir. Thorndike sosyal zekayı tanımlarken, duygusal zeka için de bir yapı oluşturmuştur. Zekayı üç bileşen olarak tanımlar: mekanik, soyut ve sosyal. Thorndike, sosyal zekayı "*insanları anlama ve yönetme yeteneği*" şeklinde tanımlamaktadır (Gürbüz ve Yüksel, 2008: 176). Tarhan (2011) duygusal zekanın unsurlarını şu şekilde sıralamaktadır:

1. Kendi kendini etkinleştirebilme yeteneği
2. Hedeflere odaklanabilme yeteneği
3. Mevcut sorunlarla mücadele etme yeteneği
4. Kendi arzularını ve dürtülerini kontrol etme yeteneği
5. Duyguları düzene koyabilme yeteneği
6. Empati kurabilme yeteneği
7. Ümitli olabilme yeteneği

Duygusal zeka ve kişilik genellikle birbiriyle karıştırılan kavramlardır. Ama büyük bir farklılıklar taşırlar. Kişilik, IQ kavramına benzer olabilmektedir. Örneğin, bir kişi eğilimlerine göre dürüst veya sadık olarak tanımlanabiliyorsa, yeni veya zıt bir tutum benimsemeleri beklenmeyen bir durum olabilmektedir. Duygusal zeka ise yaşa ve deneyime göre artan bir zeka türü olarak dikkat çekmektedir (Tezelli, 2019: 10-11).

2.4. Duygusal Zeka Modelleri

2.4.1. Karma Model Yaklaşımı

Goleman, duygusal zeka kavramını karma bir modelde değerlendirme önerisini ortaya atan ilklerden biridir. Bar-on (1995), Mayer ve Salovey (1997), Cooper ve Sawaf (1997), Weisinger (1998) duygusal zekayı karma bir model perspektifinden değerlendirmektedirler. Mayer ve Salovey'in 1997'den sonra yapılan araştırmalar yetenek modeline göre değerlendirilmektedir. Mayer ve Solovey 1997 öncesi Karma Model yaklaşımlarında duygusal zekayı dört farklı kavramda açıklamışlardır (Akt: Yaylacı, 2006: 51)

Duygusal zeka kavramını inceleyen kişilerden biri de duygusal bölüm (EQ) terimini ilk defa ortaya atan Reuven Bar-On olmuştur. Normalin dışında başka bir bakış açısıyla Bar-On, birtakım insanların neden duygusal olarak daha iyi durumda olduklarını ve gerçek hayatta neden diğerlerinden daha başarılı olduklarını bulmaya çalışmış, bu konuda gerekli çabayı göstermiştir. Bar-On'un duygusal zeka modeli hem duygusal zekayı hem de sosyal zekayı içerir ve akademik olmayan başlıca zeka faktörlerine odaklanmıştır. Zihinsel kapasite (kişinin duygularının farkındalığı) ile zihinsel kapasiteden farklı olarak kabul görmüş bazı özellikleri (kişisel bağımsızlık, benlik saygısı, duygular) birleştiren melez bir modeldir (Akt: Yaylacı, 2006: 56). Cooper ve Sawaf'in modeli, diğer yeteneklerle birlikte zihinsel yetenekleri de içerdiğinden karma bir modeldir (Çakar ve Arbak, 2004).



2.4.2. Yetenek Modeli Yaklaşımı

Mayer ve Salovey'in belirttiğine göre duygusal zeka, duyguları anlamlandırma, algılama ve problem çözmenin temelini oluşturma yeteneğine dayandığını belirtmektedirler (Mayer, 1999). Duygusal zeka; bireylerin ve başka insanların duygusal dünyasını algılayan, onlarda var olan farklılıkları ayırt edebilen ve bu bilgiyi onların düşünce ve eylemleri için rehber görevi olarak kullanan sosyal zeka olarak dile getirmişlerdir (Mayer vd., 2001).

Yetenek modelinde Mayer ve Salovey, duygusal zekanın tanımını ölçülebilen zeka türleri ile dar bir şekilde sınırlandırmaktadır. Yetenek modelini kullanan az sayıda araştırmacının olması, model hakkında az bilgiye sahip olmamıza neden olmuştur. 1997'den sonra Mayer ve Salovey, çok faktörlü duygusal zeka ölçeği MEIS'i MEIS (The Multifactoriel Emotionel Intelligence) ortaya çıkarmışlardır. Bu çalışmalarda tanımladıkları bölümlerin, basit temel zihinsel süreçlerden daha yüksek yoğunlukta zihinsel entegrasyon süreçleri elde ettiğini ifade etmişlerdir (Alper, 2007).

2.5. Yaşam Doymu Kavramı

İlk olarak 1961 tarihinde Nevgarten'ın ortaya çıkardığı yaşam doymu kavramı, kişinin beklentileri (istedikleri) ile sahip oldukları (neye sahip olduğunun) karşılaştırılarak elde edilen bir durum veya sonuçtur (Akkan, 2010: 48).

Pozitif psikoloji alanı, kişinin yaşamına anlam katan, yaşam doyumuna olanak tanıyan durumları ve mutlulukla ilişkili alanları ele alma ihtiyacına ışık tutmuştur. Mutluluk arayışı, filozoflar ve teologlar tarafından psikolojinin temel görevlerinden biri olarak kabul görmektedir (Atlan, 2019: 52). "Mutluluk" yıllar içinde özellikle vurgulanan ve üzerinde sıkça çalışılan bir faktör haline gelmiştir (Diener 2000: 34).

Yaşam doymu kavramı, kişinin sahip olduklarıyla istedikleri ile karşılaştırılarak elde edilen sonuç olarak ifade edilmektedir. Hayatta sahip olduklarımız ile beklentilerimizin bir tür karşılaştırmasının yapılmasıdır. Yaşam kalitesi standartları, öznel iyi oluş ve mutluluk kavramları yaşam doyumunu açıklayabilmektedir (Gündoğar ve ark, 2007: 10-27). Yaşam doymu, bireyin yaşamı boyunca kendisi için belirlediği ölçütler doğrultusunda yaptığı olumlu değerlendirme olarak tanımlanmaktadır (Veenhoven, 1996).

