



YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL ZEKA DÜZEYİ İLE ÖFKE İFADE
STİLLERİ VE DEPRESYON DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Özlem ÖDEMİŞ

Lefkoşa
Haziran, 2022

YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
KLİNİK PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL ZEKA DÜZEYİ İLE ÖFKE İFADE
STİLLERİ VE DEPRESYON DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Özlem ÖDEMİŞ


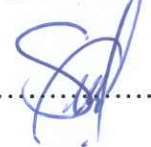

Tez DanıŐmanı

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Lefkoşa
Haziran, 2022

Onay

Özlem ÖDEMİŞ tarafından hazırlanan “Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyi ile Öfke İfade Stilleri ve Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, gün/ay/yıl tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Yeterlik Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı – Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:	Dr. Bingül HARMANCI	
Jüri Üyesi:	Yrd. Doç. Dr. Sözen İNAK	
Danışman:	Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ	

Anabilim/ Anasanat Dalı Başkanı Onayı

23/06/2022

Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ

Ünvan, Ad-Soyad

Anabilim/Anasanat Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

23/06/ 2022

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer

Enstitü Müdürü



Etik İlkelere Uygunluk Beyanı

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

Özlem ÖDEMİŞ

23/06/2022

Teşekkür

Yapmış olduğum bu çalışmada her türlü bilgi ve tecrübeleriyle bana yol gösteren tez danışmanım ve değerli hocam Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ'e çok kıymetli katkıları için sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitimim süresince kendilerinden çok şey öğrendiğim bilgi ve birikimlerini derslerde ve ders aralarında bizimle paylaşan Yakın Doğu Üniversitesi akademik kadrosuna özellikle değerli hocalarım Prof. Dr. Mehmet ÇAKICI, Yrd. Doç. Dr. Hande ÇELİKAY ve Uzman Ayşe BURAN hocama teşekkür ederim.

Yaşamımın her aşamasında olduğu gibi, tez çalışmam sırasında da bana verdikleri sonsuz moral, sevgi ve destekleri için sevgili aileme en içten teşekkürlerimi sunar; ayrıca, tüm tez çalışmam süresince bana güvenen destek veren, dostlarıma da teşekkür ederim.

Özlem ÖDEMİŞ

Öz

Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyi ile Öfke İfade Stilleri ve Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Özlem ÖDEMİŞ

Yüksek Lisans Klinik Psikoloji Anabilim Dalı

...2022, 74 sayfa

Duygularımız, çevremizle olan en yakın etkileşimlerimiz hakkında her şeyden daha fazla bilgi vermektedir. İnsanların ve koşulların nasıl değerlendirileceğini ve sorunların sadece kendimiz ve kendi iyiliğimizle ilgili bir şekilde nasıl ele alınacağını göstermektedirler. Bu kapsamda üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyi ile öfke ifade stilleri ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada ilişkisel modeli kullanılmıştır. Araştırma evreni 2021-2022 eğitim öğretim yılında üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise 18 yaş ve üzeri 300 öğrenci ile seçkisiz örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılarak oluşturulmuştur. Katılımcıların kişisel bilgilerine ulaşmak amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan Demografik Bilgi Formu, Duygusal Zeka Ölçeği, Öfke-Öfke Tarz Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma bulgusunda iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi ile duygusal zeka düzeyleri arasında çok güçlü düzeyde; duyguların kullanımı düzeyleri arasında güçlü düzeyde; duyguların değerlendirilmesi düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Buna göre bireylerde iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi düzeyleri arttıkça duyguların kullanımı, duyguların değerlendirilmesi ve duygusal zeka düzeylerinin de arttığı gözlenmiştir. Araştırmada öfke dışta, öfke kontrol ve depresyon düzeylerinin duygusal zekayı negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Bu çalışma üniversite öğrencileri üzerinde sınırlandırılmıştır. Elde edilen bulguların genele yayılabilmesi için araştırmanın daha geniş örneklem üzerinde tekrarlanması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Duygusal Zeka, Öfke, Öfke İfade, Depresyon

Abstract**Investigation of The Relationship Between The Emotional İntelligence Level of University Students and Anger Expression Styles and Depression Levels****Özlem ÖDEMİŞ****MA, Department of Clinical Psychology****...-2022, 74 pages**

Our emotions provide more information about our closest interactions with our environment than anything else. They show how people and conditions are evaluated and how to handle problems in a way only about ourselves and our own good. In this context, it is aimed to examine the relationship between the emotional intelligence level of university students and the level of anger expression and depression. The relationship model was used in the research. The research universe consists of university students in 2021-2022 academic year. The sample of the study was created by using 300 students aged 18 years and over using the appropriate sampling method from selected sampling methods. In order to reach the personal information of the participants, the Demographic Information Form, Emotional Intelligence Scale, Anger-Authority Style Scale and Beck Depression Scale were applied. In the finding of research, optimism is very strong among the regulation of the mood and the levels of emotional intelligence; Among the levels of use of emotions; Among the levels of evaluation of emotions, moderate positive and significant relationships were found. Accordingly, as the level of regulation of optimism in individuals increased, the use of emotions, the evaluation of emotions and emotional intelligence levels increased. In the study, anger outdoors, anger control and depression levels were found to exhilarate emotional intelligence negatively. This study is limited to university students. In order to spread the findings to the general, the research may be repeated on wider samples.

Keywords: Emotional Intelligence, Anger, Anger Expression, Depression

İçindekiler

Onay	1
Etik İlkeler Uygunluk Beyanı	2
Teşekkür	3
Öz	4
Abstract	5
Tablolar Listesi	9
Kısaltmalar	10

BÖLÜM I

Giriş	11
Problem Durumu	12
Araştırmanın Amacı	13
Alt Amaçlar	13
Araştırmanın Önemi	13
Sınırlılıklar	14
Tanımlar	14

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Çalışmalar	15
Zeka	15
Duygusal Zeka	16
Duygusal Zeka Modelleri	17
<i>Gloman Modeli</i>	17
<i>Cooper ve Sawaf Karma Modeli</i>	18
<i>Bar-On Karma Modeli</i>	19
Öfke-Öfke İfade Tarzları	20
Öfke Kavramı	20
Öfkenin Nedenleri	21
Öfkenin Boyutları	22
Öfkenin Fizyolojik Boyutu	22
Öfkenin Sosyal ve Bilişsel Boyutu	23

Öfkenin Davranış Boyutu	23
Depresyon	24
Depresyonun Etiyolojisi	24
Depresyonu Açıklamaya Yönelik Kuramlar	25
Psikanalitik Kuram	25
Davranışsal Kuram	26
Bilişsel Kuram	27
İlgili Çalışmalar	27

BÖLÜM III

Yöntem	30
Araştırmanın Modeli	30
Evren ve Örneklem	30
Veri Toplanma Araçları	31
Demografik Bilgi Formu	32
Duygusal Zeka Ölçeği (DZÖ)	32
Sürekli Öfke Tarzı Ölçeği (ÖÖTÖ)	32
Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)	33
Veri Toplanma Süreci	33
Veri Analizi	34

BÖLÜM IV

Bulgular	36
----------------	----

BÖLÜM V

Tartışma	44
----------------	----

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler	47
Sonuç	47
Öneriler	47
Kaynakça	49
Ekler	61

Ölçek İzinleri	67
Özgeçmiş	70
İntihal Rapor Oranı	71
Etik Kurul Onayı	72

Tablolar Listesi

Tablo 1. Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılımı.....	31
Tablo 2. Duygusal Zeka, Öfke-Öfke Tarzı ve Depresyon Ait Betimsel Değerler.....	35
Tablo 3. Katılımcıların Cinsiyet Durumuna Göre Duygusal Zeka Puanlarının Karşılaştırılması.....	36
Tablo 4. Katılımcıların Yaş Durumuna Göre Duygusal Zeka Puanlarının Karşılaştırılması.....	37
Tablo 5. Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Duygusal Zeka Puanlarının Karşılaştırılması.....	38
Tablo 6. Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Duygusal Zeka Puanlarının Karşılaştırılması.....	39
Tablo 7. Katılımcıların Yaşadığı Yere Göre Duygusal Zeka Puanlarının Karşılaştırılması.....	40
Tablo 8. Katılımcıların Duygusal Zeka ve Öfke-Öfke İfade Tarzı Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları.....	41
Tablo 9. Katılımcıların Duygusal Zeka ve Depresyon Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları.....	42
Tablo 10. Katılımcılarda Öfke-Öfke İfade Tarzı ve Depresyonun Duygusal Zeka Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Ait Regresyon Analizi Sonuçları.....	43

Kısaltmalar

BDÖ	:Beck Depresyon Ölçeği
DZÖ	:Duygusal Zeka Ölçeği
ÖÖTÖ	:Öfke-Öfke Tarz Ölçeği
TDK	:Türk Dil Kurumu

BÖLÜM I

Giriş

Duygularımız, çevremizle olan en yakın etkileşimlerimiz hakkında her şeyden daha fazla bilgi vermektedir. İnsanların ve koşulların nasıl değerlendirileceğini ve sorunların sadece kendimiz ve kendi iyiliğimizle ilgili bir şekilde nasıl ele alınacağını göstermektedirler (Sartorius, 2008).

Duygusal zeka, kişinin kendisini ve başkalarını başarılı bir şekilde anlamasını sağlarken kişinin kendisini ifade etmesine, çevresiyle ilişkiler kurmasına ve hayatın gereksinimleriyle en iyi şekilde başa çıkmasına olanak tanıyan duygusal ve sosyal yetenekler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Baron, 2006). Duygusal zeka, bireyler için çeşitli avantajlar sağlamaktadır. Duygusal zeka düzeyi gelişmiş bir kişi, bir görevi tamamlama inancını gösterebilmektedir. Aynı zamanda duygularını yönetme kabiliyeti sergileyerek stres, endişe, öfke, depresyon, korku, kaygı gibi olumsuz duyguları sınırlayarak iyi bir yaşam kalitesine sahip olabilmektedir (Baltaş, 2006).

Öfke, bireylerin kişilerarası ilişkilerinde karşılaştıkları en yaygın zorluklardan biri olması ve ilişkilere zarar verme potansiyeli olması nedeniyle ele alınması gereken önemli bir duygudur (Soyaldın, 2007). Bu bağlamda, yapılmış olan araştırmalardan elde edilen veriler (Bircan, 2004; Aydın, 2017; Tetik vd., 2014; Deniz ve Sümer, 2010) gençlerin öfke düzeyleri ve öfkeyi ifa etme yöntemleri ile duygusal zekaları ve özduyarlılık düzeyleri arasında bir bağlantı olabileceğini göstermektedir.

En sık karşılaşılan ve en önemli ruhsal bozukluklardan biri depresyondur. Depresyon, kişinin işlev yeteneğini, mutluluğunu, huzurunu, yaşam sevincini ve doyumunu bozarak yaşam kalitesini düşüren bir hastalık olarak kabul edilmektedir (Güven, 2008). Depresyon; büyük üzüntü, karamsarlık, umutsuzluk ve acı ile karakterize olan ve durgunluk, zevk alamamama, değersizlik, güçsüzlük ve isteksizlik duygularına yol açan bir ruhsal çöküntüdür. Depresyon, tüm bunların yanında bir kişinin konuşmasını, hareketliliğini ve duygusal sistemini de etkilemektedir. Depresyon her yaştan insanı etkileyebilen bir rahatsızlıktır (Kıratlı, 2001).

Problem Durumu

Üniversite yılları, gençlerin ergenlikten çıkıp yetişkinliğe girdiği yıllardır. Gençler bu dönemde üniversiteyi kazanmanın sevincini yaşarken, anne babalarından ayrı kalma, yeni bir ortama uyum sağlama, yalnızlık korkusu, ekonomik sorunlar, yeni arkadaşlar edinme, okul, dersleri bir şekilde sorunsuz geçme, mezun olduktan sonra iş bulmak, çalışma ve başarılı olma kaygısı gibi birçok alanda sorunlarla karşılaşmaktadırlar. Gerçekleşen sosyal, kültürel ve ekonomik dönüşümlerin gençler üzerinde ciddi psikolojik etkileri olabilmektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalara göre bu öğrencilerin karşılaştıkları en ciddi psikolojik sorun depresyondur (Özdel vd., 2002; Bozkurt 2004; Erözkan 2005; Mayda vd., 2009). Beck'e göre depresif kişiler kötü bir öz değerlendirilmeye, olumsuz bir sosyal çevreye ve gelecek değerlendirmesine sahip olmalarının yanında fikir, düşünce ve zihinsel yapılarında da birçok bilişsel çarpıtma yaşamaktadırlar (Akt. Bozkurt, 2004). Bu tür insanlar toplumda her zaman melankolik, karamsar, endişeli ve bitkin bir halde yer almaktadırlar (Abdellatif vd., 2017).

Çalışmadaki diğer bileşen olan duygusal zeka, ilk kez 1990 yılında iki psikolog Peter Salovey ve John Mayer tarafından kişinin duygularını yönetme yeteneği olarak tanımlanmıştır (Konakay, 2013; Topaloğlu, 2014). Yüksek düzeyde duygusal zekaya sahip bir kişi, bir işe başlamadan önce başarabileceğine dair güçlü bir inanca sahip olmaktadır. Bu kişiler aynı zamanda duygularını kontrol etme becerisi göstererek gerginlik, endişe, korku, kaygı gibi bazı olumsuz duyguları sınırlamakta ve iyi bir yaşam kalitesine sahip olabilmektedir (Yıldız, 2016). Duygusal zeka düzeyi yüksek olan insanlar, kendilerinin ve diğer insanların duygularını daha iyi anlayarak diğerlerinden daha mutlu ve üretken olabilmektedir (Topaloğlu, 2014).

Duygusal zeka, kişinin duygularının farkında olması, kendini motive edebilmesi, başkalarıyla empati kurabilmesi, duygularıyla başa çıkabilmesi gibi birçok olumlu kavramı içermesinin yanında kişilerin sosyal ve akademik başarısını, ruh sağlığını etkileyen, anksiyete, depresyon ve somatik şikayetlerle olumsuz ilişkide olan bir yapıdır (Avşar vd., 2010; İkiz vd., 2012).

Üniversite öğrencilerine öğretilmesi gereken bir diğer konu da yaşam doyumu kavramıdır. Çünkü üniversite öğrencileri hayatlarının en zorlu dönemini yaşıyorlar. Eğitim kariyerlerinin en zorlu ve stresli aşamasının ortasındalar. Aynı zamanda mesleki eğitimlerinin bu döneminde yaşayabilecekleri düşük akademik

başarı, okulu uzatıp mezun olamama korkusu ve çok çalışarak kazandıkları okulu kaybetme korkusu da buna neden olabilmektedir (Dost, 2007).

Duygusal zeka düzeyi ile öfke ifade stilleri ve depresyon düzeyi üzerindeki etkileri konu ile ilgili daha fazla çalışmaların gerekliliğini vurgulamaktadır. Bu nedenle problem cümlesi üniversite öğrencilerinin duygusal zeka, öfke ifade stilleri ve depresyon düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır şeklinde oluşturulmuştur.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyi ile öfke ifade stilleri ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmiştir. Bununla birlikte aşağıda yer alan alt amaçlarda incelenecektir.

Alt Amaçlar

1. Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka düzeylerinin cinsiyet durumuna göre farklılık göstermekte midir?
2. Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka düzeylerinin yaş durumuna göre farklılık göstermekte midir?
3. Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka düzeylerinin eğitim durumuna göre farklılık göstermekte midir?
4. Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka düzeylerinin gelir durumuna göre farklılık göstermekte midir?
5. Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka düzeylerinin yaşadığı yere göre farklılık göstermekte midir?
6. Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka düzeyi ve öfke ifade stilleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka düzeyi ve depresyon düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
8. Üniversite öğrencilerinde öfke ifade stil düzeyleri ve depresyon duygusal zeka düzeyini yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyi ile öfke ifade stilleri ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar oldukça sınırlı sayıdadır. Üniversite öğrencilerinde bu üç kavram arasındaki ilişkinin tespit edilmesiyle daha sağlıklı bireylerin yetiştirilmesi mümkün olacağı düşünülmektedir. Ayrıca

günümüzde yaşanan çoğu problemlerin temelinde insanların birbirleriyle olan etkileşimi göz önünde bulundurduğumuzda duygusal zeka, öfke ifade ve depresyon düzeylerinde farkındalık kazandırılmasında oldukça önemli olmuştur. Bu çalışmada elde edilen bulgu sonuçları literatüre katkı sağlayacaktır.

