



**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL ZEKA DÜZEYLERİ İLE
PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Lütfiye Özkan

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
TÜRKÇE VE SOSYAL BİLİMLER EĞİTİMİ ANABİLİM DALI**

**GAZİ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

MART, 2019

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak gösterilmesi koşuluyla bu tezin teslim tarihinden itibaren 1 (bir) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Lütfiye

Soyadı : ÖZKAN

Bölümü : Felsefe Grubu Eğitimi

İmza :

Teslim Tarihi: 08.04.2019

TEZİN

Türkçe Adı: Lise Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

İngilizce Adı: Investigation of the Relationship Between Emotional Intelligence and Psychological Resilience of High School Students

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı : Lütfiye ÖZKAN

İmza :

JÜRİ ONAY SAYFASI

Lütfiye Özkan tarafından hazırlanan “Lise Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği/ oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. İbrahim Kısaç

Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Başkan: Doç. Dr. Zeliha Traş

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Necmettin Erbakan Üniversitesi

.....

Üye: Dr. Öğretim Üyesi Safiye Sarıcı Bulut

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: 21/03/2019

Bu tezin Türkçe ve Sosyal Bilimler Eğitimi Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Selma Yel

Eğitim Bilimleri Enstitü Müdürü

.....

TEŞEKKÜR

Öncelikle çalışmamın tüm aşamalarında akademik bilgisini, tecrübe ve desteğini esirgemeyen, görüş ve önerileri ile bana yol gösterip motivasyonumu arttıran saygıdeğer danışman hocam Prof. Dr. İbrahim KISAÇ'a teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca lisans ve yüksek lisans öğrenimim boyunca bilgi ve deneyimlerini paylaşarak destekleyen tüm Felsefe Grubu Eğitimi Bilim Dalı hocalarıma ayrı ayrı teşekkür ederim. Araştırma verilerini toplarken yardımcı olan öğretmen arkadaşlarım ile araştırmama son şeklini vermeme katkı sağlayan, koşulsuz desteğini hissettiğim kıymetli arkadaşım Ertuğrul SAĞLAM'a, çalışmama katılarak ölçekleri içtenlik ve sabır ile cevaplayan tüm öğrencilere teşekkür ederim.

Son olarak; hayatımın, eğitimimin ve çalışmalarımın her alanında bana koşulsuz destek olan, sevgisiyle, ilgisiyle ve her türlü yardımıyla yanımda olup bu noktaya getiren, kıymetli annem Şenay EREN'e bana kattıkları için minnet ve şükranlarımı sunarım.

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL ZEKA DÜZEYLERİ İLE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

(Yüksek Lisans Tezi)

Lütfiye ÖZKAN

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Şubat, 2019

ÖZ

Bu araştırmada lise öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmanın örneklemi Konya Çumra Sedat Çumralı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Mevlana Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Atatürk Mesleki ve Teknik Anadolu Liselerinde öğrenim görmekte 9,10,11 ve 12. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmaya 247'si kız; 105'i erkek toplam 352 öğrenci katılmıştır. Yapılan bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmada verileri toplamak amacıyla psikolojik dayanıklılık düzeylerini ölçmek için Bulut, Doğan ve Altundağ (2012) tarafından geliştirilen ve 29 maddeden oluşan Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Duygusal zeka düzeylerini belirlemek amacıyla Bar-on ve Parker tarafından geliştirilen 7-18 yaşları arasındaki çocuk ve gençlere uygulanabilen, toplam 60 maddelik Bar-on Duygusal Zeka Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda lise öğrencilerinin toplam duygusal zekaları ile psikolojik dayanıklılıkları arasında yüksekçe yakın orta düzeyde pozitif birilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca, psikolojik dayanıklılığın, duygusal zekanın alt boyutlarından uyumluluk, bireylerin kişisel/bireyiçi becerileri, bireyler arası becerileri ve genel ruh hali ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülürken; duygusal zekanın bir diğeri alt boyutu olan stresle başa çıkma alt boyutunda ise psikolojik dayanıklılık ile anlamlı fakat düşük düzeyde bir ilişkisi olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Toplam duygusal zeka düzeyi ile cinsiyet değışkenine bakıldığında, anlamlı bir ilişki olmadığı ancak duygusal zekanın stres yönetimi alt boyutunda cinsiyete göre farkın erkeklerin lehine anlamlı çıktığı saptanmıştır. Ayrıca elde edilen verilere göre duygusal zeka düzeyi ile anne ve baba eğitim durumu arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik dayanıklılık, duygusal zeka, lise öğrencileri

Sayfa Adedi: 74

Danışman: Prof. Dr. İbrahim KISAÇ

**INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN
EMOTIONAL INTELLIGENCE AND PSYCHOLOGICAL
RESILIENCE OF HIGH SCHOOL STUDENTS**

(M.S Thesis)

Lütfiye ÖZKAN

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

January, 2019

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between emotional intelligence and psychological resilience of high school students. The participants were chosen from three institutions, Konya Sedat Çumralı Vocational and Technical High School, Mevlana Vocational and Technical High School and Ataturk Vocational and Technical High School. The sample was composed of 9th to 12th grade students. 352 participants (247 female and 105 male) contributed to this study. In order to evaluate psychological resilience of the students “Adolescent Pscyhological Resilience Scale” developed by Bulut, Dogan and Altundag (2012) was applied. For evaluation of Emotional Intelligence, Bar-on and Parker’s Emotional Quotient Inventory: Child and Adolescent Form was used. In this phase of the study, a personal information form developed by the researcher was also included. According to results of the study, medium level correlation (close to high) has been revealed between psychological resilience and emotional intelligence of the students.

Psychological resilience has specifically significant correlation with adaptability, people's individual and intra-individual skills, interpersonal skills and general psychological state. These dimensions are all components of emotional intelligence. Managing stress, another dimension of emotional intelligence, has significant relationship with psychological resilience but this is lower than the relationships between other dimensions. Total emotional intelligence and gender has no correlation; however, managing stress has been outperformed by male students compared to female ones. Based on obtained data during the research, emotional intelligence is not influenced by parents' educational level.

Key Words: Psychological resilience, emotional intelligence, high school students.

Page Number: 74

Supervisor: Prof. Dr. İbrahim KISAÇ

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
TEŞEKKÜR.....	iv
ÖZ	v
ABSTRACT	vii
TABLolar LİSTESİ.....	xii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ.....	1
Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı	3
Araştırmanın Önemi	4
Varsayımlar	5
Sınırlılıklar	5
Tanımlar.....	5
BÖLÜM II.....	6
KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR	6
Genel Zeka Kavramı	6

Duygu ve Zeka İlişkisi	8
Duygusal Zeka	10
Duygusal Zeka Modelleri ve Boyutları	13
<i>Mayer ve Salovey Modeli</i>	13
<i>Bar-on Modeli</i>	14
<i>Goleman Modeli</i>	15
<i>Cooper-Sawaf Modeli</i>	16
Psikolojik Dayanıklılık	17
Psikolojik Dayanıklılığın Unsurları	21
Bağlanma	21
Kontrol	21
Meydan Okuma	22
Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler	22
Risk Faktörleri	23
Koruyucu Faktörler	23
<i>İçsel Faktörler</i>	24
<i>Dışsal Faktörler</i>	24
Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Bireylerin Özellikleri	26
Duygusal Zeka Konusuyla İlgili Türkiye’de Yapılmış Araştırmalar	26
Duygusal Zeka Konusuyla İlgili Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar	30
Psikolojik Dayanıklılık Konusuyla İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar	32
Psikolojik Dayanıklılık Konusuyla İlgili Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar	36
BÖLÜM III	38
YÖNTEM	38
Araştırmanın Modeli	38

Veri Toplama Araçları.....	39
Bar-on Duygusal Zeka Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu.....	40
Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	41
Kişisel Bilgi Formu	42
Verilerin Analizi	42
BÖLÜM IV	43
BULGULAR VE YORUM	43
Lise Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki	43
Lise Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi İle Duygusal Zekanın Alt Boyutları Arasındaki İlişki.....	44
Lise Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişki	46
Lise Öğrencilerinde Duygusal Zeka Düzeyi İle Baba Eğitim Durumu Arasındaki İlişki	46
Lise Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Anne Eğitim Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	47
BÖLÜM V	49
SONUÇ ve TARTIŞMA	49
Öneriler	52
KAYNAKLAR.....	54
EKLER.....	66
EK 1. Kişisel Bilgi Formu	67
EK 2. Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	68
EK 3. Bar-on Duygusal Zeka Ölçeği	70

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. <i>Lise Öğrencilerinin Cinsiyet, Yaş, Anne-Baba Eğitim Durumuna Göre Dağılımları</i>	39
Tablo 2. <i>Lise Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki</i>	44
Tablo 3. <i>Lise Öğrencilerinin Duygusal Zeka Alt Boyutları ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki</i>	45
Tablo 4. <i>Lise Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Duygusal Zeka Düzeyi Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değeri</i>	46
Tablo 5. <i>Lise Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Duygusal Zeka Düzeyi Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve F Değeri</i>	47
Tablo 6. <i>Lise Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeylerine Göre Duygusal Zeka Düzeyi Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve F Değeri</i>	48

BÖLÜM I

GİRİŞ

Problem Durumu

Olumsuz ve zorlu yaşam koşulları söz konusu olduğunda lise öğrencilerinin, karşılaştığı stres durumlarının üstesinden gelmesinde; olumsuzluklara karşı direnç göstermesi ve zorlukları aşıp ayakta kalmasını sağlayacak kişisel bir yeteneğe sahip olduğuna inanması önemli rol oynar. Psikolojik dayanıklılık olarak tanımlanan bu yeterlilik, bireylerin yaşama sağlıklı uyum sağlamasında önemli bir yere sahiptir.

Deniz ve Yılmaz (2004), Erarslan (2014), Gündaş ve Koçak (2015) psikolojik dayanıklılık ile ilgili yaptıkları çalışmalarda olumsuz yaşam koşullarının üstesinden gelme konusunda iyimser olmanın, yüksek özyeterlik düzeyine sahip olmanın ve problem çözme stratejilerini kullanmanın psikolojik dayanıklılığının geliştirilmesine yardımcı olduğunu belirtmektedir. Tüm bu niteliklerin aynı zamanda duygusal zekanın alt boyutları olduğunu göz önünde bulundurmak, psikolojik dayanıklılık ile duygusal zeka arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı sorusunu gündeme getirmiştir.

Kişisel ve sosyal yeteneklerin dışında farklı kavramların duygusal zeka kapsamında ele alınmasına öncülük eden Baron, duygusal zekanın alt boyutları olarak ifade edilen becerileri: kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, uyumluluk, stresle başa çıkma, genel ruh durumu olmak üzere beş temel başlıkta açıklanabilir.

Kişisel beceriler bir kişinin duygularını, hislerini ve düşüncelerini anlama ve farkında olma yeteneğidir. Başkalarının duygu ve hislerini anlama ve farkında olma ise kuvvetli kişilerarası becerileri olan bireylerin özelliğidir. Uyumluluk, değişen şartlarla birlikte esnek olabilme ve duyguları değiştirebilme yeteneğidir. Birey stresle mücadele edebiliyor ve duygularını kontrol edebiliyorsa stres yönetimiyle başarıyla uğraşıyor demektir (Bar-On, 2005: 18-19). Genel ruh hali, olumlu duyguları ifade etme ve hissetme ile iyimser olma yeteneğidir. Bar-On'un duygusal zekâ öğelerinden bazıları zihinsel yetenekler olarak (örneğin; duygusal farkında olma ve problem çözme) adlandırılabilen ancak diğer öğeler daha çok kişilik tabanlı (örneğin; uyumluluk ve iyimserlik) görülmektedir (Çakar ve Arbak, 2004: 37). Duygusal zekanın alt boyutlarından olan şartlara ve çevreye uyum, kişisel farkındalık, stresle başa çıkma ve genel ruh durumu ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını bilmek ise gelecek neslin sağlıklı bir şekilde yetişmesine katkı sağlayabilir.

Lise öğrencilerinde duygusal zeka ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiye yönelik bilgi elde edebilmek için öncelikle; duygusal zekanın ne olduğunu, duygusal zekanın alt boyutlarının neler olduğunu ve psikolojik dayanıklılık kavramının ne demek olduğunu bilmek gerekmektedir.

Masten (2001) psikolojik dayanıklılığı, olumsuzluklara rağmen mevcut zorlukları aşan ve beklenenden daha iyi gelişim (başarı) gösteren bireylerin ayakta kalmalarını sağlayan özellik olarak tanımlamıştır. Stresli yaşam deneyimleri karşısında bireyin çabucak uyum sağlayabilme yeteneğine işaret edilmektedir. Bir başka tanıma göre psikolojik dayanıklılık; hayatlarında büyük stres ve olumsuzluklarla karşılaşmalarına rağmen (madde bağımlılığı, aile çatışması, boşanma, ölüm, okul başarısızlığı, ruh sağlığı durumunun bozulması, kurallara, kanunlara uymama, başkalarının malına zarara verme vb.) stresten kurtulabilecek güce ve belirli yeteneklere sahip çocuklardaki özelliktir (Linguanti, 1992).

Duygusal zeka, bireyin kendisiyle ve diğer bireyler ile başa çıkabilmesini kolaylaştıran, duyguları tanıma, anlama ve bu duyguları etkin biçimde kullanabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Baltaş, 2006, s.50). Daniel Goleman'a göre duygusal zeka; kişinin kendi duygularını anlaması, başkalarının duygularına empati beslemesi ve duygularını yaşamı zenginleştirecek biçimde düzenleyebilme yetisidir (Kırtıl, 2009, s. 27). Duygusal zeka bireyin hem kendi duygularını hem de karşındakinin duygularını değerlendirmesine ve ifade etmesine katkıda bulunan, bireye kendi hayatına yönelik motivasyonunun

artmasına katkı sağlayan ve başarılı olmasına yardımcı olacak duyguları kullanmasını olanaklı hale getiren çok sayıdaki yeteneğin uyumlu şekilde işlemedir (Mayer ve Salovey'den aktaran Malak, 2011).

Bu noktada psikolojik dayanıklılığı ortaya çıkaran koruyucu faktörlerin aynı zamanda duygusal zekanın yukarıda belirtilen alt boyutlarına sahip olmayı da gerektirip gerektirmediği sorusunu gündeme getirmek mümkündür (Kırtıl, 2009, s. 27). Dolayısıyla lise öğrencilerinde psikolojik dayanıklılığı harekete geçiren duygu, düşünce ve davranış biçimlerinin duygusal zekanın hangi boyutları ile ne derece ilişkili olduğunu tespit edebilme ihtiyacı bu araştırmanın problem durumunu ortaya çıkarmıştır.

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın genel amacı lise öğrencilerinin, duygusal zeka düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını ortaya koymak, bunun yanı sıra lise öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerini cinsiyet ve anne-baba eğitim durumu değişkenlerine göre incelemektir. Araştırmanın temel problem cümlesi; “Lise öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Araştırmanın genel amacına bağlı olarak aşığıdaki alt problemlere cevap aranmıştır.

1. Lise öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
 - 1.1. Lise öğrencilerinin duygusal zeka alt boyutlarından uyumluluk ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
 - 1.2. Lise öğrencilerinin duygusal zeka alt boyutlarından stresle başa çıkma ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
 - 1.3. Lise öğrencilerinin duygusal zeka alt boyutlarından kişisel beceriler ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
 - 1.4. Lise öğrencilerinin duygusal zeka alt boyutlarından kişiler arası beceriler ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
 - 1.5. Lise öğrencilerinin duygusal zeka alt boyutlarından genel ruh durumu ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

2. Lise öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak farklılık göstermekte midir?
3. Lise öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri annelerinin eğitim durumlarına göre anlamlı olarak farklılık göstermekte midir?
4. Lise öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri babalarının eğitim durumlarına göre anlamlı olarak farklılık göstermekte midir?

Araştırmanın Önemi

Lise öğrencilerinin içinde bulunduğu gelişim dönemi gereği ergenlik süreci boyunca karşılaştıkları; anne-baba ya da akranlarla ilişki sorunları, akademik yaşamla ilgili zorluklar ve riskli davranışlarla karşılaşma gibi gelişimsel stresleri vb. problemler bu dönemde psikolojik dayanıklılığı harekete geçiren etkenlerin belirlenmesi ihtiyacını ortaya çıkarmıştır. Ayrıca psikolojik yönden dayanıklı ergenlerin riskli davranışları arttıran olumsuz akran baskısına karşı daha dirençli oldukları, dayanıklı ergenlerde madde kullanımı, kaygı, depresyon, intihar riski gibi psikolojik sorunların daha az gözleendiği ve stresli durumlarla daha etkili baş ettikleri gözlenmiştir (Pritzker ve Minter, 2014). Çünkü psikolojik dayanıklılığa sahip bireyler var olan stres durumunu belirleme, bu stresi değerlendirme, stresli durumu kontrol altına alma ve stresin ortadan kalkması için çözüm bulma hususunda yeterlidirler (Malak, 2011, s. 67). Dolayısıyla bu araştırma konusunun önemi şu soruda yatmaktadır: “Nasıl olup da zorlayıcı ve riskli yaşam koşullarına maruz kalan ergenlerin ilerleyebilmelerini ve gelişimlerini engelleyen tüm olumsuzluklara rağmen psikolojik açıdan dayanıklı bir tavır sergileyebildikleri ve bunu başarmada psikolojik dayanıklılığı yordadığı düşünülen duygusal zeka düzeyinin bir rolünün olup olmadığıdır.” Ayrıca psikolojik dayanıklılığa sahip ergenlerin özelliklerinin incelenmesi önleyici ve müdahale çalışmaları açısından da oldukça önem taşımaktadır. Son olarak sağlıklı bir toplumun en önemli unsuru sağlıklı bireylerdir. Bireylerin uyum sorunlarına rağmen karşılaştıkları durumlarla başa çıkabilmeleri ve ergenlik dönemlerini mümkün olduğunca az hasarla atlattıkları hem bireysel sağlık açısından hem de bireyin bulunduğu toplum sağlığı açısından son derece önemlidir. Bu açıdan herhangi bir olumsuzluk sergilemeyen ergen bireyin sahip olduğu duygusal zekası; yaşam kalitesi, akademik başarısı, hayatın zorluklarına karşı mücadeleci ve çözüm odaklı olması ve sağlıklı insan ilişkileri açısından önemli bir göreve sahiptir. Bahsedilen sebeplerden dolayı da yapılan bu

araştırma ergenlerdeki psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişkinin boyutunu ortaya koymuş ve bu konuya ilişkin yapılabilecek muhtemel çalışmalara ışık tutması beklenmektedir.

Varsayımlar

1. Araştırmada, çalışma grubunun benzer nitelikteki diğer öğrencileri temsil ettiği varsayılmaktadır.

Sınırlılıklar

Bu araştırma nicel verilerle elde edilen bir çalışma olduğundan dolayı;

1. Araştırma meslek lisesi öğrencilerinden oluşan 352 kişinin ölçek formuna verdikleri yanıtlarla sınırlıdır.
2. Araştırma, kullanılan ölçeklerden elde edilen verilerle sınırlıdır.

Tanımlar

Duygusal Zeka: İnsanların duygularını bilme ve yönetme, insanları güdüleme, empatik düşünme ve duygusal ilişkileri yönetme (Titrek, 2011, s.37).

Psikolojik Dayanıklılık: Olumsuzluklara rağmen mevcut zorlukları aşabilen ve beklenenden daha iyi gelişim gösteren bireylerin ayakta kalmalarını sağlayan özellik veya kişisel bir yeteneğe sahip oldukları inancını adlandırmaktadır (Tümlü, 2013, s.206).

Risk Faktörleri: Olası olumsuz sonuçları tahmin eden bir değişken olarak (aile içi çatışma, madde kullanımı, sağlık problemi, düşük sosyo-ekonomik düzey vb.) olumsuz yaşam şartlarının genel ifadesidir (Tümlü, 2013, s.206).