Öznel iyi oluş daha çok mutlulukla aynı anlamda kabul edilmektedir. Geniş anlamda ise kişinin hayatını değerlendirmesi şeklinde ifade edilmektedir. Değerlendirmelerin bilişsel ve duyuşsal boyutları vardır. Duygusal boyut, olumlu (mutlu ve iyimser) ve olumsuz (mutsuz, üzgün, sınırlı) duygusal tepkileri içerirken bilişsel boyut, yaşam doymu olarak tanımlanan kişinin genel yaşamının öznel değerlendirmelerini içerir (Diener ve Diener 1996: 181; Pavot ve Diener). 1993:164). Öznel iyi oluş kavramının duyuşsal ve bilişsel boyutları birbirinden tamamıyla bağımsız değildirler. Bu iki boyut kimi durumlarda ayrı olsa da ayrı ayrı değerlendirildiğinde tamamlayıcı bilgilerin elde edilebileceği söylenmektedir (Diener, Suh, Lucas, Smith, 1999:277).

İlk olarak Neugarten, Havighurst ve Tobin (1961) tarafından yaşlı yetişkinler üzerinde yapılan çalışmada incelemeye alınan yaşam doymu, kişinin ne istediğini, sahip olduğuyla karşılaştırarak meydana gelen bir durum olarak değerlendirilmektedir (Hong ve Effy, 1994: 547). Yaşam doymu sadece belli bir durumdan duyulan memnuniyet değildir; mutluluk, benlik saygısı ve moral gibi farklı yönleriyle öznel iyi olmayı içermektedir (Neugarten ve diğerleri, 1961: 134). Öznel mutluluğun bilişsel boyutunu



meydana getiren yaşam doyumu, bireyin kendi hayatını, başarılarını gelecekteki beklentileriyle karşılaştırarak değerlendirilmesini içermektedir (Pavot ve Diener, 1993: 164). Yaşam doyumu, bireyin öznel değerlendirme sürecini içerir ve yaşamının derinlemesine değerlendirilmesi şeklinde ifade edilmektedir. Yapılan değerlendirmeler sırasında bireyler, hayat tarzlarına uygun standartlar oluşturmakta ve bu standartlarla hayatlarındaki durumları karşılaştırarak öznel yargılarda bulunmaktadırlar (Pavot ve diğerleri, 1991: 150).

Bireyin hayatının bilişsel ve duygusal yönlerinin değerlendirilmesi olarak tanımlanmakta yaşam doyumu üzerine yapılan araştırmalar sonucunda yaşam doyumunun pek çok değişkenle ilişki halinde olduğu belirlenmiştir. Bireyin cinsiyetinin, ırkının, yaşının ve ekonomik gelirinin yaşam doyumu üzerinde az etkisi olmasına rağmen; kültür, kişilerarası ilişkiler, kişisel eğilimler gibi insan psikolojisini yakından ilgilendiren değişkenlerin bireyin yaşam algısı ile anlamlı bir ilişkisi olduğu gözlemlenmiştir (Myers ve Diener, 1995: 11-13).

Yaşam doyumu çalışmaları zaman içinde hızlı değişimler göstermiş ve bizlere çeşitli bakış açıları sunmuştur. Yaşam doyumu, öznel iyi oluşu meydana getiren birbirinden farklı sekiz memnuniyet çeşidiyle yakından ilişkilendirilmiştir (Cummins, 2010: 2). Bunlar; sağlık, güvenlik, can güvenliği, kişisel başarı, maneviyat, yaşam standardı, başkalarıyla ilişkiler ve toplumla uyumluluk şeklinde sıralanmaktadır. Bu yaşam alanları dizisi çoğunlukla aynı yönde ilerlemektedir (Peker, 2018: 15).

Yaşam doyumu kavramının bir parçası şeklinde kabul ettiğimiz doyum, beklentilerin, ihtiyaçların, isteklerin ve arzuların yerine getirilmesidir. Yaşam doyumu genellikle kişinin yaşamının tüm yönlerini kapsamaktadır. Yaşam doyumu, belirli bir durumdan doyum değil, genel olarak kişinin tüm yaşamından doyum anlamı taşımaktadır. Mutluluk, zihinsel gibi birçok yönden bir iyi olma durumunu temsil etmektedir (Vara, 1999). Başka bir deyişle, olumsuz duyguların olumlu duyguları bastırması şeklinde ifade edilebilmektedir (Akkan, 2010: 48). Yaşam doyumu, bireysel mutluluğa göre öznel mutluluğun algılanan yönü temsil etmektedir (Akkan, 2010: 48).

Kişinin yaşamının değerlendirilmesinin üç farklı açıdan ele alındığı ve bu boyutların ortak olarak sınıflandırılacağı ileri sürülmektedir. Bunlar olumlu duygular, olumsuz duygular ve yaşam doyumudur. Olumlu duygusal boyutta haz ve neşe gibi hoş duyguların bolluğunun, olumsuz duygusal boyutta ise hoş olmayan duyguların zayıflığının, kötü ve acı verici duyguların ise mutluluk açısından önemli olduğu tespit edilmiştir. Yaşam doyumu ise genel olarak yaşamla ilgili bilişsel yargıları ve incelemeleri içermektedir (Yetim, 2001). Bilişsel bileşenin önemli özelliklerinden biri, yaşam doyumunun algısını belirlemesidir. Nitekim yaşam doyumu, mutluluğun algılanan yönünü oluşturmaktadır (Dorahy ve diğerleri, 1998). Duygusal bileşen, birey üzerindeki hem olumlu hem de olumsuz etkileri içermektedir (Akkan, 2010: 49).

Öznel iyi oluş, kendine has olan öneminin yanında, tatmin edici ve üretken ilişkileri artırdığı ve zihinsel ve fiziksel sağlığa olumlu etkisi olduğu için hem kişisel hem de sosyal olarak dikkate alınması gereken önemli konudur. Yaşam doyumu, kişinin belirlenen amaçlara ulaşma derecesi olarak ifade edilmektedir (Akkan, 2010: 49).