Sınırlılıklar

Bu araştırma;

1. 18 yaş ve üzeri 300 öğrenci ile,
2. Kişisel Bilgi Formu, Öfke-Öfke Tarz Ölçeği, Duygusal Zeka Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği ile sınırlıdır.
3. Araştırma veri analizinde kullanılan SPSS paket programı ile sınırlıdır.
4. Araştırma ilişkisel model ile sınırlıdır.

Tanımlar

Depresyon: Depresyon; sinirlilik, üzüntü, kaygı, bilişsel değersizlik, çaresizlik, halsizlik, bitkinlik, iştahta değişiklikler, kilo kaybı, uyku bozuklukları, cinsel ilgi ve aktivitede azalma, hareketlerde yavaşlama, kabızlık, somatik şikayetler ve adet düzensizlikleridir. sosyal yabancılaşma, sosyal-mesleki faaliyetlere ilgisizlik ve intihar düşünceleri gibi belirtilerle kendini gösteren bir durumdur (Tezcan 2000).

Duygusal Zeka: Bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını algılama, kendini motive etme ve duygularını etkin bir şekilde kontrol etme kapasitesidir (Goleman, 2016).

Öfke: "Engelleme, zarar verme veya yıldırma karşısında sergilenen kızgınlık, hışım, hiddet, gazap tepkisi" olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2020).

Zeka: Öğrenme, kavrama, yorumlama, anlama ve benzersiz durumlarla başa çıkma yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Gürbüz ve Yüksel, 2008).

BÖLÜM II

Kavramsal Çerçeve ve İlgili Çalışmalar

Zeka

Geçmişten günümüze kadar bilim insanlarının en çok üzerinde durduğu konulardan biri zekadır (Gürel ve Tat, 2010). Zeka, temelden yüksek akademik yeteneğe kadar değişen genel yeteneklerden oluşmaktadır. Yılmaz ve Taş (2016) deneyim yoluyla öğrenmeyi karmaşık kavramları anlama, özetleme, planlama ve belirli zorlukları çözme yeteneği olarak tanımlamaktadır. Şu anda zekanın üzerinde afikir birliğine varılmış bilimsel bir tanımı yoktur. Mevcut literatüre dayanarak, zeka üzerine birden fazla bakış açısının var olduğu söylenebilmektedir. Örneğin pedagoglar zekayı öğrenme yeteneği olarak, bilim adamları değişen çevre koşullarına uyum sağlama yeteneği olarak, psikologlar ise düşünce yoluyla bir sonuca varma yeteneği olarak tanımlamaktadır (Akkuş, 2009).

Bir kişinin tüm yaşamsal işlevlerini kontrol eden beyin sistemi üç bölüme ayrılarak arka beyin, orta beyin ve ön beyin olarak ayrı ayrı incelenmektedir. Ön beyin; hafıza, düşünme, öğrenme ve akıl yürütme gibi bilişsel etkinliklerin gerçekleştirildiği yerdir ve beynin nöral ağlarının çalışmasına bağlıdır. Zeka; düşünme, öğrenme, kavrama, algılama, akıl yürütme, soyut düşünme ve karar verme gibi birbirine bağlı süreçlerin yürütülmesidir. Birçok bilim insanı zekanın özelliklerini inceleme araştırmalarına devam etmiş ve sayısız fikir ortaya atmışlardır (Gürel ve Tat, 2010; Onan, 2010).

Spearman'a göre zekayı istatistiksel bir ifade türüne çevirmenin bireyin tüm zihinsel işlevi üzerinde bir etkisi vardır. Spearman, iki faktörlü zeka kuramında tüm entelektüel aktivite genel yeteneğin "g" faktörü olarak tanımlamıştır ve bunun bir kişinin zekasının genel eşdeğeri olduğunu iddia etmiştir. "S" faktörünü ise bireyin çeşitli yeteneklerine işaret eden belirli yetenekleri tanımlamak için kullanmıştır. Tüm yetenekleri etkileyen genel zekanın bireysel yeteneklerden daha önemli olduğunu iddia etmiştir (Gürel ve Tat, 2010; Sak, 2016).

Thurstone zekayı; sözel kavrama, bellek, sözel akıcılık, uzamsal yetenek, algısal hız ve tümevarımsal akıl yürütme gibi birbirinden bağımsız "birincil yeteneklere" sahip olmak olarak nitelendirmiştir. Bu niteliklerin tümü kendisi tarafından genel zeka olarak ifade edilmiştir (Korkman, 2020).

Sternberg (1984), triarşik zeka kuramında zekayı analitik, pratik ve yaratıcı zeka türlerine ayırmıştır. Bir amaç için gerçek dünyaya uyum sağlamak ve bireyin çevresine uyarlamak, çevresini şekillendirmek ve değiştirmek ya da uygun bir çevre seçmek, bireyin dış dünyayla nasıl etkileşime girdiğini tanımlayan pratik zeka örnekleridir. Yaratıcı zekayla ise değişen yeni koşullara uyum sağlama ve baş etme yetenekleri ile yeni bir ürün ortaya koymak mümkündür. Planlama, bilgi işleme, analiz etme, yönetme ve öğrenme gibi zihinsel aktiviteler analitik zekanın örnekleridir. Sternberge yaptığı çalışmada insanlar bir veya daha çok zeka türünde üstün olabileceklerini belirtmiştir (İlgar ve İlgar, 2018).

Duygusal Zeka

Duygusal zeka kavramı son yıllarda oldukça önem kazanmıştır. Çünkü hayatta başarı ve mutluluk için kişinin belirli bir IQ düzeyine ve duygusal zekaya sahip olması gerektiği düşünülmektedir (Doğan ve Demiral, 2007). Duygusal zeka, bir kişinin topluma katkıda bulunmasına, kişilerarası bağlantıları sağlıklı bir şekilde sürdürmesine ve en önemlisi de kendisiyle barışmasına olanak tanımaktadır. Sağlıklı bir toplum için duygusal zeka üzerinde durulmalıdır (Üncü, 2007). Araştırmalara göre duygusal zekası yüksek olan insanlar daha üretken, daha iyi ailevi ve sosyal bağlantılara sahip ve başarılı olma olasılıkları daha yüksek bireylerdir (Doğan ve Demiral, 2007). Göreceli olarak yeni bir kavram olmasına rağmen duygusal zeka, insan ilişkileri eğitim ve öğretiminde yaygın olarak kullanılan bir kavramdır (Üncü, 2007).

Duygu kavramı, bireyi harekete geçiren ruh olarak tanımlanmaktadır (Baltaş, 2011). Duygular, bu tanımdan da anlaşılacağı gibi, bireylerin harekete geçmesine yardımcı olan dürtüler olarak ele alınmaktadır. Duygular, insanların davranışlarını etkileyen ve topluma uyum sağlamalarına yardımcı olan tepkileri kontrol eden içsel bir sistemdir. Öte yandan zeka; düşünme, akıl yürütme, çıkarım yapma, yargılama ve algılama dahil olmak üzere tüm zihinsel etkinlikleri kapsayan bir kavram olarak ele alınmaktadır. Zihinsel kapasite ölçüleri de zeka tanımına dahildir (Block ve Kremen, 1996). Zekanın temellerine bakıldığında bireyin öğrenmesini, belleğini ve akademik süreçlerini değerlendiren işlevler olarak da tanımlanabilmektedir.

Goleman duygusal zekayı bir kişinin zorluklar karşısında vazgeçmeme, kendi dürtülerini yöneterek tatmini erteleme, istediği şeyler için kendini harekete geçirme,

zorluklar karşısında düşünmeye devam etme, empati kurması ve ümidini yitirmeme yeteneği olarak tanımlamaktadır (Goleman, 2004).

Duygusal zeka, bireyin üretken ve olumlu bir tutum sürdürerek kendisinin ve başkalarının duygularını anlama, ifade etme ve yönetme yeteneğidir (Fuimano, 2004).

Kişinin duygular ile ilk olarak tanıştığı alan aile yaşantısıdır. Birey burada kendisinin ve başkalarının duygularına nasıl tepki vereceğini, duygularla nasıl başa çıkacağını ve kendi duygularını nasıl analiz edip ifade edeceğini öğrendiği için aile oldukça önemli bir kurumdur (Goleman, 2003).

Kendini tanımak, duygusal zekaya doğru atılan ilk adımdır. Kendilerinin, duygu ve düşüncelerinin ve neler yapabileceklerinin farkında olan bireyler, kendi duygu, düşünce ve eylemlerini düzenleyebilmekte ve başkalarıyla olumlu ilişkiler kurabilmektedir. Duyguları üretenin bireyin kendisi olduğu ve onları istediği gibi kontrol etme ve düzenleme yeteneğine sahip olduğu unutulmamalıdır (Çetinkaya, 2011).

Duygusal Zeka Modelleri

Duygusal zeka üzerine geliştirilen modeller, insanların duygularını anlama ve tanıma becerisinin yanı sıra organize etme yeteneklerini içermektedir (Yaşarsoy, 2006). Duygusalzeka hakkında geliştirilen modellerin başında GolemanModeli, Cooper ve Sawaf Cooper ve Sawaf Karma Modeli ve Bar-On Karma Modeli gelmektedir. Aşağıda bu modeller hakkında açıklamalar yer almaktadır.

Goleman Modeli

Goleman'ın modeline göre duygusal zeka, kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını anlama, tanımlama ve değerlendirme sürecidir. Birey, duygu geliştirme konusunda edindiği bilgi ve duyguları kendi yaşamına başarılı bir şekilde yansıtmalı ve karşılaştığı uygun olacak tepkiyi vermelidir (Yaşarsoy, 2006). Kişinin bunu yapabilecek durumda olması, duygusal zekasının yüksek olduğunu göstermektedir.

Bu modele göre duygusal zeka, hayatta başarıya ulaşmada kritik bir unsur olarak görülmektedir (Easton, 2004). Goleman'a (1999) göre beynin bilişsel kısmı, beynin duygusal kısmından oluşmaktadır. Beynin duygusal ve bilişsel bölümleri, yani hissetme ve düşünme bölümleri, her aktivitede birlikte çalışarak birbirini tamamlamaktadır.

Goleman'a göre duygusal zeka iki kategoriye ayrılmaktadır: sosyal ve kişisel. Kişisel yetkinlik, bir bireyin potansiyelini aktarma yeteneğini ifade ederken sosyal yetkinlik, aktif entelektüel bileşenlerin yanı sıra duygusal yetenekleri de kapsamaktadır. Bu bileşenler kendi içlerinde bölümlere ayrılmıştır. Her bir unsur, bireylerin hem mesleki hem de kişisel yaşamlarında başarılı olmaları ve sağlıklı kişiler arası bağlantıları sürdürebilmeleri için gerekli yetkinlikleri ele almaktadır (Goleman, 1999).

Cooper ve Sawaf Karma Modeli

Cooper ve Sawaf (1997), duyguların bireyler için bir enerji, bağlantı, bilgi ve etki kaynağı olduğu bir model önermiştir. Bu modele göre duyguların kişinin anlama, algılama ve doğru kullanma kapasitesinde rolü vardır. Bu modelde insanların hayatında duygusal zeka becerilerinin üzerinde durulması gerekliliği vurgulanmaktadır.

Cooper ve Sawaf'ın (2000) duygusal zeka modeline göre, duygusal zekanın köşe taşı olarak ifade edilen dört boyutu vardır. Bu boyutlar aşağıdaki gibidir:

1. Duyguları Öğrenme: Bireyin duygusal yönden bilgilere ulaşmasını ve bu bilgiler sonucunda sahip olduğu duygu birikimini içermektedir. Pratik sezgi, duygusal dürüstlük, duygusal geri bildirim ve duygusal enerji, duyguları öğrenmenin dört alt ögesidir.

2. Duygusal Zindelik: Bireyin özgüven yeteneklerini geliştirerek duyguları tanıma kapasitesini ifade etmektedir. Bu boyut, kişinin herkese açık olma ve başkalarıyla barışçıl bir şekilde geçinme becerisini içermektedir. Özerklik, yapıcı hoşnutsuzluk, yenilenme, güven çemberi ve esneklik duygusal zindeliğin beş alt ögesidir.

3. Duygusal Derinlik: Bireyin kişisel ve içsel alanlarını fark etmesine, bu alanları toplumsal amaçlar doğrultusunda kullanmasına, bireyin ana karakter yapısını oluşturmasına ve potansiyel bütünlüğünü ve hedefi gerçekleştirmesine katkıda bulunan yardımcı bir unsur olarak tanımlanmaktadır. Adanmışlık, dürüstlük yaşama ve kişinin özgün potansiyeli ve hedefi olarak üç alt ögeden oluşmaktadır.

4. Duygusal Simya: İmkanları hissetmek, geleceği planlamak ve inşa etmek, önseziyi geliştirmek, durumsal değişiklikleri tespit etmek ve akıl yürütme zekası bu sürecin bir parçasıdır. Bu boyut, bireyin yaratıcı olma yeteneğini geliştiren

özelliklere odaklanmaktadır. Fırsatı algılama, sezgisel akış, düşünsel zaman değişikliği ve geleceği şekillendirme olarak dört alt ögesi mevcuttur.

Bar-On Karma Modeli

Bar-On, duygusal zekayı "duygu katsayısı" fikrini kullanarak açıklayan ilk bilim insanıdır. Bu duygusal zeka modelinde sosyal ve duygusal zeka modelleri etkileşim halindedir (Çakar ve Arbak, 2004). Bu durum, Bar-On'un zihinsel olmayan zeka unsurlarına odaklanmasından kaynaklanmaktadır. Zekanın bireysel, sosyal, duygusal ve yaşama devam etme boyutları bu unsurlar arasındadır. Günlük yaşamdaki zorluklarla baş etmede duygusal zekanın akademik zekadan daha etkili olduğu görülmektedir (Çakar, 2002).

Bireylerin kendisini ve çevresindeki bireyleri anlamaları, iyi bağlantılar kurmaları, buldukları ortama uyum sağlamaları ve sosyal çevreye uyum sağlamaları duygusal zeka yeteneklerinin örnekleridir. Bu yetenekler sonucunda bireyin çevresine uyum sağlama yeteneği gelişmektedir (Kılıçarslan, 2009).

Bunların yanında Bar-On, duygusal zekayı değerlendirmek için hem erişkinler hem de çocuklar için duygusal zeka ölçekleri geliştirmiştir (Pfeiffer, 2001). Bar On'a göre duygusal zekanın beş ana boyutu vardır (Bar-On ve Parker, 2000). Bu boyutlar aşağıdaki gibidir:

1. Bireysel Beceriler: Bu boyut, kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını tanıma ve ifade etme becerisini kapsamaktadır. Kendine güven, kendini gerçekleştirme, benlik saygısı, duygusal öz farkındalık ve bağımsızlık bireysel becerilerin alt öğeleridir.

2. Kişilerarası Beceriler: Bireyin başkaları ile bağlantı kurmak ve sürdürmek için karşısındakilerin duygularını anlama kapasitesini ifade etmektedir. Kişilerarası etkileşimler, empati ve sosyal sorumluluk kişilerarası becerilerin alt unsurlarıdır.

3. Uyum Sağlayabilme: Bir kişinin bireysel ve kişilerarası zorluklarla başa çıkma, dış uyaranlara tepki verme ve bunu duygularını değerlendirerek gerçekleştirme yeteneğini ifade etmektedir. Esneklik, gerçeklik ölçümü ve problem çözme uyum sağlamanın alt unsurlarıdır.

4. Stres Yönetimi: Zor ve stresli yaşam olaylarıyla baş edebilmek için kişinin duygularını yönetmesidir. Dürtü kontrolü ve stres yönetimi, stres yönetiminin iki alt unsurudur.

5. Genel Psikolojik Sağlık: Bireyin kendisine ve başkalarına karşı olumlu, iyimser ve memnuniyet içeren duygular barındırmasını ifade etmektedir. İyimserlik ve mutluluk genel psikolojik sağlığın iki alt ögesidir.