Koruyucu Faktörler: Problem ortaya çıkmadan önce problemi belirleyip önlemeyi ya da ortaya çıkmış olan bir sorunun etkisini minimuma indirerek bireyin, duygusal ve fiziksel açıdan iyi oluşunu arttırmayı sağlayan davranış, tutum ve birtakım bilgileri güçlendirmesine zemin hazırlayacak faktörlerdir (Terzi, 2005, s. 18).

BÖLÜM II

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ LİTERATÜR

Bu bölümde, araştırmanın temelinde yer alan duygusal zeka ve psikolojik dayanıklılık kavramları, kuramsal çerçevede açıklanarak ve araştırmanın konusu ile ilgili literatürde bulunan çalışmalara, araştırmalara yer verilmiştir.

Genel Zeka Kavramı

Zekanın tam olarak ne anlama geldiği yüzyıllar boyu tartışılmış ve bu konuda pek çok tanım yapılmıştır. Dilimize Arap dilinden gelmiş olan, parıltı ve zihin parıltısı gibi manalara gelen zeka kelimesi Türk Dil Kurumu Sözlüğü'nde; olayları birbirine karıştırmadan bağımsız olarak ele alabilme, var olan yeni durumlara başarıyla uyum sağlayabilme, davranış ve tutumları belli bir amaç çevresinde toplayabilme gibi işlevlerin tümüne verilen ad olarak tanımlanmaktadır.

Zeka için yapılmış genel ve basit bir tanım yoktur. Galton, Binet ve Piaget gibi zekanın tek bir faktörden oluştuğunu belirten kuramcılara göre zeka genel bir bilişsel yetenektir. Spearman, Thorndike, Cattell, Guilford, ve Gardner gibi kuramcılar ise insanlardaki bireysel farkları göz ardı etmeden zekanın çok faktörlü olduğunu belirtmişlerdir (Özdemir, 2015, s. 8).

Galton'a göre zeka; kavrama, hüküm verme, muhakeme yapma, akıl yürütme gibi karmaşık üst düzey bilişsel süreçlerde kendini gösteren yetidir. O'na göre zeka, bireyin

çeşitli zihinsel işlemler gerektiren (problem çözme, karar verme vb.) problem durumları ile karşı karşıya getirilmesi ile ölçülebilir (Kırtıl, 2009, s. 21). Erkuş'a (1999) göre zeka herhangi bir ortamı biçimlendirip ona uyum sağlamak için gerekli olan zihinsel yetenektir. Zeka birden fazla boyutta değerlendirilebilecek, görece farklı anlamlar ifade eden, bireyin nitelikleriyle bağlantılı olarak işleyen yetidir. Araştırmalara göre beyin ve zeka arasında direkt olarak bir ilişki vardır. 1990'lı yıllara kadar beyin denilince sadece sol beyin fonksiyonu akla gelmekte ve sol beynin akıl ve bilişsel zeka ile ilişkili olduğu savunulmaktaydı. Daha sonra Daniel Goleman insan beyninin yalnızca mantıksal süreçlerden ibaret olmadığını, bununla birlikte duyguları barındıran süreçlerin de beyinde gerçekleştiğini söylemesi biyolojik olarak kanıtlanarak duygusal zekanın da IQ kadar önemli olduğunu hatta duygusal zekanın IQ'dan daha önemli olduğuna dair görüşler ön plana çıkmaya başladı (Tarhan, 2011, s.31).

Zeka kavramını bazı psikologlar bilişsel yönleri, bazıları psikolojik ve duygusal yönleri bazıları da gelişimsel ve kişilik özelliklerini ön plana çıkaracak biçimde tanımlamıştır. Weshler'e göre zeka, bireyin belli bir amaç için davranma, mantık çerçevesinde düşünme ve sosyal çevresi ile etkili ve sağlam iletişim kurma kapasitesidir. Piaget zekanın sosyal rolüne daha çok vurgu yaparak zekayı bireyin çevresiyle uyum içinde olabilme yeteneği, zihnin değişme ve kendini yenileme gücüdür şeklinde tanımlamıştır. Thorndike'a göre zeka tek bir alandaki yetiden ziyade sosyal, soyut ve mekanik olmak üzere birden fazla zihinsel faktöre karşılık gelen bir yetidir. Binet'e göre zeka, doğru akıl yürütme ve yerinde muhakeme yapma kapasitesidir. Terman'a göre ise zeka soyut düşünebilme yetisidir (Özdemir, 2015, s.9). Gardner'in çoklu zeka kuramı da günümüzde en çok kabul gören zeka yaklaşımlarından biridir. Zekada düşünsel ve mantıksal boyutun yanı sıra duygusal unsurların da altının çizilmesi gerektiğini vurgulayan bu kurama göre uzamsal, sözel, mantıksal/matematiksel, içsel, işitsel, kinestetik, sosyal, doğasal ve varoluşsal olmak üzere dokuz zeka alanı vardır. Bununla birlikte Gardner, onuncu boyut olabileceğini vurguladığı ahlak zekasının önemini de açıklamıştır (Tarhan, Gümüşel ve Sayım, 2014, s. 112). Çoklu zeka kuramı zekaya ilişkin geleneksel anlayışların aksine zekanın sabit ve doğuştan kazanılan bir yapısı olmadığını, doğuştan gelen zeka kapasitesinin geliştirilebilir bir yapısı olduğunu vurgular. Ayrıca zekanın niceliksel olarak ve gerçek yaşamdan soyutlanarak (zeka testleri ile) ölçülebilecek bir yapısının olmadığını ve problem çözme sürecinde çeşitli performans ya da ürünlerle ortaya konulabileceğini ileri sürer. Bunun yanı sıra öğrencileri

sıralamak ve olası başarılarını kestirmek için değil; bireylerin gizil güçlerini ve onların başarılı olabilecekleri çeşitli alanları keşfetmek için kullanılan bir kavram olduğunu savunur (Tarhan vd., 2014, s. 113).

Duygu ve Zeka İlişkisi

İnsan çevresiyle etkileşim halinde olan sosyal bir varlıktır. Onun bu özelliği akıl, bilinç, irade gibi yetilerle birleşince uyum sağlama süreci nitelikli hale gelmektedir. İnsanın uyum sürecinde bilişsel zeka kadar duygular da önemli rol oynamaktadır. Duyguların insanın yaşamı anlamlandırmasını olanaklı hale getirmek, hayata bir değer katmasını sağlamak, karar verme- problem çözme gibi süreçlerde rehberlik etmek gibi önemli işlevleri vardır.

Mayer, Salovey ve Caruso (2000) duyguları bireyin çevresi ile etkileşim halinde iken karşılaştığı değişimlere verdiği fizyolojik, bilişsel ve deneyimsel tepkiler olarak tanımlamıştır. Ruhsal yaşantı ve devinimi ifade eden duygular; duyguların farkına varma, duyguları ayırt edebilme, duyguları deneyimleme-anlayabilme (öfke, korku, mutluluk gibi) ve duyguları düzenleme olmak üzere dört bileşenden oluşur.

Goleman (2003) duyguları bir his ve bunlarla ilişkili olan belirgin düşünceler, psikolojik ve biyolojik durumlar olarak tanımlamıştır. Duyguların temelinde sinir sistemi olduğu için insan beyni herhangi bir uyarı, uyarılma alması halinde sevinç, korku, şüphelenme, şaşırma gibi çeşitli tepkiler gösterir (Le Doux'tan aktaran Özdemir, 2015).

Petrides ve Furham'a (2003) göre duygular insanlar için ortak olsa da kullanım şekilleri kişiden kişiye değişebilmektedir. Araştırmacılar ve psikologlar duyguların sınıflandırılmasında ortak bir nokta bulamamışlardır. Örneğin kaygı, depresyon, sevgi, düşmanlık ve nefret olmak üzere beş temel duygunun olduğunu dile getiren araştırmacılara karşın Goleman; öfke, üzüntü, korku, mutluluk, sevgi, şaşkınlık, iğrenme, utanç olmak üzere duyguları sekiz boyutta değerlendirmiştir (Goleman, 2003, s. 373-375).

Duygular bireyde istem dışı gelişme gösteren süreçlerdir. Ayrıca duygular bireyi güdüleyerek eyleme geçmeye hazırlar. Duygular ile hisler arasında belirgin bir fark olarak duyguların daha ziyade bilinçten uzak bir süreç olduğunu, hislerin ise deneyimlenmiş olan duyguların yorumlanması biçiminde oluştuğunu vurgulamak mümkündür (Benson, Ginsburg, Grand, Lazyan, Weeks, ve Collin, 2012, s. 197).

Çeçen (2006) her duygunun bireyin subjektif yaşantılarıyla, kendisi için önemli olan olaylar karşısındaki tutum ve davranışlarıyla ve içinde bulunduğu koşulları değerlendirme, tanımlama süreciyle ilgili olduğunu ve bireyi bir harekete yönelttiğini ifade etmektedir.

Psikologlar duyguları çeşitli boyutlara göre ayırtmış olmasına rağmen sosyal ve kültürel farklılıklardan dolayı genel bir sınıflandırma yapılmamıştır. Çünkü duygular ve duygusal zeka düzeyi kalıtım, sosyal çevre, anne-baba tutumu, cinsiyet gibi pek çok faktörden etkilenebilmektedir. Genel olarak kabul gören sınıflandırma biçimi ise duyguları hoş-hoş olmama ya da kuvvetli-zayıf biçiminde ayırt etmektir (Hacıoğlu, 2012, s. 30).

İnsanın varoluşundan beri hayatını sürdürebilmesini sağlayan ve bazı durumlarda da zarar verici olabilen duygular olumlu ve olumsuz olmak üzere ikiye ayrılır. Sevgi, güven, iyimserlik, şefkat, sorumluluk, vefa, sabır, ümit, estetik, sonsuzluk, mutluluk, duyguları olumlu; üstünlük, utanç, bencillik, gurur, kibir, şüphe, öfke, kin, üzüntü, kıskançlık, nefret ise olumsuz duygulardır (Özdemir, 2015, s.15).

Ruh halleri olumlu olan bireyler içinde bulundukları problem durumları ve sorunlarla baş etmede ve problemlerin içinden fırsatları görüp çıkarmada daha başarılı olabilmektedirler. Ayrıca olumlu duygular bireyin motivasyon düzeyinin artmasında, yaptığı işten ve hayattan tat almasında önemli rol oynamaktadır (Barbuto ve Burbach, 2006, s. 53). Olumsuz duygular ise bireyin kendisini ve çevresini olumsuz olarak algılayıp negatif enerji yaymalarına ve kötümser düşüncelere sahip olmalarına yol açmaktadır (Michie ve Gooty, 2005, s. 445).

Duygu, düşünce ve davranışların etkileşim halinde olduğunu vurgulayan Gellatly (2012) olumlu ya da olumsuz düşünceler duyguların da aynı doğrultuda olmasına neden olduğunu ve duygu-düşünce ilişkisi davranışlara yansarak hislere göre davranış geliştirme eğilimini ortaya çıkardığını belirtmiştir. Bununla beraber düşünce ve duygular beyin faaliyetlerinin bir ifadesidir ve iki unsurun da bedenin diğer tüm işlevleri gibi birbirine bağımlı olması gerektiğinin üzerinde durmuştur.

Duygusal beyin olarak da bilinen limbik sistem duyguların ifade edilmesinde önemli rol oynar. Ancak duyguların karmaşık yapısından dolayı bu esnada beynin birçok bölgesi işlemektedir. Ayrıca özellikle duyguların oluşması esnasında sağ ve sol yarım küreler farklı işlevler sahiptir. Beynin sol yarım küresi sağ yarım küreye kıyasla daha pozitif ve olumlu duygularla ilişkilidir (Gellatly, 2007, s. 89-90).

Duygusal Zeka

Duygusal zekanın meydana gelişi, duygular ve onların kontrolü çerçevesinde düşünülürse Aristoteles'e kadar uzanmaktadır. Duygusal zekanın temelinde yer alan unsurlardan biri olan özbilinç, Sokrates'in "kendini bil" düsturuna dayanırken; Platon'un öğrenme sürecinin esasen duygusal temelleri olduğuna işaret etmesi duygusal zeka kavramının bundan çok önce şekillenmeye başladığını göstermektedir (Kırtıl, 2009, s.23). Descartes da duyguların asıl kaynağının düşünceler olduğunu savunarak duyguları tamamen akılcı bir yaklaşım içinde değerlendirmiştir (Yaylacı, 2006 s.46).

Thorndike zihinsel işlevlerin soyut zeka, mekanik zeka ve sosyal zeka olmak üzere üç ana grupta açıklanabileceğini belirtmiştir. Ancak sonraki çalışmalarında zeka testlerinin sadece soyut zekayı ölçebildiğini fiziksel dünyanın nasıl işlediğini anlama, nesneler arası ilişki kurma (mekanik zeka) ya da insanlar arası etkileşimde başarılı biçimde davranma yetisini (sosyal zeka) belirleme gibi süreçlerde yetersiz kaldığını ortaya koymuştur. Thorndike'in diğer zeka türlerini de ölçebilmek için çaba sarf etmesi çoklu zeka kuramı ve duygusal zeka gibi konuların diğer bilim adamları tarafından ele alınmasına da zemin hazırlamıştır.

Duygusal zeka ilk kez Peter Salovey ve John Mayer (1997) tarafından ele alınan bir kavramdır. Duygusal zeka kavramını bireyin hem kendinin hem de başkalarının duygularını düzgün biçimde algılayarak yorumlaması, bu duygular arasında ayırım yaparak elde ettiği bilgileri zihinsel süreçlerinde kullanması ve bunu davranışlarına yansıtması ile alakalı olan becerileri içeren sosyal zekanın bir alt dalı olarak tanımlanmıştır (Kırtıl, 2009, s.22). Çalışmalarını Gardner'in çoklu zeka kuramı ile temellendiren bu iki bilim adamı duygusal zekayı ölçen iki farklı test geliştirmiştir.

Daha sonra 1995 yılında duygusal zeka ile bilişsel zekayı kıyaslayan ve duygusal zekanın daha önemli olduğunu anlattığı eseri kaleme alan Goleman, Salovey ve Mayer tarafından ortaya konulmuş olan duygusal zeka modelini yeniden yorumlayarak söz konusu olan duygusal zeka kavramını bireysel ve eğitim odaklı incelemiştir.

Salovey kendi duygusal zeka tanımının içine Gardner'ın kişisel zeka yetenekleri kavramını da katarak bu yetenekleri özbilinç, duyguları ifade edebilmek, kendini harekete geçirmek, başkalarının duygularını anlamak ve ilişkileri yürütebilmek olmak üzere beş temel başlık altında toplamıştır. O'na göre özbilinç; kişinin kendini tanıması, duyguların her an farkında olabilme yeteneği ve kendini anlamanın temelidir. Duygularını ifade edebilme yeteneğinin

de özbilinç temel üzerine inşa edildiğini söyleyen Salovey, yoğun karamsarlıktan, alınganlıktan ve kaygılardan kurtulabilmenin bu yetenekle ilişkili olduğunu vurgular. Kendini harekete geçirme yeteneğinin ise; yapılan her işte üretken ve etkili olmayı, tıkanıp kalmamayı, kendine hakim olmayı ve yaratıcılığı desteklemeyi sağladığını belirtmiştir. Salovey, duygusal özbilinç üzerinden gelişen bir diğer yeteneğin başkalarının duygularını anlamak olduğunu söyler. Diğer bireylerin ihtiyacının ne olduğunu ve onların ne istediğini gösteren işaretlere daha duyarlı olmayı sağlayan bu yetenek, kişilerarası ilişkilerin en önemli becerilerinden olmuştur. Kişilerarası ilişkilerde ön plana çıkan bir diğer yetenek olan ilişkileri yürütebilme boyutunda ise başkalarının duygularını idare edebilme ve bireyin karşısındaki ile sürtüşme yaşamadan etkileşimini devam ettirebilmesi söz konusudur (Kırtıl, 2009, s. 30-31).

Duygusal zeka kendini harekete geçirebilme, kendi duygularını anlama, duygularını yaşamı zenginleştirecek biçimde düzenleme, yolunda gitmeyen şartlar olsa da yola devam edebilme, dürtülerini kontrol altında tutabilme, ruhsal halini dengeli halde tutup kendilerini başkalarının yerine koyabilme ve zorluklara rağmen umut besleme olarak tanımlamıştır (Goleman, 2003, s. 74).

Bar-on duygusal zekayı, bireyin çevresel zorlayıcı faktörlerle başa çıkabilme yetisi; kişisel, sosyal ve duygusal yeteneklerinin bütünü biçiminde tanımlamıştır (Moller, 1999, s. 218). Shapiro empati kurabilmenin, çevreye ve yeni koşullara uyum sağlayabilmenin, bireylerarası sorunları çözebilmenin temelinde duygusal zekanın yer aldığını vurgulamıştır (Shapiro, 2017, s. 19). Erikson duygusal zekanın, kişiliğin farklı yönlerini doğru bir biçimde bütünleştirme yeteneği ile ilişkilendirerek bunu benlik bütünlüğü olarak adlandırmıştır (James, 1997, s. 221). Duygusal zekanın, bireyin duygularını uygun şekilde ifade edebildiği ve duyguları yönetebilme becerisine ne kadar sahip olduğuyla ilgili olduğunu vurgulamıştır (Cooper ve Sawaf, 2003, s. 27). Yeşilyaprak (2001) bireyin iş, özel ve eğitim hayatında hedeflerine ulaşmak söz konusu olduğunda duygularını istediği yönde kullanabilmesinin duygusal anlamda zeki olması ile ilgili olduğunu belirtmiştir. Üzel ve Hangül (2012), bireyin duygularının farkında olup onları akılcıca kullanarak yaşam kalitesini arttırıp insan ilişkilerinde sağlıklı ve verimli olabildiği sürece duygusal anlamda zeki olabileceğini vurgulamıştır.

Beceren ve Çetin (2007)'ya göre, empati kurmada ve duyguları kontrol altında tutmada yetenekli olan duygusal zekası yüksek bireyler hem hayatları boyunca bazı yetkinliklere sahip olabilmekte hem de daha mutlu ve verimli bir hayat sürebilmektedir.

Burkovik, duygusal zekanın; bireyin kendini tanıması ve kendine ilişkin farkındalığını arttırmayı başararak, etkili iletişim becerilerini, ‘‘hayır’’ diyebilmeyi ve empati yapmayı öğrenmesiyle, öfke-stres, zaman yönetimi ve sorun çözme becerilerini geliştirmesiyle, sebatkar, bağışlayıcı, hoşgörölü, yardımsever ve uzlaşımıcı bir tavır sergilemesiyle olduğundan daha iyi seviyeye ulaşabileceğini vurgulamıştır (Tarhan vd., 2014, s.124).

İyimserlik, ümitli olmak, empati kurabilmek, cesaretli olmak, insanlara güvenmek, iyi bir mizah anlayışına sahip olmak, olumluyu görebilmek, özgüven sahibi olmak, estetik değerlere ve bir projeye tutkuyla bağlanabilmek duygusal zeka için gerekli olan kriterler arasında yer almaktadır. Duygusal zekada ilk basamak özbilinç iken ikinci aşama da yer alan unsur bireyin karşısındakinin duygularını tanıyıp anlaması ve ümit besleyebilmesidir (Tarhan vd., 2014, s.126).

Duygusal zekaya ilişkin yapılan pek çok araştırma bu kavramın bilişsel zekadan ayrılan yönlerini ortaya koymuştur. Duygusal zeka ve bilişsel zeka birbirine karşıt değil, birbirinden ayrılan yetilerdir (Titrek, 2010, s.81-82). Goleman IQ'nun önemsiz olmadığını ve duygusal zeka ile birbirinden farklı önemli yönleri olduğunu vurgulamaktadır. O, duyguların akılcı kullanılması anlamına gelen duygusal zekanın, IQ'ya rakip olmak yerine, IQ ile birbirini tamamlayarak güçlendirdiğini ifade etmiştir (Goleman, 2003, s. 75).