Yaşam doyumu, genel yaşam kalitesinin pozitif yöndeki iyileştirilmesi anlamı taşımaktadır. Yaşam doyumunun belirleyicileri, hayatta meydana gelen olumlu değişimler bir diğer ifadeyle sosyal kalite, kişinin sosyal hayattaki konumu ve kişisel kapasitesi oluşturmaktadır (Veenhoven, 1996). Yaşam doyumu, bağımsız ve yetkin bir



birey olma kavramlarıyla ilgilenmektedir. Yaşam doyumunu, bireyin genel olarak yaşamına ilişkin tutarlı bilişsel yapısı olarak tanımlanırken, yaşamla ilgili bilişsel davranışların bütünü olarak tanımlanmaktadır. (Bektaş, 2014: 25). Bu tanımlar dikkate alındığında, yaşam doyumunu insanlar arasında değişkenlik göstermekte, bireylerin hayattaki amaçlarına ve elde ettiklerine yönelik bir işaret mahiyeti taşımaktadır (Bektaş, 2014: 26).

Görüldüğü gibi bireylerin yaşam doyumlarının birçok durumdan etkilendiği söylenebilir. Kimi bireyler gündelik hayatta mutluluk, hayatın anlamı, karşılaşılan durumlara uyum sağlama, hedeflere ulaşmak için hedefler belirleme, olumlu kimlik, fiziksel sağlık, güvenlik, ekonomik güvenlik ve sosyal ilişkiler yoluyla ifade edilmektedir (Peker, 2018: 15).

Duygusal zeka, insanın bütün hayatına yön veren bir kavram olarak tanımlanmaktadır. Üstelik sadece meslek hayatında değil, kişinin tüm hayatı boyunca başarıyı elde etmesinde son derece büyük bir öneme sahiptir. Hayattaki kişisel başarı, statüye, paraya ve kariyere sahip olmakla değil, sahip olduklarınızla mutlu olmakla, zihinsel olarak rahat hissetmekle ve hayattan zevk almakla ilgili bir durumdur (Doğan, 2005: 114). Başka bir deyişle, bireyin başarısı, duygusal zekasını kullanmaktan duyduğu memnuniyete bağlıdır. Bu nedenle duygusal zeka ve yaşam doyumunu birbiriyle bağlantılı ve etkileşim içinde olan iki önemli kavramdır. (Bakan, Güler, 2017: 3).

2.4.1. Yaşam Doyumu'yla İlgili Kuramlara Genel Bakış

Yaşam doyumunu ile ilgili araştırmalara baktığımızda bilim camiasındaki başlıca teoriler; Bağ Teorisi, Etkinlik Teorisi, Tabandan Tavana-Tavandan Tabana Kuramı, Ereksel Kuram, Yargı Kuramı şeklinde sıralanmaktadır. Yaşam doyumunu araştırmalarında ve kuramında insan iyi oluşu, psikolojik iyi oluşu, öznel iyi oluşu, yaşam kalitesi, yaşam doyumunu ve olumlu duygular gibi kavramların üzerinde durulduğunu görmekteyiz (Dost, 2007: 22).

Mevcut teorilerden biri olan Yargı Kuramı'na baktığımızda, bireyin amaçlarını içinde bulunduğu durumla karşılaştırmasından meydana gelen şey yaşam doyumunu ortaya çıkarmaktadır. Bu doğrultuda mevcut durum istenilen hedefe ulaştığında doyum sağlanmaktadır. Yargı Kuramı'na göre birey, kendisinden daha iyi durumda olmayan bir kişiyle kıyaslandığında doyum durumu artmaktadır (Bektaş, 2014: 27).

Bir diğer teori olan Bağ Kuramı'na göre, bireylerin olayların anlamını anlamlandırması büyük öneme sahiptir. Koşullandırma ve hatırlama burada anahtar görevi görmektedir.

Bireyin mutluluğu, olumlu olayların içsel durumuyla ilişkilendirilmesine bağlanmaktadır. Yaşam doyumunun önemli teorilerinden kabul edilen Tabandan Tavandan Tabana Kuramı'na genel mutluluk, küçük mutluluklar ve zevk duygularının bir araya gelmesiyle meydana gelmektedir. Mutluluk, mutlu ve mutsuz zamanları karşılaştırarak elde edilmektedir. Mutluluk, birlikte mutlu olduğumuz zamanların düşünülmesiyle gerçekleşmektedir (Yıldız, 2010).

Mutluluğun bireysel bir aktivite olduğuna yönelik fikir, Etkinlik Kuramı'nın ana temelidir. Kişisel refah temelli faaliyetler doyuma ulaştırmaktadır. Bu durumda doyum, birey zevk aldığı ve keyif aldığı faaliyetlerde bulunduğu ortaya çıkmaktadır. Ereksel Kuram'a göre yaşam doyumunu, mutluluğa dayalı hedeflere ulaşılmasıyla gerçekleşmektedir. Wilson'ın öne sürdüğü bu teoriye göre mutlu olabilmenin temel



nedeni hedeflere ulaşmak, mutsuzluğun temel nedenleri ise istenen hedefe ulaşamamaktır (Örkün, 2011).

Arzu Kuramı, kişinin mutluluğa ulaşma durumudur. Temel amaç zevk değil, memnuniyet elde etmektir. Doyumun gerçekleşmesi ile hedefe ulaşılmaktadır. Arzular, yaşam doyumunu elde etmeyi amaçlayan hedeflerdir. Nesnel Liste Kuramı'na göre temel fikir, bireylerin tarafsız standartları barındırmasıdır. Temel hedef objektif olarak ölçüm yapabilmektir. Objektif düşünmenin gerçekleştirilmesi, yaşam memnuniyetini gerçekleştirmektedir (Bektaş, 2014: 27-28).

3. İSTATİSTİK ANALİZ

3.1. Araştırmanın Amacı Ve Önemi

Duygusal zeka, kişinin kendisini ve diğer kişileri anlaması, ilişki kurması ve içinde bulunduğu çevreye uyum sağlayarak durumlarla baş edebilmesini sağlayan yetenekler bütünüdür. Bu sayede bireyin, çevresel uyum düzeyi artar. Duygusal zeka aynı zamanda, bireyin bulunduğu çevreden gelen istekler ve baskılarla başa çıkmasını sağlayan ve bilişsel olmayan çeşitli yetenekler ve beceriler bütünüdür. Her yaş seviyesindeki önemi gözönüne alındığında, duygusal zeka yüksek bireylerin hayata karşı bir çok olumlu yönünün olduğu tartışılmazdır. Bireyin kendisini ve çevresini tanıması, uyum ve stres yönetimi konusunda belli becerilere sahip olması ve genel anlamda kendini iyi hissettiğini algılaması bireyi hayattan zevk almaya ve memnuniyet duymaya götürmesi beklenen bir durumdur. Bu nedenle de yaşam doyumunu artarak, farklı başarıların da gerçekleşmesini sağlayacaktır. Bu çalışmada, ortaokul öğrencilerinin duygusal zekaları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi hedeflenmiştir. Eğitim-öğretim hiyerarşik yapısında önemli yeri olan ortaokul öğrencileri için, duygusal zekanın yaşam doyumuna sağladığı katkının belirlenmesi, bu yaş grubu öğrencilerinin var olan durumlarını anlamak, gerektiğinde iyileştirme ve geliştirme müdahaleleri yapmak için yol gösterici olacaktır.