Öfke-Öfke İfade Tarzları

Öfke Kavramı

Öfke, tüm insanları günlük olarak etkileyen evrensel bir duygudur. Birey hedeflerine ulaşamadığında veya zararlı davranışlarla karşılaştığında öfkelenmektedir. Koç'a (2008) göre öfke dört temel duygudan biridir. Birisi engellendiğini, incindiğini veya beklentilerinin karşılanmadığını hissettiğinde normal ve evrensel bir tepki olarak öfke sergilemektedir. Öfke olumsuz bir duygu olarak görülse de koruyucu özellikleri de vardır. Bireyi olası tehlikeli ve zor durumlara hazırlamaktadır. Öfkenin miktarı, iletme şekli ve ifade edildiği yoğunluk oldukça önemlidir (Temel vd., 2015). Öfke; bireye, duruma, kültüre ve cinsiyete bağlı olarak çeşitli şekillerde sergilenebilmektedir (Soysal vd., 2009). Değişkenler, içe dönük öfkeyi, dışa dönük öfkeyi ve kontrollü öfkeyi ölçmek için kullanılmaktadır. Dışa dönük öfke, Spielberger'e (Temel vd., 2017) göre insanlara ve nesnelere yönelik saldırgan davranışlarla karakterizedir ve kontrol edilebilirdir. İçe dönük öfke ise duyguları gizleme eğilimi ile karakterize edilmektedir (Temel vd., 2017).

Türk Dil Kurumu sözlüğünde öfke, "Engelleme, zarar verme veya yıldırma karşısında sergilenen kızgınlık, hışım, hiddet, gazap tepkisi" olarak tanımlanmaktadır (Türk Dil Kurumu, 2020). Araştırmanın bu bölümünde, sürekli öfke ve öfke ifade tarzı kavramlarına değinilecektir.

Öfke doğal bir duygudur; önemli olan nasıl aktarıldığıdır. İçe vurma, dışa vurma ve öfke kontrolü insanların öfkelerini gösterebilecekleri üç farklı yoldur. Bireyin öfkesinin sözel veya davranışsal gösterimi dışa vurum (dışsallaştırılmış öfke) olarak bilinmektedir. Örneğin, bir kişi önündeki kişiyi sözlü olarak taciz ettiğinde veya bir nesneyi veya kişiyi yaralamak için fiziksel güç kullanmak için ortaya çıkmaktadır. İçe vurma (içselleştirilmiş öfke), bir kişinin öfkesini gizleyip içinde tutması ile karakterizedir. Birey öfkesini çevresindekilere göstermez ama içinde yaşamaktadır. Öfke kontrolü ise kişinin öfkesini kontrol etme ve sakinleştirme becerisini ifade etmektedir (Albayrak ve Kutlu, 2009a).

Davranışların değişmesi gerektiğini gösteren öfke duygusu, kişilerarası ilişkilerde ifade yöntemini olabildiğince açık ve saygılı bir şekilde sergileyerek

yapıcı bir şekilde ifade edilebilirse iletişim kalitesini artıran önemli bir güç kaynağı haline gelmektedir (Navaro, 2016).

Öfkenin Nedenleri

Küçümsenme, engellenme, eleştirilme, tehdit edilme gibi durumlara karşı bireylerin davranışsal, fiziksel ve sözlü tepkiler vererek hayatta kalma ve/veya herhangi bir senaryo ile savaşıma çabaları öfke duygusuyla sonuçlanır (Kısaç, 1997; Westermayer, 2001).

Engellenme, küçümsenme, eleştirilme, tehdit edilme gibi durumlara karşı bireylerin fiziksel, davranışsal ve sözlü tepkiler vererek hayatta kalma ve/veya herhangi bir durum ile mücadele etme çabaları öfke duygusuyla sonuçlanmaktadır (Kısaç, 1997; Westermayer, 2001).

Bireylerin öfkesi içsel, dışsal ya da içsel ve dışsal faktörlerin bir kombinasyonu tarafından tetiklenebilmektedir. Günlük yaşamda uyum güçlükleri, engellenme, kötü muamele görme, yaralanma, iletişim sorunları, stresli durumlar yaşama, kendini güvende hissetmeme, kişisel sorunlar, mesleki sorunlar, okul sorunları, yetersizlik duyguları, yalnızlık ve korku, kaygı, mahcubiyet, ihmal, sağlık sorunları, saygısızlık, kendini ifade edememe, hayal kırıklığı, yaşamda acılı kayıplar, istek ve isteklerini etkin bir şekilde karşılayamama gibi öfkenin açığa çıkmasına neden olabilecek birçok içsel ve dışsal faktör mevcuttur (Baltaş ve Baltaş, 2004; Avşaroğlu ve Üre, 2007; Shchiarldi ve Kerr, 2002). Tüm bunların yanı sıra, daha da kalabalıklaşan şehir yaşamı, toplumsallaşma, siyasi bağlantılar, ekonomik düzey farklılıkları ve kişilerin eşit olmayan dağılımı, sosyo-kültürel unsurlar, kuşak çatışmaları gibi koşullar, öfkenin doğuşunun temel bileşenleridir (Balcıoğlu, 2001).

Araştırmacılar yıllar boyunca öfkenin açığa çıktığı durumları inceleyerek öfkenin doğası ve nedenleri hakkında bilgi toplamışlardır. Deffenbacher (1999), öfkenin oluşumuna yol açan uyarıcıları üç farklı grupta incelemiştir. Bunlar, bir durumdan, kişiden veya nesneden etkilenmekten kaynaklanan dış uyarıcılar, önceki durumlara özgü çağrışımlar, dış uyarıcıların etkisi ve son olarak iç uyarıcıların bireydeki etkisinden kaynaklanan düşünce ve duygularla kendini gösteren öfkedir. Gazda (1995) ise öfkenin açığa çıkmasına neden olan uyarıcıları dört grupta incelemiştir. Bunlar, bireyin yaşamındaki çeşitli kayıpları, yaşamıyla ilgili tehlikeleri ve endişeleri, engellenmeyi ve reddedilmeyi içermektedir. Öte yandan Beck (1979), öfke yaratabilecek olay veya durumların hem doğrudan hem de dolaylı sonuçlarının

önemini vurgulamıştır. Son olarak, Lewis ve Michelson (1983), öfkenin başlamasına dört değişkenin neden olduğunu öne sürmüştür. Bunlar şu şekilde sıralanmaktadır:

1. Fiziksel saldırıya uğramak
2. Alay edilmek, küçük düşürülmek ve bunlar gibi sözlü bir anlaşmazlık durumuna dahil olmak
3. Bireyin başkalarının gözünde değersiz olduğunu ve reddedildiğini hissetmesi
4. İstemediği bir şeyi yapmaya mecbur kalmak veya emir ve cezalara maruz kalmak

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmaya göre, bu yaş grubundaki öğrencilerde öfkeye neden olan durumlar, öğrencilerin akademisyenler tarafından haksızlığa uğradığı, bireylerin kendilerini iyi ifade edemedikleri, akademisyenlerin dersi ilginç ve akıcı bir şekilde anlatamadıkları, derslerde başkaları tarafından dikkate alınmadıkları ve dinlenmedikleri tespit edilmiştir.(Akacan, 2017).

Öfkenin Boyutları

Öfke duygusunun boyutları ile ilgili yapılan araştırmalarda, araştırmacılar tarafından öfkenin fizyolojik, bilişsel, duygusal, sosyal ve davranış ile alakalı olmak üzere dört boyutu belirlenmiştir.

Bireylerin öfke durumları ve ifade tarzları, çeşitli durumlar farklı şekillerde gösterilmekte ve çeşitli boyutlarda değerlendirilmektedir. Hem yapılan araştırmalarda hem de tanımlamalarında öfke duygusunun çok yönlü bir yapıya sahip olduğu açıktır. Öfkenin fizyolojik boyutunu hayal kırıklığı ve tehdit gibi durumlarda genel sempatik uyarılma ile bireyde meydana gelen fiziksel ve fizyolojik değişiklikler; bireyin öfkeye neden olan durumları düşünce yapısındaki süreçler açısından algılamasını içeren sosyal ve bilişsel boyutu; öfkeyi, öfkeyi ifade etme biçimini, davranışları ortaya koyan davranışsal boyu oluşturmaktadır (Gürbüz, 2008).

Öfkenin Fizyolojik Boyutu

İnsanların eylemleri ile duygusal durumları arasında bir bağlantı vardır. Mutluyken daha fazla enerjiye sahip olmak, mutsuzken daha az enerjiye sahip olmak gibi çeşitli durumlarda birçok fiziksel ve fizyolojik değişiklikler gözlemlenebilmektedir. Öfke duygusu, insan üzerindeki fiziksel ve fizyolojik yansımalarını ortaya koyan en temel duygulardan biridir. Öfkeli kişilerde meydana

gelen hormonal, fizyolojik ve psikolojik değişiklikler sağlık için kritik öneme sahiptir (Tarhan, 2019a).

Fiziksel belirtiler arasında çatık kaşlar, diş gıcırdatması, ters bakışlar, yumruk sıkma, yüz kızarması, ellerde ve ayaklarda titreme ve uyuşma, nefes almada zorluk, vücudun çeşitli yerlerinde seğirme, sıcaklık hissi ile terleme, dudakları ısırma, burundan soluma, baş ağrısıyla beraber beyinde zonklama hissi, hareketlerin hızlanması ve kontrol kaybı şyer almaktadır(Tavris, 1989).

Öfkenin Sosyal ve Bilişsel Boyutu

Bireyler olaylara tepkilerini olayın kendisinden çok kendi algı, inanç ve olaya ilişkin anlam yükleme durumlarına göre ifade ederler. Çocukluktan başlayarak, çevresel, inanç yapısı ve kültürel etkilerin tümü bilişsel süreçlerin oluşumunda önemli bir rol oynar. Öfke ve öfkenin nasıl gösterileceği bu senaryoda sosyal deneyimlerimizin bir sonucu olarak ortaya çıkar (Özer, 2018).

Öfkeyi kişinin nasıl algıladığı ve yorumladığı ile alakalı olan bilişsel boyut, davranışsal tepkilerin nedenini olaylara bağlamaz. Olaylar karşısında verilen tepkileri, kişilerin verdiği anlam, olayı şahsi bakış açısıyla yorumlama ve bu süreci yapılandıran kaynak inançlara bağlar. Bu yapı, içinde bulunduğumuz toplumun, bireylere erken yaşlardan itibaren kattığı deneyimlerle meydana gelir. Diyebiliriz ki, öfke ve onun ifadesi biyoloji ile kültürün, bilişsel yapımızla beraber fizyolojik etkilerin bir sonucudur (Özer, 2015).

Öfkenin Davranış Boyutu

Öfkenin diğer bir boyutu, kişinin öfkesini nasıl ifade edip etmediğini anlatan davranış boyutudur. İnsanlar gördükleri ve deneyimledikleri uyaranlara, çevrelerine ve bilişsel yapılarına bağlı olarak çeşitli şekillerde tepkiler verebilmektedirler (Kısaç, 1997). Bazı insanlar içinde yaşadıkları toplumsal yapının bir sonucu olarak öfkelerini gizleyerek ve yöneterek sergilerken bazıları ise öfkelerini açıkça davranışsal veya tepkisel olarak dışa vurum şeklinde sergilemektedirler.

Kişi, içinde yaşadığı kültüre ve yetiştıği çevreye bağlı olarak öfkesini saklayıp bastırarak içine vurma ile yönetmeye çalışmakta ya da öfkesini çeşitli şekillerde ifade ederek dışa vurabilmektedir (Kısaç, 1999).

Bu dışa vurumların başında öfkenin sözlü ifadesi gelmektedir. Öfkenin sözel saldırganlık şeklinde sergilenmesi bireyin karşısındaki ile alay etmek ve aşağılamak

için kırıcı sözler kullanması, utandırmak ve yermek, karşısındakini engellemek için sert konuşmalar yapması gibi davranışları içermektedir (Köknel, 2005).

Depresyon

Üzüntü, karamsarlık, önemsizlik, yetersizlik, halsizlik, aktivite azalması, durgunluk ve yavaşlamış fizyolojik işlev depresyonun göstergeleri arasında yer almaktadır. Depresyon ruh sağlığı alanında son yıllarda en çok konuşulan sorun olmuştur (Bostancı ve Oğuzhanoğlu, 2002). Köroğlu'nun "Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayısal El Kitabı" DSM-V' 2013 kitabında depresyon belirtileri açık bir şekilde ele alınmaktadır. Buna göre depresyon belirtileri arasında üzüntü, acı, karar vererek öz bakım, çok fazla ya da çok az uyku, iştahsızlık, konsantrasyon sorunları, değersizlik duyguları, kendini suçlama, enerji kaybı, intihar dürtüleri ve halüsinasyonlar görme yer almaktadır(Üstün ve Bayar, 2015). Depresyon, ergenler arasında en sık görülen ruhsal durum bozukluğu iken üniversite öğrencileri de depresyonun sık karşılaştığı bir diğer gruptur. Öğrencilerin yaşamları üniversite eğitimi sırasında çarpıcı biçimde değişmektedir. Birey ergenlikten yetişkinliğe geçerken akademik, sosyal ve psikolojik sorunlarla karşı karşıya kalmaktadır (Akın ve Çetin, 2007). Üniversite öğrencileri aileden ayrılma, yeni ortamlar ve arkadaşlıklar kurma, monofobi, ekonomik zorluklar, ev hayatına uyum sağlama, gelecekteki meslek ve çalışma hayatı için endişelenme gibi sorunlarla karşı karşıya kalmaktadır (Bostancı ve Oğuzhanoğlu, 2002).

Depresyonun insana özgü ve insanda yaşanan bir duygu durumu olarak insanlık tarihi kadar eski olduğu söylenmektedir. Depresyon; duygusal, sosyal, mesleki ve ekonomik kayıplara ve ayrıca önemli sağlık sorunlarına yol açabilen psikiyatrik bir bozukluktur. Değersizlik, çaresizlik, umutsuzluk ve karamsarlık duyguları, suçluluk duyguları, kaygı, konsantrasyon ve konuşma bozukluğu sorunları, takıntılı düşünceler, intihar düşünceleri ve ölüm düşünceleri, şiddetli halsizlik, yemek bozuklukları ve uyku anormallikleri gibi belirtiler ile kendini göstermektedir (Bayram, 2006).

Depresyonun Etiyolojisi

Depresyonun etyolojisi henüz tam olarak bilinmemekle birlikte psikososyal, genetik ve biyolojik faktörlerin bir sonucu olduğu varsayılmaktadır. Depresyonun etiyolojisinin belirlenememesinin nedenlerinden biri de çok çeşitli belirti ve

nedenlerinin var olmasıdır. Birçok araştırma, duygudurum bozukluklarının gelişiminin yaşam olayları ve psikososyal streslerle ilişkili olduğunu ve bu durumun etkisinin duygudurum bozuklukları kategorisine dahil edilen bipolar bozukluktan çok majör depresif bozuklukta daha belirgin olduğunu ortaya koymuştur (Bondy, 2002). Depresif epidemiyoloji araştırmalarında genetik depresyon olasılığının yüzde 31-42 olduğu tahmin edilmektedir (Öztürk, 2018).

İkiz, aile ve evlat edinme çalışmaları, depresif hastalıkların genetik geçişi hakkında bilgi sağlamaktadır. Majör depresyonun gelişiminde çeşitli genetik faktörlerin rol oynadığı bilinmesine rağmen hafif depresyon vakalarında çevresel faktörlerin daha fazla yardımcı olması muhtemeldir. Şiddetli depresyonda genetik risk faktörlerinin rolü çalışmalarda gösterilmiştir; Erken başlangıçlı ve tekrarlayan depresyon durumlarında genetik risk daha yüksektir (Ebmeier vd., 2006). Son araştırmalara göre depresyon tekrarlayan ve kronik bir hastalıktır. Klinisyenler genellikle majör depresif bozukluğun akut bir durum olmadığını ve her epizodun nüksetme olasılığını artırdığını düşünür. Depresif dönem geçiren bir kişinin 2 yıl içinde tekrar depresyon geçirme olasılığının %40, 5 yıl içinde tekrar geçirme olasılığının ise %60 olduğu belirlenmiştir (Bundy, 2002).