Duygusal zekanın dört temel yapıtaşları geliştirilebilir ve duygusal zeka önemli düzeyde yükseltilebilir. Bu dört temel yapıtaşı;

1. Duyguların eksiksiz ve doğru olarak kavranması, yorumlanması ve tanımlanması yeteneği.
2. Gerek olması halinde veya istendiği anda duygulara ulaşabilme, duyguları üretebilme yeteneği.
3. Duyguların yanısıra yine duyguların aktarmış olduğu bilgileri anlayabilme yeteneği.
4. Duygusal ve entelektüel gelişmeye destek verecek şekilde zorlu olan duyguları düzenleyebilme yeteneği (Kırtıl, 2009, s. 28).

Duygusal zeka, yalnızca bir tek özelliği yahut yeteneği ifade etmez; bireyin hem kendi duygularını hem de çevresindekilerin duygu durumlarını anlamasına, değerlendirek ifade etmesine, ve duyguları kontrol etmesine yardımcı olan, bireyi başarıya götürecektir duyguları kullanmasına destek olan yeteneklerin kombinasyonudur (Mayer ve Salovey, 1990).

Duygusal zeka düzeyi yüksek olan bireyler; kendisinin duygularını anlayarak gücünü, güçsüzlüğünü, imkan ve sınırını bilir. Kapasitelerinin bilincinde oldukları için altından kalkamayacakları durumların içine girmezler ve giriştikleri işlerde de ne kadar risk almaları gerektiğinin farkındalığı ile hareket edip yardıma gereksinim duyabilecekleri noktaları öngörürler. Ayrıca kendini bilen, tanıyan bireyler özgüvene sahiptir ve kendilerine yönelen eleştirileri bir tehdit olarak görmek yerine bu eleştirilerle kendi eksikliklerini gidererek gelişme fırsatı olarak görürler. Karşısındaki insanı anlayabilmek de duygusal zekanın önemli belirleyicilerindendir; bu konuda iyi olan bireyler çevrelerinde olup bitenlerden haberdar oldukları için tavırlarını gerekli durumlarda başkalarının ruh hallerine göre ayarlayabilirler. Duygularını yönetmeyi başaran bireyler değişikliklere önyargısız yaklaşabilir ve yeni durumlara kolayca uyum sağlayabilirler (Kansu, 2004).

Duygusal Zeka Modelleri ve Boyutları

Duygusal zekaya ilişkin yapılan çalışmalarda ‘‘yetenek’’ ve ‘‘karma’’ olmak üzere iki temel yaklaşım modeli ön plana çıkmıştır. Mayer ve Salovey tarafından geliştirilen ve çok az kullanılmış olan yetenek modelinde duygusal zeka ölçülebilen zeka türleri içinde değerlendirilmiştir. Goleman, Bar-on ve Cooper-Sawaf’ın geliştirmiş olduğu karma modellerde ise zihinsel, sosyal yeteneklerle birlikte davranışlar ve kişilik özellikleri de ölçülmek istenmiştir (Ulutaş, 2005).

Mayer ve Salovey Modeli

Duygusal zekanın, duyguyu anlamak ve ifade etmek, duyguyu düşünceyle bütünleştirmek, duyguları analiz etme ve kontrol etme yeteneği olduğunu ifade eden Mayer ve Salovey bu kavramı zekayı temel alarak değerlendirmiş, duygusal zeka düzeyinin gelişmesinin bireyde bulunan zeka potansiyeline katkı sağlayacağını vurgulamıştır (Mayer ve Salovey, 1997,

s.10). Duygusal zekayı kendi içinde dört boyutta ifade eden bu yetenek yaklaşımına göre duygusal zekanın dört temel becerisi şu biçimde ifade edilebilir;

Duyguları algılamak, değerlendirmek ve ifade etmek: Bireyin hem kendi hem de diğer kişilere ilişkin his, düşünce ve duyguları tanımlayıp ifade edebilmesi; dili sesi, görünüş ve davranışı kullanarak duyguları algılayıp ifade edebilmesi; farklı duygusal ifadeleri birbirinden ayırt edebilmesi gibi yetenekleri içeren boyutudur (Caruso, 2007, s. 12).

Düşünceyi kolaylaştırmak için duyguyu kullanmak: Problem çözme yaklaşımlarını teşvik eden duygusal durumlar ve duyguların düşünceyi etkilemesine ve yönlendirmesine izin verme gibi yaşantıları içeren boyutudur. Duygularla düşünmek ve anlama boyutu duyguları sınıflandırıp farklı duygular ve anlamları arasındaki ilişkileri kavramayı, karmaşık düşünceleri yorumlamayı ve aynı anda korku ve keyfi deneyim edinmek gibi farklı duyguların uyumunu, duygular arasındaki geçişi anlamak gibi yaşantıları içermektedir. Duyguları yönetmek ve düzenleme boyutu ise hoşla giden yahut gitmeyen duygulara açık olmak, pozitif duygulara ağırlık vermek gibi nitelikleri içeren duygu boyutudur.

Bar-on Modeli

Duygusal açıdan yeterli olmayı duygusal olarak sağlıklı olmak ile eşdeğer gören Bar-on'a göre duygusal zeka; bireyin çevresel unsurların baskısı ve stres unsurları ile etkili bir biçimde baş edebilmesini olanaklı hale getiren duygusal, bireysel ve sosyal becerilerin düzenlenmesiyle ortaya çıkmaktadır (Bar-On, 2006). O'na göre duygusal zeka içerisinde ele alınan beceriler; kişisel beceriler (kendine güven, kendine saygı, kendini gerçekleştirme, bağımsızlık), iletişim becerileri (empati ve sosyal sorumluluklar), özbilinç (öz değerlendirme, özgüven), uyumluluk (problem çözme ve esnek olabilme), stres durumları ile başa çıkma, genel ruh hali (mutluluk, iyimserlik), duyguların kontrolü ve motivasyon olarak sıralanabilir (Baron'dan aktaran Acar, 2001).

Bar-on'un duygusal zeka modelinin duygusal zeka unsurları; uyumluluk, kişilerarası ve içe yönelik işlevler, stres yönetimi ve genel ruh durumu olmak üzere beş başlık altında toplanabilir (Kırtıl, 2009, s. 34).

İçe yönelik Fonksiyonlar: Bireyin duygularını, düşüncelerini, hislerini anlaması, farkında olması, açıkça ifade edebilmesi, kendine saygı duyması, kendi potansiyelinin farkında olması, kendini yönlendirebilmesi ve kontrol altında tutabilmesi gibi yeterlikleri içeren özsaygı, duygusal farkındalık, kendini gerçekleştirme ve bağımsızlıkla ilgili fonksiyonlardır.

Kişilerarası Fonksiyonlar: Başkalarının hislerinin farkında olma ve değerlendirme, karşılıklı yakın ilişkiler kurabilme, sosyal bir grupta özdeşleşme ve işbirliği içine girme gibi yeterlikleri içeren empati ve sosyal sorumlulukla ilgili fonksiyonlardır.

Uyumluluk: Değişen koşullara göre bireyin, hislerini ve düşüncelerini yeni durumlara uydurabilmesi ya da esnetebilmesi, kişisel ve sosyal problemlere çözüm önerileri getirebilmesi gibi yeterlikleri içeren boyuttur.

Stres Yönetimi: Stres dolu durumlarla mücadele etme, duygularını kontrol altında tutma ve yönetme, dürtüyü engelleme veya erteleme gibi yeterlikleri içeren boyuttur.

Genel Ruh Hali: Bireyin yaşantısından, kendinden, başkalarından genel olarak memnun olması ve olumlu duyguları ifade edebilmesi, zorluklara karşı olumlu tavrı sürdürebilmesi gibi iyimserlik ve mutlulukla ilişkili boyuttur (Bar-on, 2006, s.21).

Bar-on duygusal zeka düzeyi yüksek olan bireylerin günlük hayatın zorluklarına, baskılarına ve tehditlerine karşı duygusal zeka düzeyi düşük olanlara kıyasla daha güçlü durabildiği, problem çözme, stresle başa çıkma gibi konularda daha iyi sonuçlar elde ettiklerini vurgulamıştır (Bar-on'dan aktaran Özdemir, 2015).

Goleman Modeli

Goleman yazmış olduğu ‘‘Duygusal Zeka Neden IQ’dan Daha Önemlidir?’’ isimli eserde ileri sürdüğü modelin merkezine duygusal yeterlilik kavramını koymuştur. Goleman modelinde, Salovey ve Mayer’in geliştirmiş olduğu kavramsal alt yapı temele alınmış ve öz bilinç, motivasyon, empati, sosyal beceri ve kendi duygularını yönetme olmak üzere beş boyut belirlenmiştir. Ayrıca modele göre duygusal zeka; kişisel yeterlilikler ve sosyal yeterlilikler olmak üzere iki farklı yetkinliğin birleşkesidir. Goleman, daha sonra bu modeli revize ederek motivasyon boyutu yerine sosyal bilinç kavramını getirmiş ve üst beş başlığı dörde indirmiş ve düzenlemiştir. Modelin son şekline göre;

Öz bilinç: Bireyin içinde bulunduğu anda neler hissettiğini, sezgilerini, tercihlerini bilmesini, isabetli öz değerlendirmeler yapabilmesini ve sağlam temellere dayanan bir öz güven hissine sahip olmasını ifade eder.

Kendi Duygularını Yönetme: Bireyin duygularını başarılı bir şekilde idare edebilmesini, vicdanlı olmayı, iyimserliği, uyumluluğu, başarıma dürtüsünü ve hedeflere ulaşabilmek için inisiyatif almayı ifade eden boyuttur.

Sosyal beceriler: Sosyal ilişkilerde bireyin kendi duygularını idare etmesini, içinde bulunduğu sosyal olay ve olguları doğru algılamasını, insanlara liderlik edip anlaşmazlıklarda uzlaşa ve çözüm sağlayabilmesini ifade eden duygusal zeka boyutudur.

Sosyal bilinç: Bireyin karşısındakinin neler hissettiğini anlayabilmesini, farklı insanlarla dostluk geliştirip uyum sağlayabilmesini olanaklı hale getiren duygusal zeka boyutudur.

Goleman geliştirdiği bu modelde yer alan duygusal zeka kavramının Gardner'ın çoklu zeka kuramında yer alan kişisel zeka ile örtüştüğünü dile getirmiştir. Buna örnek olarak da öz bilinç ve kendini yönetme boyutlarının Gardner'ın içsel zeka olarak tanımladığı zekaya; diğer iki boyutun da kişilerarası zeka olarak tanımladığı zekaya denk geldiğini belirtmiştir (Goleman, 2003, s. 68)

Cooper-Sawaf Modeli

Bu modelde duygusal okuryazarlık, duygusal zindelik, duygusal derinlik ve duygusal simya olmak üzere duygusal zekanın dört temel bileşeninden söz edilmiştir. Cooper ve Sawaf IQ başarısının bir unsuru iken EQ'nun ise ona denge sağlayan ve sağlamlaştıran başka unsur olduğunu belirtmiştir (Özdemir, 2015, s. 31).

Bu modelin boyutlarını Titrek (2007) şu şekilde açıklamıştır;

Duygusal okuryazarlık: Duygusal bilgi edinme sürecinin, duyguların doğuştan gelen bilgeliğinin farkına varmakla ve duygulara saygı duymakla gerçekleşeceğini vurgulayan bu boyutun alt bileşenleri; duygusal dürüstlük (inanılan ve hissedilen şeyleri doğru kelimelerle ifade edebilme, gerçekçi güvenilir davranışlarda bulunma), duygusal enerji (odak noktasını bir şeye veya başka bir bireye verebilmek ve oluşan duygusal enerjiyi etkili kullanabilmek), duygusal geribildirim ve pratik sezgi (muhakeme yeteneği ve olayları empati ile yönlendirebilme) olarak belirlenmiştir.

Duygusal zindelik: Bireyin duygusal ve zihinsel uyum ile içten, esnek ve güvenilir ilişkiler kurabilmesi, bununla beraber bireyin kendisi ve diğer bireyler için olumlu düşünceler oluşturabilmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Duygusal zindeliğin alt unsurları; öz varlık (bireyin güç alanı anlaması ve geliştirmesi, kendini dinlemesi ve iletişime önem vermesi hem kendini hem başkalarını affetme cesareti ve erdemini sergileyebilmesi), güven, esneklik-yenilenme ve yapıcı hoşnutsuzluk (hoşnutsuzluktan doğan olayları bireyin lehine çevirecek yapıcı faydalar sağlayabilme yeteneği) olarak sıralanmıştır.

Duygusal derinlik: Bireyin potansiyelini ve hayattaki amacını keşfetmesi gerektiğini vurgulayan bu boyutun alt bileşenleri; özgün amaç, adanmışlık (duygusal kararlılık, vicdan ve sorumluluk duygusuyla çalışmak), dürüstlüğü yaşamak ve yetki olmadan etki (otoriteden bağımsız olarak doğrudan yenilik yaratma, algılama, öğrenme vb.) olarak belirlenmiştir.

Duygusal simya: Fırsatları hissetmek ve geleceği yaratmakla ilişkilendirilen bu boyutun alt bileşenleri; sezgisel bakış (mantığın bilinçli kullanımı olmaksızın doğrudan kavramak duygusal zeka ile yakından ilgilidir görüşünü vurgulayan alt bileşendir), zihinsel zaman değişimi, fırsatları sezebilmek ve gelecek için fırsat oluşturmak olarak sıralanmıştır (Doğan ve Şahin, 2007).

Psikolojik Dayanıklılık

Psikolojik dayanıklılık kavramı; Latince “resiliens” kökünden türetilmiş olup bir nesnenin esnekliği sayesinde aslına rahatça dönebilmesi anlamına gelir. Psikoloji’de ise kendini toplarlama gücü manasındadır (Greene’den aktaran Terzi, 2008). Psikolojik dayanıklılık kavramı 1950’lerden sonra ise duygusal bozukluklar veya sosyal uyumsuzluklar göstermeyen bireyleri tanımlamak için “ayakta kalanlar” anlamında kullanılmıştır (Rigsby’den aktaran Malak, 2011).

Psikolojik dayanıklılık, bireyin yaşanan travmadan sonra nasıl iyileştiği ile ilgilenen, stresle nasıl baş ettiğini ortaya koyan bir kavramdır. Stresli durumlarda olumlu ve beklenmeyen davranışlar ortaya koyabilme ve olağan dışı şart ve durumlara uyum sağlama yeteneğine sahip bireyleri tanımlarken kullanılmaktadır (Terzi, 2008).

Psikolojik sağlamlığın araştırmalara dahil olması her ne kadar Türkiye’de 2000’li yılların başından beri incelense de Batı kültüründe ele alınması çok daha eskidir. “Resilience”

kelimesini Türkçe'ye nasıl çevrileceği hususunda herhangi bir fikir birliği bulunmasa da literatürde “yılmazlık” (Öğülmüş, 2001), “psikolojik sağlamlık” (Gizir, 2004) ve “stres durumu sonrası kendini toparlama gücü” (Terzi, 2008) gibi çeşitli çeviriler yer almaktadır (Erarslan, 2014, s.2). Bu çalışmada ise “resilience” kavramı “psikolojik dayanıklılık” olarak ele alınmıştır.

Literatürde psikolojik dayanıklılığa ilişkin farklı araştırmacıların farklı tanımları yer almaktadır. Masten (2001) psikolojik dayanıklılık kavramını, bireyin ağır risk durumları ile karşı karşıya gelmiş olmasına rağmen başarılı şekilde toparlanabilmesi ve bu risk durumlarından en hafif etkilenme ile kısa süre içerisinde önceki haline dönebilmesi olarak tanımlar. Ayrıca Masten, Morison, Pellegrini ve Teliege (1990) psikolojik dayanıklılığı zorlayıcı ve tehdit edici şartlara rağmen başarılı bir uyum yeteneğine sahip olmak, bunu sağlayabilmek için gayretli olmak ve sonuçta başarı elde etmektir biçiminde tanımlamıştır.

Bernard (1991) psikolojik dayanıklılığı, bireyin gelişim süreci içerisinde yüksek risk faktörlerine maruz kalmasına rağmen başarılı bir biçimde uyum sağlamasını olanaklı kılan koruyucu mekanizmalara ve özelliklere sahip olması olarak tanımlamıştır. Linqanti (1992) ise bu kavramı hayatlarında büyük stres ve olumsuzluklarla karşılaşmalarına rağmen diğerlerine göre problemlerden uzak durabilen çocuklardaki özelliktir diye açıklamaktadır. Henderson ve Milstein (1996) psikolojik dayanıklılığı, kişiden kişiye değişen, zaman içinde artan ya da azalan bir nitelik olarak tanımlarken Rutter (2006) bu kavramı insanların stres ve olumsuzluklara gösterdiği tepkilerde gözlenen bireysel farklılıklar olgusunun artı ucu anlamına geldiğini söylemiştir.

Koruyucu faktörler, bireyde veya çevrede stres yaratan unsurların etkilerini azaltan niteliklerdir. Psikolojik dayanıklılığı çevresel ve kişiler arası koruyucu mekanizmaların da dahil edildiği bir süreç olarak tanımlayan araştırmalar zorlu durumlarla baş etmede inanlara yardımcı olan sistemlerin (aile, grup, topluluk vb.) katkısına odaklanmaktadır. Çevresel koruyucu unsurlardan birisi de okuldur. Bu yönden okul, zorluklara karşı yılmadan yola devam etme gücünü geliştirmeyi sağlayan; bireysel, içsel koruyucu faktörlerin gelişmesi için eğitim yaklaşımları ve uygun müfredatı içermelidir.

Masten, Morison, Pellegrini ve Teliege (1990)'e göre psikolojik dayanıklılık literatürde üç temel psikolojik dayanıklılık olgusunu tanımlamaktadır. Bunlardan ilki; yüksek risk taşıyan durumlara ve olumsuzluklara rağmen zorlukların üstesinden gelip beklenenden

daha iyi başarı gösteren bireylerin ayakta kalmasını olanaklı kılan nitelik veya kişisel bir yeteneğe sahip olduklarına dair inancı belirtmek amacıyla kullanılmaktadır.

İkinci temel psikolojik dayanıklılık olgusu, zorlu yaşam tecrübeleri karşısında bireyin çabuk uyum sağlayabilme yeteneğine işaret etmektedir. Bu tür psikolojik dayanıklılık olgusu çalışmalarında temele boşanma, aile içi çatışma gibi bir stres faktörü konulmaktadır. Bazı çalışmalarda ise yakın zamanda meydana gelmiş birbirinden farklı stres faktörlerinin bir arada incelenmesi söz konusudur. Böylece farklı stres kaynaklarının bireylerin davranışları üzerindeki etkilerini incelemek de mümkün olmaktadır (Malak, 2011, s.12).

Üçüncü psikolojik dayanıklılık olgusu ise travmayı (bir yakının kaybı vb.) atlatmaktır. Bu grupla ilgili araştırmalar travmanın etkilerinden kurtulma konusunda önemli rol oynayan bireysel farklılıkları ve kişisel özellikleri ele alan çalışmalardır. Örseleyici tecrübelerin bireyin yaşam kalitesini azaltması beklenir. Stres faktörleri aşırı ya da hayatı tehdit edici boyutlara ulaştığında psikolojik dayanıklılık yerini travmatik yaşantıya bırakabilir (Masten, 1994). Bireyler bu stres unsurlarından az ya da çok etkilenebilir, bu çok normaldir. Önemli olan stresten kurtulabilecek güce ve yeteneğe sahip olmaktır, stres durumları ya da travmatik olayla baş edebilecek gücü bireyin kendisinde bulmasıdır.

Henderson ve Milstein (1996)'a göre ihmal ve istismara uğramış, şiddet ve yoksulluğa maruz kalmış, yakınlarından uzun süre ayrı kalmış, onların ölümüne tanık olmuş ya da okulda sürekli başarısızlık gösteren ergenler vardır. Risk grubunda yer alan bu ergenler arasında suç işleme potansiyelinin ve anti- sosyal davranışlar sergileme oranının normal nüfusa oranla daha yüksek olması beklenir. Ancak tüm risk faktörlerine rağmen bu çocuklar arasında hiçbir anti-sosyal davranış sergilemeksizin, normal yaşamlarını sürdürebilenlerin sayılarının da azımsanamayacak kadar çok olduğu araştırmacıların dikkatini çekmiştir (Öğülmüş, 2001).