3.2. Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın ana hipotezi, duygusal zekanın yaşam doyumunu ile önemli ölçüde ilişkili olduğudur. Ayrıca araştırmaya katkı sağlayacağı düşünülen alt bir hipotez eklenmiştir. Çalışmada geliştirilen hipotez Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Araştırmanın Hipotezleri

H	Hipotezler
H₁ (ana hipotez)	Duygusal zeka (DZ) yaşam doyumunu (YD) ile anlamlı ilişkilidir.
H_{1A} (alt hipotez)	İyi oluş (İO) yaşam doyumunu (YD) ile anlamlı ilişkilidir.
H_{1B} (alt hipotez)	Özkontrol (ÖK) yaşam doyumunu (YD) ile anlamlı ilişkilidir.
H_{1C} (alt hipotez)	Duygusallık (DU) yaşam doyumunu (YD) ile anlamlı ilişkilidir.
H_{1D} (alt hipotez)	Sosyallik (SOS) yaşam doyumunu (YD) ile anlamlı ilişkilidir.

3.3. Araştırmanın Örnekleme, Varsayımlar ve Kısıtlar

Araştırmanın evrenini Adıyaman'da merkezde eğitim veren ortaokul öğrencileri oluşturmaktadır. Örnekleme, bu okullardan ankete gönüllü olarak katılan farklı sınıflardaki öğrencilerden alınmıştır. Analiz toplam 650 öğrenci için yapılmıştır. Anketler örgün eğitimin başlangıcından bu yana pandemi önlemleri çerçevesinde yüz yüze yapılmıştır. Öğrencilerin soruları cevaplarken gerçek duygu ve düşüncelerini yansıttıkları



varsayılmıştır. Öğrencilerin anket sorularının gerçek anlamını anladıkları varsayılmaktadır. Araştırma, Adıyaman ili merkez ile sınırlandırılmıştır.

3.4. Veri Toplama Aracı

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden biri olan tarama deseni ile hazırlanmıştır. Tarama planı, evrenden seçilen bir örneklem üzerinde gerçekleştirilen çalışmalarla evrendeki eğilimlerin, tutumların ve görüşlerin nicel olarak tanımlanmasına izin vermektedir. Tarama deseni, bir grubun belirli bir sorun veya konu hakkındaki görüşlerinin bir dizi soru aracılığıyla belirlenmesidir. Seçilen gruba ait bireylerden grubun mevcut durumunun belirlenmesine ve onların görüş, inanç ve tutumları hakkında bilgi alınmasına yardımcı olur. Kullanılan iki ölçeğin geçerliliği ve güvenilirliği önceki çalışmalardan alınmıştır.

Duygusal Zeka Ölçeği Kısa Formu (DZÖ-KF): Duygusal Zeka Ölçeği, Petrides ve Furnham (2001) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin, Deniz, Özer ve Işık tarafından güvenilirlik ve geçerliği yapılarak 2013 yılında Türkçeye uyarlanmıştır. Duygusal Zeka Ölçeğinin orijinal formu yedi (7) likert tipi (1-kesinlikle katılmıyorum- 7- kesinlikle katılıyorum) derecelendirmeden ve 30 maddeden oluşan bir ölçme aracıdır. Deniz, Özer ve Işık tarafından Türkçeye uyarlanan formatında ise yedi (7) likert tipi bir derecelendirme ve 20 maddeden oluşan kısa form hazırlanmıştır. Ölçeğin alt boyutlarına baktığımızda; iyi oluş alt boyutu, öz kontrol alt boyutu, duygusallık alt boyutu ve sosyallik alt boyutudur. Öz kontrol için, 2*, 4*, 10, 14* numaralı maddeler; İyi oluş alt boyutu için, 6, 13, 16, 18 numaralı maddeler; duygusallık için, 5*, 11*, 15, 19* numaralı maddeler; sosyallik için, 3, 7*, 8, 17* numaralı maddeler; toplam duygusal zekâ için ise, 1, 9*, 12*, 20 numaralı maddeler ile diğer dört alt boyutta alınan puanlar toplanmaktadır (*işaretililer tersi puanlanmaktadır). Ölçeğe katılan kişilerin ölçekten yüksek puana sahip olan kişilerin duygusal zeka özelliklerinin yüksek, düşük puana sahip olan kişilerin duygusal zeka özelliklerinin düşük oldukları neticesine varılmaktadır.

Yaşam Doymu Ölçeği: Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen “Yaşam Doymu Ölçeği”nin (YDÖ) Türkiye koşullarında geçerlik ve güvenilirlik çalışması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılmıştır. Özgün form İngilizce olup, bir faktör, beş madde ve 7’li likert tipi derecelendirmeden oluşan bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçeğin maddeleri 7’li likert tipinde 1:Kesinlikle Katılmıyorum ve 7:Tamamen Katılıyorum şeklinde değerlendirilmektedir. Ters madde yoktur. Ölçekten alınan puan arttıkça yaşam doymu arttığı biçiminde yorumlanmaktadır. Ölçekten en az 5 puan ve en çok 25 puan alınmaktadır. Puan arttıkça yaşam doymu artmaktadır.