Depresyonu Açıklamaya Yönelik Kuramlar

Psikanalitik Kuram

Freud ve Abraham tarafından geliştirilen geleneksel psikodinamik/psikanalitik hipoteze göre depresyon, gerçek veya hayali bir sevgi nesnesinin kaybindan kaynaklanmaktadır. Bu durum, öz-sevgi eksikliğine, terk edilme duygularına ve düşük özgüven ve benlik saygısına yol açmaktadır. Kayıp ve yokluğu hissedilene karşı bireyin öfkesi, nefreti ve saldırganlığı zaman içinde geri dönmekte ve kişi kayıp olanla özdeşleşmektedir. Bir tür savunma mekanizması olan bu özdeşleşme, bireylerde kaybolanlara karşı sevgi ve nefreti korumakta ve zıt duyguların oluşumu ile bireydeki katı ve cezalandırıcı üst benlik, bireyi suçlu hissetmeye ve kendini cezalandırmaya itmektedir. Kayıp gerçek bir nesne kaybolurken depresyonda kayıp gerçek olsun ya da olmasın bir sevgi nesnesi kaybolmaktadır (Alper, 1999).

Psikanalitik teoriye göre, melankolide sevilen bir nesnenin kaybı, kendini suçlamaya, eleştiriye ve intikam beklentisine yol açmaktadır (Freud, 1917). Bu ortamda, süper egonun ego üzerindeki baskıcı etkisi depresyonda vurgulanmaktadır

(Freud, 1940). Freud'a (1917) göre kendini suçlama, buzdağının sadece görünen kısmıdır, çünkü birey gerçekten kayıp sevgi nesnesini suçlamaktadır. Bunun nedeni, oral dönemde egonun narsisizm temelinde bir nesne seçmesi ve sevgi nesnesinin de egoya dahil edilmesidir. Depresyon, sevgi nesnesine yönelik duyguların zıttı (ambiyalans) olarak kendini göstermektedir. Başka bir deyişle, sevgi nesnesine karşı hem sevgi hem de nefret hissedilmektedir. Nefretin kişinin kendi egosuna odaklanması sonucunda da intihar düşüncesi ortaya çıkabilmektedir (Freud, 1917). Bibring, Freud'un aksine, gerçeklik kontrolünün bir sonucu olarak ortaya çıkan ego geriliminin depresyona neden olduğuna inanmaktadır. Bibring'e göre depresif bir kişi idealize edilmiş benliğe sahip olmadığına ve asla sahip olmayacağına inanmaktadır ve sonuç olarak, yetersizlik ve umutsuzluk duygusunu depresyonun ana bileşeni olarak tanımlar (Bibring, Ak. Rosen, 1970). Psikanalitik kurama göre, kişiyi depresyona yatkın hale getiren nitelikler çocuklukta oluşur. Sözlü aşamada aşk nesnesi egoya dahil edildiğinde, aşk nesnesine yönelik olumsuz duygular da egoya yönlendirilir ve birey sevilen nesnenin kaybının ardından kendini suçlama ve eleştiriye açık hale gelir. Bunun sonucunda ego zayıflamakta ve birey depresyona meyilli hal gelmektedir.

Davranışsal Kuram

Davranışsal kurama göre depresyona yol açan temel neden, bireyin davranışlarının çevre tarafından olumlu şekilde pekiştirilmemesidir (Dmidjian vd., 2011; Lewinsohn, 1985). Bir davranış için olumlu pekiştirmenin yokluğu hem hoş olmayan duyguları ve bilişleri ortaya çıkarmakta (Lewinsohn, 1985) hem de davranışın meydana gelme sıklığını etkilemektedir (Ferster, 1973; Lewinsohn, 1985). Bu durumu açıklamak için, yeni tanıştığı bir arkadaş ortamında bir kişinin yaptığı şakaya tepki verilmemesi, gülünmemesi ve kişinin davranışının arkadaşları tarafından pekiştirilmemesi örneği kullanılabilir. Bu durumda şakasına gülünmeyen bireyde öfke, utanç, kaygı gibi olumsuz duygular ve kendisi, arkadaşları ve sosyal çevresi hakkında olumsuz bilişler ortaya çıkacaktır. Dolayısıyla birey yeni sosyal ortamlara girmekten kaçınmaya ve mevcut olanlarda pasif davranışlarda bulunmaya başlayabilmektedir. Sosyal ortamlara katılmaktan ve hareket etmekten kaçınan bir kişinin pekiştireç alma şansının daha düşük olacağı ve dolayısıyla kısır bir döngü içerisine gireceği iddia edilmektedir. Yukarıdaki örnekten de anlaşılacağı gibi, depresyonun davranışsal kuram açıklamasında birey, davranışları dış çevreden

etkilenen ve davranışlarını değiştirme kapasitesine sahip olmayan pasif, alıcı bir kişi olarak tasvir edilmektedir. Ayrıca, bireyin davranışını pekiştirilmemesini neden olan durumlardan birey sorumlu tutulmaktadır (Lewinsohn, 1985; Ferster, 1973).

Depresyon, davranışçı kuram tarafından isteksizlik, mutsuzluk ve iştahsızlık gibi yaşamdaki kayıp benzeri ipuçlarına karşı yaygın tepkisellik olarak tanımlanmaktadır (Demirbağ, 2013).

Bilişsel Kuram

Bilişsel kurama göre, insanların ruhsal sorunlarının nedeni yanlış bilişsel süreçlerden kaynaklanmaktadır. Bilişsel kuram, sosyal hayatta en sık görülen duygu bozukluklarından biri olan depresyonu bu çerçevede açıklamaya çalışmaktadır (Alper, 1999).

Beck'e göre, depresyon yaşayan insanlar üç temel olumsuz düşünceye sahiptir: kendileri hakkında düşünceler, dünya hakkında düşünceler ve gelecek hakkında düşünceler. Depresyonda olan kişiler genellikle kendilerini yetersiz ve kusurlu görmekte, kendilerine acı ve zorluk getireceğine inanarak gelecekle ilgili karamsar tahminlerde bulunmaktadırlar (Gerrig, 2013).

Otomatik düşünceler, kendiliğinden gelen, bireyin düşünmeyi seçmediği ve zihinde hızla dolaşan düşünce ve görüntülerdir. Olumsuz otomatik düşünceler, kişide istenmeyen olumsuz duygular uyandıran düşüncelerdir (Türkçapar, 2017). İnsanların olaylara bakış açılarındaki olumlu gelişmeler, bu düşüncelere ait artan farkındalığı ve keskinliği ile sağlanabilmektedir. Beck'e göre, bu otomatik düşünceler, olumsuz duygu ve deneyimlerin nedenleri arasında bulunmaktadır (Beck, 1976).

Araştırmalara göre, olumsuz otomatik düşünceler, depresyon hastalarında kontrol gruplarına göre daha belirgindir (Blackburn vd., 1986). Bu bilişsel çarpıtmalar, depresyon tedavisi sürecinde ele alınıp yeniden oluşturulmaktadır (Çişem, 2013).

İlgili Çalışmalar

Ülkemizde duygusal zeka çeşitli alanlarda incelenmiş ve birçok açıdan tartişılmıştır. Yapılan araştırmalar sonucunda ilköğretim öğrencilerinde duygusal zekanın benlik saygısı ve anne tutumu ile bağlantılı olduğu söylenmektedir (Coşkun, 2017). Ortaokul öğrencileri üzerine yapılmış olan araştırmalar incelendiğinde duygusal zekanın; psikolojik sağlıklılık (Ak, 2016), çocukluk depresyonu

(Adıyaman, 2010), ebeveyn tutumu (Topuksal, 2011), akademik başarı (Atalay, 2014; Dağlı, 2006) ve zeka bölümü (Dal, 2006) ile ilişkilendirildiği görülmektedir.

Yurtdışında yapılmış olan araştırmalara bakıldığında, duygusal zekanın çok farklı çalışmalarda incelendiği görülmektedir. Brouzos ve arkadaşları (2014) 8-13 yaş arası çocuklarda duygusal zeka düzeylerinin sosyal ve duygusal uyum ile akademik başarı üzerindeki etkisini araştırmıştır.

Üniversite öğrencileri ile yapılan araştırmalarda Soykan(2015), üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerini incelemiştir. Aynı zamanda duygusal zeka ve sosyal beceriler (Dicle, 2006), kişilik özellikleri (Ergin, 2000), akademik başarı (Mammadov ve Keser, 2016), romantik ilişki doyumu (Mavruk-Özbiçer ve Atici, 2018), internet bağımlılığı (Usta, 2017)), yaratıcı düşünme becerileri (Bender, 2006), öğrenme yaklaşımları (Ünlü, 2017), benlik saygısı (Delikoyun, 2017), öz anlayış (Çırpan, 2017) üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış olan diğer duygusal zeka çalışmalarıdır.

Özmen vd. (2016), ergenlerde sürekli öfke ile öfke ifadesi arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, erkek ergenlerin kız ergenlere göre daha yüksek sürekli öfke düzeylerine ve öfke dışı vurma puanlarına sahip olduğunu saptamış; ancak içselleştirilmiş öfke ve öfke kontrol puanları cinsiyete göre farklılık göstermemiştir. Ayrıca kardeş sayısının sürekli öfke, dışı dönük öfke, içselleştirilmiş öfke ve öfke yönetimi alt boyutları üzerinde etkisi yoktur. Anne-baba eğitim düzeyi ile öfke arasındaki ilişkiye bakıldığında, ergenlerde sadece anne eğitim düzeyi arttıkça öfke kontrol puanının arttığı, baba eğitim düzeyinin ise ergenlerde sürekli öfke veya öfke ifade tarzı üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı saptanmıştır. ergenler. Ayrıca, gelir algısının sürekli öfke veya öfke ifade tarzı üzerinde herhangi bir etkisinin olmadığı keşfedilmiştir.

Baygöl (1997) tarafından ergenlerin öfke tepkileri üzerine yapılan bir araştırmada, öfke kontrol puan ortalamasının içe dönük ve dışı dönük öfke puan ortalamalarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca öfke puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği, düşük gelirli ailelerden gelen ergenlerin yüksek iç e dönük öfkeye sahip olduğu ve yüksek gelirli ailelerden gelen ergenlerin yüksek dışı dönük öfkeye sahip olduğu gösterilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin ilişkilere yönelik bilişsel çarpıtmalarını ve öfke dışavurum yöntemlerini değerlendiren bir çalışmada, öğrencilerin ilişkilere yönelik

çarpıtmalar ile sürekli öfke, dışa öfke ve içe öfke puanları arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür (Yüksel ve Yılmaz, 2019).

İnsomnia tanısı koyulmuş olan kişiler üzerine yapılan bir araştırmada, bu tanıya sahip kişilerde sürekli öfke, içe dönük öfke ve aleksitimi puanları sağlıklı kişilere göre daha yüksek olduğu; dışa dönük ve öfke yönetimi puanlarının daha düşük olduğu bulunmuştur (Engin vd., 2010).

Depresyonun hem görülme sıklığı hem de gelişimi açısından en fazla risk içeren gruplardan biri üniversite öğrencileridir. Ruh sağlığı bozuklukları, 20 ile 30 yaş arasındaki kişilerde daha yaygın olarak ortaya çıkmaktadır (Kessler vd., 2007; De Girolamo vd., 2012). Çocukluk çağı travmaları ise depresyon (Wang vd., 2020) ve diğer ruh sağlığı sorunlarının (Kessler vd., 2010) gelişimi üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Bununla birlikte, çocukluk çağı travması ile depresyon arasındaki bağlantının altında yatan kesin süreçler ise henüz tam olarak bilinmemektedir (Duru ve Balkış, 2021).

Depresyon dünyada en sık görülen ruh sağlığı hastalıklarından biridir (De Girolamo vd., 2012; Kessler vd., 2009) ve özellikle üniversite öğrencileri arasında yaygındır (Auberbach vd., 2018). Kessler vd. (2009) 18 ülkede yaptığı bir araştırmaya göre depresyon, genel kaygı bozukluğundan sonra en sık görülen ikinci ruh sağlığı bozukluğudur. Auberbach vd. (2018) sekiz ülkeden 13.984 üniversite öğrencisiyle yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinin %35'inin ruh sağlığı bozuklukları yaşadığını ve %21 ile depresyonun en sık görülen bozukluk olduğunu keşfetmişlerdir.

BÖLÜM III

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyi ile öfke ifade stilleri ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek için ilişkisel model uygulanmıştır. Değişkenler arası neden-sonuç ilişkilerini araştıran bir desen olarak nedensel karşılaştırma; iki değişken arasındaki ilişkinin incelenmesi yönünden korelasyonel (ilişkisel tarama) araştırmalarla, neden-sonuç ilişkisinin belirlenmeye çalışılması yönünden de deneysel araştırmalarla benzerlik gösterir (Büyüköztürk, 2011).

Evren ve Örneklem

Araştırma evreni 2021-2022 eğitim öğretim yılında üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise 18 yaş ve üzeri 300 öğrenci ile seçkisiz örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılarak oluşturulmuştur. Bu örneklem insanlara yardımcı olabilmek amacıyla yaygın kullanılan pratik ve ekonomik örnekleme yöntemidir (Büyüköztürk vd., 2017). Katılımcılara ait betimsel bilgiler Tablo 1’de yer almaktadır. Araştırma örnekleminde yer alacak yeterli kişi sayısının belirlenmesi için evreni bilinmeyen örnekleme formülü kullanılmıştır. Örneklem ile ilgili formül aşağıda gösterilmiştir.

Örneklem sayısı:

n: Örneklem alınacak birey sayısı

p: İncelenen olayın görülüş sıklığı

q: İncelenen olayın görülmemiş sıklığı

z: Belirli bir anlamlılık düzeyinde, z tablosuna göre bulunan teorik değer.

d: Olayın görülüş sıklığına göre kabul edilen örnekleme hatasıdır.

$$n = \frac{z^2 p * q}{d^2} \quad n = \frac{(1.96)^2 * 0.50 * 0.50}{(0.05)^2} = 384$$

Katılımcılara Ait Bilgiler

Tablo 1.

Katılımcıların Tanımlayıcı Özelliklere Göre Dağılımı

		Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyetiniz?	Kadın	176	58,7
	Erkek	124	41,3
Yaşınız?	18-23	178	59,3
	24-26	68	22,7
	27-30	33	11
	31 ve üzeri	21	7
Eğitim Durumunuz?	Ön lisans	107	35,7
	Lisans	126	42
	Yüksek Lisans	64	21,3
	Diğerleri	3	1
Aylık kazancınız?	Düşük	116	38,7
	Orta	145	48,3
	Yüksek	39	13
Yaşadığınız Yer?	Ailenin Yanında	164	54,7
	Aileden Uzak	136	45,3
Doğum Yeriniz?	İl	174	58
	İlçe	105	35
	Köy kasaba	21	7

Tablo incelendiğinde, katılımcıların %58,7'sinin erkek, %41,3'ünün erkek olduğu anlaşılmaktadır. 18-23 yaş aralığındaki katılımcıların oranı %59,3, 24-26 yaş aralığındaki katılımcı oranı %22,7, 27-30 yaş aralığındaki katılımcı oranı %11 ve 31 ve üzeri yaş aralığındaki katılımcı oranı %7'dir. Katılımcıların eğitim durumlarına bakıldığında, ön lisans oranının %35,7, lisans oranının %42, yüksek lisans oranının %21,3 ve diğerlerinin oranının %1 olduğu görülmektedir. Katılımcıların %38,7'sinin aylık kazancı düşük, %48,3'ünün aylık kazancı orta ve %13'ünün aylık kazancı yüksektir. Ailesinin yanında yaşayan katılımcı oranı %54,7, ailesinden uzakta yaşayan katılımcı oranı %45,3'tür. Doğum yerlerine bakıldığında, katılımcıların %58'inin doğum yeri il, %35'inin doğum yeri ilçe ve %7'sinin doğum yeri köy/kasabadır.

Veri Toplanma Araçları

Araştırmada katılımcıların bilgilerine ulaşmak için Sosyodemografik Bigi Formu, Duygusal Zeka Ölçeği (DZÖ), Öfke-Öfke Tarz Ölçeği (ÖÖTÖ) ve Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) verileri uygulanmıştır.

Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan sosyodemografik formunda katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim durumu, aylık kazancınız nedir, yaşadığınız yer ve doğum yeriniz gibi sorular yer almaktadır. Demografik-bilgi formunda toplam 6 soru yer almaktadır.