Psikolojik dayanıklılık çalışmalarının temel çıkış noktası bazı bireylerin riskli durumlara maruz kaldıklarında dahi başarılı olabilirken bazılarının başarılı olamamasının nedenlerini anlamaya çalışmaktır. Birey hayatın zorlukları ile karşılaştığında kendini toparlama ihtiyacı duyar. Bireyin psikolojik açıdan dayanıklı bir tavır sergilemesi onun kendini olumlu değerlendirmesini, olayların kontrolünü elinde tuttuğunu hissetmesini ve yaşama bağlanmasını sağlayan bir işleve sahiptir. Psikolojik dayanıklılık insanlar zorlu yaşam

koşullarına göğüs gererken ve hayat şartlarına göre değişikliklere uyum sağlarken görülebilen ve gözlenebilen tutum, baş etme davranışı ve kişisel bir güçtür (Rhodes ve Brown, 1991). Kobasa (1979)'ya göre psikolojik dayanıklılık, hayatın akışı içerisinde stresli olaylarla karşı karşıya gelindiğinde kendini bir direnç unsuru olarak ortaya koyan kişilik özelliğidir. O'na göre strese direnç göstermeyi başaran kişilerin "değişmeye açıklık, yaptıkları işe kendini verebilme ve olayların kontrolünü elinde tuttuğuna inanma" gibi bazı temel nitelikleri vardır. Bu açıdan psikolojik dayanıklılığı yüksek olanların işlerine kendilerini adayan, olayların kontrolünü ellerinde tuttuklarını hisseden, zorlukları tehdit olarak değil yeteneklerini deneyebilecekleri birer fırsat olarak gören bireyler olduklarını söyler (Sarıkaya, 2015, s.43).

Kobasa (1979), psikolojik dayanıklılığı varoluşçu yaklaşımın temel kavramları ile ilişkilendirerek açıklamıştır. Bu yaklaşıma göre "varoluş özden önce gelir" yani önce insan vardır ve insanın varoluşu onun dışında gelişen bir plana göre ilerlemez, onun varoluşu seçimlerine, tercihlerine, hayatına ve davranışlarına göre anlam kazanır. Bu yaklaşım insanın özgür olduğu ve dolayısıyla seçim ve edimlerinden sorumlu olduğu varsayımına dayanır. Buna göre yaşam bireyin aldığı kararlar ile anlamlı hale gelir. Bireyin özgürce seçim yapabilmesi, hayatına ilişkin kararlar alması ve sonucunda eylemlerinin sorumluluğunu üstlenmesi onun hayatını anlamlı hale getiren en önemli olgudur. Birey yaşamının sorumluluğunu üstlenme yeteneğine sahip olduğu için durağan değil, sürekli gelişime açık bir varlıktır. Kendi istediği zaman ve uygun koşullarda kendi kimliğini inşa eder, seçimleri ile benliğini ve var oluşunu şekillendirir. Bunun yanı sıra insanın geçmişinin de anının da geleceğinin de kendi eseri olduğunu savunan bu yaklaşım Kobasa'nın tanımladığı dayanıklı kişilik özelliği görüşleri ile uyum içerisinde. Zira dayanıklı kişiler ne yapmak istediklerini kolayca belirleyebilir, problemlerin ortaya çıkmasını önleyebileceklerine inanır ve var olan sorunların üstesinden gelebileceklerine inançları tamdır (Terzi, 2005).

Psikolojik dayanıklılık erken çocukluk döneminde zengin ve çeşitli yaşam deneyimlerinin bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Psikolojik açıdan dayanıklı bireyler yetiştirebilmek için ebeveynler; her çocuğun biricik ve kendine özgü olduğunu kabul edip, çocuklarının yapıp ettiklerinin sorumluluğunu üstlenmelerine fırsat tanımalıdır ayrıca plan, proje, tasarı ve seçimleri ile kendi hayatlarını düzenlemelerini sağlayacak ortamı sunmalı ve onları özgür bırakmalıdır. Erikson'un "bağımsızlığa karşı kuşku ve utanç" gelişim döneminin

özellikleri psikolojik dayanıklılığın erken çocukluk döneminde geliştiğinin bir göstergesi sayılabilir. Çocuk 1-3 yaşları arasında konuşmayı, yürümeyi öğrenir; tuvalet alışkanlığı kazanır. Tüm bunları kendi başına yapıp kendini denetler. Dolayısıyla bağımsızlık duygusu şekillenmeye başlar, çocuk neler yapabileceğinin farkına varır ve özgüven duygusu gelişim gösterir. Eğer anne baba çocuğun özerkliğini desteklerse, hata yaptığında onu cesaretlendirirse çocuk kendine güvenecek ve yetişkinlikte de seçim yapma ve bağımsız davranmayı gerektiren durumlarda kendine güvenecektir. Anne babanın aşırı koruyucu davrandığı ve çocuğun bağımsızlığını ön plana çıkaracak davranışları onaylamadığı durumlarda ise çocuk davranışlarından utanç duyup yetenekleri hakkında kuşkuya düşecektir. Bu açıdan erken çocukluk döneminde bağımsızlık duygusunu kazanan bireyler etkili karar verme, denetim kurma, karşılaşılan zorluklarla mücadele etme ve kendilerine güvenme gibi niteliklere sahip olabilmektedirler (Terzi, 2005, s.52).

Psikolojik Dayanıklılığın Unsurları

Zorlu ve stresli yaşam koşulları ile karşılaşıldığında bir direnç kaynağı olarak işlev gören psikolojik dayanıklılık; denetim, bağlanma ve meydan okuma unsurlarından oluşmaktadır (Tekin, 2011, s.28). Bu üç unsur bireyin, stres altında potansiyel riskleri fırsata dönüştürecek cesaret ve motivasyonu sağlamasını olanaklı kılar. Çünkü psikolojik dayanıklılığı yüksek bir bireyden beklenen; hayatını ve işini anlamlı bulması, olayları kontrol altında tutabilme ve sonuçları etkileyebilme inancına sahip olması ve değişime açık olup, zorluklarla mücadele için kararlı bir tavır sergileyebilmesidir (Sarıkaya, 2015, s.45).

Bağlanma

İnsanların hayatın her yönüyle içinde olma isteğini ifade eden bu kavram, hayata olumsuzluklara rağmen iyimser bakabilme, hedefe ulaşabilmek için ısrarcı olma, hayatı anlamlı bulma ve ona bağlılığın sonucu olarak da elinden gelenin en iyisini yapma olarak açıklanmaktadır (Durak, 2002, s.42). Bağlanma genel anlamda bireyin bir işe, amaca, yaşama kendini adanması olgusuna karşılık gelir. Kendine inanan, yaşama ilgi duyan, bireysel değerlerinin ve amaçlarının farkına varan yani ‘yaşama bağlanan’ bireyler yaptıkları her işte hayatlarını anlamlı kılacak bir şeyler bulabilirler.

Kontrol

Psikolojik dayanıklılığın kontrol boyutu olaylar karşısında pasif kalmayı reddeden bir duruştur. Yüksek kontrollü bireyler, çevresel şartları ve olayları etkileyebileceklerine dair güçlü bir kanıya sahiptirler (Tekin, 2011, s.29). Zorlu yaşam şartları ile karşılaşıldığında edilgen ve çaresiz bir tavır sergilemek yerine olayların sonuçlarını etkileyebilme, kontrol edebilme inancı olan bireyler denetim, öz disiplin, başarı yönelimli olma, içsel güdülenme, özgürlük-özerklik ve seçim yapabilme konularında daha başarılı sonuçlar elde etmektedirler.

Meydan Okuma

Olaylara, problemlere, fırsatlara bir tehdit olarak algılamadan bakabilmeyi ifade eder. Zorlu olaylar karşısında meydan okuma, bireylerin hataları kişisel yanlışlar olarak değil de hataları olduğu gibi, hata olarak kabul etmelerine yardımcı olur (Sarıkaya, 2015, s.44).

Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik dayanıklılık söz konusu olduğunda bireysel özellikler kadar dış faktörlerin etkisinden de söz edilebilir. Kobasa, ailelerin, çocukların çevrelerindeki değişimleri fırsat olarak değerlendirmelerine zemin hazırlamaları psikolojik dayanıklılığı desteklemektedir. Çünkü aile ortamı ve anne-baba-çocuk ilişkisi psikolojik dayanıklılığın oluşmasında etkilidir (Yalçın, 2013, s.60).

Literatürde yer alan psikolojik dayanıklılık ile ilgili tanımlara göre; bireyin günlük hayatın akışı içerisinde bazı risk faktörleri ve stres durumlarına maruz kalması ve bunların olumsuz yansımalarına, sonuçlarına uyum sağlayabilmesi dayanıklılığın varlığından söz edebilmemizi sağlayan temel kriterdir. Bu sebeple, psikolojik dayanıklılık kavramının anlaşılabilmesi için aynı zamanda risk faktörlerinin (stres durumları) ve koruyucu faktörlerin açıklanması gerekmektedir.

Risk Faktörleri

Risk, bir zarara uğrama tehlikesi, zarar görme olasılığı anlamlarına gelmektedir. Genel olarak risk faktörleri herhangi bir problemin devam etmesine neden olacak etkiler ya da olumsuz bir sonucun ortaya çıkma olasılığını arttıracak unsurlar olarak tanımlanmaktadır (Gürkan, 2006, s.33).

Risk, bireyin daha önce karşılaşmamış olduğu tüm olumsuz sonuçları içerir. Aynı zamanda olumsuz yaşam koşullarını ifade etmek için de kullanılır. Psikolojik dayanıklılıktan söz edebilmek için ortada riskli durumlar var olmalıdır. Risk faktörleri; aile ile ilgili risk faktörleri, kişi ile ilgili risk faktörleri ve toplumsal risk faktörleri olmak üzere üç grupta değerlendirilebilir (Tümlü, 2012, s. 30).

Kişi ile İlgili Risk Faktörleri: Bireyin özgüven düzeyinin düşük olması, erken doğum, genetik bozukluklar, problemlerle baş etme mekanizmalarının olmaması veya yetersiz olması, kronik rahatsızlıklar, kendini kontrol etme yeteneğinin olmaması, uyumsuz davranışlar sergileme, değerlere yabancılaşma, saldırgan kişilik yapısı gibi nedenleri içeren risk faktörüdür (Malak, 2011, s. 14).

Aile ile İlgili Risk Faktörleri: Ebeveynlerin boşanması, tek ebeveyne sahip olma, aile içi şiddet, cinsel istismar, düşük sosyo-ekonomik düzey, ebeveynlerdeki hastalıklar, aile ile yakın ilişkiler kurulamaması, ergenlik döneminde anne olmak gibi nedenleri içeren risk faktörüdür (Ruther'den aktaran Sipahioğlu, 2008).

Toplumsal Risk Faktörleri: Doğal afetler, terör, savaş, göç, ekonomik zorluklar, toplumsal şiddet ve ailevi felaketler, evsizlik, çevredeki olumlu rol modellerin eksikliği, madde kullanımı, işsizlik ve şiddetin yaşandığı bir çevrede bulunma gibi nedenleri içeren risk faktörüdür (Terzi, 2008).

Koruyucu Faktörler

Problem ortaya çıkmadan önce problemi belirleyip önlemeyi ya da ortaya çıkmış olan bir sorunun etkisini minimuma indirerek bireyin, duygusal ve fiziksel açıdan iyi oluşunu arttırmayı sağlayan davranış, tutum ve birtakım bilgileri güçlendirmesine zemin hazırlayacak faktörlerdir. Koruyucu faktörler aynı zamanda bireyin sorunlar karşısında dirençli olmasını sağlayan temel unsurlardır (Terzi, 2005, s. 18). Risk durumlarının yol

açtığı olumsuz etkileri azaltan ve uyum sürecini hızlandıran bu faktörler olumsuz yaşam olaylarına, koşullarına, risklere veya tehlikelere karşı dirençli olabilmesi için bireyin yeteneğini geliştiren, uyum sağlamasını ve yeterliliğini destekleyen koruyucu nitelikteki faktörlerdir (Erarslan, 2014, s. 11).

Psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin zorlu yaşam koşulları ile başa çıkmada kullandığı koruyucu faktörler “içsel” ya da “dışsal” kaynaklı olabilmektedir.

İçsel Faktörler

İçgüdü, kalıtım ve birey kaynaklı olan faktörlerdir. İçsel faktörler kendi içerisinde biyolojik ve psikolojik faktörler olarak ikiye ayrılmaktadır. Bu bağlamda ele alınacak psikolojik faktörler ise bilişsel yeterlilik, baş etme yeteneği ve kişilik özellikleri gibi unsurlarını içermektedir.

Bilişsel yeterlilik: Psikolojik açıdan sağlam çocukların, başarı ve yetenek testlerinde eğitsel açıdan daha az sağlam olan çocuklara kıyasla yüksek puanlar aldığı görülmektedir. Ayrıca düşünerek hareket eden, aniden tepkide bulunmayan ve dürtü kontrolü sağlamayı başaran, entelektüel kapasitesi yüksek olan, mizah anlayışı gelişmiş çocuklarda psikolojik dayanıklılığın yüksek olduğu bilinmektedir.

Baş etme yeteneği: Zorlu koşullara karşı olumsuz duyguları azaltma çabaları, bireysel ve çevresel risk faktörlerine boyun eğmeyip olayların kontrolünü elinde tutma isteği ile ifade edilen bu yeteneğin baskın olması psikolojik dayanıklılığı arttıran önemli faktörlerdendir.

Kişilik Özellikleri: Olumlu benlik algısı, bireyin kendinin farkında olması, güçlü ve zayıf yönlerine ilişkin bilgisi, içsel denetimlilik, iyimserlik, acı olaylarda dahi yapıcı bir yön bulabilme, iletişim içerisinde olduğu insanlara karşı duyarlı, saygılı ve empatik olabilme, toplumun karar ve değerlerine uyum sağlayabilme gibi nitelikler psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin temel özelliklerindendir (Eminağaoğlu, 2006, s. 76).

Dışsal Faktörler

Aile, arkadaş ve sosyal çevrede kurulan ilişkilerde kendini gösteren faktörlerdir. Aile üyeleri ile olumlu ilişkiler ve etkili iletişim, destekleyici, bireysel farklılıklara saygılı, kabul edici ebeveyn tutumu, çocuğa yönelik gerçekçi beklentiler, sosyo-ekonomik açıdan

avantajlı olma psikolojik dayanıklılıkla ilişkilendirilmiştir. Buna ek olarak psikolojik dayanıklılığa sahip çocuklar için genellikle ailede en ön plandaki üye anne olmaktadır (Sarıkaya, 2015, s.44). Ayrıca psikolojik dayanıklılıkta çocuğun çevresinde yer alan bir yetişkinle destekleyici ve olumlu ilişkiler kurması, öğretmen, akran ve aile dostlarının varlığı, bireyin kaliteli okul–gençlik faaliyetleri gibi etkili toplumsal kaynaklarla sosyalleşmesi vb. unsurlar aile dışı çevresel koruyucu faktörler arasında yer almaktadır (Eminağaoğlu, 2006, s. 78).

Garmezy (1993)’e göre koruyucu faktörler; bireysel nitelikler (entelektüel beceriler, pozitif huy, olumlu benlik görüşü gibi), aile nitelikleri (sıcaklık, bütünlük, bağlılık gibi) ve aile dışındaki destekleyici sistemler olmak üzere (sosyal ve çevresel faktörler gibi) üç temel kategoride sınıflandırılabilir. O’na göre psikolojik dayanıklılık sabit bir bireysel nitelik olmaktan uzak aile, okul, akran ve toplumsal faktörlerle ilişkili dinamik bir kavramdır.

Erikson’un gelişim dönemlerindeki görevlerin tamamlanmasının psikolojik dayanıklılıkla yakından ilişkili olduğunu belirtmiştir. Psikolojik açıdan dayanıklı olmayı sağlayan koruyucu faktörlerin (olumlu bir dış çevre, bireyin ruhsal açıdan güçlü olması, etkili baş etme becerileri gibi) gelişimsel dönemlerin başarıyla tamamlanması için de gerekli olduğunu söylemiştir. Örneğin; Erikson’daki özerklik aşamasının tamamlanmasını sağlayan en önemli faktör koşulsuz sevgidir. Bu dönemin sonunda açığa çıkan nitelik benlik saygısıdır. Olumlu benlik saygısı ise psikolojik dayanıklılığın da bir özelliğidir ve bu özellik empatiye, duygusal duyarlılığa, yardım etme, paylaşma, cömertlik gibi olumlu sosyal davranışlara ve problem davranışlardan uzak durmaya zemin hazırlar (Erarslan, 2014, s. 14).

Yapılan çalışmalar sonucunda dayanıklı, uyumlu, toleranslı, sorumluluk sahibi, başarı odaklı, etkili iletişim kurabilen ve benlik saygısı yüksek bireyler olabilmek için pozitif okul iklimine, yakın bireysel ilişkilerin kurulabildiği bir yetiškine ve aile dışında yapıcı-samimi bir çevreye ihtiyaç duyulduğu belirlenmiştir (Werner, 1993, s. 76). Diğer yandan belirli bir durumda birey için koruyucu işlev gören bir faktörün başka bir birey için risk faktörü olabileceğini teyit eden araştırmalara da rastlanmıştır. Bu nedenle herhangi bir faktörün koruyuculuğunun evrensel bir genel geçerliğe sahip olmuş olduğunu düşünmektense riskli bir durum veya travma içerisinde bulunmuş olan bireyin olaylardan sonra nasıl dayanıklı kaldığını anlayabilme sebebiyle bireylerin kendi koruyucu süreçlerini incelemek gerekmektedir (Erarslan, 2014, s. 14).

Psikolojik Dayanıklılığı Yüksek Bireylerin Özellikleri

Özsaygı, yaşam doyumu, iyimserlik, öz yeterlilik vb. nitelikler psikolojik dayanıklılık ile ilişkili bulunmuş bazı kişilik özellikleridir. Psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin doğuştan gelen veya sonradan kazanılan niteliklerini şu şekilde sıralamak mümkündür;

Duygusal Özellikler: Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin öz- yeterlilik duyguları güçlüdür, öz saygıları, öz güvenleri ve kendini kabul düzeyleri oldukça yüksektir. Bunun yanı sıra duygularının bilincinde olma ve duygularını denetleme becerileri yüksektir ve yeni durumlara rahatlıkla uyum sağlayabilirler. Kaygı, engellenme ve çatışma gibi çeşitli stres durumlarına karşı dayanıklı bir duruş sergilerler.

Sosyal Özellikler: Diğerleriyle etkili ve olumlu iletişim kurma konusunda yeteneklidirler, iletişim kurma becerileri sayesinde gereklilik hissettiklerinde yardım bulabilirler ama yardım alma konusunda isteksizdirler. Başkalarına karşı empati, sevecenlik göstermede isteklidirler, cana yakın ve samimidirler. Ancak bu cana yakınlık ve samimiyet, sağlıklı ortam ve kişilerden uzak durmalarına engel teşkil etmez.

Akademik ve Bilişsel Özellikler: Geleceği tasarlama ve planlama yeteneğine sahiptirler ve bu doğrultuda bir amaca ve gelecek duygusuna sahiptirler. Stres yaratan ve travmatik olaylarla başarılı bir biçimde mücadele edebilirler. Başarı güdükleri yüksektir. İçten denetimli bir yapıya sahip olmaları, onların bir lider gibi bağımsız hareket etmesine ve çevresini harekete geçirebilmesine olanak verir (Haynes, 2005).

Duygusal Zeka Konusuyla İlgili Türkiye’de Yapılmış Araştırmalar

Erginsoy (2002) duygusal zeka düzeyi ile kişilerarası ilişki biçimleri ile ilişkili olup olmadığını incelediği bir araştırmada çalışma grubu olarak üniversite öğrencilerini seçmiştir. Ayrıca duygusal zekanın yaş, eğitim düzeyi gibi değişkenlere göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını da ele almıştır. Yapılmış olan bu araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile kişilerarası ilişki tarzları arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca eğitim düzeyinin de duygusal zeka ve kişilerarası ilişki tarzları üzerinde kısmen etkili olduğu sonucu bulunmuştur.