3.5. İstatistik Bulgular ve Değerlendirme

Gerçekleştirilmiş olan bu anket araştırmasından alınan verilere dair güvenilirlik testi çerçevesinde Cronbach Alpha, İkiye Bölme (split), Paralel, Mutlak Kesin Paralel (strict) testlerinden yardım alınmıştır. Cronbach Alpha değerinin %70’ten büyük çıkması, anket çalışmasının başarılı sonuçlandığını ifade etmektedir. Bazı çalışmacılar ise %75’ten büyük olacak değerlerin temel alınması gerektiğini belirtmektedir (Sezgin ve Kınay, 2010; Sezgin, 2016). Farklı ölçütlerin de %70’ten büyük çıkması, anketin iç tutarlılıkta bulunduğunu ve anket verilerinin güvenilir olduğunu göstermektedir (Sart vd., 2018:125; Sart, 2020:128). Bu uygulamadaki anketin güvenilirlik analiz neticeleri; Cronbach-Alpha = 0.925, Paralel = 0.924, Split = 0.922-0.926 ve Strict = 0.925 olacak şekilde elde edilmiştir.

3.5.1. Demografik ve Genel Bilgiler Yüzde Dağılım Bilgileri

Öğrencilere yönelik demografik ve genel bilgiler aşağıda verilmiştir:



- Öğrencilerin %47.5'i kız öğrenci ve %52.5'i erkek öğrencidir.
- Öğrencilerin %21.8'i 5.sınıf, %31.3'ü 6.sınıf, %26.9'u 7.sınıf ve %20'si 8.sınıfta okumaktadır.
- Öğrencilerin anne eğitimi %39.4'ü lise mezunu % 44.1'i üniversite mezunu ve %16.5'i lisansüstü eğitim almıştır.
- Öğrencilerin baba eğitimi %37.8'i lise, %48.1'i üniversite ve %14.1'i lisansüstü eğitim almıştır.
- Öğrencilerin %35.8'i tek çocuk, %30.4'ü iki kardeş, %28.7'si üç kardeş ve %5.1'i dört kardeştir.

3.5.2. Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Ölçekler üzerinde açıklayıcı faktör analizinin uygulanması öncesinde, veri setinin faktör analizine uygunluğuna bakılmıştır. Veri setinin, açıklayıcı faktör analizine uygunluğu gerçekleştirilen testler neticesinde onaylanmış, sonra da faktör yapısının düzenlenebilmesi amacıyla faktör tutma yöntemi olarak varimax döndürme ve temel bileşenler analizi yöntemlerinden yardım alınmıştır.

Tablo 2. Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Duygusal Zeka Ölçeği	Varyansı Açıklama Yüzdesi	Cronbach-Alpha (CA)	Cevap Ortalaması
İyi oluş alt boyutu	%22.76	0.919	3.45
Öz kontrol alt boyutu	%19.37	0.915	3.66
Duygusalılık alt boyutu	%16.22	0.904	3.32
Sosyallik alt boyutu	%12.80	0.903	4.01
KMO= 0.932; Bartlett $\chi^2=7342.11$ ve $p=0.000$; Varyans Açıklama Yüzde: %71.15			
Yaşam Doyumu Ölçeği	Varyansı Açıklama Yüzdesi	Cronbach-Alpha (CA)	Cevap Ortalaması
Yaşam Doyumu	%75.68	0.920	3.45
KMO= 0.929; Bartlett $\chi^2=6499.24$ ve $p=0.000$; Varyans Açıklama Yüzde: %75.68			

Faktör yapısında, duygusal zeka ölçeği için 4 faktör ve yaşam doyumu ölçeği için 1 faktör öz değerleri 1'den büyük olarak sağlanmıştır. Her iki ölçek için Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterliği, iyi seviyeyi tanımlayan 0.70 değerinden fazla bulunmuştur. Analize dahil edilecek değişkenlerin tutarlılığını ölçmeye ilişkin gerçekleştirilen Bartlett küresellik testine yönelik sonuçlar iki ölçek için $p<0.05$ istatistiksel olarak anlamlı elde edilmiştir. Ölçeklerin her ikisi bakımından extraction (çıkartım) sütununda 0.20'den düşük soru bulunmamaktadır ve böylece soru çıkarımı yapılmamıştır.

3.5.3. Korelasyon Analizi Sonuçları

Faktör analizi ile belirlenen boyutları içeren korelasyon analizinden elde edilen veriler Tablo 3'te sunulmaktadır. Aslında girişimcilik algısının genel skorunun önem taşımasından dolayı, girişimcilik algısı skor değeri şeklinde değerlendirilmiştir.



Tablo 3. Korelasyon Analizi Sonuçları

		Duygusal zeka	Yaşam doyumu
Duygusal zeka	r	1	.714*
	p		.000
Yaşam doyumu	p		1
	r		

*0.05 için anlamlı ilişki

Duygusal zeka ve yaşam doyumu pozitif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur ($p < 0.05$). duygusal zeka skorunun artışı yaşam doyumunu %71.4 oranında artırmaktadır. Duygusal zeka özellikleri örgütsel yaşam doyumunu yüksek oranda pozitif yönde (olumlu) etki etmektedir.

3.5.4. Regresyon Analizi

Uygulamada, duygusal zeka ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin regresyon analizinden yardım alınmıştır. Duygusal zeka ve alt boyutları bağımsız değişkenlerdir. Toplam yaşam doyumu skoru bağımlı değişken olarak ifade edilmektedir. Varsayımların sağlanmasına ilişkin Newey-West algoritmasıyla analizlerde bulunulmuştur.

Tablo 4. Regresyon Analizi Tahmin Sonuçları

MODEL1:				
Bağımlı Değişken: Yaşam doyumu	Katsayı	St. hata	t istatistiği	p (anlamlılık)
Sabit	3.822	0.685	5.579	0.001*
Duygusal zeka	0.721	0.086	8.383	0.000*
R ² = 0.730 F _{hesap} =15.78 F _{anlamlılık} =0.000 Harvey test (p) = 0.118 LM test (p)= 0.135 Jarque-Bera (p)=0.192				
MODEL2:				
Bağımlı Değişken: Örgütsel Öğrenme	Katsayı	St. hata	t istatistiği	p (anlamlılık)
Sabit	2.782	0.535	5.201	0.005*
İyi oluş alt boyutu	0.716	0.078	9.179	0.000*
Öz kontrol alt boyutu	0.687	0.071	9.676	0.000*
Duygusallık alt boyutu	0.664	0.095	6.989	0.000*
Sosyallık alt boyutu	0.712	0.087	8.183	0.000*
R ² = 0.742 F _{hesap} =23.67 F _{anlamlılık} =0.000 Harvey test (p) = 0.210 LM test (p)= 0.316 Jarque-Bera (p)=0.481				