Duygusal Zeka Ölçeği (DZÖ)

Shutte ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen Duygusal Zeka Ölçeği(DZÖ), Austin ve arkadaşları (2004)tarafından yeniden düznelenmiştir. Ölçek; 41 maddelik, 5'li Likert tipi bir derecelendirme ölçeğidir ve üç alt boyutu vardır: İyimserlik ve Ruh Halinin Düzenlemesi (IRH) (21 madde), Duyguların Değerlendirilmesi (DD) (13 madde) ve Duyguların Kullanımı (DK) (7 madde). Bu üç kriter, çalışmanın takip eden bölümünde bu sırayla tanımlanmış ve listelenmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenirliği .84'tür. Göçet (2006), Ölçeğin Türkçe'ye uyarlamasını yapmıştır. Ölçek, 20'si pozitif ve 21'i negatif olmak üzere 41 maddeden oluşmaktadır. Ölçeği iyimserlik/ruh halini düzenleme, duygulardan faydalanma ve duygusal ifadesi olarak üç faktörden oluşmaktadır. Bu üç faktörün yanı sıra genel duygusal zeka da ölçülmektedir. Ölçeğin Türkçe versiyonu ölçeğin tamamı için .81, iyimserlik faktörü için .77, duyguların ifadesi için .73 ve duygulardan yararlanma faktörü için .54 Cronbach Alfa iç tutarlılık değerlerine sahiptir.

Sürekli Öfke Tarzı Ölçeği (ÖÖTÖ)

Durumluk ve Sürekli Öfke Ölçeği'nin orijinali Spielberger ve arkadaşları (1983) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 34 maddelik, dördümlü Likert tipi bir ölçektir. Hiç (1 puan), Biraz (2 puan), Oldukça (3 puan) ve Tümüyle (4 puan) şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçekteki ilk on madde sürekli öfkeyi değerlendirirken, sonraki 24 madde öfke ifade tarzlarını değerlendirmektedir. Sürekli öfke, bir kişinin genel olarak nasıl hissettiğini ve ne kadar öfkeli olduğunu tanımlamaktadır. Sürekli öfke ölçeğinin minimum puanı 10, maksimum puanı 40'tır. Öfke ifade tarzı ölçeğinde öfke içe vurumu, öfke dışı vurumu ve öfke kontrolü olmak üzere üç alt kategori bulunmaktadır. Bu alt kategorilerden alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar sırasıyla 8 ve 32'dir. Ölçeğin Cronbach alfa değeri sürekli öfke için 0,79, öfke dışı vurum için 0,78, kontrol öfke boyutu için 0,84 ve öfke içe vurumu için 0,62

olarak belirlenmiştir (Özer, 1994). Türkçe uyarlaması Özer (1994) tarafından yapılmıştır. Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının sırasıyla 0,67 ve 0,92 olduğu belirlenmiştir.

Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)

1961'de Beck tarafından insanların depresyon düzeylerini değerlendirmek için geliştirmiştir. Beck Depresyon Envanteri, 4'lü Likert ölçeğine sahip 21 maddelik bir ölçektir. Ölçekten 17 ve üzeri puan alınması kişinin depresyonda olduğunu göstermektedir. MMPI-Depresyon alt ölçeğini bir ölçüt olarak alınarak Beck Depresyon Ölçeği'nin geçerliliğini belirlemek için ortak doğrulama yaklaşımı kullanılmıştır.

Ölçeğin üniversite öğrencileri üzerinde yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizlerinde güvenilirlik katsayılarının .87, geçerlik katsayılarının ise 68 arasında bulunmuştur (Beck, 1974). Hisli, ölçeği 1978 yılında Türkçeye çevirmiştir. Hisli, ölçeğin Türkçe versiyonu üzerinde de geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapmıştır. Hisli, ölçeğin üniversite öğrencileri arasında da geçerlik ve güvenilirliğini araştırmıştır. Ölçeğin güvenilirliği .74 olarak bulunmuştur (Hisli, 1984).

Veri Toplanma Süreci

Araştırma için veriler toplanmadan önce Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır. Daha sonra çalışma verilerini Google Form üzerinden anket oluşturulmuştur. Katılımcılara öncesinden katılımcı bilgilendirme ve aydınlatılmış onam formu paylaşılmıştır. Katılımcılara özellikle ankete katılım sağlamalarında gönüllülük esasına bağlı olduğu bilgisi verilmiştir. Çalışma ölçeklerini içeren link ile çeşitli sosyal medya platformlarından (Whatsapp, Facebook, Instagram vb.) paylaşılmıştır. Anketin yanıtlama süresi tahmini olarak 15 dakika sürmüştür.

Araştırmanın ilk aşamasında Beck Depresyon Envanteri, Duygusal Zekâ Ölçeği ve Öfke-Öfke Tarzı Ölçeği'ni geliştiren veya uyarlayan araştırmacılardan izinler alınmıştır. Kasım 2021

İkinci aşamada Yakın Doğu Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu'na başvurularak Etik Kurul izni alınmış ve araştırmaya başlanmıştır. Kasım 2021

Üçüncü aşamada araştırma başlama tarihinde pandemi süreci devam ettiği için ölçekler ve kişisel bilgi formu, katılımcı bilgilendirme ve katılımcı onam formları Google Form ile çevrimiçi olarak düzenlenmiştir. Aralık 2021

Kavramsal temeller ve ilgili araştırmaların incelenmesi. Aralık 2021- Mayıs 2022

Araştırma için uygun örnekleme yöntemiyle belirlenen 18 yaş ve üzeri 300 gönüllü bireye ölçekler online olarak ulaştırılmış ve veriler toplanmıştır. Ekim 2021- Aralık 2021

Örnekleme grubundan elde edilen verilerle yapılan istatistik analizleri sonucunda ulaşılan bulgular, literatür doğrultusunda tartışılarak sonuç ve önerilerde bulunulmuştur. Şubat 2022- Mayıs 2022

Veri Analizi

Bu çalışmada tanımlayıcı veriler frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma kullanılarak analiz edilmiştir. Çarpıklık ve basıklık verileri, çalışmanın değişkenleri için normallik varsayımını test etmek için kullanılmıştır. Basıklık ve çarpıklık katsayısı değerleri +2 ile -2 arasında olduğunda normal dağılım kabul edilebilir (Hair vd., 1995). Çarpıklık ve basıklık değerleri +2 ve -2 aralığında olduğundan parametrik testler kullanılmıştır. Tablo 2 basıklık ve çarpıklık katsayısı sonuçlarını göstermektedir.

Tablo 2.*Duygusal Zeka, Öfke-Öfke Tarzı ve Depresyon Ait Betimsel Değerler*

Değişkenler	N	Min.	Maks.	Ss	Çarpıklık		Basıklık	
					Z	SH	Z	SH
Duygusal Zeka	300	42	205	30,701	-0,185	0,141	1,128	0,281
Öfke Öfke Tarzı	300	43	136	12,33	0,778	0,141	1,955	0,281
Depresyon	300	1	52	10,945	0,909	0,141	0,367	0,281

Duygusal Zeka, Öfke-Öfke Tarzı ve Depresyon puanlarının demografik özelliklere göre incelenirken fark testlerinde ikiden fazla gruplu analizlerde ANOVA, iki'li gruplarda ise bağımsız gruplar t-testi kullanılmıştır. Duygusal Zeka, Öfke-Öfke Tarzı ve Depresyon puanları arasındaki ilişkilerde ise Pearson analizi kullanılmıştır. Verilerin analizi SPSS 22 (Statistical Programme For Social Sciences) paket programı ile gerçekleştirilmiştir.

BÖLÜM IV

Bulgular

Tablo 3.

Katılımcıların Cinsiyet Durumuna Göre Duygusal Zeka Puanlarının Karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	N	Ort.	Ss.	t	P
İyimserlik Ruh Halinin Düzenlenmesi	Kadın	176	42,98	10,631	1,85	0,06
	Erkek	124	40,64	10,942		
Duyguların Kullanımı	Kadın	176	16,01	5,082	-0,54	0,58
	Erkek	124	16,32	4,688		
Duyguların Değerlendirilmesi	Kadın	176	26,04	8,768	0,05	0,95
	Erkek	124	25,98	8,592		
Duygusal Zeka	Kadın	176	127,64	30,684	1,06	0,28
	Erkek	124	123,79	30,708		

p<0,05

Katılımcıların cinsiyet durumuna göre duygusal zeka puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bağımsız örneklem t testi yapılmıştır. Tablo incelendiğinde duygusal zeka ve alt boyutlarının puan ortalamalarının katılımcıların cinsiyetine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($p>0.05$). Öte yandan, kadınların iyimser ruh halinin yönetimi, duyguların değerlendirilmesi ve duygusal zeka puan ortalamaları yüksek çıkarken erkeklerde ise duyguları kullanmada en yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 4.*Katılımcıların Yaş Durumuna Göre Duygusal Zeka Puanlarının Karşılaştırılması*

Değişkenler	Yaş	N	Ort.	Ss.	F	P
İyimserlik Ruh Halinin Düzenlenmesi	18-23	178	43,53	10,19	3,82	0,01
	24-26	68	41,09	10,36		
	27-30	33	38,91	11,75		
	31 ve üzeri	21	37,05	13,36		
Duyguların Kullanımı	18-23	178	16,61	5,26	1,46	0,22
	24-26	68	15,41	4,22		
	27-30	33	15,76	4,49		
	31 ve üzeri	21	15,05	4,34		
Duyguların Değerlendirilmesi	18-23	178	26,86	9,36	2,08	0,10
	24-26	68	25,79	7,65		
	27-30	33	23,52	7,31		
	31 ve üzeri	21	23,52	6,71		
Duygusal Zeka	18-23	178	130,47	31,50	3,91	0,00
	24-26	68	123,21	27,11		
	27-30	33	116,42	28,12		
	31 ve üzeri	21	112,86	32,28		

p<0,05

Katılımcıların yaş durumuna göre duygusal zeka puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla ANOVA testi yapılmıştır. Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaşlarına göre iyimser ruh hali ortalamalarının ve duygusal zeka puanlarının anlamlı şekilde değiştiği görülmektedir (p<0,05). Bununla beraber iyimser ruh hali ve duygusal zeka puanlarının ortalaması 18-23 yaşları arasında en yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaş durumuna göre duygu kullanımı ve duyguların değerlendirilmesinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir (p>0,05). Ancak, bu fark istatistiksel olarak anlamlı olmasa da, duygu ve duygusal değerlendirme puanı 18-23 yaşları arasında en yüksek olduğu anlaşılmaktadır.

Tablo 5.*Katılımcıların Eğitim Durumuna Göre Duygusal Zeka Puanlarının Karşılaştırılması*

Değişkenler	Eğitim Durumu	N	Ort.	Ss.	F	P
İyimserlik Ruh Halinin Düzenlenmesi	Ön lisans	107	42,59	11,96	0,28	0,83
	Lisans	126	41,86	10,79		
	Yüksek Lisans	64	41,55	8,50		
	Diğerleri	3	38	15,62		
Duyguların Kullanımı	Ön lisans	107	17,37	5,70	4,00	0,00
	Lisans	126	15,67	4,87		
	Yüksek Lisans	64	15,11	2,76		
	Diğerleri	3	13,33	4,61		
Duyguların Değerlendirilmesi	Ön lisans	107	28,15	10,38	4,46	0,00
	Lisans	126	25,61	8,43		
	Yüksek Lisans	64	23,39	4,13		
	Diğerleri	3	23	8,88		
Duygusal Zeka	Ön lisans	107	131,25	36,27	2,06	0,10
	Lisans	126	124,72	29,98		
	Yüksek Lisans	64	120,75	17,84		
	Diğerleri	3	109	45,04		

p<0,05

Katılımcıların eğitim durumuna göre duygusal zeka puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla ANOVA testi yapılmıştır. Tablo incelendiğinde, katılımcıların eğitim durumlarına göre duygu kullanım puanları ve duygu değerlendirme puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir (p<0,05). Ancak, önlisans derecesinde duygu puanlarının ortalamaları ve duyguların değerlendirilmesi en yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo incelendiğinde, katılımcıların eğitim durumlarına göre iyimser ruh hallerinin ortalamasının ve duygusal zeka ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir (p> 0.05). Ancak iyimserlik, ruh hali ve duygusal zeka puanlarının anlamları önlisans düzeyinde daha yüksek olduğu, ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Tablo 6.*Katılımcıların Gelir Durumuna Göre Duygusal Zeka Puanlarının Karşılaştırılması*

Değişkenler	Gelir Durumu	N	Ort.	Ss.	F	P
İyimserlik Ruh Halinin Düzenlenmesi	Düşük	116	42,38	11,52	1,22	0,29
	Orta	145	42,4	10,3		
	Yüksek	39	39,49	10,35		
Duyguların Kullanımı	Düşük	116	16,69	5,78	1,20	0,30
	Orta	145	15,81	4,55		
	Yüksek	39	15,72	3,01		
Duyguların Değerlendirilmesi	Düşük	116	27,72	10,05	4,06	0,01
	Orta	145	25,21	7,88		
	Yüksek	39	23,95	5,97		
Duygusal Zeka	Düşük	116	129,54	34,75	1,80	0,16
	Orta	145	125,09	28,48		
	Yüksek	39	119,21	24,46		

p<0,05

Katılımcıların gelir durumuna göre duygusal zeka puanlarının farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla ANOVA testi yapılmıştır. Tablo incelendiğinde, katılımcıların duygu değerlendirme puanlarının ortalamalarının gelir durumlarına göre anlamlı bir değişim olduğu görülmektedir (p<0.05). Bununla birlikte, gelir düzeyi düşük olan kişilerin en yüksek ortalama duygu puanına sahip olduğu gösterilmiştir.

Tablo incelendiğinde, katılımcıların gelir durumuna göre duyguların kullanımı, iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi ve duygusal zeka puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık göstermediği anlaşılmaktadır (p>0,05). Bununla birlikte, iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi puan ortalamalarının orta gelir durumuna sahip katılımcılarda; duyguların kullanımı ve duygusal zeka puan ortalamalarının ise düşük gelir durumuna sahip olan katılımcılarda en yüksek olduğu fakat bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir.

Tablo 7.*Katılımcıların Yaşadığı Yere Göre Duygusal Zeka Puanlarının Karşılaştırılması*

Değişkenler	Yaşadığınız Yer?	N	Ort.	Ss.	t	p
İyimserlik Ruh Halinin Düzenlenmesi	Ailenin Yanında	164	42,44	10,82	0,74	0,45
	Aileden Uzak	136	41,5	10,79		
Duyguların Kullanımı	Ailenin Yanında	164	16,81	5,18	2,63	0,00
	Aileden Uzak	136	15,32	4,46		
Duyguların Değerlendirilmesi	Ailenin Yanında	164	27,05	9,15	2,27	0,02
	Aileden Uzak	136	24,77	7,93		
Duygusal Zeka	Ailenin Yanında	164	128,88	32,03	1,76	0,07
	Aileden Uzak	136	122,63	28,75		

p<0,05

Katılımcıların yaşadığı yere göre duygusal zeka puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını test etmek amacıyla bağımsız t testi yapılmıştır. Tablo incelendiğinde, katılımcıların yaşadığı yere göre duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi puan ortalamalarının anlamlı bir farklılık gösterdiği anlaşılmaktadır (p<0,05). Bununla birlikte, duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi puan ortalamalarının ailesinin yanında yaşayan katılımcılarda en yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo incelendiğinde iyimser ruh hali ve duygusal zeka puan ortalamalarının yaşadığı yere göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir (p> 0.05). Bununla birlikte, bu fark istatistiksel olarak anlamlı olmasa da, duygusal zeka puan ortalamalarının aile ile birlikte yaşayan bireylerin en yüksek iyimser ruh haline sahip oldukları görülmüştür.

Tablo 8.

Katılımcıların Duygusal Zeka ve Öfke-Öfke İfade Tarzı Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler		1	2	3	4	5
İyimserlik Ruh Halinin Düzenlenmesi	r	1				
	p					
	N	300				
Duyguların Kullanımı	r	,600**	1			
	p	0,00				
	N	300	300			
Duyguların Değerlendirilmesi	r	,551**	,827**	1		
	p	0,00	0,00			
	N	300	300	300		
Duygusal Zeka	r	,897**	,847**	,834**	1	
	p	0,00	0,00	0,00		
	N	300	300	300	300	
Öfke-Öfke Tarzı	r	0,013	-0,066	-,113*	-0,034	1
	p	0,826	0,253	0,05	0,554	
	N	300	300	300	300	300

** p< 0.01 * p< 0.05

Tablo incelendiğinde, katılımcıların iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi ile duygusal zeka ($r=0,897$; $p<0,01$) puanları arasında çok güçlü düzeyde; duyguların kullanımı ($r=0,600$; $p<0,01$) puanları arasında güçlü düzeyde; duyguların değerlendirilmesi ($r=0,551$; $p<0,01$) puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, katılımcıların iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi ile öfke-öfke ifade tarzı ($r=0,013$; $p>0,01$) puanları arasında zayıf düzeyde anlamsız ilişkilerin olduğu görülmektedir. Buna göre bireylerde iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi puanları arttıkça duyguların kullanımı, duyguların değerlendirilmesi ve duygusal zeka puanları da artmaktadır.