Atay’ın (2002) okul müdürlerinin duygusal zeka düzeyleri ile çatışmaları çözümleme stratejileri arasındaki ilişkiyi ele aldığı araştırmanın bulgularına göre; okul müdürlerinin

duygusal zeka düzeylerinin beklenenin ve olması gerekenin altında olduğu, duygusal zeka alt boyutları yönünden bakıldığında okul yöneticilerinin en yüksek puana öz bilinç, en düşük puana empati boyutunda sahip oldukları tespit edilmiştir. Ayrıca duygusal zeka alt boyutları ile çatışmaları çözümü stratejileri arasında anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir.

Deniz ve Yılmaz (2004) üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ve yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını araştırmıştır. Araştırma sonucu; üniversite öğrencilerinde yaşam doyum düzeyi ile duygusal zekanın alt boyutları (bireysel beceriler, kişilerarası beceriler, stres durumu ile başa çıkma boyutu, genel ruh durumu, uyumluluk) ve toplam duygusal zeka ortalamaları arasında pozitif düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca üniversite öğrencilerinde duygusal zeka alt boyutlarının ve toplam duygusal zeka puanlarının, cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülürken yaşam doyum puan ortalamaları ile cinsiyet ve sınıf değişkenleri arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur.

Deniz ve Yılmaz (2006) üniversite öğrencilerinin duygusal zeka yetenekleri ile stresle başa çıkma stilleri arasında ilişkiyi ele aldıkları çalışma sonucunda öğrencilerin duygusal zeka düzeyleri ile duygusal zeka alt boyutları olan kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, uyumluluk ve genel ruh durumu, stresli durum ile başa çıkma alt boyutlarından sorun odaklı başa çıkma alt ölçeği arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca duygusal zekanın kişisel beceriler alt boyutu ve stresli durum ile başa çıkma tarzlarından sorunla uğraşmaktan kaçma boyutu arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunurken; sosyal destek arama alt ölçeği ile duygusal zekanın kişilerarası beceriler alt boyutu ve genel ruh durumu alt boyutları arasında anlamlı ilişkinin pozitif yönde olduğu görülmüştür.

Dicle (2006)'nin üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışma duygusal zeka düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını incelemiştir. Araştırmada üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Deniz, Hamarta ve Öztürk (2007) yaptıkları araştırmada çalışma grubu olarak okul öncesi öğretmenleri belirlenmiştir. Bu araştırma duygusal zeka düzeylerinin yaşam doyumunu ile ilişkisini ve birbirleri üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır. Araştırma sonucunda duygusal zeka düzeyleri ve alt boyutları okul öncesi öğretmenlerinin yaşam doyum

düzeylerini anlamlı düzeyde yordamaktadır. Bunun yanısıra okul öncesi öğretmenlerinin hem duygusal zeka düzeyleri hem de tüm duygusal zeka alt boyutları ile yaşam doyumu puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Erdoğan (2008)'nin üniversite öğrencilerini seçerek yaptığı çalışma bireylerin duygusal zeka düzeyleri ile cinsiyet, yaş gibi bazı sosyo-demografik özellikler arasında varsa ilişkinin nasıl ve ne yönde olduğunu ortaya koymak amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucunda kadın öğrencilerin duygusal zeka düzeylerinin, erkek öğrencilerin duygusal zeka düzeylerinden önemli derecede yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca beklenen şekilde dışa dönük üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri, içe dönük olan üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerinden anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür.

Kırtıl (2009) ilköğretim öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada bireylerin duygusal zeka düzeyleri ile yaşam doyum düzeyleri arasında bir ilişkinin olup olmadığını araştırmıştır. Araştırma verileri göre yaşam doyum düzeyleri ve duygusal zeka düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucunu göstermektedir. İlköğretim öğrencilerinin duygusal zeka ortalamalarına cinsiyete göre bakıldığında kız öğrencilerin ortalamasının erkek öğrencilerin ortalamasından önemli derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca öğrencilerin duygusal zeka düzeyleri anne baba tutumu değişkenine göre incelendiğinde de anlamlı bir farklılık ortaya çıkmıştır. Ancak öğrencilerin hem duygusal zeka puan ortalamalarında hem de yaşam doyumu puan ortalamalarında yaş, okul öncesi eğitimi durumu, anne ve baba eğitim düzeyleri değişkenlerine göre anlamlı bir farklılığın oluşmadığı sonucu ortaya çıkmıştır.

Kaynak (2013) eğitim fakültelerinde eğitim görmekte olan üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu araştırmasında, üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı sosyo-demografik değişkenler açısından incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmadan elde ettiği veriler sonucunda üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyini ölçmek için kullandığı duygusal zeka ölçeği ve yine bu bireylerin saldırganlık düzeylerini belirlemek için kullandığı saldırganlık ölçeği ile her iki ölçeğin alt testlerinden hareketle ulaşılan puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğunu saptamıştır. Araştırmada saldırganlık ölçeğinden elde edilen toplam puanlar ile duygusal zeka ölçeğinden elde edilen toplam puanlar arasında orta düzeyde ve ters yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir. Öğrencilerin duygusal zeka düzeyinin, saldırganlık

düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ise yapılan regresyon analizi ile ulaşılmıştır.

Tosun (2013)'un duygusal zeka düzeyi ile bireylerin dil öğrenme becerisi arasında herhangi bir ilişki olup olmadığını belirlemeyi amaçladığı çalışma sonucunda bireylerdeki duygusal zekanın cinsiyet değişkenine göre duygusal zekanın kişilerarası boyutunda dışında anlamlı farklılık oluşturmadığı saptanırken duygusal zeka ile dil başarısı, okuma-yazma, dinleme ve konuşma gibi dil becerileri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu gözlenmiştir. Bunun yanı sıra duygusal zekanın alt boyutları ile bireylerin dil becerileri arasında da pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir.

İşeri (2016) nin yaptığı çalışmada; lise öğrencilerinin duygusal zeka ve sosyal duygusal öğrenme yapılarının birbiriyle ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Öcal ve Şenel (2016)'nın beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin sosyal destek algıları, genel öz yeterlik inançları ve duygusal zeka düzeylerini değerlendirdikleri çalışmada duygusal değerlendirme alt boyutu ile genel öz yeterlik inancı arasında pozitif korelasyon, pozitif duygusal yönetim ile genel öz yeterlik inancı arasında pozitif korelasyon, empatik duyarlılık alt boyutu ile genel öz yeterlik inancı arasında pozitif korelasyon, duyguların olumlu kullanımı alt boyutu ile genel öz yeterlik inancı arasında pozitif korelasyon, duygusal değerlendirme alt boyutu ile duygusal sosyal destek alt boyutu arasında pozitif korelasyon, duygusal değerlendirme alt boyutu ile araçsal sosyal destek alt boyutu arasında pozitif korelasyon, genel öz yeterlik inancı ile duygusal sosyal destek alt boyutu arasında pozitif korelasyon tespit edilmiştir.

Deniz, Erus ve Büyükberberci (2017) bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın düzenleyici rolünün olup olmadığını inceledikleri çalışmada, öğrencilerin bilinçli farkındalıklarının artmasının onların duygusal zekalarını yükseltebildiği ve bu yükselişle birlikte psikolojik iyi oluşlarının da güçlenebildiği sonucuna ulaşmışlardır.

Sert ve Traş (2019)'ın ergenlerin duygusal zeka düzeyleri ile akademik, sosyal ve duygusal özyeterlikleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada akademik öz-yeterlik ile duygusal zekanın tüm alt boyutları (bireyiçi ilişkiler, bireylerarası ilişkiler, uyumluluk becerileri, stres yönetimi, genel ruh hali ve olumlu etki) arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu; sosyal öz-yeterlik ile duygusal zekanın alt boyutlarından (bireyiçi ilişkiler,

bireylerarası ilişkiler, uyumluluk becerileri, genel ruh hali ve olumlu etki) ile pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu; duygusal öz-yeterlik ile duygusal zekanın tüm alt boyutları (bireyiçi ilişkiler, bireylerarası ilişkiler, uyumluluk becerileri, stres yönetimi, genel ruh hali ve olumlu etki) arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişkiler olduğu bulunmuştur. Ayrıca bireyiçi, uyumluluk, stres yönetimi, genel ruh hali ve olumlu etki alt boyutlarının duygusal öz-yeterlik puanının önemli yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Duygusal Zeka Konusuyla İlgili Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar

Duygusal zeka konusuyla ilgili literatürde adı geçen en eski çalışmalardan birisi Lokum Testi adlandırmasıyla 1960 yılında Stanford Üniversitesi içerisinde bulunan bir çocuk yuvasında Walter Mischel adlı psikolog tarafından yapılmıştır. Bu araştırma, yuvadaki çocukların 4 yaşından başlanılarak lise eğitiminin sonuna kadar izlenmesi ve sonrasında değerlendirilmesi ile gerçekleşmiştir. Araştırmada kural olarak, deneyi yapanların geri dönüş süreleri olarak belirlenen 15 ila 20 dakikalık süreyi bekleyen çocukların süre sonrasında iki lokum, beklemeyip o an isteyenlerin ise bir lokum alabilecekleri şekilde belirlenmiştir. Yuvadaki çocuklardan bir kısmı o an tek lokumu alırken, diğer bir kısmı ise o belirlenen süre zarfında kendisi bir şekilde oyalanarak zamanın geçmesiyle ödül olan iki lokumu almışlardır. Çocukların henüz o yaştayken doyumu erteleme işiyle nasıl başa çıktıkları konusu ise lise eğitiminin sonuna kadar izlenip tekraren değerlendirildiğinde kendini göstermiştir. Lokumu sabretmeden alan bireyler ile sabır göstererek bekleyip iki tane ödül lokum alanlar arasında önemli derecede duygusal fark gözlenmiştir. Sabır göstermeden lokumu hemen alan bireyler psikolojik açıdan olumsuz özelliklere sahip, stresli bir durum ile başa çıkma konusunda zorluk yaşayan, mücadele gücü olmayan, kıskançlık içinde olan, hayatında belli konularda doyumsuz olan, ne kendine ne de insanlara güven gösteren, öfke kontrolü konusunda da oldukça başarısız birer bireyler oldukları ortaya çıkmıştır. İki lokumu almak için belirlenen süre boyunca bekleyen çocukların ise, sosyal olarak yeterli, stres durumu ile başa çıkma konusunda diğerlerine kıyasla daha başarılı, mücadeleci, özgüven duygusu yüksek ve güvenilir, soğukkanlı, kişiliği ortaya koyabilen, girişken, sağlam bir karaktere sahip, hoşgörülü birer birey oldukları gözlenmiştir (Goleman, 2003, s. 119-122).

Shutte, Malouff, Bobik, Coston, Greeson, Jedlicka ve Wendorf (2001)'un üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada, bireylerin duygusal zeka düzeyleri ile sosyal becerileri arasında bir ilişkinin olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırma sonucuna bakıldığında duygusal zeka düzeyi yüksek olan öğrencilerin sosyal beceriler açısından daha yüksek puan aldıkları, aynı zamanda çevresindekilerin de iletişim kurma isteği konusunda duygusal zekası yüksek olan bireyleri daha çok tercih ettikleri ortaya çıkmıştır.

Mayer, Caruso ve Salovey (2000)'in “Duygusal Zeka ve Yetenekler” isimli çalışmasında, duygusal zeka kavramı ile duygusal yetenek kavramı arasında herhangi bir ilişki olup olmadığını ele almıştır. Bununla birlikte bireylerdeki duygusal zeka düzeyinin sosyal ilişkileri nasıl etkilediğini veya sosyal ilişkiler üzerinde olumlu-olumsuz herhangi bir etkisinin olup olmadığını ortaya koymayı amaçlamıştır. Elde edilen bulgulara göre; duygusal zekanın bireyin kendisinin ve diğerlerinin duygularının farkına varma, bu duygular arasında ayırım yapma ve bu süreçten elde ettiği bilgiyi, düşünce ve davranışlarına yansıtabilme yeteneğiyle ilgili olmasından dolayı, akran ilişkilerinde duyguları daha iyi yansıtabilme, kontrol edebilme konusunda duygusal zeka düzeyleri yüksek olan bireylerin, duygusal zeka düzeyi düşük ergenlere nispeten daha başarılı oldukları sonucu ortaya çıkmıştır (Ersanlı, 2003).

Furnham ve Petrides (2003)'in bireylerdeki duygusal zeka ve mutluluk düzeyleri ile kişisel ve bilişsel yetenekleri belirlemeyi amaçladıkları çalışmada, bireylerdeki nevrotik özellikler ile mutluluk düzeyi arasında negatif bir ilişkinin olduğu, dışa dönük olma özelliği ile mutluluk düzeyi ve duygusal zeka ile mutluluk arasında da anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Potter (2005)'in üniversite birinci sınıfta öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapmış olduğu araştırma, duygusal zeka müdahale programının etkisinin olup olmadığını tespit etmeyi amaçlamıştır. Elde edilen veriler sonucunda duygusal zeka müdahale programı uygulanan öğrencilerin belirttikleri duygusal zeka becerilerinde pozitif yönde bir gelişme olduğu saptanmıştır.

Lenaghan, Buda ve Eisner (2007)'in iş ve aile hayatındaki çatışmalarda duygusal zeka düzeyinin rolünü araştırdıkları çalışma sonucunda duygusal zeka düzeyi ile iş ve ailedeki çatışmalar arasında anlamlı ilişki bulunduğu ortaya çıkmıştır. Duygusal zeka düzeyinin, iş-

aile çatışmalarını etkilemesinin yanısıra, bireydeki iyilik halini yordayabileceği yorumu da yapılabilmektedir.

Nelis, Quoidbach, Mikolajczak ve Hansenne (2009) duygusal zeka düzeyinin gelişip gelişmeyeceğini belirlemeye çalıştıkları araştırmada dokuz kişinin oluşturduğu deney grubuna 2,5 saatten oluşan 4 seanslık bir program uygulamışlardır. Kontrol grubundan oluşan bireyler ise herhangi bir eğitime dahil edilmemiştir. Elde edilen bulgulara göre, deney grubunda yer alan bireylerde duyguların farkına varma ve duyguları kontrol etme becerilerinde anlamlı bir artışın olduğu belirlenmiştir. Sonraki süreçte uygulanan izleme testi sonuçlarına göre de söz konusu artışın kalıcı olduğu ve dolayısıyla duygusal zeka düzeyinin geliştirilebilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Mohzan, Mohd, Hassan ve Halil (2013) duygusal zekanın akademik başarı üzerindeki etkisini inceledikleri bir araştırmada akademik başarısı yüksek olan bireylerin duygusal zeka düzeylerinin de yüksek olduğu ve bu ikisi arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Psikolojik Dayanıklılık Konusuyla İlgili Türkiye’de Yapılan Araştırmalar

Türkiye’de 2000’li yılların başında ön plana çıkmaya başlayan psikolojik dayanıklılık araştırmalarında risk grupları, dayanıklılık süreci ve bu sürecin risk ve koruyucu faktörler ile ilişkisi ele alınmıştır.

Gizir (2004) psikolojik sağlamlığa ilişkin çalışmasında yoksulluk ile karşı karşıya kalan öğrencilerin akademik açıdan sağlam ve başarılı olmalarını sağlayan çevresel ve bireysel koruyucu faktörleri ele almıştır. Araştırmanın sonuçlarına göre; ilgi ve sevecenlik üzerine kurulu okul ve arkadaş ilişkilerinin akademik sağlamlığı yordayan dışsal faktörler olduğu belirlenmiştir. Ayrıca öğrencilerin akademik yeterlilik konusundaki olumlu algıları, empati yapma yeterliliğine sahip olmaları, içten denetimlilik ve gelecek konusunda umutlu olma gibi içsel koruyucu faktörlere sahip olmaları ile akademik sağlamlık arasında olumlu bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Özcan (2005), lise öğrencilerinin sahip oldukları psikolojik dayanıklılık özelliklerini ailelerin birliktelik veya boşanma durumlarına ve cinsiyetlerine göre karşılaştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; boşanmamış ebeveynlere sahip öğrencilerin sahip oldukları

koruyucu faktörler ve psikolojik açıdan sağlamlık düzeyleri anne babası boşanmış olan öğrencilere kıyasla daha yüksek bulunmuştur.

Terzi (2005) üniversite öğrencilerinde algılanan sosyal destek ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ele aldığı bir araştırmasında bu iki unsur arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Eminağaoğlu'nun (2006) ortaya koyduğu çalışmada on iki on altı yaş arası sokak çocuklarına Rorschach Testi uygulanmış ve psikolojik sağlamlık faktörleri ele alınmıştır. Elde edilen sonuçlara göre sokak çocuklarının duygusal yakınlık kurmaya ve iş birliğine eğilimlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca sokak çocuklarının arkadaş çevresi ile duygusal anlamdaki bağlarının hayatlarının en belirleyici dayanıklılık faktörü olduğu gözlenmiştir. Bununla birlikte sokak çocuklarının diğerlerinden daha fazla depresif niteliklere sahip olduğu gözlemlenmiştir. Yani sokak çocukları bazı açılardan psikolojik dayanıklılık özelliği sergilemeler de yaşamlarında etkili olan çeşitli olumsuz faktörlere maruz kalmaya devam etmektedirler.

Yalım (2007) üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin psikolojik dayanıklılık, iyimserlik, başa çıkma yolları ve cinsiyetleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen verilere göre bu unsurlar üniversiteye uyumu anlamlı derecede yordamaktadır. Kızlarda, psikolojik dayanıklılık, iyimserlik, sosyal yardım arama ve problem çözme becerilerinin; erkeklerde ise psikolojik dayanıklılık, sosyal yardım arama ve problem çözme becerilerinin yordayıcı değişkenler olduğu belirlenmiştir.

Kararırmak (2007) psikolojik dayanıklılığın duygusal ve bilişsel faktörlerini incelediği araştırmasında çalışma grubuna 1999 depremini yaşayan bireyleri dahil etmiştir. Bu araştırmanın bağımsız değişkenlerini ise benlik saygısı, umut, iyimserlik ve yaşam doyumu olarak belirlemiştir. Araştırmasının sonucunda belirlediği bağımsız değişkenlerin tamamının direkt ya da dolaylı olarak bireylerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile ilişkili olduğunu gözlemlemiştir.

Terzi (2008) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada psikolojik dayanıklılık düzeylerinin cinsiyete göre nasıl şekillendiği ortaya koyarken psikolojik dayanıklılığı iyimserlik, öz yeterlik, problem çözme odaklı baş etme stratejisi gibi içsel koruyucu faktörler tarafından ne ölçüde yordandığını da belirlemeyi amaçlamıştır. Psikolojik dayanıklılığın cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediğini, ayrıca

psikolojik dayanıklılık puanları ile iyimserlik, öz yeterlilik, problem çözme odaklı baş etme stratejisi puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğunu belirlemiştir.

Sürücü ve Bacanlı (2010), üniversiteye uyum sürecinde problemlerle başa çıkma sürecini ele aldıkları bir araştırmada; iyimserliğe, yüksek düzeyde iletişim becerilerine ve psikolojik açıdan dayanıklı bir yapıya sahip olmanın uyumu kolaylaştırdığını belirtmişlerdir.

Taş, Arslan ve Hamarta (2011)'nın üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünü benlik saygısı ve sosyal yetkinlik açısından incelendiği çalışmada kendini toparlama gücü ile benlik saygısı ve sosyal yetkinlik arasındaki ilişkinin pozitif yönde anlamlı olduğu ve benlik saygısı ve sosyal yetkinliğin, kendini toparlama gücünü anlamlı düzeyde yordadığı ortaya çıkmıştır.