*0.05 için istatistik anlamlı değişken

Model 1 için; duygusal zeka özellikleri yaşam doyumuna pozitif yönlü istatistik anlamlı anlamlı olarak etki etmektedir ($\beta=0.721$; $p=0.000$). Model 2 için; duygusal zeka alt boyutları yaşam doyumunu olumlu açıdan anlamlı olarak etki etmektedir. Alt boyutlar arasındaki en yüksek etki sırası ile; iyi oluş hali ($\beta=0.716$; $p=0.000$), sosyallik ($\beta=0.712$; $p=0.000$), öz kontrol ($\beta=0.687$; $p=0.000$) ve duygusallık ($\beta=0.664$; $p=0.000$) şeklinde bulunmuştur. **Modelin ana hipotezini oluşturan H₁ ve alt hipotezler H_{1a}, H_{1b}, H_{1c}, H_{1d} doğrulanmıştır.**



4. SONUÇ ve ÖNERİLER

Duygusal zeka, başkalarıyla iyi iletişim kurmak için gereklidir ve bu nedenle daha iyi öğrenmeye, arkadaşlıklara, akademik başarıya ve istihdama açılan kapıdır. Okuldaki gelişim yıllarımızda kazanılan bu beceriler, sonraki yaşam için alışkanlıkların temelini oluşturacaktır. Bu bakış açısıyla araştırmanın amacı, 650 lise öğrencisinin duygusal zekası ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi belirlemektir.

Korelasyon analizi sonuçları ile duygusal zeka ve yaşam doyumu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p < 0.05$). Duygusal zeka puanlarındaki artış, yaşam doyumunu %71.4 oranlarında arttırmaktadır. Regresyon analizi sonuçlarına göre, duygusal zekanın yaşam doyumu üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir pozitif etkisi vardır ($\beta = 0.721$; $p = 0.000$). Duygusal zekanın alt boyutları da yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemektedir. Alt boyutlar arasında en yüksek etkiye sahip olan; iyi oluş hali ($\beta = 0.716$; $p = 0.000$), sosyallik ($\beta = 0.712$; $p = 0.000$), öz kontrol ($\beta = 0.687$; $p = 0.000$) ve duygusallık ($\beta = 0.664$; $p = 0.000$) şeklinde tespit edilmiştir.

Duygusal zeka, bireyin harekete geçme, zorluklarla yüzleşmeye devam etme, sorunu görmezden gelmeden düşünme, empati becerisine sahip olma ve her zaman umut etme gibi özellikleri sayesinde hayattan beklenen bir sonuç olmaktadır. Literatür incelendiğinde, duygusal zeka ve yaşam doyumunu ele alan çalışmalara rastlanmıştır. Ergin vd. (2013) çalışmasında, okul öncesi dönem çocuklarının duygusal zeka düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Regresyon analizinde, duygusal zeka ölçeğinin benlik algısı, kişilerarası iletişim becerileri, baş etme, stres yönetimi ve genel ruh hali alt boyutlarının yaşam doyumunun önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Deniz ve Yılmaz (2006)'da duygusal zeka ile yaşam doyumu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Kırtıl (2009), ilkökul ve ortaokul öğrencilerinin duygusal zeka ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiş ve yaşam doyumu ile duygusal zekanın pozitif, aşırı ve önemli bir ilişkisi olduğu sonucuna varmıştır. Ghorbanshiroudi vd., (2011) tarafından yapılan çalışmada, duygusal zeka ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Daha sonra iletişim becerileri eğitimi alan bu öğrenciler yeniden değerlendirildikten sonra, yaşam doyumu ve duygusal zeka düzeylerinin ilk sonuca göre önemli ölçüde farklılaştığı gözlemlenmiştir. Bu çalışmada da görüldüğü gibi iletişim becerileri eğitimi ile duygularının farkında olan ve empati kurabilen bireylerin duygusal zeka düzeylerinin artması bu tür çalışmaların önemini ortaya koymaktadır.

Literatürde farklı duygusal zeka ölçekleri kullanılarak yapılan araştırma sonuçlarında, duygusal zeka düzeyleri ile yaşam doyumu arasında anlamlı pozitif ilişkiler bulunmuştur (Kartol ve Erçevik, 2020; Özdemir ve Dilekmen, 2016; Yıldırım ve Latifoğlu, 2020).

Bireylerin kendilerini ve çevrelerini iyi anlamaları, bazı stres yönetimi, başa çıkma becerilerine sahip olmaları ve genel olarak kendilerini iyi hissettiklerini algılamaları, bireyin yaşamdan ve doyumdan yararlanmasını sağlayacaktır. Kendine has özelliklere sahip bireylerin daha akılcı düşünmeleri, daha gerçekçi ve ulaşılabilir yaşam hedefleri sayesinde ulaşılmaz olmanın getirdiği hüsranslar ortadan kalkacaktır. Bu ortak algıdan dolayı literatürdeki çalışmalara bakıldığında farklı çalışma gruplarına rağmen sonuçların benzer olduğu görülmektedir.

Ortaöğretim öğrencilerinin duygusal zekalarını daha yüksek eğitim seviyelerine taşıyabilmek için bu sınıf düzeyine yönelik duygusal zeka eğitim programları