Tablo 9.

Katılımcıların Duygusal Zeka ve Depresyon Puanları Arasındaki İlişkilere Ait Pearson Korelasyon Katsayıları

Değişkenler		1	2	3	4	5
İyimserlik Ruh Halinin Düzenlenmesi	r	1				
	p					
	N	300				
Duyguların Kullanımı	r	,600**	1			
	p	0,00				
	N	300	300			
Duyguların Değerlendirilmesi	r	,551**	,827**	1		
	p	0,00	0,00			
	N	300	300	300		
Duygusal Zeka	r	,897**	,847**	,834**	1	
	p	0,00	0,00	0,00		
	N	300	300	300	300	
Depresyon	r	-,351**	-0,073	-0,006	-,234**	1
	p	0,00	0,21	0,915	0,00	
	N	300	300	300	300	300

** p<0.01

Tablo incelendiğinde, katılımcıların iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi ile duygusal zeka ($r=0,897$; $p<0,01$) puanları arasında çok güçlü düzeyde; duyguların kullanımı ($r=0,600$; $p<0,01$) puanları arasında güçlü düzeyde; duyguların değerlendirilmesi ($r=0,551$; $p<0,01$) puanları arasında orta düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, katılımcıların iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi ile depresyon ($r=-0,351$; $p>0,01$) puanları arasında orta düzeyde negatif yönlü ve anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Buna göre bireylerde iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi puanları arttıkça duyguların kullanımı, duyguların değerlendirilmesi ve duygusal zeka puanları artarken depresyon puanları azalmaktadır.

Tablo 10.

Katılımcılarda Öfke-Öfke İfade Tarzı ve Depresyonun Duygusal Zeka Üzerindeki Yordayıcı Etkisine Ait Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	SH	β	T	P
(Sabit)	149,35	11,94		12,50	0
Öfke İçte	0,49	0,73	0,063	0,67	0,50
Öfke Dışa	-1,82	0,88	-0,248	-2,07	0,03
Öfke Kontrol	-1,04	0,51	-0,154	-2,02	0,04
Öfke-Öfke Tarzı	0,43	0,39	0,173	1,08	0,27
Depresyon	-0,76	0,17	-0,273	-4,52	0
R=0,281	R2=0,079	F(5;299)=5,047		p<0,05	

Bağımlı Değişken: Duygusal Zeka

Tablo incelendiğinde, katılımcılarda öfke dışta ($\beta=-0,248$; $p<0,05$), öfke kontrol ($\beta=-0,154$; $p<0,05$) ve depresyon ($\beta=-0,273$; $p<0,05$) düzeylerinin duygusal zekayı negatif yönde yordadığı anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, öfke içte ($\beta=0,063$; $p>0,05$) ve öfke-öfke ifade tarzı ($\beta=0,173$; $p>0,05$) düzeylerinin ise duygusal zekayı yordamadığı görülmektedir. Katılımcılarda duygusal zeka değişiminin %28'i öfke-öfke ifade tarzı ve depresyon tarafından açıklanmaktadır.

BÖLÜM V

Tartışma

Araştırmanın ilk bulgusunda cinsiyet durumuna göre duygusal zeka ve tüm alt boyut düzeylerinin değişmediği tespit edilmiştir. Bununla birlikte duyguların değerlendirilmesi, iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi ve duygusal zeka düzeylerinin kadınlarda; duyguların kullanım düzeyleri ise erkeklerde en yüksek olduğu ancak bu fark anlamlı olarak değişmemektedir. Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde Karakaş ve Küçüköğlü (2011) ve Tamdağ vd. (2014) öğrencilerin duygusal zeka düzeylerini ve onları etkileyen değişkenleri araştırdıkları çalışmalarında erkek öğrencilerin ortalama duygusal zeka puanlarının kız öğrencilere göre daha yüksek olduğunu bulmuşlardır. Mekik vd. (2001) ve Acar (2002) ise cinsiyet ile duygusal zeka puanları arasında bir ilişki olmadığını dile getirmişlerdir. Göçet (2006), Erdoğan (2008) ve Eraslan'a (2016) göre duygusal zeka ölçeğinden alınan toplam puan kadınlarda erkeklere göre daha yüksektir. Sonuç olarak cinsiyet durumuna göre duygusal zekada farklılıklar gözlemlenebileceği düşünülebilir.

Araştırmada yaş durumuna göre duygusal zeka ve iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte duygusal zeka ve iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi düzeylerinin 18-23 yaş aralığında en yüksek olduğu gözlenmiştir. Ayrıca yaş durumuna göre duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilme düzeylerinde farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Alan yazında yapılan çalışmalar incelendiğinde benzer araştırma bulgularına rastlanmıştır (Ergin vd., 2000; Mayer, 2001; İsmen, 2001; Karademir vd., 2010). Kızıl (2014), yaş ile duygusal zeka arasında olumlu bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Bu sonuçlar araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Bu durumun, üniversitede eğitim gören öğrencilerin yaş dağılımı arasındaki farkın birbirine yakın olması ve geniş bir yaş kitlesine ulaşmamış olmasından kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Eğitim durumuna göre duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte, duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi düzeylerinin ön lisans eğitim durumunda en yüksek olduğu gözlenmiştir. Bunun yanında katılımcıların eğitim durumuna göre iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi ve duygusal zeka düzeylerinin değişmediği tespit edilmiştir. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde bu çalışmanın sonuçları ile uyumlu çalışmaların olduğu görülmüştür (Ergin, 2000; Gürkan, 2006; Aydın, 2010, Tekin,

2014; Kocabaş, 2016). Bu araştırmalardan elde edilen sonuçlar araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Araştırma bulgusunda gelir durumuna göre duyguların değerlendirilme düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Bununla birlikte, duyguların değerlendirilme düzeylerinin düşük gelir durumuna sahip olan katılımcılarda en yüksek olduğu gözlenmiştir. Gelir durumuna göre duyguların kullanımı, iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi ve duygusal zeka düzeylerinin ise anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Alan yazın incelendiğinde bu çalışmada elde edilen bulgunun aksini destekleyen çalışmalar mevcut olduğu görülmektedir. Cerit'in (2012) üniversite öğrencileriyle yaptığı öğrencilerin gelir durumu ile duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırma sonucunda gelir durumuna göre duygusal zeka düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Malak (2011), üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, duygusal zekanın gelir düzeyine göre bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Başka bir araştırmalarda da Göçet (2006) ve Kavcar (2011) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, maddi durum ile duygusal zeka düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı bulmuştur. Sonuç olarak gelir durumuna göre duygusal zeka düzeyleri arasında farklılık olabileceği düşünülebilir.

İyimserlik ruh halinin düzenlenmesi ile duygusal zeka düzeyleri arasında çok güçlü düzeyde; duyguların kullanımı düzeyleri arasında güçlü düzeyde; duyguların değerlendirilmesi düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Buna göre bireylerde iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi düzeyleri arttıkça duyguların kullanımı, duyguların değerlendirilmesi ve duygusal zeka düzeylerinin de arttığı gözlenmiştir. Bu durum, ilgili literatürdeki birçok çalışmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir (Erginsoy, 2002; Deniz ve Yılmaz, 2004; Mavroveli vd., 2007; Ramos vd., 2007). Bu sonuçlar araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Buna göre duygusal zeka öfke-öfke ifade tarzı arasında önemli bir ilişki olduğu söylenebilir.

Araştırma bulgusunda iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi ile duygusal zeka düzeyleri arasında çok güçlü düzeyde; duyguların kullanımı düzeyleri arasında güçlü düzeyde; duyguların değerlendirilmesi düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Bununla birlikte, katılımcıların iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi ile depresyon düzeyleri arasında orta düzeyde negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Buna göre bireylerde iyimserlik ruh halinin

düzenlenmesi düzeyleri arttıkça duyguların kullanımı, duyguların değerlendirilmesi ve duygusal zeka düzeyleri artarken depresyon düzeylerinin azaldığı gözlenmiştir.

Stylandies vd. (2016), Magsoodzade vd. (2016) ve Rode (2016) yapmış oldukları çalışmalarda duygusal zeka ve depresyon arasında pozitif ve negatif yönlü ilişkiler olduğunu belirtmiştir. Duygusal zeka düzeyleri arttıkça depresyon düzeylerinin azaldığını ortaya koymuşlardır. Bu sonuçlar araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Araştırmada öfke dışta, öfke kontrol ve depresyon düzeylerinin duygusal zekayı negatif yönde yordadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte, öfke içte ve öfke-öfke ifade tarzı düzeylerinin duygusal zekayı yordamadığı tespit edilmiştir. Katılımcılarda duygusal zeka değişiminin %28'i öfke-öfke ifade tarzı ve depresyon tarafından açıklanmaktadır. İlgili literatür incelendiğinde öfke-öfke ifade tarzı, depresyon ve duygusal zeka ile ilgili bu üç değişkenin aynı anda incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak alan yazında öfke-öfke ifade tarzının duygusal zeka düzeyini negatif yönde yordadığını belirten birçok çalışma mevcuttur (Cenkseven, 2003; Duran ve Eldeleklioğlu, 2005; Petrides vd., 2006; Siu, 2009; Castillo vd., 2013). Bu sonuçlar araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Tüm bu bulgularla uyumlu olarak, öğrencilerin duygusal zeka düzeyleri yükseldikçe, olumsuz yaşam olayları ve istenmeyen durumlar karşısında kendi duygularını fark edebildikleri gibi, başkalarının duygularını da tanıyıp duygularını yönlendirme becerilerini kullanarak daha etkili, olumlu ve hızlı çözümlerle öfke ve depresyon düzeylerini kontrol edebilecekleri detaylı bir açıklama sunması bakımında güçlü olduğu söylenebilir.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuç

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyi ile öfke ifade stilleri ve depresyon düzeyi arasındaki ilişki incelenerek literatüre katkıda bulunulmaya çalışılmıştır. Bu üç değişken bir arada çalışılmıştır.

Duygusal zeka, duyguların değerlendirilmesi ve iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi düzeyleri kadınlarda; duyguların kullanımı düzeyleri ise erkeklerde en yüksektir. Duygusal zeka ve iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi düzeylerinin 18-23 yaş aralığında en yüksektir. Duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi düzeyleri ön lisans eğitim durumunda en yüksektir. Duyguların değerlendirilmesi düzeyleri düşük gelir durumuna sahip olan katılımcılarda en yüksektir. Duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi düzeyleri ailesinin yanında yaşayan katılımcılarda en yüksektir. İyimserlik ruh halinin düzenlenmesi ile duygusal zeka düzeyleri arasında çok güçlü düzeyde; duyguların kullanımı düzeyleri arasında güçlü düzeyde; duyguların değerlendirilmesi düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre bireylerde iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi düzeyleri arttıkça duyguların değerlendirilmesi, duygusal zeka ve duyguların kullanımı düzeyleri de artmaktadır. İyimserlik ruh halinin düzenlenmesi ile duygusal zeka düzeyleri arasında çok güçlü düzeyde; duyguların kullanımı düzeyleri arasında güçlü düzeyde; duyguların değerlendirilmesi düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif yönlü ve anlamlı ilişki vardır. Bununla birlikte, katılımcıların iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi ile depresyon düzeyleri arasında orta düzeyde negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler bulunmaktadır. Buna göre bireylerde iyimserlik ruh halinin düzenlenmesi düzeyleri arttıkça duygusal zeka, duyguların değerlendirilmesi ve duyguların kullanımı düzeyleri artarken depresyon puanları azalmaktadır. Öfke dışta, öfke kontrol ve depresyon düzeylerinin duygusal zekayı negatif yönde yordadığı bulunmuştur.

Öneriler

Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Yapılacak olan yeni araştırmalarda duygusal zeka düzeylerini arttırıcı faktörler üzerinde çalışılması önerilebilir.

Bu çalışma üniversite öğrencileri üzerinde sınırlandırılmıştır. Elde edilen bulguların genele yayılabilmesi için araştırmanın daha geniş örneklem üzerinde tekrarlanması önerilebilir.

Duygusal zeka, öfke-öfke ifade ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin farklı örneklem ile karşılaştırılması önerilebilir.

Devlete Yönelik Öneriler

Depresyon, kişinin günlük yaşam aktivitelerini, algı düzeylerini ve motivasyonlarını etkileyen bir faktör olduğundan üniversitelerde bu konuda farkındalık oluşturacak etkinlikler düzenlenmesi önerilebilir.

Üniversitelerde, 18 yaş ve üzeri öğrencilere öfke-öfke ifade tarzları üzerinde bilinçlendirme seminer ve konferanslar yapılması önerilebilir.

Klinisyenlere Yönelik Öneriler

Katılımcıların duygusal zeka boyutları ile depresyon boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki korelasyonun orta düzeyde negatif ve anlamlı olduğu görülmektedir. Buna göre duygusal zeka düzeyi arttıkça depresyon düzeyi azalmaktadır. Elde edilen bu sonuç bireylerin mutluluğu, psikolojik sağlığı ve sosyal uyumu açısından önemlidir. Buna bağlı olarak, üniversite öğrencilerine uzman kişiler tarafından duygusal zeka düzeylerini yükseltmeye yönelik eğitim, seminer ve programlar düzenlenmesi önerilebilir.

Üniversite öğrencilerinde ortaya çıkan depresif belirtilere yönelik yapılacak grupla veya bireysel psikolojik danışma seanslarında duygusal zeka düzeylerini arttırıcı etkinliklere yoğunluk verilmesi önerilebilir.

Kaynakça

- Abdellatif, S., Hussien, E., Hamed, W. and Zoromba M., (2017). Relation Between Emotional Intelligence, Socio-Demographic and Clinical Characteristics of Patients with Depressive Disorders. S.A. Abdellatif et al. / *Archives of Psychiatric Nursing* 31, 13–23.
- Acar, F. (2002). Duygusal zeka ve liderlik. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12, 53- 68.
- Ak, Ç. (2016). Ortaokul öğrencilerinin duygusal zekaları ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Akacan, B. (2017). Üniversite öğrencilerinin öfke yaşantıları ve tepkilerine ilişkin görüşlerin değerlendirilmesi. *Turkish Studies*, 12(25), 1-16.
- Akın, A. ve Çetin, B. (2007). Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASÖ): Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 7(1), 241-268.
- Akkuş, A. (2009). *Yer Kabuğu Nelerden Oluşur Ünitesinin Kavranmasında Görsel Zekânın Başarıya Etkisi*. Kafkas Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İlköğretim Fen Bilgisi Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Kars.
- Albayrak, B. ve Kutlu, Y. (2009a). Ergenlerde öfke ifade tarzı ve ilişkili faktörler. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 2(3), 57-69.
- Atalay, R. (2014). *Lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki* (Bahçelievler ilçesi örneği). (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Aubergach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P. (2018). The WHO world mental health surveys international college student project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623-638.
- Austin, E.J., Evans, P., Magnus, B. ve O’Hanlon, K. (2007). A Preliminary study of empathy emotional intelligence and examination performance in MBChB student. *Medical Education*; 41 (7) ,684-9.
- Avşar, G. (2010). Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencilerinde Duygusal Zeka Düzeyi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13 (1), 1-6.

- Avşaroğlu, S. ve Üre, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18, 85-100.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka ve Umut Düzeyleri ile Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Aydın, H. (2017). *Duygusal Zekâ (EQ) ve stres yönetimi ilişkisi*. Yüksek lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bakırcıoğlu, R. (2006). Ansiklopedik Psikoloji Sözlüğü, Anı Yayıncılık, Ankara.
- Balcıoğlu, İ. (2001). Şiddet ve Toplum. İstanbul: Bilge Yayınları.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2004). Stres ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, Z. (2006). Duygusal Zekâ. Remzi Kitabevi. İstanbul.
- Baltaş, Z. (2011). İnsanın dünyasını aydınlatan ve işine yansıyan ışık duygusal zekâ. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bar-On, R. ve Parker, J.D.A.(2000).The Handbook of Emotional İntelligence. San Francisco: *Jossey Bass*.
- Bar-On, R.(2006).The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Psicothema*,18:13-25.
- Baygöl, E. (1997). *Ergenin öfke tepkilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Beck, A. T. (1979a). Cognitive Therapy and The Emotional Disorders (5 ed.). London: *Penguin*.
- Beck, A. T. ve Beamesderfer, A. (1974). Assessment of depression: The depression inventory. P. Pichot ve R. Olivier-Martin (Eds.), Oxford, England: *S. Karger*.
- Bender, M. T. (2006). Resim-iş eğitimi öğrencilerinde duygusal zekâ ve yaratıcılık ilişkileri (Yayınlanmamış doktora tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Bircan, S. (2004). *Ergenlerin duygusal Zekâlarının çatışma eğilimlerine ve suç davranışlarına etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Block, J. ve Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of personality and social psychology*, 70(2), 349.
- Bostancı, N., Çoban, Ş., Tekin, Z. ve Özen, A. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Öfke İfade Etme Biçimleri. *Kriz Dergisi*, 14(3), 9-18.
- Bozkurt, N. (2004). Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Depresyon ve Kaygı Düzeyleri ile Çeşitli Değişkenler Arasındaki İlişkileri. *Eğitim ve Bilim*, 29 (133), 52-59.
- Brouzos, A., Misailidi, P. ve Hadjimattheou, A. (2014). Associations between emotional intelligence, socio-emotional adjustment, and academic achievement in childhood: The influence of age. *Canadian Journal of School Psychology*, 29(2), 83-99.
- Budak, S. (2000). Psikoloji Sözlüğü. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bulut, S. (2018). *Lise öğrencilerinin anne baba tutumlarına göre öfke ifade tarzlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Castillo, R., Salguero, J. M., Fernandez-Berrocal P. & Balluerka, N. (2013). Effects of an emotional intelligence intervention on aggression and empathy among adolescents. *Journal of Adolescence*, 36(5), 883-862.
- Cenkseven, F. (2003). Öfke yönetimi becerileri programının ergenlerin öfke ve saldırganlık düzeylerine etkisi. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 2(2), 153-167.
- Cerit, E. (2012). *Hemşirelik Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Düzeyleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Cooper, R.K. ve Sawaf, A. (1997). Emotional intelligence in leadership and organizations. New York: *The Berkley Publishing Group*.
- Cooper, R.K. ve Sawaf, A. (2000). Liderlikte duygusal zeka (yönetim ve organizasyonlarda duygusal zeka) (Z. B., Ayman ve B, Sancar, Çev.). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Coşkun, K. (2017). Anne ve Baba Eğitim Düzeyleri ile 10 Yaş Çocuğunun Duygusal Zeka Performansı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 385-398.
- Çakar, U. (2002). *Duygusal zekanın dönüşümcü liderlik davranışı üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

- Çakar, U. ve Arbak, Y. (2004) Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygusal zeka ilişkisi ve duygusal zeka. D.Ü. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 23-48.
- Çetinkaya, Ö. ve Alparslan, M. (2011). Duygusal Zekanın İletişim Becerileri Üzerine Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma, Süleyman Demirel Üniversitesi, *İktisadi ve İdari Bilimler Fakülte Dergisi*, 6/1, 363-377.
- Çırpan, E. (2017). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ve öz-anlayış düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Dağlı, M.E. (2006). *Ergenlikte zekâ bölümü, duygusal zekâ ve akademik başarı arasındaki ilişki*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- De Girolamo, G., Dagani, J., Purcell, R., Cocchi, A. ve McGorry, P. D. (2012). Age of onset of mental disorders and use of mental health services: Needs, opportunities and obstacles. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 21(1), 47-57.
- Deffenbacher, J. L. (1999). Cognitive behavioral conceptualization and treatment of anger. *Journal of Clinical Psychology*, 55(3), 295-309.
- Delikoyun, D. (2017). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve benlik saygısı arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Deniz, M.E. ve Sümer, A.S. (2010). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim Bilim*, 35(158).
- Deniz, M.E. ve Yılmaz, E. (2004). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Yetenekleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki*. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Dicle, A. N. (2006). *Üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin duygusal zeka düzeyleri ve bazı kişisel özelliklerine göre incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Dimidjian, S., Barrera, M., Martell, C., Munoz, R. F. ve Lewinsohn, P. M. (2011). The origins and current status of behavioral activation treatments for depression. *Annual Review of Clinical Psychology*, 7, 1-38.
- Doğan, S. ve Demiral, Ö. (2007). Kurumların Başarısında Duygusal Zekanın Rolü ve Önemi. *Yönetim ve Ekonomi*, 14(1), 209-230.

- Dost, M.T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), s.132-143.
- Duran, Ö. ve Eldeleklioğlu, J. (2005). Öfke kontrol programının 15 ve 18 yaş arası ergenler üzerindeki etkililiğinin araştırılması. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(3), 267-280.
- Duru, E. ve Balkıs, M. (2021). Childhood trauma, depressive symptoms and rational /irrational beliefs: A moderated mediation model. *Current Psychology*.
- Easton, C. J. (2004). The relationship between emotional intelligence and counseling self-efficacy. (Unpublished dissertation degree of doctor of education). U.S.A: *Northen Arizona University*.
- Engin, E., Keskin, G., Dulgerler, S. ve Bilge, A. (2010). Anger and alexithymic characteristics of the patients diagnosed with Insomnia: A control group study. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 17(8), 692-699.
- Eraslan, M. (2016) Gençlerde duygusal zekâ ve empatik eğilim düzeylerinin yaş, cinsiyet ve spor yapma değişkenlerine göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24 (4) ,1839-52.
- Ergin, D.Y., İsmen, E., Özabacı, N. (2000). "Eq of Gifted Youths: A Comparative Study" Gifted and Talented: *a Challenge for the New Millenium 13th World Conference'de sunulan bildiri*, İstanbul.
- Ergin, F. E. (2000). *Üniversite öğrencilerinin sahip oldukları duygusal zeka düzeyi ile 16 kişilik özelliği arasındaki ilişki üzerine bir araştırma*. Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Bilim Dalı (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Erginsoy, D. (2002). *Duygusal Zekâ ve Kişiler Arası İlişkiler Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Erözkan, A. (2005). Üniversite Öğrencilerinin Kişilerarası Duyarlılık ve Depresyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Muğla Üniversitesi, SBE Dergisi*, Sayı 14, 130-155.
- Ferster, C. B. (1973). A functional analysis of depression. *American Psychologist*, 28(10), 857-870.
- Freud, S. (1950). Mourning and melancholia. In J. Strachey (Eds.), *Collected Papers by Sigmund Freud* (Vol. 4, pp. 152-172). London: *Hogarth Press*. (Publication date of the original work is 1917).

- Freud, S. (2013). Histeri etiyojisine dair. Psikanalitik Hastalık Öğretisi Hakkında Yazılar içinde (7. Baskı, s.33-63). (çev. L. Yarbaş). İzmir: İlya Yayınevi. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1896).
- Freud, S. (2014). Cinsiyet üzerine. (çev. A. A. Öneş). İstanbul: *Say Yayınları*. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1905).
- Freud, S. (2019). Haz ilkesinin ötesinde ben ve id. (çev. A. Babaoğlu). İstanbul: Metis Yayınları. (Orijinal çalışmanın basım tarihi 1940).
- Fuimano, Julie (2004). Raise your emotional intelligence. *Nursing Management*, Vol. 35, 7, sayı 10-12.
- Gazda, G. M. (1995). Human Relations Development. Boston: *Simon and Schuster Company*.
- Gençdoğan, B., Sezer, F. ve İşgör, İ. (2007). *İçten/ Dıştan Denetimlilik ve Öfke Kontrol Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. A.Ü., 2-13.
- Gerrig, R.J. (2013). Psychology and Life, *International Edition*, Pearson, pp.399.
- Gezgin-Gürbüz, A. (2008). *Öfke denetimi eğitiminin lise son sınıf öğrencilerinin öfkeyle başa çıkmaları, yaşam doyumları ve depresyon düzeylerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Goleman, D. (1999). Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Önemlidir? (Çev. Seçkin-Yüksel, B.) İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D. (2003). Duygusal Zeka. İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goleman, D. (2004). Duygusal Zeka Neden IQ'dan daha önemlidir? (53. Basım). Çeviren Klinik Psikolog Banu Seçkin Yüksel, Varlık Yayınları, İstanbul.
- Goleman, D. (2016). İş Başında Duygusal Zeka . Varlık Yayınları. İstanbul.
- Göçet, E. (2006) *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki*. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek lisans Tezi. Sakarya.
- Gürbüz, S. ve Yüksel, M. (2008). Çalışma Ortamında Duygusal Zeka: İş Performansı, İş Tatmini, Örgütsel Vatandaşlık Davranışı ve Bazı Demografik Özelliklerle İlişkisi, *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 9(2), ss.174-190.
- Gürdere, C. (2015). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka düzeyi ile stresle başa çıkma tarzları, kaygı ve depresyon belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.

- Gürel, E. ve Tat, M. (2010). Çoklu Zeka Kuram: Tekli Zeka Anlayışından Çoklu Zeka Yaklaşımına. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(11), 336-356.
- Güven, H. (2008). Depresyon ve Dindarlık İlişkisi . Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Hisli, N. (1984). Beck Depresyon Envanteri'nin Türkçe'ye uyarlaması Üzerine Bir Çalışma. *Psikoloji Dergisi*, 4(22), 118-126.
- İkiz, E. (2012). Üniversite Öğrencilerinde Öz Duyarlılık ve Duygusal Zekanın İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14 (1), 51-71.
- İlgar, Ö.Z. ve İlgar, S.C. (2018). Sternberg'in başarılı (üçlü) zeka kuramı. *Turkish Studies Social Sciences*, 13(18), 781-800.
- İsmen, E. (2001). Duygusal Zeka ve Problem Çözme. M. Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi *Dergisi*, 13, 111-124.
- Karademir, T., Döşyılmaz, E., Çoban, B. ve Kafkas, M.E. (2010). Beden Eğitimi Ve Spor Bölümü Özel Yetenek Sınavına Katılan Öğrencilerde Benlik Saygısı ve Duygusal Zeka. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 18(2), 653-674
- Karakaş, S.A. ve Küçüköğlü, S. (2011). Bir eğitim hastanesinde çalışan hemşirelerin duygusal zeka düzeyleri. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14 (3) ,8-13.
- Karasar, N. (2005). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kessler, R. C., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Chatterji, S., Lee, S., Ormel, J., Wang, P. S. (2009). The global burden of mental disorders: An update from the WHO World Mental Health (WMH) surveys. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale*, 18(1), 23-33.
- Kessler, R. C., Amminger, G. P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S. ve Ustun, T. B. (2007). Age of onset of mental disorders: *A review of recent literature. Current Opinion in Psychiatry*, 24(4), 359-364.
- Kessler, R. C., McLaughlin, K. A., Greif-Green, J., Gruber, M. J., Sampson, N. A., Zaslavsky, A. M. ve Williams, D. R. (2010). Childhood adversities and adult psychopathology in the WHO World Mental Health Surveys. *The British Journal of Psychiatry*, 197(5), 378-385.
- Kılıçarslan, F. (2009). On adımda duygusal zeka: Yaşam boyu başarıyı yakalamanın sırları. İstanbul: Zen Yayınları.

- Kıratlı, D. (2001). *Depremzede Olan Ve Olmayan Gençlerin Kaygı Ve Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
- Kısaç, İ. (1997). *Üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sürekli öfke ifade düzeyleri*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Ankara.
- Kızıl, Ş. (2014). *Öğretmenlerin Duygusal Zekaları ile Örgütsel Adanmışlıkları Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi, İstanbul.
- Kocabaş, Ş. B. (2016). *Sosyal Bilimler Lisesi ve Fen Bilimleri Lisesi Öğrencilerinde Duygusal Zeka ve Empati Düzeylerinin Karşılaştırılması: Kesitsel Bir Çalışma* Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Koç, V. (2008). *Kişilerarası Tarz, Kendilik Algısı, Öfke ve Depresyon* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Klinik Psikoloji) Anabilim Dalı, Ankara.
- Konakay, G. (2013). Akademisyenlerde Duygusal Zeka Faktörlerinin Tükenmişlik Faktörleri İle İlişkisine Yönelik Bir Araştırma: Kocaeli Üniversitesi Örneği. Dokuz Eylül Üniversitesi, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 15 (1), 121-144.
- Korkman, H. (2020). *Zekâ ve yükleme karmaşıklığı*. Ankara. İksad Yayıncılık.
- Köknel, Ö. (2003), Akıl ile Düşünme Gücü, *Altın Kitaplar Yayınevi*, İstanbul.
- Köknel, Ö. (2005). *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*. İstanbul: Altın Kitaplar.
- Magsoodzade, S., Sebar, N., Sanatee, F. ve Ghasrefahkree, M. (2016). Relationship Between Postpartum Depression and Emotional Intelligence and Social Support in Pregnant Women in Shiraz, 1393. *The Fifth Iranian International Conference on Women's Health*. Shiraz, Iran
- Mammadov, E. ve Keser, E. (2016). Duygusal zeka ile akademik başarı ilişkisi: turizm lisans öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 13(3), 85-101.
- Mavroveli, S., Petrides, K. V., Rieffe, C. ve Bakker, F. (2007). Trait emotional intelligence, psychological well-being and peer-rated social competence in adolescence. *British journal of developmental psychology*, 25(2), 263-275.
- Mavruk-Özbiçer, S. ve Atıcı, M. (2018). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile romantik ilişki doyumları: Nicel bir çalışma. *International Journal of Human Sciences*, 15(1), 265-279.

- Mayda, A.S. vd. (2009). Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Depresif Belirti Sıklığının Demografik Özellikler, Sigara, Alkol, Madde Kullanımı, Baskı ve Şiddete Maruz Kalma İle İlişkisi. *Türk Bilim Araştırma Vakfı, TUBAV Bilim Dergisi*, 2 (4), 476-483.
- Mayer, John (2001) "Emotional Intelligence and Giftedness", *Roeper Review*. 23 (3), 131-137.
- Navaro, L. (2016). Bir Cadı Masalı. Kızgınlık, Güç ve Cinsel Roller Üzerine (15. Baskı b.). İstanbul, Etiler, Türkiye: Remzi Kitabevi.
- Onan, B. (2010). Beynin bilişsel işlevleri üzerine yapılan araştırmalar ve ana dili eğitimine yansımaları. *Journal of Turkology Research*, 27, 521-561.
- Özcan, H. (2012). Hemşirelerin Empatik Eğilim ve Empatik Becerileri: Gümüşhane Örneği. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(2), 60-68.
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O. ve Oğuzhanoglu, N. (2002). Üniversite Öğrencilerinde Depresif Belirtiler ve Sosyodemografik Özelliklerle İlişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3, 155-161.
- Özer, A. K. (2015). Ben Değeri Tiryakiliği : Duygusal Gerilimle Baş Edebilme. İstanbul, Türkiye: Galata Yayınları.
- Özer, A. K. (2018). “Ben” değeri tiryakiliği-Duygusal gerilimle baş edebilme. İstanbul: *Sistem*.
- Özer, A.K. (1994). Sürekli Öfke ve Öfke İfadesi Tarzı (öfke tarzı) Ölçekleri ön çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*. 9(31):26-35.
- Özmen, D., Özmen, E., Çetinkaya, A. ve Akil, İ. Ö. (2016). Ergenlerde sürekli öfke ve öfke ifade tarzları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 17(1), 65-73.
- Öztürk, S. (2014). Bir Üniversite Hastanesi'nde Çalışan Hemşirelerin Tükenmişlik Düzeyi ve Sosyal Desteğin Etkisi. *Cukurova Medical Journal*. 39(4),752-764.
- Petrides, K.V., Sangareau, Y., Furnham, A. & Frederickson, N. (2006). Trait emotional intelligence and children's peer relations at school. *Social Develoepment*, 15(3), 537- 547.
- Pfeiffer, S. I. (2001). Emotional intelligence: Popular but elusive construct. *Roeper Review*, 23(3), 138-142.
- Ramos, N. S., Fernandez-Berrocal, P. ve Extremera, N. (2007). Perceived emotional intelligence facilitates cognitive-emotional processes of adaptation to an acute stressor. *Cognitionan Demotion*, 21(4), 758-772.

- Rode, J. L. (2016). The Role of Emotional Intelligence in Predicting Postpartum Depression. *Western Journal of Nursing Research*, 38(4), 427- 440.
- Rosen, I. M. (1970). Ego psychology of depression with implications for treatment. *Journal of Religion and Health*, 9(3), 250-257.
- Sartorius, M. (2008). Kadınlarda Duygusal Zeka Çev. Şebnem Can Erendor, 2. Basım, *Varlık Yayınları*, İstanbul.
- Schiraldi, G.R. ve Kerr, H.M. (2002). The Anger Management Sourcebook. USA: *McGraw Hill Companies*.
- Schuttle, N.S., Malouff, J.M., Bobik, C., Coston, T.D., Greeson, C. ve Jedlicka, C. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *The Journal of Social Psychology*, 141 (4) ,523-36.
- Sevindik, F., Uncu, F. ve Güneş-Dağ, D. (2012). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*; 26, 21-26.
- Siu, A. F. (2009). Trait emotional intelligence and its relationships with problem behavior in Hong Kong adolescents. *Personality and Individual Differences*, 47(6), 553-557.
- Soyaldın, Z. S. (2007). *Orta öğretim öğrencilerinin öfke ifade tarzları ile mizah tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Soysal, Ş., Can, H. ve Kılıç, K. (2009). Üniversite Öğrencilerinde A Tipi Davranış Örüntüsü ile Öfke İfadesi Arasındaki İlişkinin Analizi ve Cinsiyetler Açısından Karşılaştırılması. *Klinik Psikiyatri*, 12, 61-67.
- Tambağ, H., Kaykunoğlu, M., Gündüz, Z. ve Demir, Y. (2014). Hemşirelik öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Hemşirelik Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 11 (1), 41-6.
- Tarhan, N. (2019a). Duyguların psikolojisi ve duygusal zeka: Bize özgü duygular, bize özgü bir analiz. İstanbul: *Timaş*.
- Tavris, C. (1989). Anger: The Misunderstood Emotion. New York, Amerika: *Simon and Schuster*.
- Tekin, E.G. (2014) *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Olma Duygusal Zeka ve Sosyal İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkilerinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

- Temel, V., Akpınar, S., Birol, Ş., Nas, K. ve Akpınar, Ö. (2015). Öğretmenlerin Bazı Değişkenler Açısından Öfke Düzeylerinin ve Tarzlarının Belirlenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 40(8), 613-620.
- Temel, V., Birol, S., Akpınar, S. ve Nas, K. (2017). Öğretmen Adaylarının Karar Verme Düzeyleri ile Sürekli Öfke ve Öfke İfade Tarzlarının Belirlenmesi. *Uluslararası Anadolu Spor Bilimleri Dergisi*, 3, 122-132.
- Tetik, S. ve Açıkgöz, A. (2013). Duygusal Zeka Düzeyinin Problem Çözme Becerisi Üzerindeki Etkisi: Meslek Yüksek Okul Öğrencileri Üzerine Bir Uygulama. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, Umyos Özel Sayı, 87-97.
- Tetik, S., Ökmen, M. ve Bal, V. (2014). Meslek yüksekokulu öğrencilerinin duygusal Zekâ düzeyleri ile öfke düzeyleri ve öfke ifade tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Elektronik Mesleki Gelişim ve Araştırma Dergisi(EJOİR)*, 2(1).
- Tezcan, E. (2000). Depresyonun Ayırıcı Tanısı, *Duygudurum Dizisi*, 2, 77-98.
- Topaloğlu, Özdemir, A. (2014). The Study of College Students' Emotional Intelligence Qualities. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 152, 1274 – 1281.
- Topuksal, D. (2011). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerinin ana baba tutumları açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Türk Dil Kurumu. (2020, 06 06). sozluk.gov.tr. 06 06, 2020 tarihinde *Türk Dil Kurumu Sözlükleri*.
- Usta, S. (2017). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve duygusal zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Üncü, S. (2007). *Duygusal Zeka ve Evlilik Doyumu İlişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı, Ankara.
- Ünlü, B. (2017). *Fen bilgisi öğretmen adaylarının duygusal zekâlarıyla öğrenme yaklaşımları arasındaki ilişki: Diğer programlarla karşılaştırmalı incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Kastamonu Üniversitesi, Kastamonu.
- Üstün, A. ve Bayar, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 384-390.

- Wang, J., He, X., Chen, Y. ve Lin, C. (2020). Association between childhood trauma and depression: A moderated mediation analysis among normative Chinese college students. *Journal of Affective Disorders*, 276, 519-524.
- Yaşarsoy, E. (2006). *Duygusal zeka gelişim programının, eğitilebilir zihinsel engelli öğrencilerin davranış problemleri üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Yıldız, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ Yaşam Doyumu ve Depresyonun Cinsiyet ve Sınıf Seviyelerine Göre Etkileri. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6 (11), 453-474.
- Yılmaz, N. ve Taş, A. (2016). Başarılı Zeka Kuramının Kurumsal Yapısı ve Eğitime Yansıması. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 18(31), 98-107.
- Yüksel, A. ve Yılmaz, E. B. (2019). Üniversite öğrencilerinin ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaları ve öfke ifade tarzları. *Çukurova Medical Journal*, 44(2), 542-548.

Ekler

EK-1 Aydınlatılmış Onam Formu

Değerli Katılımcı;

Bu çalışma, Doç. Dr. Meryem KARAAZİZ danışmanlığında Yakın Doğu Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisans programı öğrencisi Psk. Özlem ÖDEMİŞ tarafından üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyi ile öfke ifade stilleri ve depresyon düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yürütülen bir tez çalışmasıdır.

Bu araştırmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayalı olup, araştırmaya katılmanız için 18 yaş ve üzeri olmanız gerekmektedir. Aşağıdaki onay kutucuğunu “evet” şeklinde işaretlerseniz araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul etmiş sayılırsınız. Araştırma kapsamında kimlik bilgileri gibi özel bilgiler istenmemektedir. Bu çalışma süresince toplanan veriler yalnızca akademik araştırma amacı ile kullanılacaktır ve yalnızca ulusal/uluslararası akademik toplantılarda ve/veya yayınlarda sunulacaktır. Araştırmadan herhangi bir sebeple ayrılmak isterseniz, araştırma ekibi ile aşağıda yer alan bilgileri kullanarak iletişime geçebilirsiniz. Uygulama yaklaşık olarak 20-25 dakika sürmektedir. Çalışmaya katılmayı Kabul edip, ölçek maddelerini doldurmaya başladıktan sonra herhangi bir nedenle bataryayı tamamlamak istemezseniz, ölçeği yarıda bırakıp süreci sonlandırabilirsiniz. Bu konu ile ilgili herhangi bir sorunuz ya da endişeniz olursa aşağıdaki iletişim bilgilerinden ulaşabilirsiniz.

İlginiz ve katılımınız için şimdiden teşekkür eder, saygılar sunarız.

Araştırma Ekibi:

Psk. Özlem ÖDEMİŞ

İletişim telefon : 0553 394 1673

e-posta : odemis.ozlem35@gmail.com

Bu çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorum.

Evet ()

Hayır ()

EK-2 Katılımcı Bilgilendirme Formu

Değerli Katılımcılar,

Yakın Doğu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programında yürüteceğim tez çalışmam için araştırma yapmaktayım. Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyi ile öfke ifade stilleri ve depresyon düzeyi arasındaki ilişki incelenecektir. Bu çalışmada size demografik bilgi formu ve ölçekler verilecektir. Demografik bilgi formunda cinsiyet, yaş, eğitim durumu, gelir düzeyi ile ilgili veri toplamaya yönelik kişisel sorulardan oluşmaktadır. Verilen ölçekler Demografik Bilgi Formu, Duygusal Zeka Ölçeği (DZÖ), Öfke-Öfke Tarz Ölçeği (ÖÖTÖ) ve Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ) dir. Ölçeklerde ve bilgi formunda isminiz yazılmayacaktır ve verdiğiniz cevaplar gizli kalacaktır. Araştırma sonuçları bireysel bilgi olarak değil, grup ortalaması olarak bilimsel raporda kullanılacaktır. Eğer çalışmayla ilgili bir şikayetiniz, görüşünüz veya sorunuz varsa bunu çalışmanın araştırmacısı Psk. Özlem ÖDEMİŞ'e iletebilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Psk. Özlem ÖDEMİŞ

YakınDoğu Üniversitesi, Klinik Psikoloji Bölümü

Lefkoşa

Mail: odemis.ozlem35@gmail.com

EK-3 SOSYODEMOGRAFİK BİLGİLER**1. Cinsiyetiniz?** Kadın Erkek**2. Yaşınız?** 18-23 23-26 26-30 31 ve üzeri**3. Eğitim durumunuz?** Önlisans Lisans Yüksek Lisans Diğerleri

EK-4 GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ SCHUTTE DUYGUSAL ZEKA ÖLÇEĞİ

Aşağıda çeşitli durumlara ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Lütfen ifadeyi okuduktan sonra size uyma derecesini sağ taraftaki kutucuklardan birini işaretleyerek belirtiniz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Fikrim Yok	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Kişisel sorunlarımı başkaları ile ne zaman paylaşacağımı bilirim.					
2	Bir sorunla karşılaştığım zaman benzer durumları hatırlar ve üstesinden gelebilirim.					
3	Genellikle yeni bir şey denerken başarısız olacağımı düşünürüm.					

EK-5 SÜREKLİ ÖFKE-ÖFKE TARZ ÖLÇEĞİ MADDE ÖRNEKLERİ

AÇIKLAMA

Aşağıda kişilerin kendilerine ait duygularını anlatırken kullandıkları birtakım ifadeler verilmiştir. Her ifadeyi okuyun, sonra da genel olarak nasıl hissettiğinizi düşünün sizi en iyi tanımlayan bölüme (X) işareti koyun.

		Hiç	Biraz	Oldukça	Tümüyle
1	Çabuk parlarım				
2	Kızgın mizaçlıyım				
3	Öfkesi burnunda bir insanım				

EK-6 BECK DEPRESYON ENVANTERİ

Soruları vereceğiniz samimi ve dürüst cevaplar araştırmanın bilimsel niteliği açısından son derece önemlidir.

Bilimsel katkı ve yardımlarınız için sonsuz teşekkürler.

1. (0) Üzgün ve sıkıntılı değilim.

(1) Kendimi üzüntülü ve sıkıntılı hissediyorum.

(2) Hep üzüntülü ve sıkıntılıyım. Bundan kurtulamıyorum.

(3) O kadar üzgün ve sıkıntılıyım ki, artık dayanamıyorum.

2. (0) Gelecek hakkında umutsuz ve karamsar değilim.

(1) Gelecek için karamsarım.

(2) Gelecekte beklediğim hiçbir şey yok.

(3) Gelecek hakkında umutsuzum ve sanki hiçbir şey düzelmeyecekmiş gibi geliyor.

3. (0) Kendimi başarısız biri olarak görmüyorum.

(1) Başkalarından daha başarısız olduğumu hissediyorum.

(2) Geçmişe baktığımda başarısızlıklarla dolu olduğunu görüyorum.

(3) Kendimi tümüyle başarısız bir insan olarak görüyorum.

Ölçek İzinleri

Turk Telekom 22:01 %65



Öfke-Öfke Tarz Ölçeği Inbox



me 21:27

Merhaba, Ben Psikolog Özlem ÖDEMİŞ. Kıbrıs Yakın Do...



ozer.akadir 21:50

to me



Söz konusu ölçekleri çalışmanızda kullanabilirsiniz
Esenlikler Prof Dr Kadir Özer

Sent from my Galaxy



← Reply

→ Forward

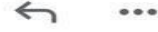
📶 Turk Telekom 📶 bir tez yayımladım ve "Beck
Depresyon Ölçeği (BDO)" ölçeğinizi kullanabilmek
için, izninizi talep ediyorum. 📄 🗑️ 📧 ...

Saygılar..



Gulsen T. 11:11

to me ▾



Merhaba Özlem Hanım,

Beck Depresyon Envanteri'ni araştırma amaçlı olarak kullanmanızda benim açımdan bir sakınca bulunmamaktadır. Ancak sizden önemli ricam, Ölçeğin başka kopyalarını değil; size gönderdiğim kopyasını ve ölçek formunun son sayfasındaki kaynakları da kullanmanızdır. Kaynakları ekte dijital ortamda gönderiyorum. Ayrıca, Envanterin orijinalinin Aaron Beck tarafından geliştirilmiş olduğu bilgisiyle gerekli referanslarının da çalışmanızda verilmesi gerekecektir. Çalışmanızda başarılar dilerim.

Nesrin Hisli Sahin, PhD

Adjunct Professor

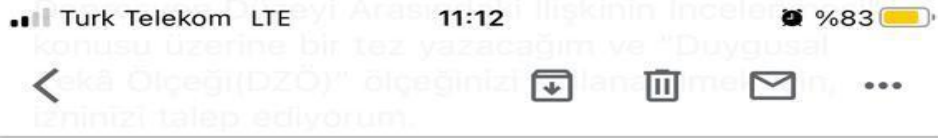
School of Psychology & Counseling

Fairleigh Dickinson University

285 Madison Ave

Madison, NJ 07940

e-mail. nesrinhislisahin@gmail.com



Saygılar..



Emine Göçet 10:57

to me ▾



Merhaba,

Çalışmanızda ölçeği kullanmanızda herhangi bir sakınca yoktur. Ölçeğin reverse (olumsuz) maddeleri: 4 , 6, 8, 10, 12, 17, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 28, 34, 35, 39, 40, 41 .(5den 1e doğru) puanlanacak. Tezde de gördüyseniz 3, 13, 14 ve 16. maddeler ölçeğin uyarlama aşamasında herhangi bir faktöre katkıda bulunmadığı için ölçekte yer almamıştır. Ölçek toplam 37 maddeden oluşacak, buna dikkat etmenizde fayda var. İyi çalışmalar.

Özlem Ödemiş <odemis.ozlem35@gmail.com>, 6 Kas 2021 Cmt, 21:24 tarihinde şunu yazdı:

...

uygulanacak
şekilde sıralı.docx

 Doc

↩ Reply

➦ Forward

Özgeçmiş

Özlem ÖDEMİŞ, 01 Ocak 1990 tarihinde İzmir’de doğmuştur. İlköğretim ve ortaöğretim eğitimini İzmir’de, lise eğitimini ise Açık Öğretim Lisesi’nde tamamlamıştır. 2015 yılında İstanbul Arel Üniversitesi’nde lisans eğitimini tamamladıktan sonra 2020 yılı, güz dönemi Yakın Doğu Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans (%50 burslu) eğitim sürecine başlamıştır. Lisans ve yüksek lisans eğitim dönemlerinde staj programlarını Gaziantep 25 Aralık Devlet Hastanesi’nde tamamlamıştır. Eğitim sürecimde Aile Danışmanlığı ve Çift Terapisi eğitimleri almıştır.

İntihal Rapor Oranı

kt

ORJİNALLİK RAPORU

% 12 BENZERLİK ENDEKSİ	% 11 İNTERNET KAYNAKLARI	% 4 YAYINLAR	% 6 ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ
----------------------------------	------------------------------------	------------------------	--------------------------------

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	docs.neu.edu.tr İnternet Kaynağı	% 2
2	acikerisim.fsm.edu.tr İnternet Kaynağı	% 2
3	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	% 1
4	burkonturizm.com İnternet Kaynağı	% 1
5	openaccess.hku.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
6	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	% 1
7	iksadyayinevi.com İnternet Kaynağı	<% 1
8	Submitted to Pamukkale Üniversitesi Öğrenci Ödevi	<% 1
9	docplayer.biz.tr İnternet Kaynağı	<% 1

Etik Kurul Onayı



BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

11.11.2021

Sayın Özlem Ödemiş
Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz
YDÜ/SB/2021/1154 proje numaralı ve **“Üniversite
Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyi İle Öfke İfade Stilleri
Ve Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”**
başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik
olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru
formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle
araştırmaya başlayabilirsiniz.

Direnç Kanol

Doçent Doktor Direnç Kanol
Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız,
Yakın Doğu Üniversitesi
Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup,
kurulun başkanının imzasını taşıyan
resmi bir yazı temin edebilirsiniz.