Kararırmak ve Çetinkaya (2011)'nın yaptığı çalışmada benlik saygısı ve denetim odağının psikolojik dayanıklılık üzerine etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, psikolojik dayanıklılık ve denetim odağı arasında negatif yönde ilişki ortaya çıkmıştır. Ortaya çıkan bu sonuca göre; bireydeki denetim odağı ne kadar fazla dış etkenlere bağlı kalırsa psikolojik dayanıklılık düzeyinin de o derecede azaldığı yorumunu yapmak mümkündür. Ayrıca benlik saygısı ve pozitif duyguların da denetim odağı değişkeni ile negatif yönde ilişkili olduğu sonucu ortaya çıkmıştır.

Aydoğdu (2013)'nın üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kaba ve Keklik (2016)'in üniversite birinci yıl (hazırlık ve birinci sınıf) öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirti düzeylerini karşılaştırmayı amaçladıkları çalışmada, üniversite “yabancı dil hazırlık sınıfı” ve “hazırlık okumayan birinci sınıf” öğrencilerin üniversite yaşamına uyum, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirti düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği ve psikolojik semptomları düşük ve psikolojik dayanıklılığı yüksek olan birinci yıl (yabancı dil hazırlık ve birinci sınıf) öğrencilerinin üniversite yaşamına uyumlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Topçu (2017)'nin üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerini beş faktör kişilik özelliklerine göre ortaya koyduğu araştırmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puanları ile beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik puanları

arasında negatif yönlü ilişki elde ederken; dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşak başlılık ve sorumluluk alt boyutları arasında ise pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur.

Demirci, Ekşi, Dinçer ve Kardaş (2017)' in psikolojik sağlamlık, iyi oluş ve mutluluk korkusu arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada psikolojik sağlamlığın iyi oluş ile pozitif yönde, mutluluk korkusunun ise iyi oluş ve psikolojik sağlamlık ile negatif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca psikolojik sağlamlığın mutluluk korkusunu, mutluluk korkusunun da iyi oluşu negatif yönde yordadığı ve sonucuna ulaşılmıştır.

Yakıcı ve Traş (2017)'ın üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile yaşam doyumu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin inceledikleri çalışmada psikolojik dayanıklılık toplam puan ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü orta düzeyde, yalnızlık arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca yaşam doyumu ve yalnızlığın psikolojik dayanıklılık puanının önemli yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

Polatcı, Irk, Gültekin ve Sobacı (2017) psikolojik dayanıklılık ve kişilik özelliklerinin, infaz koruma memurlarının iş ve yaşamdan duydukları tatmin üzerindeki etkisi inceledikleri araştırmada duygusal dengesizlik kişilik özelliğinin iş tatmini ile negatif yönde ilişkili olduğunu belirlemiştir. Psikolojik dayanıklılık düzeyinin ise hem iş tatmini hem de yaşam tatmini ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ve iş tatmininin de yaşam tatmini ile pozitif yönde ilişkili olduğunu tespit etmiştir.

Ergün Başak ve Can (2018)'ın düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz-duyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, öz duyarlılık ve sosyal bağlılığın iyimserliği, iyimserliğin de psikolojik dayanıklılığı doğrudan ve anlamlı düzeyde yordadığı ve son olarak öz duyarlılık ve sosyal bağlılığın da iyimserlik aracılığı ile psikolojik dayanıklılığı yordadığı ortaya konmuştur.

Aydın ve Egemberdiyava (2018)'nın üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini inceledikleri araştırmada psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı; buna karşılık bölüm türüne göre farklılık gösterdiği, yaşı ve kardeş

sayısının psikolojik sağlamliğın anlamlı yordayıcıları olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlar psikolojik sağlamliğın mutluluk ve arkadaş desteği ile ilişkili olduğunu ortaya koymuştur.

Alibekiroğlu, Akbaş, Ateş ve Kırdök (2018) ‘ün üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi inceledikleri araştırmada yaşam doyumunu ile psikolojik sağlamlık, yaşam doyumunu ile öz anlayış ve öz anlayış ile psikolojik sağlamlık değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu ve yaşam doyumunu ile psikolojik sağlamlık arasında öz anlayışın kısmi aracı etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Boran, Sürücü ve Yılmaz (2018)’ın üniversite öğrencilerinin kendini toplama güçleri ile mükemmeliyeilik algıları arasındaki ilişkiyi ele aldıkları çalışmada üniversite öğrencilerinin çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği alt boyutlarından kendine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri ile kendilerini toplama güçleri arasında anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu; öğrencilerin çok boyutlu mükemmeliyetçiliğin diğer alt boyutlarından toplum tarafından dayatılan mükemmeliyetçilik ve diğerlerine yönelik mükemmeliyetçilik düzeyleri ile kendini toplama güçleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ve öğrencilerin çok boyutlu mükemmeliyetçilik genel puan ortalamaları ile kendini toplama güçleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yakıcı ve Traş (2018)’ın çalışmasında, beliren yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu ve yalnızlık düzeylerinin, psikolojik dayanıklılık ve alt boyutları ile ilişkili olduğu ve psikolojik dayanıklılığın yaşam doyumunu ve yalnızlık tarafından anlamlı bir şekilde yordandığını ortaya konmuştur.

Psikolojik Dayanıklılık Konusuyla İlgili Yurtdışında Yapılmış Araştırmalar

Voegler (2000), evsiz gençlerin psikolojik dayanıklılığını arttırmaya yarayan faktörlerin ne olduğunu belirleme amacıyla, hayatını barınakta devam ettiren 9-15 yaş arasındaki elli ocuk ve onların anneleriyle görüşme yapmıştır. Yapılan araştırma bulgularına göre; çocukların psikolojik dayanıklılıklarının artmasını sağlayan faktörlerin başında bilişsel yetenek, uyum, öz yeterlilik algısı gibi kişisel niteliklerin olduğu tespit edilmiştir.

Rutter (2006) ocuklardaki eğitsel, psikolojik ve fiziksel bozukluklarla ilgili yapmış olduğu çalışmada tek bir stres tetikleyicisinin çocuklar üzerinde belirgin bir etkiye sahip

olmadığını ancak ebeveyn çatışması, düşük sosyo-ekonomik düzey, ailesel suç işleme, devlet bakımına yerleştirilme vb. iki ya da daha fazla stres kombinasyonunun psikolojik açıdan dayanıklı olma olasılığını azalttığını ve var olan diğer stresörlerin etkisini arttırdığını tespit etmiştir.

Campbell-Sills, Cohan ve Stein (2006), üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri, kişilik nitelikleri, stresle baş etme tarzları ve psikiyatrik belirtiler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Psikolojik dayanıklılığın kişilik boyutlarından vicdanlı ve dışa dönük olma boyutu ile pozitif yönde; nevrozizmle olan ilişkisinin ise negatif yönde olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca stresle baş etme tarzlarının psikolojik dayanıklılığı kişilik boyutlarından daha önemli derecede yordadığı belirlenmiştir.

Liu, Wang ve Li (2012) deprem felaketine maruz kalan yetişkinlerle yürüttüğü bir çalışmada demografik faktörlerle psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi ele almıştır. Araştırmanın sonucunda; psikolojik açıdan dayanıklı bireylerin doğal afet durumuna pozitif uyum gösterdikleri ve cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi ve etnik grup gibi demografik faktörlerin dayanıklılığın en önemli yordayıcıları oldukları tespit edilmiştir.

Literatürde yer alan bu çalışmalar değerlendirildiğinde genellikle psikolojik dayanıklılık düzeyinin cinsiyet, yaş, eğitim seviyesi gibi demografik faktörlerle ilişkisi, ailelerin birliktelik ya da boşanmışlık durumlarına göre karşılaştırılması, iyimserlik, öz yeterlik ve kişilik özellikleri ile ilişkisi belirlenmeye çalışılmıştır. Duygusal zeka konusunda ise duygusal zeka düzeyinin yaşam doyumu, sosyal beceri, saldırganlık, mutluluk düzeyleri, çatışma çözme becerileri, stresle baş etme stilleri, bilişsel yetenek ve kişilik özellikleri ile ilişkisi belirlenmeye çalışılmıştır. İlgili literatür değerlendirildiğinde lise öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile duygusal zeka düzeylerinin alt boyutlarını birlikte inceleyen pek fazla araştırmaya rastlanılmamış olmasından dolayı yapılan bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin analizine ilişkin bilgiler üzerinde durulmuştur.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, geçmişte ya da halen var olan bir durumu olduğu gibi tasvir etmeyi betimlemeyi amaçlayan, araştırmaya konu olan birey, olay ya da nesneyi kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlayan araştırma yaklaşımıdır (Karasar, 2012, s. 77).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, Konya Sedat Çumralı Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Konya Çumra Atatürk Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Konya Çumra Mevlana Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Çatalzeytin Şehit Engin Açıkgöz Çok Programlı Anadolu Lisesi öğrencilerinden oluşan toplam 352 kişi oluşturmaktadır. Lise öğrencilerinin cinsiyet, yaş, anne-baba eğitim durumuna göre dağılımları Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1

Lise Öğrencilerinin Cinsiyet, Yaş, Anne-Baba Eğitim Durumuna Göre Dağılımları

Cinsiyet	n	%
Kız	247	70,2
Erkek	105	29,8
Yaş	n	%
15	46	13,1
16	105	29,8
17	171	48,6
18	30	8,5
Anne Eğitim Durumu	n	%
Okuma yazması yok	17	4,8
İlköğretim	286	81,3
Lise	49	13,9
Baba Eğitim Durumu	n	%
İlköğretim	232	65,9
Lise	103	29,3
Lisans	17	4,8

Tablo 1’de görüldüğü gibi araştırmanın çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin cinsiyetlerine göre dağılımlarının % 70,2’sini kız, % 29,8’ini erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Lise öğrencilerinin yaş aralığı 15 ile 18 arasındadır. Yaş aralığına göre dağılımları incelendiğinde % 13,1’i 15 yaşında, % 29,8’i 16 yaşında, % 48,6’sı 17 yaşında, % 8,5’i 18 yaşında olan öğrencilerden oluşmaktadır. Lise öğrencilerinin anne eğitim durumlarına göre dağılımları incelendiğinde; öğrencilerin annelerinin % 4,8’inin okuma yazması yok, % 81,3’ü ilköğretim, % 13,9’u lise eğitim durumuna sahiptir. Lise öğrencilerinin baba eğitim durumlarına göre dağılımları incelendiğinde; öğrencilerin babalarının % 65,9’u ilköğretim, % 29,3’ü lise, % 4,8’i lisans eğitim durumuna sahiptir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri ‘‘Bar-on Duygusal Zeka Ölçeği’’ ve ‘‘Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği’’ ile araştırmacı ve danışmanı tarafından oluşturulan ‘‘Kişisel Bilgi Formu’’ndan toplanmıştır. Ölçek formlarının uygulanması çalışma hakkında bilgi içeren açıklayıcı bir

yönerge dahilinde, lise öğrencileri arasından, dersinde uygulama yapılmasına izin veren öğretmenlerin katkıları ile onların ders süreleri içerisinde gerçekleştirilmiştir. Veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda sunulmuştur.

Bar-on Duygusal Zeka Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu

Bar-on ve Parker tarafından geliştirilen bu ölçek 7-18 yaşları arasındaki çocuk ve gençlere uygulanabilen, toplam 60 maddelik ve 4'lü likert tipinde (1- Beni çok az Tanımlıyor, 4- Beni çok tanımlıyor) bir ölçme aracıdır. Ölçek Türkçe'ye Köksal (2007) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin kapsam geçerliliğini sınamak amacıyla Bar-on Duygusal Zeka Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu, orijinal maddeleri ve Türkçe çevirileri ile birlikte toplam 10 uzman görüşüne sunulmuştur. Uzmanların düzelttikleri maddeler öneriler doğrultusunda değiştirilmiştir. Ardından denemelik ölçek formu ilköğretim öğrencilerine uygulanmıştır ve her madde ile ölçek puanları arasındaki korelasyonları temel alan madde analizi işlemleri yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa güvenirlik katsayısının ,91 olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin alt boyutlarının güvenirlik katsayıları ise; bireylerarası alt ölçeği için ,80, birey içi alt ölçeği için ,62, stres yönetimi alt ölçeği için ,68, uyum alt ölçeği için ,85, genel ruh hali alt ölçeği için ,85 ve olumlu etki alt ölçeği için ,63 olarak hesaplanmıştır. Testte yer alan 6. 15. 21. 26. 28. 35. 37. 46. 49. 53. 54. ve 58. Maddeleri olumsuz ifadeler içerdiği için puanlaması ters yapılmaktadır.

Ölçek alt boyutlarından yüksek puan alan bireylerin özellikleri aşağıda kısaca açıklanmıştır (Köksal, 2007).

1. Bireyiçi: Bireyler var olan duygularının farkındadırlar ve bunun yanı sıra kendi duygu ve ihtiyaçlarını ifade edebilme yeterliliğine de sahiptirler.
2. Bireylerarası: Bireyler kişilerarası ilişkileri koruma konusunda daha başarılıdır. İyi dinleyici olmalarına ek olarak diğer bireylerin de duygularını anlama konusunda da yeteneklidirler.
3. Uyum: Bireyler esnek, gerçekçi ve değişikliklerle baş etmede, yeni durumlara uyum sağlama konusunda etkilidirler. Hayatında karşılaşmış olduğu günlük problemler ile baş etmede, problemlere çözüm olabilecek yollar bulma hususunda başarılıdır.

4. Stres Yönetimi: Birey genellikle baskı durumunda bile daha iyi çalışabilir. Dürtüsel davranışlar sergilese de daha çok bu davranışlardan kaçınır. Stresli durum olduğunda ani bir tavır sergilemekten kaçınır.
 5. Genel Ruh Hali: Bireylerin olaylara, insanlara karşı pozitif bakış açısı vardır ve onlarla olmaktan haz alırlar.
 6. Olumlu Etki: Bu alt teste ise yüksek puan sergileyen bireyler kendisinde olandan daha çok oranda olumlu izlenimler bırakmak istemiştir.
 7. Toplam EQ: Birey, genellikle günlük ihtiyaçlarla baş etmede etkili ve mutludur.
- ** Tutarsızlık:** Tüm alt ölçeklerden yüksek puan alınması, ölçeği dolduran bireyin, yönergeyi anlamamış olmasını veya dikkatsiz ve gelişigüzel işaretlediğini göstermektedir.

Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Yapılan bu araştırmada psikolojik dayanıklılık düzeylerinin belirlenmesi için Bulut, Doğan ve Altundağ (2012)'ın geliştirmiş olduğu 29 maddelik Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçekte altı alt boyut olmak üzere her bir alt boyutundaki madde sayıları ise; Aile desteği alt boyutunda 7 madde, akran desteği alt boyutu 5 madde, okul desteği alt boyutunda 5 madde, uyum boyutunda 4 madde, mücadele azmi boyutunda 5 madde, empati boyutunda 3 madde ile ölçülmektedir.

Bu ölçek için ölçülen güvenirlik katsayısı ,87'dir. Cronbach Alfa değerleri, ölçeğin, “aile desteği” boyutu için ,89, “akran desteği” boyutu için ,84, “okul desteği” boyutu için ,81, “uyum” boyutu için ,70, “mücadele azmi” boyutu için ,67 ve “empati” boyutu için ise ,61 olarak hesaplanmıştır. Ölçüt geçerliği için yapılan çalışmada Problem Çözme Envanteri ile ,47, Beck Umutsuzluk Ölçeği ile ,61 ve Kontrol Odağı Ölçeği ile ,46 korelasyon bulunmuştur.

29 maddeden oluşturulan bu ölçekten, uygulama sonrası alınan puanlar 29 ile 116 arasında değişiklik göstermektedir. En düşük sayı olan 1 puan bana hiç uygun değil seçeneğini ya da en yüksek puan olan 4 arasında kendisine uygun seçenek seçilir. Ölçekte 7, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 22, 23 ve 26. sorular tersinden kodlanmıştır. Alınan puanlar yükseldikçe

psikolojik dayanıklılık düzeyi de yükselme göstermektedir (Bulut, Doğan ve Altundağ, 2013).

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan katılımcılardan elde edilmek istenen kişisel bilgileri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından uzman görüşü çerçevesinde 5 maddeden oluşacak şekilde düzenlenmiştir. Anket şeklinde sunulan form ile katılımcıların cinsiyeti, yaşı, sınıf düzeyi, okul türü ve anne baba eğitim düzeyi belirlenmeye çalışılmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmaya 247 kız, 105 erkek olmak üzere toplam 352 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin cinsiyeti, sınıf düzeyi ve ana-babalarının eğitim düzeyi ile ilgili olarak bilgiler Kişisel Bilgi Formuna verilen cevaplar ile belirlenmiştir. Ardından Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden ve bu envanterin alt ölçeklerinden aldığı puanlar ve öğrencilerin Bar-on Duygusal Zeka Ölçeği'nden aldıkları puanlar tespit edilmiştir. Ölçeklerden elde edilen puanların aritmetik ortalamaları ve standart sapmaları ve diğer bütün istatistiksel analizler bilgisayarda “SPSS” paket programı kullanılarak hesaplanmıştır. Araştırmada Bar-on Duygusal Zeka Ölçeği puan ortalamalarının bireylerin cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını ortaya koymak için t testi kullanılmıştır. Daha sonra anne baba eğitim düzeyine göre duygusal zeka düzeyinin farklılaşıp farklılaşmadığını anlamak için “Tek Yönlü Varyans Analizi” testi (F testi) kullanılmıştır. Ardından Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği puanları ile Bar-on Duygusal Zeka Ölçeğinden elde edilen puanlar arasındaki ilişki Pearson korelasyon katsayısı kullanılarak hesaplanmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırmada ele alınan alt problemlerin cevaplanması için toplanan verilerin istatistiksel analizleri sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Bu analizler öğrencilerin cinsiyetlerine, annenin eğitim seviyesine, babanın eğitim seviyesine ilişkin olmak üzere araştırmada ele alınan değişkenler üzerinde yapılmıştır. Bu değişkenler ile duygusal zeka düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek için önce ilgili grubu oluşturan öğrenci sayısını (n), grupların duygusal zeka ve psikolojik dayanıklılık aritmetik ortalamaları ($\bar{X}$) ve standart sapmaları (Ss) gösteren bir tablo verilmiştir. Daha sonra, ortalamalar arası farka dayanarak gruplar arası farkın önemli olup olmadığını test etmek için değişkenin türüne göre uygulanan t testi veya tek yönlü varyans analizi sonuçlarıyla ilgili bulgular verilmiştir.

Lise Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki

“Lise öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” problemine ilişkin yapılmış olan veri analizi neticesinde ortaya konan bulgular Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2

Lise Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki

Duygusal Zeka	Toplam Psikolojik Dayanıklılık		
	n	r	p
	352	0,631	0,000***

***p<,001

Tablo 2’de, lise öğrencilerinin toplam duygusal zeka düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık toplam puanları arasındaki ilişkiye dair bulgulara yer verilmiştir. Elde edilen puanlara göre lise öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında yükseğe yakın orta düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur ($r= ,63$).

Orta düzeyde bir ilişkinin olması hem duygusal zekanın psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisinin göz ardı edilemeyeceği sonucunu göstermektedir. Psikolojik dayanıklılık, bireyin stres durumları ile mücadele etmesi, yeni koşullara uyum sağlaması gibi duygusal süreçleri içerisinde barındırdığından duygusal zekadan bağımsız olduğunun düşünölmeyeceği söylenebilir.

Lise Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık Düzeyi İle Duygusal Zekanın Alt Boyutları Arasındaki İlişki

“Lise öğrencilerinin duygusal zekanın alt boyutu olan uyumluluk, stresli durumla başa çıkma, kişisel/birey içi beceriler, bireyler arası beceriler ve genel ruh durumu boyutları ile psikolojik dayanıklılıkları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” problemine ilişkin yapılmış olan veri analizi neticesinde ortaya konan bulgular Tablo 3’de yer almaktadır.