geliştirilebilir. Duygusal zekanın geliştirilmesine yardımcı olmak için müfredatı ilaveler yapılmalıdır. Bu düzeydeki öğrencilerin duygusal zeka düzeyleri sınıflar arasında benzer olduğu için müfredatın tüm öğrencileri ilgilendirebilecek ortak bir müfredat haline getirilmesi gerekmektedir. Bu konuda öğretmenlere de görev düşmektedir. Öğrencilerin dönem projeleri için konu belirlerken duygusal zeka düzeylerini artıracak konulara ağırlık vermeleri yerinde olacaktır. Dersleri öğrencilerin duygusal zeka düzeylerini yükseltmeye yardımcı olacak pedagojik bir şekilde öğretmek ve programı bu anlamda uyarlamak öğretmenin görevidir. Literatürde pek çok çalışma ile ortaya konan duygusal zekanın önemi ve farklı yaş gruplarında gelişebileceği görüşü göz önüne alındığında, öğretmenlere okulda bütüncül bakış açısı konusunda bilgi ve farkındalık kazandırılması gerekmektedir. Ek olarak, ebeveynler çok yönlü gelişimi sağlamak için benzer bilgi ve bilince sahip olabilirler. Bu kapsamda gerek okullarda gerekse çeşitli eğitim ortamlarında hem öğretmenlere hem de velilere yönelik duygusal zeka farkındalık ve bilgilendirme programları geliştirilmeli ve uygulanmalıdır. Araştırma Adıyaman ili ile sınırlıdır, ileriki çalışmalar için farklı illerde değişik öğrenci gruplarına yönelik çalışmanın genişletilmesi önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Akkan, E. (2010). Orta Öğretimdeki Üstün Yetenekli Öğrencilerin Duygusal Zekâ Ve Yaratıcılık Düzeylerinin Yaşam Doyumlarını Yordama Gücü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.
- Alper, D. (2007), Psikolojik Danışmanlar Ve Sınıf Öğretmenlerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri-İletişim Ve Empati Becerilerinin Karşılaştırılması, yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilimdalı Rehberlik Ve Psikolojik Danışmanlık Programı, İzmir.
- Atabek, E. (2000). Bizim duygusal zekamız (2. bs). İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Atlan, N. (2019). Ortaokula Devam Eden Kaynaştırma Öğrencilerinin Yaşam Doyumları, Aile İşlevleri Ve Kaynaştırma Hakkındaki Görüşlerinin İncelenmesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aydın, H. (2017). Duygusal Zeka (Eq) Ve Stres Yönetimi İlişkisi.(Yüksek Lisans Tezi). Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Bakan, İ. Güler, B. (2017). Duygusal Zekânın, Yaşam Doyumu ve Akademik Başarıya Etkileri ve Demografik Özellikler Bağlamında Algı Farklılıkları, KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi 19 (33): 1-11.
- Balcı, U. G., Yılmaz, T. T., Aygün, H., Soysal, N., & Öngel, K. (2013). Evaluation Of Cognitive And Emotional Intelligence In Primary Care. Turkish Journal of Family Medicine & Primary Care, 7(1), 7-12.
- Baltaş, Z. (2006). "İnsanın Dünyasını Aydınlatan ve İşine Yansıyan Işık: Duygusal Zeka", Remzi Kitabevi, İstanbul, s.20-28.
- Bar-On, R. (2010). Emotional intelligence: an integral part of positive psychology. *South African Journal of Psychology*, 40(1), 54-62.
- Baykoçak, C. (2002), Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları Ve Tükenmişlik Düzeyleri (Bursa ili Uygulaması), yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.



- Bektaş, E. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka Ve Yaşam Doyumu İlişkisi (Facebook Kullananlar Üzerine Bir Araştırma), (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Caruso, D.R., Salovey, P., (2007). Duygusal Zekâ Yöneticisi, Crea Yayıncılık, İstanbul.
- Caruso. R. D. & Salovey. P. (2007). ‘‘Duygusal Zeka Yöneticisi’’. İstanbul. CREA yayıncılık.
- Cummins, R. A. (2010), Subjective Well Being, Homeostatically Protected Mood And Depression: A Synthesis. *Journal of Happiness Studies*, 11 (1), 1-17.
- Çakar, U. ve Y. Arbak (2004) ‘‘Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu-Zeka İlişkisi ve Duygusal Zeka’’, *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3):23-48.
- Çetinkaya, Ö. Ali M. A. (2011). Duygusal Zekânın İletişim Becerileri Üzerine Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*. 16(1):363-377.
- Deniz, M.E. ve Yılmaz, E. (2006). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), 17-26.
- Deniz, M.E., Erus, S.M. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- Deniz, M. E., Özer, E. ve Işık, E. (2013). Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği–Kısa Formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 38(169), 407-419.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and A Proposal for A National Index. *American Psychologist*, 55 (1), 34-43.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J. ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Doğan, S. (2005), Çalışan İlişkileri Yönetimi, Kare Yayınları, İstanbul.
- Dost, M.T. (2007) Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumunun Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (2), 22 , 133.
- Dökmen, Ü. (2000). İletişim Çatışmaları Ve Empati. İstanbul: Sistem Yayınları.
- Ergin, E. (2017). Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği-Adölesan Kısa Formu’nun Uyarlama Çalışması, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ergin, B., Kaynak, K.B., Pınarcık, Ö. ve Arslan, E. (2013). Okul öncesi öğretmen adaylarının duygusal zekaları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(3). 75-83.
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. NYC: Basic Books.
- Ghorbanshiroudi, S., Khalatbari, J., Salehi, M., Bahari, S. and Keikhayfarzaneh, M.M. (2011). The relationship between emotional intelligence and life satisfaction



and determining their communication skill test effectiveness. *Indian Journal of Science and Technology*, 4(11), 1560-1564.

- Goleman, D. (2003). Duygusal zeka (Banu Seçkin Yüksel, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D., (2000). İş Başında Duygusal Zeka, Varlık Yayınları, İstanbul.
- Goleman, D. (1998). ‘İşbaşında Duygusal Zeka’. İstanbul. Varlık Yayınları.
- Goleman, D. (1998). ‘İşbaşında Duygusal Zeka’. İstanbul. Varlık Yayınları.
- Gören, H. (2016). Sağlık Çalışanlarının Duygusal Zeka Düzeyleri İle İş Doymu Arasındaki İlişkiye Dair Bir Alan Araştırması, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güllüce, A. Ç. (2006). Mesleki Tükenmişlik Ve Duygusal Zeka Arasındaki İlişki (Yöneticiler Üzerine Bir Uygulama), yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, Erzurum.
- Gündoğar, D. Gül, S. Uskun, E. Demirci, S. & Keçeci, D. (2007) Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi, Klinik Psikiyatri, 10, 10-27.
- Gürbüz, S., Yüksel, M., (2008). Çalışma Ortamında Duygusal Zeka: İş Performansı, İş Tatmini, Örgütsel Vatandaşlık Davranışı Ve Bazı Demografik Özelliklerle İlişkisi. Doğu Üniversitesi Dergisi, 9 (2): 174-190.
- Hemmati, T, Mills, J. F & Croner, D.G. (2004). ‘The Validity Of The Bar-On Emotional Intelligence Quotient In An Offender Population’. Canada. ELSEVIER.
- Hong, S. M., Effy, G. (1994). The Relationship of Satisfaction with Life to Personality Characteristics. *Journal of Psychology Interdisciplinary & Applied*, 128 (5), 547- 558.
- İşeri, İ. (2016). Lise Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Kartol, A. ve Erçevik, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve yaşam doymu: yaşamda anlamın aracı rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 28(2), 718-728.
- Kırtıl, S. (2009). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile yaşam doymu düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Köksal, A. (2007). ‘Üstün Zekalı Çocuklarda Duygusal Zekayı Geliştirmeye Dönük Program Geliştirme Çalışması.’ İstanbul.
- Kulaksızoğlu, A. (2005). Ergen Psikolojisi. Remzi Kitabevi, İstanbul.
- Mammadov, E. (2015). Duygusal Zeka İle Akademik Başarı İlişkisi: Turizm Lisans Öğrencileri Üzerine Araştırma, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Mayer, J. D. (1999), *A Field Guide To Emotional Intelligence*, Chapter 1, Cambridge University Press, Aralık.
- Mayer, J. D., D. M. Perkins, D. R. Caruso ve P. Salovey (2001), Emotional intelligence and giftedness, *Roeper Review*. 23: 131–137.
- Myers, D. G., Diener, E. (1995), ‘Who is Happy?’. *Psychological Science*, 6 (1), 10-17.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., Tobin, S. S. (1961). The Measurement of Life Satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16 (2), 134-143.



- Örkün, Ü. (2011) Tekstil Sektörü Mavi Yaka Çalışanlarının Yaşam Doyumu Ve Tükenmişlik Düzeylerinin İş Doyumu Tarafından Yordanması. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Özdemir, M. ve Dilekmen, M. (2016). Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zekâ ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 98-113.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C.R. ve Sandvik, E. (1991). Further validation of the satisfaction with life scale: evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 149-161.
- Pavot, W., Diener, E. (1993). Review of Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5 (2), 164-172.
- Pavot, W., Diener, E. (1993). Review of Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5 (2), 164-172.
- Peker, T. (2018). Öz-Yeterlik İle Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide Proaktif Kişiliğin Aracı Rolü, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ordu.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait Emotional Intelligence: Psychometric Investigation with Reference to Established Trait Taxonomies. *European Journal of Personality*, 15, 425-448.
- Por, J., Barriball, L., Fitzpatrick, J. ve Roberts, J. (2011). Emotional intelligence: its relationship to stress, coping, well-being and professional performance in nursing students. *Nurse Education Today*, 31(8), 855-860.
- Salovey, P. ve Mayer, J.D. (1989-90). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- Sarısoy, B. (2017). Öğretmenler İçin Duygusal Zekâ Becerileri Eğitim Programının Tasarlanması, Uygulanması Ve Değerlendirilmesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Seligman, M. E., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Shin, D.C. and Johnson, D.M. (1978) Avowed Happiness as an Overall Assessment of the Quality of Life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492.
- Soylu, P. (2015). Psikiyatri Kliniğinde Çalışan Hemşirelerin Duygusal Zeka Düzeyleri ve Stresle Baş Etme Tarzları Arasındaki İlişki, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin Üniversitesi, Mersin, 2015, s. 5.
- Stockton, L. S. (2006). "Resilience Among Elementary Educators As Measured By The Personal And Organizational Quality Assessment-Revised And The Emotional Quotient Inventory: Short". USA. ProQuest Information and Learning Company.
- Süslü, G. (2020). Bireylerin Çocukluk Çağı Travmalarının Duygusal Zeka Düzeyleri Ve Kişiler Arası İletişim Tarzları İle İlişkilerinin İncelenmesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tarhan, N. (2011). Duyguların Eğitimi- Kendinizle Barışık Olmak, Timaş Yayınları, İstanbul.
- Tezelli, s. (2019). Öğretmen Adaylarında Duygusal Zekâ, Sosyal Kaygı Ve Öznel İyi Oluş Arasındaki Yordayıcı İlişki, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.



- Tok, S. (2008). “Performans Sporcusu ve Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zeka İle Kişilik Özelliklerinin Karşılaştırılması”. İzmir
- Topuksal, D. (2011). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeylerinin Ana Baba Tutumları Açısından İncelenmesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Tuğrul, C. (1999). “Duygusal Zeka”, Klinik Psikiyatri Dergisi, Cilt:1, 12-20, s.12-13.
- Turanlı, A. (2007). “İlköğretim Okulu Müdürlerinin Duygusal Zeka ve Öğretmenlerin İş Doyum Düzeyleri”. İzmir.
- Veenhoven, R. (1996), The Study Of Life satisfaction. In: W. E. Saris, R. Veenhoven, A.C. Scherpenzeel, & B. Bunting (Eds). A comparative study of satisfaction with life in Europe. p.p. 11-48. Eötvös University Press.
- Veenhoven, R. (1996), The Study Of Life satisfaction. In: W. E. Saris, R. Veenhoven, A.C. Scherpenzeel, & B. Bunting (Eds). A comparative study of satisfaction with life in Europe. p.p. 11-48. Eötvös University Press
- Vural, D. E., & Kocabaş, A. (2011). 7 Yaş Grubu Öğrenciler İçin Duygusal Zeka Ölçeğinin Geliştirilmesi. Buca Faculty of Education Journal, 31.
- Yaylacı, G. (2006). Kariyer Yaşamında Duygusal Zeka ve İletişim Yeteneği, Hayat Yayınları, İstanbul.
- Yerli, S. (2009). İlk Ve Orta Öğretim Okullarındaki Yöneticilerin Duygusal Zeka Ve Problem Çözme Becerileri Arasındaki İlişki “İstanbul Anadolu Yakası Örneği”,(Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Yeşilyaprak, B. (2003). Eğitimde Rehberlik Hizmetleri Gelişimsel Yaklaşım. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yetim, Ü. (2001), Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri, İstanbul: Bağlam Yayıncılık,
- Yıldız, M.A. (2010) Sokakta çalışan ve çalışmayan İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin Benlik saygısı, yaşam doyumunu ve Depresyon düzeylerinin incelenmesi (Diyarbakır İli Örneği). (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yıldırım, B. ve Latifoğlu, G. (2020). Serbest zaman tatmini ile yaşam doyumunu ve duygusal zeka arasındaki ilişki. International Conference on Interdisciplinary Educational Reflections:Conference Proceeding Book, 2, 68-87.