Tablo 3

Lise Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Alt Boyutları ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişki

Duygusal Zekâ	Psikolojik Dayanıklılık		
	n	r	p
Uyum	352	0,401	0,000***
Stresle Başa Çıkma	352	0,171	0,001***
Birey İçi	352	0,375	0,000***
Bireyler Arası	352	0,441	0,000***
Genel Ruh Hali	352	0,622	0,000***

***p<,001

Tabloda görüldüğü gibi öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeyleri duygusal zekanın alt boyutlarından uyumluluk düzeyi ($r = ,40$), bireylerin kişisel/bireyiçi becerileri ($r = ,38$), bireyler arası beceriler ($r = ,44$) ve genel ruh hali ile ($r = ,62$) orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan stresle başa çıkma alt boyutunun ($r = ,17$) psikolojik dayanıklılık ile düşük düzeyde anlamlı bir ilişkili olduğu görülmektedir.

Duygusal zekanın alt boyutlarından yalnızca stresle başa çıkma düzeyinin, psikolojik dayanıklılık düzeyi ile düşük düzeyde anlamlı çıkmasında çalışma grubunun etkili olduğu söylenebilir. Çünkü çalışma grubu olarak seçilen lise öğrencileri, içinde bulundukları gelişim dönemi olan ergenliğin de etkisi ile stres, kaygı, çatışma ve engellenmelerin bazı olumsuz etkilerinden kendini kurtaramamış olabilir. Aynı zamanda biyolojik etmenlerin yanı sıra özellikle lise son sınıf öğrencilerinin sınav ve gelecek kaygısı gibi faktörlerin etkisi ile problemlerle baş etmede, olumlu yollar bulmada zorlandıkları söylenebilir

Lise Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Cinsiyet Değişkeni Arasındaki İlişki

“Lise öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak farklılık göstermekte midir?” problemine ilişkin yapılmış olan veri analizi neticesinde ortaya konan bulgular Tablo 4’te yer almaktadır.

Tablo 4

Lise Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Duygusal Zekâ Düzeyi Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve t Değeri

Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Kız	247	166,50	24,07	0,111	0,912
Erkek	105	166,90	21,38		

$p < ,05$

Tabloda görüldüğü gibi kız öğrencilerin duygusal zeka düzeyi puan ortalamaları 166,50; erkek öğrencilerinki ise 166,90’dır. Bu ortalamalar öğrencilerin puanlarının yakın olduğunu göstermektedir. Puan ortalamalarındaki farkın anlamlı olup olmadığı t testi ile kontrol edilmiş ve öğrencilerin duygusal zeka düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı ($p > ,05$) görülmüştür.

Bu bulgunun literatürde yer alan bazı çalışmalarla tutarlılık göstermemesi ya da hangi cinsiyette psikolojik dayanıklılık düzeyinin daha fazla olduğuna dair bulguların değişkenlik göstermesi öğrencilerin maruz kaldığı risk faktörlerinin, zorlu yaşam koşullarının ve bireysel ve çevresel koruyucu faktörlerin farklılaşmasından kaynaklanıyor olabilir.

Lise Öğrencilerinde Duygusal Zeka Düzeyi İle Baba Eğitim Durumu Arasındaki İlişki

“Lise öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri babalarının eğitim durumlarına göre anlamlı olarak farklılık göstermekte midir?” problemine ilişkin yapılmış olan veri analizi neticesinde ortaya konan bulgular Tablo 5’te yer almaktadır.

Tablo 5

Lise Öğrencilerinin Baba Eğitim Düzeylerine Göre Duygusal Zeka Düzeyi Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve F Değeri

Eğitim Durumu	n	$\bar{X}$	Ss	F	p
İlköğretim	232	165,18	23,38		
Lise	103	169,56	23,31	1,425	0,242
Lisans	17	169,82	20,67		

$p < ,05$

Tabloda görüldüğü gibi duygusal zeka düzeyine ilişkin baba eğitim durumunu ortaya koyan gruplar arası anlamlı fark olup olmadığına bakılmıştır ve bunun için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Buna göre, varyans analizi gruplar arasında anlamlı bir fark olmadığını ($p > ,05$) göstermektedir.

Buna göre baba eğitim durumunun öğrencinin kendi duygularını anlama, yönetme, içinde bulunduğu anda neler hissettiğini ve karşısındakinin neler hissettiğini bilme, ikili ilişkilerde duygularını iyi idare etme, problem çözme ve stresle başa çıkma vb. nitelikler bakımından belirleyici bir faktör olmadığı söylenebilir.

Bulgunun genel olarak literatürde yer alan bazı araştırma sonuçları ile tutarlı olmaması çalışma grupları arasındaki farklılıktan ya da babanın demokratik, otoriter veya aşırı korumacı olması gibi ebeveyn tutumlarının değişkenlik göstermesinden kaynaklanabilir.

Lise Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Anne Eğitim Düzeyleri Arasındaki İlişki

“Lise öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri annelerinin eğitim durumlarına göre anlamlı olarak farklılık göstermekte midir?” problemine ilişkin yapılmış olan veri analizi neticesinde ortaya konan bulgular Tablo 6’da yer almaktadır.

Tablo 6

Lise Öğrencilerinin Anne Eğitim Düzeylerine Göre Duygusal Zeka Düzeyi Puan Ortalamaları, Standart Sapmaları ve F Değeri

Eğitim Durumu	n	$\bar{X}$	Ss	F	p
Okuma Yazması yok	17	161,05	21,07		
İlköğretim	286	166,54	23,43	0,756	0,520
Lise	49	168,68	23,38		

$p < ,05$

Tabloda görüldüğü gibi anne eğitim durumlarına göre öğrencilerin duygusal zeka düzeyleri ortalamaları arasında anlamlı fark olup olmadığına bakılmıştır. Duygusal zeka ortalamaları ile anne eğitim durumu arasındaki farkın anlamlı olup olmadığının testi için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Buna göre gruplar arasında anlamlı fark olmadığı ($p > ,05$) bulunmuştur. Bu sonuç öğrencilerin duygusal zeka düzeylerinin annelerinin eğitim durumlarından etkilenmediğini göstermektedir.

Buna göre anne eğitim durumunun öğrencinin kendi duygularını anlama, yönetme, içinde bulunduğu anda neler hissettiğini ve karşısındakinin neler hissettiğini bilme, ikili ilişkilerde duygularını iyi idare etme, problem çözme ve stresle başa çıkma vb. nitelikler bakımından önemli bir işlevinin olmadığı söylenebilir.

BÖLÜM V

SONUÇ ve TARTIŞMA

Bu araştırmada lise öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı, lise öğrencilerinin duygusal zekanın alt boyutlarından uyumluluk, stresli durum ile başa çıkma, birey içi ve bireylerarası beceriler, genel ruh hali ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki ve psikolojik dayanıklılığın cinsiyet, anne baba eğitim durumu gibi demografik özelliklere göre anlamlı olarak farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Ortaya çıkan sonuçların tartışılması ve benzer diğer çalışmalar ile ilişkilendirilmesi bu bölümde ele alınan temel konudur.

Araştırma bulguları lise öğrencilerinin toplam duygusal zeka düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında yükseğe yakın orta düzeyde ilişki olduğunu göstermektedir. Bu bulgu önceden yapılan araştırmalarda elde edilen veriler ile tutarlılık göstermektedir. Mevcut çalışmalarda genel olarak duygusal zeka ile kendini toparlama gücü arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişkinin ortaya çıktığı görülmektedir (Bumphus, 2008; Burt, 2007; Sandel, 2007; Ergün, 2016).

Deniz'in (2007) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık puanları ile duygusal zeka düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmaya benzer şekilde Aydın'ın (2010) üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleriyle psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Duygularının farkında olma ve ifade etmede zorluk yaşayan öğrencilerin daha fazla uyum sorunu yaşadığını vurgulayan Bumphus (2008) ve Burt'un

(2007) araştırma bulguları da bu sonucu desteklemektedir. Bunun yanında Göçet (2006), Armstrong ve Galligan (2011) tarafından yapılan konuyla ilgili diğer araştırmalarda ise duygusal zekanın psikolojik dayanıklılığı anlamlı düzeyde yordadığı ve duygusal zeka ile stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur.

Fakat bu araştırmada elde edilen sonuçlarla örtüşmeyen bulguların da olduğu görülmüştür. Sandel (2007) üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada duygusal zeka ve psikolojik dayanıklılık arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişkiden bahsederken, duygusal zekanın psikolojik dayanıklılık üzerinde yordayıcı bir rolü olmadığı sonucunu ortaya koymuştur.

Araştırma sonucu elde edilen bulgular psikolojik dayanıklılığın, duygusal zekanın alt boyutlarından uyumluluk, bireylerin kişisel/bireyiçi becerileri, bireyler arası becerileri ve genel ruh hali ile anlamlı bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Elde edilen sonuç Türkiye’de yapılan bazı araştırma sonuçları ile (Terzi, 2008), (Sürücü ve Bacanlı, 2010) paralellik göstermektedir. Türkiye’de bu konuda yapılan çalışmalar incelendiğinde bireylerin psikolojik dayanıklılıkları ile duygusal zeka alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde Malak’ın (2011) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin duygusal zekalarının alt boyutları ile psikolojik dayanıklılıkları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benzer şekilde Ergün (2016) de ergenlerle yaptığı çalışmada duygusal zeka ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif ilişki tespit etmiştir.

Fakat duygusal zekanın bir diğer alt boyutu olan stresle başa çıkma değişkeninin psikolojik dayanıklılık ile anlamlı fakat diğer değişkenlere oranla zayıf bir ilişkisi olduğu bulgusu Malak’ın (2011) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada yer alan psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin stresi değerlendirme, stresli durumu kontrol altında tutma ve stres yaratan durumu ortadan kaldırmak için alternatif çözüm yolları bulma konusunda yeterli oldukları bulgusuyla örtüşmemektedir. Aynı şekilde Mikolajczak ve Limunet (2008) tarafından yapılan bir araştırmada psikolojik dayanıklılığı yüksek olan bireyler stres yaratan olayların üstesinden gelmekte daha başarılı olmakta, daha sosyal olabilmekte ve olumsuz durumları tehdit faktörü olarak algılamaktansa fırsat ortamı ve gelişim olarak görebilmektedir bulgusu ile tutarlılık ortaya koymamaktadır.

Yapılan araştırmada elde edilen verilere göre kız ve erkek lise  ğrencilerinin duygusal zeka düzeyine ilişkin puan ortalamalarının neredeyse eşit olduğu ve toplam duygusal zeka düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Çalışmadan elde edilen bu sonuç  elik ve Deniz'in (2008) araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir. Ayrıca Deniz ve Yılmaz (2004)  niversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada  niversite  ğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre, duygusal zeka alt boyutları ve toplam duygusal zeka puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını saptamıştır. Benzer şekilde Goleman (2003), cinsiyet gibi bir değişken söz konusu olduğunda herhangi bir alt boyutta kız ve erkekler birbirleriyle karşılaştırıldıklarında, gruplar arasındaki benzerliklerin farklılıklardan çok daha fazla olduğunu öne sürmektedir. Baltaş (2005) da duygusal zeka konusunda cinsiyete bağlı anlamlı bir farklılığa rastlanmadığını, her iki cinsiyetin de duygusal zeka düzeylerinin genel olarak aynı olduğunu vurgulamıştır. Sonmaz (2002) da yaptığı duygusal zeka ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi ele aldığı araştırmada aynı bulguya ulaşmıştır.

Ayrıca araştırma verileri ile çelişen bulgular ortaya koyan bir araştırmada İşmen (2001) kızların kendi duygularını anlama ve kontrol etme, diğerlerinin duygularını anlama ve manipüle etme şeklindeki 3 boyutta ve toplamda erkeklere göre daha yüksek puan aldıklarını belirtmiştir. Ayrıca Erginsoy (2002) ve Köksal (2003) da duygusal zekanın kız öğrencilerde, erkek öğrencilere oranla daha yüksek olduğunu ortaya koyan çalışmalar yapmıştır. Benzer şekilde G cet (2006)  niversite öğrencileri ile yaptığı bir çalışmada iyimserlik, duyguların ifade edilmesi ve duygulardan faydalanma alt boyutlarında cinsiyete göre farkın kız öğrencilerin lehine anlamlı çıktığını tespit etmiştir. İkiz ve Görmez (2010) de genel duygusal zeka ortalamaları cinsiyete göre incelendiğinde kızların ortalamasının erkeklerin ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olduğunu saptamıştır. Ayrıca Taşlıyan, Hırlak ve Harbalıoğlu (2015) da duygusal zeka düzeyinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiğini ve kız öğrencilerin erkeklere kıyasla daha yüksek puan aldıklarını tespit etmiştir.

Yapılan araştırmada elde edilen verilere göre duygusal zeka düzeyi ile annenin eğitim durumuna göre anlamlı bir fark görülmemiştir. Çalışmadan elde edilen bu sonuç duygusal zeka düzeyinin anne eğitim durumu değişkenine göre farklılaşmadığını saptayan Malak'ın (2011) bulgularıyla paralellik göstermektedir. Benzer şekilde İkiz ve Görmez de (2010) ilk  ğretim ikinci kademe  ğrencilerinin anne ve baba eğitim düzeyine göre duygusal zeka

düzeylerini ele aldıkları araştırmalarında duygusal zekanın karşısındaki duygularını anlama, duyguları yönetme alt boyutları ve genel duygusal zeka boyutu puan ortalamalarında anne eğitim düzeyine göre anlamlı farklılık olmadığını saptanmıştır. Araştırma verileri ile çelişen bulgular ortaya koyan Harrod ve Scheer (2005) öğrencilerin duygusal zeka düzeyleri ile yaş, cinsiyet, aile geliri, ebeveynlerin eğitim durumu ve yaşadıkları yer gibi demografik özelliklerini karşılaştırdığı araştırmada ebeveynin eğitim durumu düştükçe duygusal zeka düzeylerinin de düştüğü sonucunu ortaya koymuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin, duygusal zeka toplam puan ortalamalarının, babalarının eğitim durumlarına göre karşılaştırılması sonucu, gruplar arası anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.. Çalışmadan elde edilen bu sonuç üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerinin babalarının eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık gösterdiğini ortaya koyan Malak (2011), Kırtıl (2010) araştırma sonuçları ile tutarlılık göstermemektedir.

Öneriler

Bu bölümde araştırma sonuçlarından yola çıkılarak, yapılabilecek olan uygulamalara ve farklı araştırmalara yönelik öneriler yer almaktadır.

1. Lise öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında yükseğe yakın orta düzeyde ilişki olduğu göz önüne alındığında, okullardaki rehberlik ve psikolojik danışmanlık servisleri, öğrencilerin psikolojik dayanıklılık ve duygusal zeka düzeylerini belirlemek amacıyla çalışmalar yapıp, bu yetileri düşük olan öğrencilerle arttırmaya yönelik grup çalışmaları yapmaları öğrencilerin bireysel gelişimine katkı sağlayabilir.
2. Psikolojik dayanıklılığa sahip bireylerin, stres durumlarında (ölüm, boşanma, başarısızlık vb.) daha az hasar ile durumu atlatmalarından yola çıkarak; öğretmenlere ve velilere bireyleri korumaya yönelik önleyici faktörlerin önemine dair eğitimler verilebilir
3. Bu araştırma Konya Çumra İlçesinin farklı liselerinde öğrenim görmekte olan ergenler ile sınırlı olup; bundan sonra yapılacak çalışmalarda, duygusal zeka ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişki eğitim kurumlarının farklı düzeylerinde

öğrenim gören daha geniş bir çalışma grubu ile algılanan gelir düzeyi, ebeveyn tutumları, kardeş sayısı vb. farklı demografik değişkenlerle incelenebilir

KAYNAKLAR

- Acar, F.T. (2001). *Duygusal zeka yeteneklerinin göreve yönelik ve insana yönelik liderlik davranışları ile ilişkisi: banka şube müdürleri üzerine bir alan araştırması*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş, F.B. & Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17.
- Altundağ, Y. (2013). *Anne-babası boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yordayıcı değişkenler olarak yaşam doyumu ve yalnızlık*. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.
- Armstrong, A. & Galligan, R. (2011). EQ and psychological resilience to negative life events. *Personality and Individual Differences*, 51, 331-336.
- Atay, K. (2002). Okul müdürlerinin duygusal zeka düzeyleri ile çatışmaları çözümleme stratejileri arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 8(3), 346-348.
- Aydın, M. & Egemberdiyava, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla ilgili fakültelerde eğitime başlayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baltaş, Z. (2006). *İnsanın Dünyasını Aydınlatan ve İşine Yansıyan Işık Duygusal Zeka*. İstanbul: Remzi.
- Barbuto, J. E. & Burbach, M. E. (2006). The emotional intelligence of transformational leaders: a field study of elected officials. *The Journal of Social Psychology*, 146 (1), 51-64.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On Model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 13-25.
- Bernard, B. (1991). *Fostering Resiliency in Kids: Protective Factors in The Family, School and Community*. Portland, Oregon, Western Center for Drugfree Schools and Communities.
- Benson, N., Ginsburg, J., Grand, V., Lazyan, M., Weeks, M. & Collin, C. (2012). *Psikoloji Kitabı*. (E. Lakşe, Çev.). İstanbul: Alfa.
- Boran, E., Sürücü, A. & Yılmaz, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinin kendini toparlama güçleri ile mükemmeliyetçilik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. II. Uluslararası Sosyal Bilimler ve Eğitim Araştırmaları Sempozyumu, Konya (22-24 Ocak).
- Bulut, S., Doğan, U. & Altundağ Y. (2013). Adolescent psychological resilience scale: validity and reliability study. *Contemporary Psychology, Suvremena Psihologia*, 16(1), 21-31.
- Bumphus, A.T. (2008). *The emotional intelligence and resilience of school leaders: an investigation into leadership behaviours*, Doktora Tezi, The University Of Southern Missisipi, Missisipi.
- Burt, J. (2007). *An examination of the relationship between trait-based emotional intelligence and psychological resilience in youth with asperger's disorder*, Doktora Tezi, University Of Calgary, Alberta.

- Campbell-Sills, L., Cohan, S.L. & Stein, M.B. (2006). "Relationship of resilience to personality, coping and psychiatric symptoms in young adults", *Behaviour Research and Therapy*, 44, 585-599.
- Caruso, D. R. (2007). *Duygusal zeka yöneticisi*. (H. Kayra, Çev.) İstanbul: Crea.
- Cooper, R. K. & Sawaf, A. (2003). *Liderlikte duygusal zeka, yönetim ve organizasyonlarda duygusal zeka*. (Z. B. Ayman & B. Sancar, Çev.) İstanbul: Sistem.
- Çakar, U. & Arbak, Y. (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu zeka ilişkisi ve duygusal zeka. *D.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 23-48.
- Çataloğlu, B. (2011). *Madde kullanan ve kullanmayan ergenlerin psikolojik sağlık ve aile işlevleri açısından karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çeçen, A. R. (2008). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordamada bireysel bütünlük (tutarlılık) duygusu, aile bütünlük duygusu ve benlik saygısı. *Eğitimde Kuram ve Uygulama Dergisi*, 4(1), 19-30.
- Çelik, M., Tümkaya, S., Deniz, E., Çelik M. & Aybek, B. (2008). Duygusal zeka mizah tarzı ve yaşam doyumu: üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30), 2-10.
- Çetin, N. G. & Beceren, E. (2007). "Lider kişilik: Gandhi" *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(5), 110-132.
- Deniz, M. E. & Yılmaz, E. (2004). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka yetenekleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki*. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Deniz, M. E., Öztürk, A. & Hamarta, E. (2007). Duygusal zekanın yaşam doyumunu yordama gücü. G. Özdemir Yaylacı (Ed.) *Uluslararası Duygusal Zeka ve İletişim Sempozyumu* kitapçığı içinde, 593-601.
- Deniz, M. E., Erus, M. S. & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk PDR Dergisi*, 7(47), 17-31.

- Dicle, A. N. (2006). *Üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin duygusal zeka düzeyleri ve bazı kişisel özelliklerine göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Doğan, S. & Şahin F. (2007). Duygusal zeka: tarihsel gelişimi ve örgütler için önemine kavramsal bir bakış. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1), 231-252.
- Durak, M. (2002). *Deprem yaşamış üniversite öğrencilerinin psikolojik belirtilerini yordamada psikolojik dayanıklılığın rolü*. Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık*, Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Erarslan, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ergün, O. (2016). *Ergenlerde Duygusal Zekâ Özellikleri İle Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Ergün, B. & Can, G. (2018). Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencileri üzerinde özduyarlılık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *İlköğretim Online Dergisi*, 17(2), 768-785.
- Ersanlı, E. (2003). *Üniversite öğretim elemanlarının duygusal zeka düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi. On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Erdoğan, M. Y. (2008). Duygusal zeka'nın bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(23), 62-76.
- Erginsoy, D. (2002). *Duygusal zeka ve kişilerarası ilişkiler tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Erkuş, A. (1999). Zeka konusundaki son gelişmeler yaşam boyu öğrenme ve başarıda zekanın rolü. *Türk Psikoloji Bülteni*, 12.

- Furnham, A. & Petrides, K. V. (2003). Trait emotional intelligence and happiness. social behavior and personality: *An International Journal*, 31(8), 815-823.
- Garmezy, N. (1993). Children in poverty: resilience despite risk. *Psychiatry*, 56, 127-136.
- Gellatly, A. (2012). *Zihin ve beyin* (D. Akın, Çev.) İstanbul: NTV.
- Gizir, C. A. (2004). *Akademic resilience: an investigation of protective factors contributing to the academic achievement of eighth grade students in poverty*. Doktora Tezi, Ortadoğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Goleman, D. (2003). *Duygusal zeka - neden IQ'dan daha önemlidir?* (B. Seçkin Yüksel, Çev.) İstanbul: Varlık.
- Greene, R. (2002). Human behavior theory: a resilience orientation. in R. Greene (Ed.), *resiliency: An integrated approach to practice, Policy, and research*. (1-28). Washington, DC: NASW.
- Gündaş, A. & Koçak, R. (2015). Lise öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak benlik kurgusu. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 41(8), 795-802.
- Gürkan, U. (2006). *grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Göçet, E. (2006). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Hacızade, N. (2012). *Bilişsel Dil Bilimi Açısından Duyguların Dili*. Konya: Çizgi.
- Haynes, N. M. (2005). *Personalized Leadership for Effective Schooling*.
- Henderson, N. & Milstein, M. M. (1996). *Resiliency in schools: making it happen for students and educators*. Thousand Oaks, California, Corwin.
- Ikız, E. & Görmez, S. (2010). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde duygusal zeka ve yaşam doyumunun incelenmesi, *İlköğretim Online Dergisi*, 9(3), 1216-1225.
- İşeri, İ. (2016). *Lise Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

- İşmen, Esra A. (2001). “Duygusal zeka ve problem çözme”, *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13, 111-124.
- James, J. (1997). *Gelecek zamanda düşünmek*. (Z. Dicleli, Çev.) İstanbul: Boyner.
- Joseph, J. M. (1994). *The resilient child: Preparing today's youth for tomorrow's world*, Cambridge: Perseus.
- Kaba, İ. & Keklik, İ. (2016). Öğrencilerin üniversite yaşamına uyumlarında psikolojik dayanıklılık ve psikolojik belirtiler. *Hacettepe Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 98-113.
- Kararımak, Ö. & Çetinkaya-Siviş, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.
- Kararımak, Ö. (2007). Psikolojik sağlamlık risk faktörleri ve koruyucu faktörler, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-139.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Kaynak, A. (2013). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Kırtıl, S. (2009). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.
- Köksal, A. (2003). *Ergenlerde duygusal zeka ile karar verme stratejileri arasındaki ilişki*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Köksal, A. (2007). *Üstün zekalı çocuklarda duygusal zekayı geliştirmeye dönük program geliştirme çalışması*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Lenaghan, J. A., Buda, R. & Eisner, A. B. (2007). An examination of the role of emotional intelligence in work and family conflict. *Journal of Managerial Issues*, 19(1), 76-94.
- Liu, Y., Wang, Z. & Li, Z. (2012). "Affective mediators of the influence of neuroticism and resilience on life satisfaction", *Personality and Individual Differences*, 52, 833-838.
- Linquanti, R. (1992). *Using community-wide collaboration to foster resiliency in kids: a conceptual framework*. San Francisco, Western Regional Center for Drug-Free Schools and Communities, Far West Laboratory for Educational Research and Development.
- Malak, K. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini toparlama gücü ile duygusal zeka düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Masten, A. S., Morison, P., Pellegrini, D. & Teliegen, A. (1990). competence under stress: risk and protective factors. In J. Rolf, A. S. Masten, D. Cicchetti, K. H. Nuechterlein S. Weintraub (Eds.), *Risk and Protective Factors in The Development of Psychopathology*, (236-256). New York: Cambridge University.
- Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: successful adaptation despite risk and adversity. In M.C. Wang & E.W. Gordon (Eds.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (3-25). Hillsdale, NY: Lawrence Erlbaum.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-228.
- Mayer, J. D., P. Salovey & D. R. Caruso (2000), Emotional intelligence as zeitgeist, as personality, and as a mental ability, Eds: Bar-On R. and J. D. A. Parker, *The handbook of emotional intelligence*, josseybass company, San Fransisco.
- Michie, S. & Gooty, J. (2005). Values, emotions, and authenticity: will the real leader please stand up?. *The Leadership Quarterly*, 16(3), 441-457.
- Mikolajczak, M. & Limunet, O. (2008). TEQ and the cognitive appraisal of stressful events: an exploratory study. *Personality and Individual Differences*, 44, 144-153.

- Mohzan Mohd, M. A., Hassan, N. & Halil, N. A. (2013). The influence of emotional intelligence on academic achievement. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 90, 303-312.
- Moller, V. (1996). Life satisfaction and expectations for the future in sample of university students: a research note. *South African Journal of Sociology*, 27(1), 109-125.
- Nelis, D., Quoidbach, J., Mikolajczak, M. and Hansenne, M. (2009). Increasing emotional intelligence: (how) is it possible?. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 36-41.
- Oktan, V. (2008). *Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Öcal, K. & Şenel, E. (2016). Duygusal zekanın sosyal destek algısı üzerindeki etkisi: öz yeterlik inancının aracı rolü. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 17(36), 138-154.
- Öğülmüş, S. (2001), *Bir kişilik özelliği olarak yılmazlık*, I. Ulusal Çocuk Ve Suç Sempozyumu: Nedenler ve Önleme Çalışmaları. Ankara (29-30 Mart).
- Özcan, B. (2005). *Anne babaları boşanmış ve anne babaları birlikte olan lise öğrencilerinin yılmazlık özellikleri ve koruyucu faktörler karşılaştırması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özer, E. & Deniz, E. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka açısından incelenmesi. *Elementary Education Online*, 13(4), 1240-1248.
- Özdemir, M. (2015). *Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zekaları ile yaşam doyumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Petrides, K. V. & Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: behavioral validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, 17(1), 39-57.

- Polatcı, S., Irk, E., Gültekin, Z. & Sobacı, F. (2017). Psikolojik dayanıklılık ve kişilik özellikleri tatmin düzeyini etkiler mi? *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(29), 553-578.
- Potter, G. R. (2005). *The impact of an emotional intelligence intervention program on freshmen at a south texas higher education institution*. Doctoral Dissertation. The College of Graduate Studies Texas A&M University.
- Recepoğlu, E. & Tümlü, G., (2013). *Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki*. 21. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi'nde Sunulmuş Bildiri, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Rhodes, W. A. & Brown, W. K. (1991). Introduction and review of the literature. In W. A. Rhodes, W. K. Brown (Eds.), *Why some children succeed despite the odds* (1-5). New York: Praeger.
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of The New York Academy of Sciences, (Resilience in Children)*, 1094, 1–12.
- Sandel, Keranen J. (2007). *The effects of trauma exposure, emotional intelligence and positive emotion on resilience*, Doktora Tezi, Fielding Graduate University.
- Sarıçam, H. (2016). *Okul öncesi öğretmenlerinde duygusal zeka ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki*. 3. Uluslararası Avrasya Eğitim Araştırmaları Kongresi'nde Sunulmuş Bildiri, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Sarıkaya, A. (2015). *14-18 yaş arası ergenlerin benlik saygısı ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka, C. & Wendorf, G. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *The Journal Of Social Psychology*, 141(4), 523-536.
- Sert, M. & Traş, Z. (2019). Ergenlerin duygusal zeka düzeyleri ile öz-yeterlik algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 8(1), 1239-1254.
- Shapiro, L. E. (2002). *Yüksek EQ'lu bir çocuk yetiştirmek* (Çev. Ü. Kartal). İstanbul.

- Sipahioğlu, Ö. (2008). *Farklı risk gruplarındaki ergenlerin psikolojik sağlamlıklarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Sonmaz, S. (2002). *Problem çözme becerisi ile yaratıcılık ve zekâ arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Sürücü, M. & Bacanlı, F. (2010). Üniversiteye uyumun psikolojik dayanıklılık ve demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 30(2), 375-396.
- Tarhan, N. (2011). *Duyguların Psikolojisi*. İstanbul: Timaş.
- Tarhan, N., Gümüşel, E., & Sayım, A. (2014). *Pozitif psikoloji-çoklu zeka uygulamaları*. İstanbul: Timaş.
- Taşkın, A. K., Taşgın, Ö., Başaran, M. H. & Taşkın, C. (2010). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde duygusal zekâ düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12(2), S. 98–103.
- Tekin, E. (2011). *Askeri hastanelerde çalışan hemşirelerin psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik düzeylerinin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Terzi, Ş. (2005). Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* , 3 (29).
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306.
- Terzi, Ş. & Çankaya, Z. C. (2009). Bağlanma stillerinin öznel iyi olmayı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordama gücü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(31), 1-11.
- Titrek, O. (2011), *IQ'dan EQ'ya: Duyguları zekice yönetme*. Ankara: Pegem.

- Topçu, Feyza. (2017). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde beş faktör kişilik özelliklerinin yordayıcı etkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tosun, M. (2013). *On the relationship between emotional intelligence and foreign language skills in elt*. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Traş, Z., Arslan, C. & Hamarta, E. (2011). *Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün benlik saygısı ve sosyal yetkinlik açısından incelenmesi*, XI. Ulusal Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Kongresi, İzmir (3-5 Ekim).
- Turgut, Ö. & Eraslan Çapan, B. (2017). Ergen psikolojik sağlamlık düzeyinin yordayıcıları: algılanan sosyal destek ve okul bağlılığı. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (44), 162-183.
- Ulutaş, İ. (2005). *Anasınınfına devam eden altı yaş çocuklarının duygusal zekalarına duygusal zeka eğitiminin etkisinin incelenmesi*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Üzel, D. & Hangül, T. (2012). *Duygusal zeka ve akademik başarı arasındaki ilişki*. X. Ulusal Fen Bilimleri ve Matematik Eğitimi Kongresi, Niğde.
- Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: perspectives from the kauai longitudinal study. *Development and Psychopathology*, 5, 503-503.
- Voegler, M. E. (2000). *“Risk and protective factors associated with social resilience in homeless youth”*. Unpublished Doctoral Dissertation. The University of North Coralina.
- Yakıcı, E. & Traş, Z. (2017). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık yaşam doyumu ve yalnızlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. II. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi, İstanbul.
- Yalçın, S. (2013). *İlköğretim okulu öğretmenlerinin mesleki tükenmişlik düzeyleri ile stres, psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlik arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Yalım, D. (2007). *The role of coping, ego resiliency, optimism and gender. üniversite öğrencilerinin uyumu: psikolojik sağlamlık, başa çıkma, iyimserlik ve cinsiyetin rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yalız, D. (2013). Anadolu üniversitesi beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri incelenmesi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(2), 94-111.
- Yaylacı, G. (2006). *Kariyer yaşamında duygusal zeka ve iletişim yeteneği*. İstanbul: Hayat.
- Yeşilyaprak, B. (2001). Duygusal zeka ve eğitim açısından doğurguları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 7(25), 139-146.

EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu

1. Rumuz veya ad soyad

2. Cinsiyetiniz : () Erkek () Kız

3. Doğum Yılı:

4. Sınıfınız: Lise 1 () 2 () 3 () 4 ()

5. Babanızın eğitim düzeyi

() Okuma yazması yok

() Önlisans

() İlköğretim

() Lisans

() Lise

() Lisansüstü

6. Annenizin eğitim düzeyi

() Okuma yazması yok

() Önlisans

() İlköğretim

() Lisans

() Lise

() Lisansüstü

EK 2. Ergen Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

	Bana Çok Uygun	Bana Uygun	Bana Uygun Değil	Bana Hiç Uygun Değil
1. Ailem benimle gerçekten ilgilenir.				
2. Ailem başarılı olacağıma inanır.				
3. Ailemle eğlenceli zaman geçiririm.				
4. Aile içinde alınan kararlarda fikirlerim dikkate alınır.				
5. Yaşam zorluklarına karşı dayanıklıyım.				
6. Zor şartlarda dahi serinkanlı davranabilirim.				
7. Genelde olaylara kötümser bakarım.				
8. Ailem paylaşacak bir şeyim olduğunda beni dinler.				
9. Ailem sorunlarım olduğunda bunu fark eder.				
10. Öğretmenlerimden benimle gerçekten ilgilenen kimse yok.				
11. Öğretmenlerim içinde yaptığımı takdir eden kimse yok.				
12. Ailemin yanında bulunmaktan mutluluk duyarım.				
13. Şartlar değiştiğinde ne yapmam gerektiğini çabucak anlarım.				
14. Kendimde hedeflerime ulaşacak kararlılığı göremiyorum.				
15. Sorumluluk almak bana zor geliyor.				
16. Hayat bana pek yaşanılabilir gelmiyor.				

17. Öğretmenlerim arasında beni dinleyecek kimse yok.				
18. Hayal ettiğim geleceğe ulaşabileceğime inanıyorum.				
19. Bir kişinin bir olay ya da durum karşısında nasıl hissedeceğini anlamakta iyiyimdir.				
20. Diğer insanlara ilgi göstermekten hoşlanırım.				
21. Karşımdaki kişinin o anda neler hissettiğini anlayabilirim.				
22. Okulda olmasam hiçbir öğretmenim bunu fark etmez.				
23. Okulda güzel bir şey yaptığımda kimse bunu takdir etmez.				
24. Yokluğumu fark edecek arkadaşlarım vardır.				
25. Sorunlarımı anlatabileceğim arkadaşlarım vardır.				
26. Yaşamımın alacağı yön üzerinde yeterince kontrolümün olmadığını hissediyorum.				
27. Zor zamanlarımda kendisine güvenebileceğim arkadaşlarım vardır.				
28. Zor durumda kaldığımda arkadaşlarım bana yardım ederler.				
29. Güzel zaman geçirdiğim arkadaşlarım vardır.				

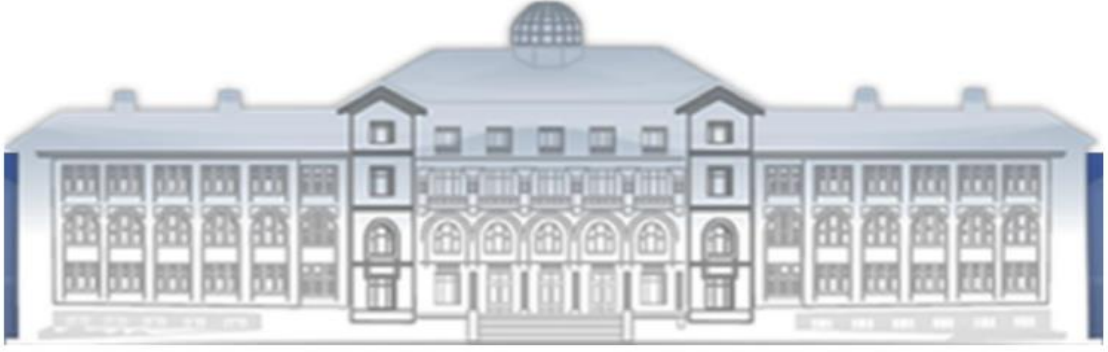
EK 3. Bar-on Duygusal Zeka Ölçeği

	Beni çok az tanımlıyor	Beni biraz tanımlıyor	Beni genelde tanımlıyor	Beni çok tanımlıyor
1. Eğlenmekten hoşlanırım.				
2. Diğer insanların nasıl hissettiklerini anlamada başarılıyım.				
3. Üzüntülü olduğumda soğukkanlılığımı koruyabilirim.				
4. Mutluyum.				
5. Diğer insanların başına gelenleri önemserim.				
6. Öfkemi kontrol etmek benim için zor.				
7. İnsanlara nasıl hissettiğimi söylemek kolaydır.				
8. Tanıştığım herkesten hoşlanırım.				
9. Kendimden emin olduğumu hissederim.				
10. Genellikle diğer insanların ne hissettiğini anlarım.				
11. Soğukkanlılığımı nasıl koruyacağımı bilirim.				
12. Zor soruları cevaplarken farklı yollar kullanmayı denerim.				
13. Yaptığım birçok şeyin iyi sonuçlanacağını düşünürüm.				

14. Başkalarına saygı gösterebilirim.				
15. Her şeye gereğinden çok üzülürüm.				
16. Benim için yeni şeyleri anlamak kolaydır.				
17. Duygularımı rahatlıkla ifade edebilirim.				
18. Herkes hakkında iyi düşünürüm.				
19. En iyisini umut ederim.				
20. Arkadaş sahibi olmak önemlidir.				
21. İnsanlarla kavga ederim.				
22. Zor soruları anlayabilirim.				
23. Gülümsemekten hoşlanırım.				
24. Başka insanların duygularını incitmemeye çalışırım.				
25. Bir problemi çözene kadar uğraşırım.				
26. Sinirli bir yapıya sahibim.				
27. Hiçbir şey canımı sıkmaz.				
28. Benim için duygularım hakkında konuşmak zordur.				
29. Her şeyin iyi olacağını bilirim.				
30. Zor sorulara iyi cevaplar bulabilirim.				
31. Duygularımı kolaylıkla tanımlayabilirim.				
32. Nasıl iyi zaman geçireceğimi bilirim.				

33. Gerçeği söylemeliyim.				
34. İstedimde zor bir soruyu birçok şekilde cevaplayabilirim.				
35. Kolaylıkla kızarım.				
36. Başkaları için bir şeyler yapmaktan hoşlanırım.				
37. Çok mutlu değilim.				
38. Problemleri çözerken farklı yolları kolaylıkla kullanabilirim.				
39. Kolay kolay üzülmem.				
40. Kendimle barışığım.				
41. Kolay arkadaş edinirim.				
42. Yaptığım her şeyde en iyi olduğumu düşünüyorum.				
43. İnsanlara ne hissettiğimi söylemek benim için kolaydır.				
44. Zor bir soruyu cevaplarken birçok çözüm üretmeye çalışırım.				
45. Başkalarının duyguları incindiğinde kendimi kötü hissederim.				
46. Birisine sinirlendiğim zaman kızgınlığım uzun süre devam eder.				
47. Kişiliğimden memnunum.				

48. Problem çözmede iyiyimdir.				
49. Sıramı beklemek benim için zordur.				
50. Yaptığım şeylerden zevk alırım.				
51. Arkadaşlarımı severim.				
52. Kötü günlerim olmaz.				
53. Başkalarına duygularımı anlatmakta zorluk çekerim.				
54. Kolaylıkla üzülürüm.				
55. En yakın arkadaşlarımdan biri üzgün olduğunda anlayabilirim.				
56. Vücudumu beğenirim.				
57. Bazı şeyler zorlaşsa bile vazgeçmem.				
58. Öfkelendiğimde düşünmeden hareket ederim.				
59. İnsanlar bir şey söylemeseler bile üzgün olduklarını anlarım.				
60. Görünüşümü beğenirim.				



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR...