



T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

**Dil Kullanımı ile Depresyon İlişkisinde Varoluşsal İyi-Oluş
ve Duygusal Zekânın Aracılık Rolü**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Ezgi Nur ŞAHİN

155180101

Danışman: Prof. Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK

İstanbul, 2018



T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

**Dil Kullanımı ile Depresyon İlişkisinde Varoluşsal İyi-Oluş
ve Duygusal Zekânın Aracılık Rolü**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tezi Hazırlayan: **Ezgi Nur ŞAHİN**

ONAY SAYFASI

Öğrencimiz Ezgi Nur ŞAHİN tarafından hazırlanan “Dil Kullanımı ile Depresyon İlişkisinde Varoluşsal İyi-Oluş ve Duygusal Zekânın Aracılık Rolü” başlıklı bu çalışma,tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof.Dr. Ömer Faruk ŞİMŞEK

Üye :

Üye :

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Enstitü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirimlerin, çizelge ve şekillerin kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Dil Kullanımı ile Depresyon İlişkisinde Varoluşsal İyi-Oluş ve Duygusal Zekânın Aracılık Rolü” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlakve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerintamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerdebunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Ezgi Nur ŞAHİN



ONAY

Tezimin/raporumun kağıt ve elektronik kopyalarının İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezim/Raporum sadece İstanbul Arel yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumunyıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin/raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.

Ezgi Nur ŞAHİN

ÖZET

Dil Kullanımı ile Depresyon İlişkisinde Varoluşsal İyi-Oluş ve Duygusal Zekânın Aracılık Rolü

ŞAHİN, Ezgi Nur

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ömer Faruk Şimşek

Ocak, 2018-(77 sf.)

Bu araştırma dile dökülemeyen yaşantı ve duyguların, ruh sağlığı üzerinde nasıl etki bıraktığını tespit etme, bu çıkarımdan hareketle çözümleme ve olumsuz etkileri en aza indirmeye adına önerilerde bulunabilme bilinciyle yapılmıştır. Yapılan bu çalışmada dil kullanımının depresyona olan etkisi varoluşsal iyi oluş ve duygusal zekâ aracı değişkenleri üzerinden incelenmiştir. Çalışma, yaşları 14-19 arasında olan 512 ergen bireyden oluşmakta olup bu katılımcıların 218'i kadın, 294'i erkektir. Araştırmada ölçüm araçları olarak; Demografik Bilgi Formu, Dil Hakkındaki İnançlar Ölçeği (BAFL), Varoluşsal İyi-Oluş Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği-Kısa Formu uygulanmıştır. Veriler SPSS 21.0'de düzenlenip yapısal model bakımından test edilmek adına Lisrel 8.51 programından yararlanılmıştır. Elde edilen bulgularla hipotez doğrulanmaya çalışılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre, dil kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkinin arka planında varoluşsal iyi oluş ve duygusal zekânın aracılık etkisinin olduğu görülmüştür. Tüm sonuçlar literatüre göre tartışılmış, araştırma ve uygulamaya yönelik ileride yapılabilecek çalışmalar önerilmiştir.

Anahtar sözcükler: dil kullanımı, depresyon, varoluşsal iyi oluş, ontolojik iyi oluş, duygusal zekâ, yaşam doyumu, öyküsel yaklaşım.

ABSTRACT

Mediating role of Ontological well-being and Emotional Intelligence in Language use and Depression Relationship

ŞAHİN, Ezgi Nur

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Ömer Faruk Şimşek

January, 2018- (77 sf.)

This study was carried out with the consciousness that to determine unspoken life and feelings how effect on mental health, depending on that interference, to analyze and to minimize the negative effects. In this study, the effects of using /performance language are on depression are analysed through ontological well being and emotional intelligence instruments variables. The study consists of 512 teenage individuals, aged 14-19 years, 218 of were female and 294 were male. As measurement tool in the survey; Demographic Information Form, BAFL, Ontological Well-Being Scale, Beck Depression Scale, Emotional Intelligence Scale with Short Form were applied. The data were organized in SPSS 21.0 and tested in respect to the measurement model and structural model using Lisrel 8.51 programme. The hypothesis was tried to be confirmed with the obtained results. According to the obtained results of the study, it was seen at the background that the relationship between using/performance language and depression was effected by ontological well-being and mediation of emotional intelligence. All the results were discussed and studies for research and implementation that will be done for the future were recommended.

Keywords: language use, depression, ontological well-being, emotional intelligence, life satisfaction.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tezim olarak sunduğum bu çalışma 114K167 nolu ‘‘Dil ile Düşünce Arasındaki Yarık ve Ruh Sağlığına Etkileri: Günlük Yaşamda ve Psikolojik Yardım Süreçlerinde Dilin Önemi’’ isimli TÜBİTAK proje desteğiyle gerçekleştirilmiştir.

Akademik hayatımın hem lisans hem de yüksek lisans döneminde gerek bilgi birikimi gerekse tecrübelerini cömert bir şekilde paylaşan ve bir tez öğrencisinin ihtiyacı olabilecek tüm manevi desteği sağlayan değerli tez danışmanım Prof.Dr.Ömer Faruk ŞİMŞEK’e üzerimdeki emeğinden ve sabrından dolayı minnettarlığımı sunarım.

Bana her zaman inanan, kendime olan inancımı artıran ve her daim motivasyonumu canlı tutan sevgili annem Perihan ŞAHİN’e, hayatım boyunca maddi ve manevi her imkanı sağlayan, arkamda varlığını hissettiğim ve bana merhametli bir insan olmanın ne demek olduğunu öğreten sevgili babam Adem ŞAHİN’e, ihtiyacımdan daha fazla sevgi, motivasyon ve güven veren, tez yazım süresince de kendime güvenmemi sağlayan kardeşlerim Gizem ŞAHİN ve Sümeyye ŞAHİN’e, her zaman sevgisini kalbimde hissettiğim ve torunu olmaktan gurur duyduğum merhum anneannem Fatma EREL’e üzerimdeki emeklerinden dolayı teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca daima yanımda olan ve bu süreçte de psikolojik desteğini esirgemeyen sevgili dostlarım Caner SEÇMEN’e ve Çağla ŞENOL’a, tez çalışmam süresince yaşadığım tüm olumsuzluklara rağmen en zor anımda bana yardımcı olan, her türlü desteği sağlayan sevgili dostum ve meslektaşım Şerifenur SİNAN’a, tezime katılımlarıyla desteklerini veren tüm katılımcılara, değerli katkılarından dolayı TÜBİTAK’a, tüm aileme ve arkadaşlarıma teşekkürü bir borç bilirim

İÇİNDEKİLER

ONAY	i
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR.....	vi
TABLO LİSTESİ.....	viii
ŞEKİL LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xii
EKLER LİSTESİ.....	xiii

1.BÖLÜM

GİRİŞ

1.1.Problemin durumu.....	1
1.2. Hipotez	2
1.3.Araştırmanın Amacı.....	2
1.4. Araştırmanın Önemi	2

2.BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1.DİL İLE YAŞANTI ARASINDAKİ BOŞLUK (DİYAB)	4
2.1.1Dil İle Yaşantı Arasındaki Boşluk (DİYAB) İle Ruh Sağlığı İlişkisi	5
2.1.2. Deneyim İle Dil Arasındaki Boşluk Ve Duygusal Zekâ	6
2.2.VAROLUŞSAL İYİ OLUŞ (Ontological Well-Being)	8
2.2.1.Varoluşsal İyi Oluş (Ontological Well-Being) İle Ruh Sağlığı İlişkisi.....	10
2.2.2. Varoluşsal (Ontological) İyi Oluş Ve Duygusal Zekâ	12
2.3.DİL İLE YAŞANTI ARASINDAKİ BOŞLUK(DİYAB) İLE VAROLUŞSAL İYİ OLUŞ (Ontological Well-Being) İLİŞKİSİ.....	16

3.BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli	20
3.2.Evren ve Örneklem	20
3.3. Uygulama	20
3.4. Veri Toplama Araçları	20
3.4.1. Demografik Bilgi Formu	21
3.4.2.Dil İle Yaşantılar Arasındaki Boşluk Ölçeği.....	21

3.4.3. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ).....	22
3.4.4. Duygusal Zekâ Ölçeği–Kısa Formu (DZÖÖ-KF).....	22
3.4.5. Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği	23
3.5. Analiz Yöntemi	23
4. BÖLÜM	
BULGULAR	
4.1. Demografik Değişkenlerin Frekans ve Ortalamaları.....	24
4.1.1 Frekans Değerleri	24
4.1.2. Ortalama Değerleri	27
4.2. Ölçme Modeli Sonuçları.....	27
4.2.1. Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri.....	30
4.2.2. Ölçme Modeline İlişkin Parametre Değerleri	31
4.2.3. Örtük Değişkenler Arası İlişkiler	34
4.3. Yapısal Model Sonuçları.....	34
4.3.1. Yapısal Modelin Uyum İyiliği Değerleri	34
4.3.2. Yapısal Modele İlişkin Çözümleme Değerleri.....	35
4.3.3. Yapısal Eşitlik Değerleri	36
5. BÖLÜM	
TARTIŞMA VE ÖNERİLER	
5.1. Araştırma Modeline İlişkin Değişkenlere Ait Verilerin Değerlendirmesi	37
5.2. Sınırlılıklar	40
5.3. Öneriler	40
6. KAYNAKÇA.....	44
7. EKLER.....	58
EK A: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU.....	58
EK B: DİYAB	59
EK C: DEPRESYON	60
EK D: VAROLUŞSAL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ.....	61
EK E: DUYGUSAL ZEKÂ ÖZELLİĞİ ÖLÇEĞİ (TEIQUE-SF) KISA FORM....	62
8. ÖZGEÇMİŞ	63

TABLO LİSTESİ

Tablo1. Yaş Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	24
Tablo2. Cinsiyet Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	24
Tablo3. Sınıf Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	25
Tablo4. Anne Eğitim Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	25
Tablo5. Baba Eğitim Değişkeni için Frekans ve Yüzde Değerleri.....	26
Tablo6. Demografik Değişkenlerin Ortalaması.....	27
Tablo7. Ölçeklerin Ortamaları ve Standart Sapmaları.....	27
Tablo8. Ölçekler Arası Korelasyonlar.....	29
Tablo9. Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri.....	30
Tablo10. Revize Edilmiş Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri.....	30
Tablo11. Ölçme Modeline İlişkin Faktör Yükleri, Standart Hata Değerlerler.....	31
Tablo12. Ölçme Modelinde Örtük Değişkenler Arasındaki İlişkiler.....	34
Tablo13. Yapısal Modelin Uyum İyiliği Değerleri.....	34
Tablo14. Yapısal Eşitlik Değerleri.....	36

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil1.Ölçme Modeli Standardize Edilmiş Çözümleme Değerleri.....	32
Şekil2.Ölçme Modeli T Değerleri.....	33
Şekil3. Yapısal Modele İlişkin Standardize Edilmiş Çözümleme Değerleri.....	35



KISALTMALAR LİSTESİ

AKT: Aktivasyon/ Harekete Geçme

BİL: Bilgi İşlevi

DEP: Depresyon

DEP1: Depresyon Ölçeğine İlişkin Parseller

DEP2: Depresyon Ölçeğine İlişkin Parseller

DEP3: Depresyon Ölçeğine İlişkin Parseller

DİYAB: Deneyim ile Yaşantı Arasındaki Boşluk

DUZE: Duygusal Zekâ Ölçeği

DZDYG: Duygusal Zekânın Duygusallık Alt-Ölçeği

DZOK: Duygusal Zekânın Öz- Kontrol Alt Ölçeği

DZSOS: Duygusal Zekânın Sosyallik Alt Ölçeği

HAK: Hayal Kırıklığı

HİÇ: Hiçlik

İLET: İletişim İşlevi

UMT: Umut

VİO: Varoluşsal İyi Oluş

EKLER LİSTESİ

Ek A. Demografik Bilgi Formu.....	58
Ek B. Deneyim İle Yaşantı Arasındaki Boşluk Ölçeği	59
Ek C. Beck Depresyon Ölçeği.....	60
Ek D. Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği.....	61
Ek E. Duygusal Zekâ Ölçeği (TEIQue-SF) Kısa Form.....	62



BÖLÜM I

GİRİŞ

1.1.Problemin Durumu

Kişinin duygularını dil aracılığıyla ifade etmesi ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Çünkü yaşantıların dil sayesinde ortaya çıkarak iletişime aracı olması, insanların kendi duygularını ve düşüncelerini değiştirmeleri için zemin oluşturur (Pennebaker ve Graybeal, 2001). Aynı zamanda dil, kişinin kendisi ile ilgili sahip olduğu duyguları ile ilgili düşünce yapısını da etkiler. Şimşek'in (2010) de işaret ettiği gibi içsel yaşantıların dışavurumunu sağlayan dil, kişiler arası iletişime olumlu yönde katkı sağlar. Bunun dışında içsel yaşantıları ileten bir araç olarak dil, kişinin kendi farkındalığına odaklanması adına ruhsal durumuna yarar sağlayan öz sorgulama davranışlarını kazanmasına katkı sağlayabilir. (Şimşek, 2010).

Kişinin yaşamında karşılaştığı olaylara atfettiği anlamlar hayata bakış açısını ortaya koyar. Kişinin bir terapötik sürece girmesiyle birlikte hayat görüşü ve yaşam öyküleri dil ile aktarılır ve açığa çıkar. Kişinin bu süreçte deneyimlerine atfettiği anlam dil ile vücut bulur ve değişir. Danışan yaşam amaçlarına ve hayat görüşlerine yeni bir pencereden bakma deneyimi kazanır (Kararımak, Bugay, 2010). Danışanın bu olayları yeni bir bakış açısıyla değerlendirmeleri durumuna pozitif psikoloji perspektifinden baktığımız zaman ise bireylerin yaşamlarındaki çatışmaların üstesinden gelebilmek için yaşam amaçları belirlemenin önemi açıkça ortaya çıkmaktadır (Pesesschkian, 1996).

Bu araştırmada dil kullanma ve depresyon ilişkisine aracılık ettiği düşünülen varoluşsal iyi oluş ve duygusal zekâ değişkenleri ele alınmıştır. Dil kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkide varoluşsal iyi oluş ve duygusal zekâ değişkeninin etkisi incelenmektedir. Literatüre bakıldığında depresyon ile dil kullanımı ilişkisini ele alan çalışmaların yetersiz olması sebebiyle bu araştırmada söz konusu ilişkiye aracılık eden varoluşsal iyi oluş ve duygusal zekâ kavramları üzerinde durulacaktır.

1.2. Hipotez

Literatür çalışmalarında da işaret edildiği gibi dil kullanımı ruh sağlığımızın bütünlüğü için önemli bir araçtır. Dil kullanımının depresyon semptomları ile ilişkisinde rolü olan aracı değişkenlerin neler olduğu tam olarak bilinmemektedir. Buradan hareketle bu araştırmada dil kullanımının depresyon üzerindeki ilişkisinde varoluşsal iyi oluş ve duygusal zekânın aracılık edip etmediği incelenmiştir.

1.3.Araştırmanın Amacı

Kişilerin yaşadıkları deneyimleri dil aracılığıyla ifade etmesi ve depresyon arasındaki ilişki ile ilgili yetersiz kaynak olması sebebiyle bu araştırmada dil kullanımı ile depresyon ilişkisinin arka planında hangi mekanizmaların rol aldığını anlamak üzerine durulmuştur. Dolayısıyla bu araştırmanın amacı,dil kullanımı ile depresyon ilişkisindevaroluşsal iyi oluş ve duygusal zekânın aracılık rolünün olup olmadığını incelemektir.Bu çalışmada bireylerin dil ile deneyimleri arasında oluşan boşluk ile bu boşluğun ruh sağlığına olan etkisi üzerinde durulacak ve bu söz konusu olan ilişkinin kişinin yaşam projesi ve duygusal zekâ aracılığıyla nasıl etkilendiği araştırılacaktır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Depresyonun görülme sıklığı ile ilgili yapılan çalışmalarda ergenlerde işitmekle depresyon yaygınlığının %5 ile %20 arasında değiştiğini bilinmektedir (Lewinsohn ve ark. 2000; Melnyk ve ark. 2003; Saluja ve ark., 2004). Ergenlerde sık görülen bu hastalığın ortaya çıkmasında ya da belirtilerin azaltılmasında hangi mekanizmaların etkili olduğunu bilmek önemlidir. Literatür çerçevesinde incelenen araştırmaların bu ilişkinin arka planını görmemiz açısından yetersiz kaldığı ortaya çıkmaktadır. Varoluşsal iyi oluş ve duygusal zekânın aracı rollerinin bilinmesi bu

süreçler üzerinden kişinin ruh sağlığına dolaylı yönden etki edebilmemize imkan sağlamaktadır.

Bu sebeple araştırma problemi belirlenip bu konunun literatürdeki eksikliği giderebilmesi açısından önemli olduğu düşünülmüştür. Sonuç itibariyle bu araştırma yaşantıların dil ile ifadesi ve depresyon ilişkisinde varoluşsal iyi oluş ve duygusal zekânın aracılık etkisini göz önüne alan ilk çalışmadır. Bu çalışmanın bulgularından hareketle kişinin ruhsal bütünlüğü, dile dökülen yaşantılar ekseninde tartışılacaktır. Dile dökülemeyen bu deneyimlerin ruh sağlığıyla ilişkisi ve arka planındaki değişkenlerin bilinmesi pratikte psikoterapistlerin danışanlarına müdahale yöntemlerini uygulamada yeni bir perspektif kazandıracaktır.



BÖLÜM II

KURAMSAL AÇIKLAMALAR VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1.DİL İLE YAŞANTI ARASINDAKİ BOŞLUK (DİYAB)

Dil ve ruh sağlığı arasındaki ilişki bu alanda çalışan birçok uzmanın dikkatini çekmiştir. Dil ile ruh sağlığı arasındaki bağlantının önemi psikoloji alanındaki son yaklaşımlarda vurgulanmaktadır. Yapısalcı paradigma, yaşantısal deneyimlerimizle alakalı olarak düşünsel bir eylem gerçekleştirdiği aynı zamanda bedensel deneyimlerimiz ile ilgili de farkındalık kazandırdığı için ruhsal bozuklukların temelinde dil olduğu görüşünü vurgular (Guidano,2002; Neimeyer, 2002). Yapılan araştırma sonuçları da bu görüşle paralel olarak dil ile ruh sağlığı arasında bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin; Pannebaker'ın yazma paradigması (Wp; Pennebaker, 1993) ve Bucci'nin Çoklu Kod Teorisi (MCT; Bucci, 1984) çalışmalarının sonuçları, dil ile ruhsal bozukluklar arasındaki bağlantıya dair oldukça güçlü kanıtlar sunmaktadır. Pennebaker ve arkadaşları (2003) ile Bucci ve arkadaşlarının (Bucci, 1982, 1984; Fertuck, Bucci, Blatt, & Ford, 2004) yaptığı araştırmaların sonucuna göre sıkıntılı deneyimleri dil ile ifade etmenin ruh ve beden sağlığına olumlu anlamda katkısı olduğu görülmüştür. Buna benzer birçok çalışma, insanların duygu ve düşüncelerini diğer insanlara aktarmada bir vasıta olarak kullanılan dilin, ciddi bir yetenek olduğunu gözler önüne sermiştir (Clarke, 1991, 1996; Pennebaker, 1993; Pennebaker & Graybeal, 2001; Pennebaker & Seagal, 1999).

Benzer şekilde Şimşek (2010), dil ile ruh sağlığı ilişkisini ortaya koyan bir model önermiştir. Deneyimlerimiz ile bu deneyimleri dil ile ifade etmemiz arasında bir kopukluk/ bir boşluk olduğunu öne süren Şimşek, kişinin içsel deneyimlerinin her zaman farkında olmadığını belirtmiş ve kişinin deneyimleri ile bu deneyimleri dil aracılığıyla ifade etmesi arasında bir boşluk olduğunu söylemiştir. Şimşek'e göre kaçınılmaz olarak var olan bu boşluğu en aza indirmede dilin bilgi ve iletişim işlevleri rol alır.

Dilin bu işlevleri kişinin içsel deneyimlerini tasnif ve organize edip kişilik yapısının örgütlenmesini sağladığı için benlik belirginliğinin oluşumunda önemli bir rol alır. Benlik belirginliği, bilindiği üzere, tutarlı ve belirgin bir benlik

farkındalığıdır (Campbell, Trapnell, Heine, & Katz,1996). Vanechoutte (2000) bu farkındalığın oluşmasında dil kullanımının önemli bir araç olduğunu savunur. Kişi dil aracılığıyla yaşadığı deneyimden uzaklaşarak kendini dışarıdan izleme ve gözleme fırsatı bulur. Bu düşünceyi referans alarak, kişilerarası iletişimde dilin aracılık rolünün, benlik farkındalığı oluşumunda etkili olduğu ortaya koyulmuştur (Cunningham, 1995). Kişiler deneyimlerini kelimeler ile ifade edebilir fakat nadir görülen deneyimlerin öznel niteliğini yansıtmada zorlanabilirler (Musacchio, 2002).

Özetleyecek olursak, duygular kelime ile aktarıldığı zaman hissedilebilir duruma gelmektedir. Bu sayede deneyim ile dil arasındaki kopukluk küçülmektedir. Duygularımızın ifade edilmiş biçimi sayesinde farkındalık oluşmakta ve bu durum da ruhsal sağlığımıza olumlu bir şekilde yansımaktadır (Şimşek,2010). Kişilerin kendilerine özgü deneyimleri dil ile ifade etmelerinin farkındalık seviyelerinde artışa sebep olacağı düşünülmektedir (Pennebaker & Graybeal, 2001).

2.1.1. Dil İle Yaşantı Arasındaki Boşluk (DİYAB) İle Ruh Sağlığı İlişkisi

Dil, sözel sembollerle iç psikolojik deneyimleri birbirine bağladığı için ruh sağlığı ile ilişkisini anlamak önemlidir. Çocuklarda olan somut nesnelere etiketleme yeteneği, aynı zamanda kendisini ayrı görmesine imkân verdiği için çocuğun olgunlaşmamış duygularının açığa vurmasına da izin verir (Buck, 1993; Akt:Şimşek, 2010).

Buradan hareketle birçok çalışma, kişilerin deneyimlerini yansıtan ve diğerlerine ileten bir araç olan, aynı zamanda ruh sağlığına katkıda bulunan dilin, önemli bir insan kapasitesi olduğunu ortaya koymuştur (Clarke, 1991, 1996; Pennebaker, 1993; Pennebaker & Graybeal, 2001; Pennebaker & Seagal, 1999). Pennebaker ve Graybeal'e göre (2001) kişinin içsel yaşantılarını dil aracılığıyla ifade etmesi ruh sağlığını olumlu yönde etkiler. Çünkü kişinin dil ile deneyimlerini ifade etmesi, iletişim kurması kendi duygu ve düşüncelerini etkilemektedir. Bu görüşü destekleyen birçok çalışmada dil ile ruh sağlığı arasındaki bu bağlantıyı doğrulayacak sonuçlar elde edilmiştir. Bu araştırma sonuçlarında dil ile aleksitimin arasında bir ilişki olduğu sonucu doğmuştur. Aleksitimi; duyguları tanımlama, açıklama, ifade etme ve başkalarının duygularını anlama da yetersizlik olarak

tanımlanabilir (Taylor,2004). Bunun yanı sıra Şimşek ve Kuzucu'nun (2012) yapmış olduğu başka bir çalışmada ise dil ile ruh sağlığı arasında benlik belirginliği ve anksiyetenin rolü de ortaya koyulmuştur.

Benlik belirginliği yüksek olan kişiler, deneyim ile dil arasında bir bağlantı olduğunu fark eden kişiler manasına gelmektedir. Deneyim ile dil arasındaki ilişkiyi hisseden, benlik belirginliği yüksek olan kişilerin anksiyete, depresyon ve aleksitimi gibi ruhsal hastalık seyrinde düşüş görülmüştür. Bu bulgular sorunlu yaşantıları dile getirmenin ruh sağlığını olumlu yöne etkilediği görüşünü yansıtan Yazma Paradigması'nın (WP) sonuçlarını desteklemiştir (Pennebaker, 1993, Pennebaker & Graybeal, 2001; Pennebaker & King, 1999; Pennebaker & Seagal, 1999).

2.1.2. Deneyim İle Dil Arasındaki Boşluk Ve Duygusal Zekâ

Kişinin duygularını dil aracılığıyla ifade etmesi ruh sağlığını olumlu yönde etkilemektedir. Çünkü yaşantıların dil sayesinde ortaya çıkarak iletişime aracı olması, insanların kendi duygularını ve düşüncelerini değiştirmeleri için zemin oluşturur (Pennebaker ve Graybeal, 2001). Aynı zamanda dil, kişinin kendisi ile ilgili sahip olduğu duyguları ile ilgili düşünce yapısını da etkiler. Şimşek'in (2010) de işaret ettiği gibi içsel yaşantıların dışavurumunu sağlayan dil, kişiler arası iletişime olumlu yönde katkı sağlar. Bunun dışında içsel yaşantıları ileten bir araç olarak dil, kişinin kendi farkındalığına odaklanması adına ruhsal durumuna yarar sağlayan öz sorgulama davranışlarını kazanmasına katkı sağlayabilir (Şimşek, 2010). Bu davranışların kazanımı duygusal zekânın bileşenlerinden olan duyguları tanıma, ifade etme, kendinin ve başkalarının hissiyatını idrak etme gibi farkındalıkların oluşmasına hizmet etmektedir.

Dili içsel yaşantılarımızı iletmede bir aracı olarak gören Şimşek ve Kuzucu (2010), bu aracın insan ilişkilerine yarar sağladığını, bu yararının da ruh sağlığına katkıda bulunduğunu belirtmektedir. Kişiler arası iletişimin iyileştirilmesi de ruh sağlığını besleyip geliştirmektedir. Kişiler arası iletişimde duyguların ifadesi, kişinin kendini ifade etme gücü ve başkalarının hissiyatını tanıma ve anlama gibi değişkenler de söz konusu olmaktadır. Bu aşamada kişiler arası ilişkilerde duyguların ifade edilmesinin, bireyin kendinin ve diğerlerinin duygularının farkına varmak gibi aracı değişken olabileceği fikrini belirtmektedirler. Yapılan araştırma sonuçlarına

göre, duygu içeriğinin sözcükler aracılığıyla anlaşılır hale gelmesi dil ile deneyim arasındaki kopukluğu en aza indirmektedir. Aynı zamanda duygu içeriğinin sözcüklerle dile getirilmesi kişinin ruh sağlığına olumlu yönde katkı sağlamaktadır (Clarke; 1991,1996). Bu görüşe paralel olarak Lane ve arkadaşlarının (1996) yapmış olduğu çalışmada aleksitiminin, duyguların farkındalığı ile alakalı olduğu tespit edilmiştir. Aleksitimi; imgeleme becerisinin noksanlığından kaynaklı, duyguları tanımada zorluk çekme, başkalarına ifade edememe olarak tanımlanabilir. Bu bağlamda yapılan diğer çalışmalarda; kişinin hissettiği duygularını fark etmesi, duygu durumunun diğer insanların davranışlarına nasıl yansıdığını farkına varmasını sağlayarak olumlu sosyal ilişkiler yaşamasına katkı sağladığı saptanmıştır (Swinkels ve Giuliano, 1995; Akt: Kuzucu, 2008).

Benzer şekilde Yalçın (2010), duygularını rahat bir biçimde sergileyen insanların başkalarının ne hissettiğini anlama ve duygudaşlık kurmada daha az sorun yaşayacaklarını belirtmiştir. Bu sebepten ötürü, kişinin duygularını dil ile izahat etmesi sosyal anlamda iyi ilişkiler kurmasına katkı sağlamaktadır. Bu görüşe paralel olarak, duygularını dil ile aktarmada sorun yaşamayan ve başkalarının duygularına duyarlı olan yönetici ve personellerin işyerlerinde güven temelli ilişkiler kurduğu görülmüştür. Dolayısıyla, duygusal zekâsı yüksek olan yönetici ve çalışanların kurumlarının başarısında payı olduğu söylenebilmektedir. Çünkü bu beceriye sahip olan kişiler, fikirlerini açık ve net bir şekilde sergilemekte, aynı zamanda karşı tarafın ne istediğini ve hissettiğini doğru anlayıp sonuca yönelik gerekli adımları atabilmede başarılı olabilmektedirler (Çetinkaya, Ö.,& Alparslan, 2011).

Buna karşın yeterince gelişmemiş duygusal zekâyâ sahip olmak, kişilerarası ilişkilerde özellikle de kadın/erkek ilişkilerinde problemlerin doğmasına sebebiyet vermektedir (Gotmann 1993). Duygusal süreçlerin farklı olmasından dolayı kadın ve erkeklerde değişik beceriler ortaya çıkmaktadır. Kadınlar, sözel ve sözel olmayan duygusal göstergeleri okumada, duygularını ifade etmede ve iletmede beceri kazanırken, erkekler ise suçluluk, korku, endişe ile ilgili duygularını minimum seviyeye indirgemede beceri kazanmaktadırlar (Brody ve Hall 1993). Bu görüşü doğrulayacak nitelikte olan bir çalışmada, ebeveynlerin duygularını (öfke dışında), kızlarıyla oğullarından daha çok paylaştıkları sonucuna varmışlardır. Aynı araştırmacılar kız çocuklarının dil becerisinin erkeklere oranla daha çabuk geliştiğini ve bu durumun kız çocuklarının duyguları anlama, ifade etmede daha erken beceri

kazanmasını sağladığını ifade etmiştir. Bunun yanı sıra duygularını ifade etme konusunda desteklenmeyen erkek çocuklar ise kendi ve diğerlerinin duygularını farkına varmada sıkıntı yaşadıkları ortaya çıkmıştır (Brody ve Hall, 1993).

Son olarak tekrar altını çizicek olursak, kişiler arası iletişimde ve ruh sağlığı alanında duyguların tanınması, ifadesi, farkındalığı ve bu duyguların üstesinden gelinmesi çok önemli bir yer tutmaktadır (Wearden ve ark., 2000; Akt:Kışlak ve Göztepe, 2012). Duygularını tanıma, ne hissettiğinin bilinciyle hareket etme kişinin psikolojik gereksinimi ve motivasyonu ile ilişkilidir (Gohm ve Clore, 2000; Dizen, Brenhum ve Kerns, 2005; Akt: Yalçın, 2010). Kaliteli bir iletişimin var olduğu alanlar da kişi duygularını rahat bir şekilde sergilemeye ve ortaya koyduğu bu duyguların başkaları tarafından anlaşılmasına ihtiyaç duyar. Kişi anlayamaz, kendi duygularını rahat bir şekilde ifade edemez ve bu duygular etrafındakiler tarafından manipüle edilip kontrol altında tutulmaya başlar ise huzursuzluk hissedebilir. Bu durum kişinin engellenmeye karşı öfke duygusunu doğurarak ruh sağlığının olumsuz yönde etkilenmesine sebep olmaktadır (Özmen, 2006a). Fakat kişi kendini rahat bir şekilde ortaya koyduğu sağlıklı iletişim alanlarında, duygularını ifade etme becerisini sergilerken daha hoşnut ve motive oldukları gözlemlenmiştir (Clark ve Finkel, 2005; Akt: Yalçın, 2010). Bireyin bu duygularını ifade etme yolunda istekli olması ve dış çevre duyguları hakkında paylaşımında bulunması kişileri mutlu eder. Duyguları baskı altında tutmak yerine açığa çıkarmak aynı zamanda kişilerin kendi duygularının farkına varmasına neden olur. Ters durumlarında ise kişide psikolojik kökenli bedensel rahatsızlıkların ortaya çıkabileceği bilinmektedir (Dönmez, 2007).

2.2.VAROLUŞSAL İYİ OLUŞ (Ontological Well-Being)

Mutluluk kavramı ile ilgili çalışmaların geçmişine bakıldığında bu kavramla ilgili ilk düşünsel kıvılcımların Antik Çağ'a kadar uzandığı görülmektedir. Pozitif psikolojinin gelişmesiyle birlikte mutluluk kavramı daha fazla ele alınmış ve bu konu ile ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Yapılan çalışmalarda mutluluk, öznel iyi oluş kavramıyla birlikte incelenmiştir.Öznel iyi oluş kavramında kişinin yaşamı bilişsel ve duygusal olarak iki ayrı perspektifle incelenmektedir. Kişinin yaşamına dair değerlendirmeleri ile birlikte olaylara gösterdiği duygusal çıktılarının neticesi olarak tanımlanmaktadır. Öznel iyi oluş, olumlu duyguların fazla, olumsuz duyguların az

yaşanması ve buradan hareketle de kişinin yaşam doyumu ile ilgilidir (Diener, 1984; Myers ve Diener 1995).

Öznel iyi oluş kavramında ele alınan olumlu ve olumsuz duygu durum değerlendirmesinin içeriğine bakılmaksızın yalnızca bu duyguların etkisi ve sıklığının temel alınması itibariyle eksik kaldığına dikkat çeken Şimşek(2009,2011), amaçlı paradigma adı verilen ve yaşam doyumunu tam anlamıyla ölçmeyi hedefleyen bu yapıyı, öznel iyi oluş kavramına eklemenin daha işlevsel olacağını belirtmiştir. Öyküsel psikolojiden yola çıkılarak amaçlı paradigma, yaşamın tümünü ele alarak bir proje olarak değerlendirmektedir. Bu durum, zamansal düzlemde ki yaşam doyumu faktörü olmasına karşın öznel iyi oluşun yalnızca bilişsel boyutunu esas almakta ve duygusal boyutu geri plana atmaktadır (Şimşek, 2011).

Öznel iyi oluş teorisinin bilişsel ve duygusal olarak adlandırılan bu boyutların müphem kalması ve zamansal düzlemde, şimdiki zaman değerlendirilirken duygusal boyuta gereken önemin verilmemesi sebebiyle Şimşek(2009), varoluşsal iyi oluş(Ontolojical Well-being) kavramını ortaya koymuştur. Varoluşsal iyi oluş teorisinde kişi, yaşamını objektif ve dürüst bir çerçevede kaleme alan yazar gibi değerlendirebilmektedir. Bu durumda kişi yaşam döngüsünü zaman ile ilişkilendirip içerisinde duygusal ve bilişsel değerlendirmeleri de yapmaktadır (Kandemir,2016).

Kişinin yaşamsal döngüsünü üç boyutta (geçmiş, şimdiki zaman, gelecek)inceleyen varoluşsal iyi oluş kavramı; mutluluk(Robinson & Ryff, 1999), benlik gelişimi (Bortner & Hultsch, 1974) ,psikolojik sağlamlılık(Ryff & Heidrich, 1997), ve ego bütünlüğü kavramlarıyla yakından ilişkilidir (Şimşek & Kocayörük, 2013).Varoluşsal iyi oluş, kişinin yaşamını üç bölümden (geçmiş, şimdi, gelecek) oluşan bir yaşam projesi olarak düşünülmesi fikrine dayanır. Varoluşsal iyi oluş kavramının geçmiş boyutuna bakılıp değerlendirildiğinde ortaya olumlu ya da olumsuz duygular çıkabilmektedir. Şimdiki zaman boyutu, kişinin devam eden şuanki yaşantısı olarak açıklanabilmektedir. Bununla birlikte şimdiki zaman, kişinin süregiden yaşam projesini devam ettirme motivasyonu da ilişki halindedir. Kişinin motivasyon düzeyi ile yaşam projesine olan bağlılığı doğru orantılıdır. Son olarak gelecek kavramına bakıldığı zaman ise, çoğunlukla umutluluk ve iyimser duygulanım ile ortak paydada birleşmektedir. Birey yaşamını bir proje olarak ele alıp

değerlendirdiğinde geçmiş deneyimlerinin gelecek yeni deneyimlerine etkisi olduğu görülmektedir. Buradan hareketle varoluşsal iyi oluş teorisinde zamansal perspektif ile değerlendirilen üç aşamaya da ayrı önem verilmektedir. Kişi yaşam projesini oluştururken bu üç aşamayı referans alarak bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirmektedir. Bu üç aşamalı yaşamsal döngünün, hayat öyküsü biçiminde değerlendirilip, yeni deneyimlerle birlikte devamlı olarak revize edildiği fikrini esas almaktadır. Aynı zamanda bu durumun öyküsel paradigma ile bağdaştığı da görülmektedir (Şimşek, 2009).

Yukarıda söylenenlere paralel olarak, her insanın hayatının öyküsel akışı içerisinde kendi gerçekliğini değerlendirdiğini açıklayan Lyddon(1996), bu akışı geçmiş, şimdi ve gelecek olmak üzere üç evrede değerlendirmektedir. Kişinin bu evrelerde deneyimlediği yaşantılarla ilgili algıları hayat öyküsüne yön vermekte, kişinin olumlu ya da olumsuz yaşantıları ile yaşam öyküsünün seyri doğru orantılı olarak değişmektedir. Benzer şekilde Brown tarafından yapılan çalışmada ise, yaşamlarını öyküsel formatta mercek altına alan bir grup deneğin, mutluluk düzeylerinin arttığı ortaya çıkmıştır.

Sonuç olarak varoluşsal iyi oluş, birbirinden bağımsız zamanlardaki duygusal deneyim ve yoğunlukların yerine kişinin hayatının üç safhasını (geçmiş, şimdi ve gelecek) öyküsel akışta inceleyip değerlendirerek kendi yaşam projesini ortaya koyması fikrine dayanır.

2.2.1. Varoluşsal İyi Oluş (Ontological Well-Being) İle Ruh Sağlığı İlişkisi

Varoluşsal iyi oluş ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiye bakıldığında umut faktörünün etkisi ve önemi ortaya çıkmıştır. İnsanların geleceğe ilişkin tutumlarına bakıldığı zaman genellikle geleceği olumlu bir perspektifle değerlendirdikleri görülmüştür (Newby-Clark & Ross, 2003; Robinson & Ryff, 1999; Staudinger & ark., 2003). Birçok teori ve araştırma gelecek ile ilgili değerlendirmelerde umut faktörünün ayırıcı niteliği olduğunu söylemektedir (Şimşek, Kocayörük; 2013). Bu durumu büyüme motivasyonu ve öz gelişim eğilimi olarak açıklayan Staudinger ve ark. (2003)'ı aynı zamanda bu durumun umut faktörüyle de ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Bu faktör gözönüne alındığında kişinin geleceği ile ilgili umutlu, hevesli ve olumlu duygular belirmesi açısından etkili olduğu

düşünülmektedir. İnsanların geleceğe yönelik olumlu bir bakış açısına sahip olduğunu açıklayan Staudinger ve ar. (2003)'ı hayat düzeninin var oluşu içindeki geleceğin ‘‘umut’’ olarak açıklanan iyimser ihtimallerin anlayışına dair bilgi verdiğini ifade eder. Yakın bir şekilde felsefik (Aristotle 1991a, b; Heidegger 1996) ve psikolojik (Karniol ve Ross 1996; Seligman ve Csikszentmihalyi 2000; Stock ve ar 1986) kuramlar geleceğin umut kavramı ile ilişkili olduğunu alenen anlatmıştır. Bu bağlamda geleceğe yönelik iyimser yargılara sahip olmak ile istekli ve umutlu olmak gibi duyguların arasında bir korelasyon olması beklenmektedir (Karniol ve Ross 1996; McAdams 2001). Bauer ve ar. (2005) ‘ı ise geleceğe yönelik umutluluk kavramını arzunun kristalleşmesi olarak isimlendirmiş ve bu durumu kişinin iyi oluşuyla ilgili olduğunu ortaya koymuştur.

Bu görüşe paralel olarak Şimşek ve Kocayörük (2013), kişinin yeni deneyimlere açık olma özelliği ile sahip olduğu umut düzeyi arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Yapılan araştırmalar da kişinin ruhsal iyi oluşunun temelinde geleceği olumlu bir perspektifle değerlendirmesinin ve yeniliklere açık olmasının umut düzeyi ile ilişkili olduğu ortaya çıkmıştır (Prenda ve Lachman ;2001). Kişinin negatif duygu durumu ise geleceğe yönelik başarılı olma olasılığını azaltmaktadır (Emmons, 1986). Benzer şekilde kişinin şimdi ile ilgili olarak sahip olduğu olumlu ya da olumsuz değerlendirmelerinin ise duygu durumunun temelini oluşturduğu ifade edilmektedir (Şimşek, 2009). Buradan yola çıkarak, kişinin yaşamını olumlu ya da olumsuz bakış açısına göre değerlendirmesi ile ruh sağlığı arasında bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (Şimşek, 2009). Bu durumun ruh sağlığına etkisine baktığımızda, varoluşsal iyi oluşun Hiçlik (Nothingness), Harekete Geçme (Activation), Umut (Hope) ve Pişmanlık (Regret) olarak açıklanan alt faktörlerinden özellikle Pişmanlık ve Hiçlik faktörünün depresyon ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Taşçı, 2014).

Amaçsızlık, kaybolmuşluk, anlamsızlık, boşluk gibi olumsuz duygu durum ile karakterize olan hiçlik faktörünün, kişinin çevresel üstünlük tutumları ile negatif, kişinin olumsuz değerlendirmeleri ve duygudurumu ile pozitif korelasyon gösterdiği ortaya çıkmıştır (Şimşek ve Kocatürk, 2013). ‘‘Hiçlik’’ (Nothingness) boyutu olarak ele alınan bu boşluk, amaçsızlık, kaybolmuşluk gibi olumsuz değerlendirmelerin, depresyon ve anksiyete gibi duygu durum bozukluklarıyla birlikte görülme ihtimalinin de fazla olduğu bulgulanmıştır (Şimşek ve Kocayörük, 2013). Yıldırım'ın

(2016) yapmış olduğu çalışmada ortaya çıkan hiçlik faktörünün, kişinin düşük tolerans ve korkunçlaştırma irrasyonel inançları tarafından açıklanabilmesi de bu durumu desteklemektedir.

Varoluşsal iyi oluşun içinde yer alan ‘pişmanlık’ faktörüne baktığımız zaman ise kişinin gelişimsel gereksinimleriyle örtüşmeyen geçmişindeki kararlar sebebiyle ortaya çıkan, beraberinde suçluluk hissini de getirebilen, varoluşsal duygular olarak tanımlanmaktadır (Lucas, 2004). Kişi geçmişe dönük olarak yaşamını bir proje olarak değerlendirdiğinde ortaya hayal kırıklığı, pişmanlık, suçluluk gibi olumsuz duygular ile tatmin, iftihar ve başarı gibi olumlu duygular da çıkabilmektedir(Karniol ve Ross 1996; Lucas 2004; McAdams 2001; Santor ve Zuroff 1994; Şimşek 2009; Wrosch ve ar. 2005). Bu sebeple kişinin yaşam projesini değerlendirmesinin psikolojik iyi oluşta etkili olduğu düşünülmektedir (Santor ve Zuroff, 1994). Şimdiki zaman kişinin yaşam projesini değerlendirirkenki anı olarak tanımlanabilmektedir. Kişi şimdiki anını değerlendirirken ortaya motivasyon, coşku, heves gibi olumlu duygulanımlar ortaya çıkabilmektedir. Bu duygular ortaya çıkmadığında ya da yetersiz olduğunda ise kişide amaçsızlık, karamsarlık, kaybolmuşluk, başarısızlık gibi olumsuz duygulanıma sebep olabilir(Şimşek 2009). Kişi gelecek ile ilgili olumlu duygulanıma sahip olması psikolojik iyi oluşla, olumsuz duyguduruma sahip olması da başarısızlık ihtimaliningündeme gelmesi ile ilişkilidir(Emmons, 1986; KarniolandRoss 1996; McAdams 2001; Bauer ve diğerleri. 2005).Olumsuz duygular ile birlikte kişinin geçmiş yaşam projesinin yarım kalması hem duygudurumu hem de yaşam projesini değerlendirme etkili bir faktör olmuştur (Santor ve Zuroff 1994; O’Leary ve Nieuwstraten 2001; McAllister ve Wolff 2002).

2.2.2. Varoluşsal (Ontological) İyi Oluş Ve Duygusal Zekâ

Duygusal zekâyı kişinin hem kendi hem de başkalarının duygularını anlama, denetleme, tüm seçenekler arasından tercih yapabilme olarak açıklayan Mayer ve Saloyev (1999), kişinin hayatını tüm bu beceriler ışığında kurgulayabilme yeteneği olarak duygusal zekâyı sosyal zekânın bir türü olarak ifade etmişlerdir. Duygusal zekâ, bireysel ve sosyal alanda kişinin yetenek ve becerilerinin birleşimidir. Kişisel yetenek ve beceriler; kişinin duygularını uygun bir şekilde ifade etmesi, onları tanıması, denetlemesi ve yaşam amaçları için iç motivasyon kazanımını sağlamasıyla ilişkilidir (Acar, 2002).

Goleman'a göre duygusal zekânın beş boyutu vardır. Bunlar; özbilinç, duyguları idare edebilmek, kendini harekete geçirmek, başkalarının duygularını anlamak ve ilişkileri yürütebilmektir. Duygusal zekâyı oluşturan bu faktörlerden biri olan öz bilincin alt öğelerine bakıldığında duygusal öz bilinç, öz değerlendirme ve özgüven yer alır. Duygusal öz bilinç, kişinin kendinde var olan duyguları tanıyabilmesi ve bu duygularının kendi üzerindeki tesirinin farkında olabilmesidir. Bu bağlamda bu yeteneğe sahip bireyler, kendisi hakkında yapacağı değerlendirme sonucunda var olan potansiyellerini saptamaya yönelik içsel bir süreç yaşayacaklardır. Öz değerlendirmesini yapan bireyler içsel keşif yolculuklarında doğru bir bilgiye eriştikleri için özgüvenleri artacak ve kendi değerlerinin daha çok farkında olacaklardır (Goleman, 1999; Goleman, Boyatzis ve McKee, 2002). Duygusal zekânın alt öğelerinden biri olan öz değerlendirmeyi öyküsel paradigmadaki yaşam öyküleri ile bağdaştırabiliriz. Bruner'e (1990) göre kişi yaşam öyküsünde kendi öznel bilgilerini ortaya çıkartır. Kişi bu safhadayken kendi yaşamını değerlendirme süreci içerisinde olduğu görülmektedir.

Bar-On ise duygusal zekâyı beş ana öğeye ayırmıştır. Bu öğeler; içsel dünya alanı (kişisel beceriler), dış dünya alanı (kişilerarası beceriler), uyumluluk (adaptasyon), stresle başa çıkabilme ve genel ruh durumudur. İçsel dünya alanı; kişinin duygularını ve hislerini anlama, tanıma ve farkında olma ile ilgiliyken başkalarının duygularını tanıma ve anlama ise dış dünya alanı ile alakalıdır. Uyumluluk, değişikliklere karşı esnek ve gerçekçi olabilmeye ilgilidir. Stresle başa çıkabilme, umutsuzluğa düşmeden duyguların kontrol edebilme ve zorluklara karşı mücadelede bulunabilme becerisidir. Genel ruh hali ise pozitif duygulara sahip olma, kişilerarası ilişkilerde karşı tarafı mutlu etme ve iyimser kalabilme yeteneğidir. Genel ruh hali boyutunda ön plana çıkan özellik iyimserliktir. İyimserlik, yaşamın aydınlık taraflarını görebilen, üzüntü ve sorunlar ve talihsizlikler karşısında pozitif kalabilen, geleceğe karşı umutla bakabilen bireylerin özelliklerindedir (Mumcuoğlu, 2002:48). Buna paralel olarak, yaşam projesi kapsamında gelecek ile ilişkili iyimser bakış açısı olan umut faktörü ile ilişkilendireceğimiz bu becerilere sahip olanlar, yaşamdan doyum alan, kendini ve diğerlerini olduğu gibi kabullenen bireylerdir (Acar, 2001; Stein ve Book, 2003).

Bu bağlamda duygusal zekâ ile yaşam doyumu arasındaki ilişki esas alındığında, kendini gerçekleştirmiş davranışlarını ortaya koyarken bağımsız olma eğiliminde olan kişilerin yaşama daha olumlu bir perspektiften baktıkları görülmüştür. Kişinin yaşamdan haz alması ve memnuniyet duyması, kişilerarası ilişkilerinde başarılı olması duygusal zekânın alt boyutlarından biri olan mutluluk kavramı ile ilişkilidir (Steven ve Book, 2003). Bu sonuç göstermektedir ki kişinin mutluluk algısı yaşamına atfettiği olumlu ya da olumsuz değerlendirmelerin sonucudur (Deiner, 1984; akt. Eryılmaz, 2009 s. 976-977).

Bilindiği gibi varoluşsal iyi oluş, öznel iyi oluştan farklı olarak kişinin şimdi, geçmiş ve gelecek safhalarını içeren yaşam hikayelerini duygusal açıdan değerlendirmesinde etkili olarak rol almıştır (Şimşek&Kocayörük 2013). Kişinin duygularını tanıması, onları yerinde bir şekilde ifade edebilmesi, yaşam kalitesinin ve hayata olumlu bir perspektiften bakabilmesine neden olmaktadır (Furnham ve Petrides, 2003; Palmer, Donaldson ve Stough, 2002). Buna karşın zorlayıcı yaşam olaylarına maruz kalan kişilerin, bu olayları geçmişte bırakmada başarısızlık yaşadıkları zaman olumsuz duygu durumlarla başa çıkmak zorunda kaldıkları ve güçlü olmayan bir duygusal sağlığa sahip oldukları görülmüştür. Örneğin, eşinden boşanmış kadın geçmiş dönemini değerlendirirken öyküsünde esas olarak kayıplarına odaklanıyorsa, bu kişi kayıplarını daha az takılan bir kadından daha çok mutsuzluk duygusuyla baş etmek zorundadır (King&Raspin, 2004).

Diğer bir deyişle, zorlayıcı yaşam olaylarında önemli olan yaşam öykülerinin doğru ve iyi bir şekilde bir araya getirilip istenildiği gibi amaca uygun neticelendirilmesi ve duygusal iyi oluşun onarılmasıdır. Doğru bir şekilde bir araya getirilemeyen ve duygusal açıdan tamir edilmemiş hikâyeler yaşam doyumuna olumsuz bir şekilde etki etmektedir (Pals, b). Olumlu yaşam olaylarını yazmanın duygusal zekâ ile yaşam doyumuna etkisini araştıran Wing, Schutte, Byrne (2006) ise 175 yetişkin katılımcıdan duygusal yaşam deneyimlerini yazılı metin haline getirmelerini istemişlerdir. Kişilerin duygularını belirli bir sıra dâhilinde yazmaları ile karışık bir şekilde yazmalarının duygusal zekâ ve yaşam doyumlarını yordama açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Buna karşın yapılan araştırmaların bulgularına göre yaşam doyumunu ve duygusal zekâ arasında pozitif bir korelasyon olduğu ortaya çıkmıştır (Palmer, Donaldson ve Stough, 2002; Deniz ve Yılmaz,

2004; Austin, Saklofske ve Egan, 2005). Bu sonuçtan hareketle görülmüştür ki yaşamından doyum sağlayan kişiler, hayata karşı daha iyimser bakabilmeleri sebebiyle stres ve zorluk karşısında problem odaklı ve sosyal destek aramaya stilini kullanabilmektedirler (Deniz, M. E., ve Yılmaz, E., 2006).

Bu bakış açısıyla Şimşek'in (2009) varoluşsal iyi oluş kavramının alt boyutu olan "Harekete Geçme" faktörüne baktığımız zaman kişinin yüksek dereceli motivasyonunun yaşam projesine bağlılığı ile doğru orantılı olduğu belirlenmiştir. Kişinin yaşam projesi devam ederken sahip olduğu coşku, heyecan ve motivasyon gibi duyguların değerlendirmede son derece önemli olduğu vurgulanmıştır. Kişinin yaşamını üç evrede değerlendiren varoluşsal iyi oluş, kişinin yaşamı hikâyeleştirerek değerlendirmesini içerir. Bu değerlendirmeyi yaparken kendi hikâyesinin yazarı olarak adlandırılan kişi, kendi farkındalığı için önemli bir adım atmış olur. Buradan hareketle Fitnes (2001), kişinin duyguları ve düşünceleri ile ilgili olarak farkındalığı arttıkça hayattan aldığı doyumun da artacağını ve bu doyumun evlilik evresine bile yansıtacağını ifade etmektedir. Duyguların açık bir biçimde kontrol edilmesi kendi farkındalığımızın temeli üzerine inşa edilir. Kendini idare edebilme, yatıştırma gibi becerilerin eksikliği karşısında kişi ümitsizlik, karamsarlık gibi olumsuz duygularla savaşıırken, bu yeteneği güçlü olan insanlar ise yaşamlarında ki ufak tefek aksaklıklarla mücadele edebilmektedirler (Salovey, 1990).

Yapılan diğer çalışmalar ise duygusal zekâ ve psikolojik iyi oluş kavramları arasında bir ilişkinin olduğu sonucunu ileri sürmüştür. Duygusal zekâ düzeyi yüksek olan kişiler iş, evlilik, eğitim gibi birçok alanda arzu ettiği sonuçlara ulaşma ve duygularını yönetme konularında başarılıdırlar. Psikolojik iyi oluş seviyesi yüksek olan kişiler ise öz farkındalığı olan, yaşamda anlamlı amaç sahibi olan kişilerarası ilişkilerde başarılı olan kimselerdir (Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A., 2017). Buna benzer şekilde Lazzari (2000) ergenlerin yaşam doyumunu, psikolojik sağlamlılıkları ve duygusal zekâ düzeyleri ile ilgili bir çalışma yapmıştır. Veri toplama aracı olarak; Kisisel Anlam Profili (Wong, 1998), Duygusal Zekâ Anketi (Schutte ve ark.1988), Yaşam Doyumu Ölçeği (Diener ve ark. 1985) gibi ölçme değerlendirme araçlarını kullandığı bu çalışmaya 155 öğrenci katılım göstermiştir.

Ergenler ile yapılan bu çalışmanın sonuçlarına göre, duygusal zekâ faktörünün psikolojik iyilik haline etkisinin doğruluğu ortaya koyulmuştur.

Sonuç olarak, literatürde duygusal zekâ, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu ile ilişkili bulunmuştur. Duygusal becerileri yüksek olan bireyler kendinin ve başkasının duygularını iyi tanır, kullanır ve yönetir. Bu beceriler ise kişinin iyi oluşuna etki eder (Koydemir vd., 2013; Griebel, 2015; Zhao vd., 2013). Benzer şekilde kişinin yaşam amaçlarını zaman perspektifinde değerlendirirken duygusal zekânın alt faktörlerinden olan duyguların farkındalığı, özbilinç ve özdeğerlendirmeyi içerdiği, bu durumun ise kişinin duygusal zekâsına katkı sağladığı düşünülmektedir.

2.3.DİL İLE YAŞANTI ARASINDAKİ BOŞLUK(DİYAB) İLE VAROLUŞSAL İYİ OLUŞ (Ontological Well-Being) İLİŞKİSİ

İnsanı bir nesne olarak incelemekten vazgeçen psikoloji bilimi, kişiyi süregiden bir projenin öznesi olarak görmeye yoğunlaşmıştır (Gonçalves,1995). İnsanın yaşamı süresince gerçekleşen deneyimleri her daim kişinin kendi yaratım sürecinin etkisi altındadır. Yaşanılan gerçek, kişinin öznel deneyimi olmakla birlikte yaratıcılığise kişinin kendi elindedir ve insanın deneyimlerine yüklediği anlamlar ile ortaya çıkar.Kişinin yaşamında karşılaştığı olaylara atfettiği anlamlar hayata bakış açısını ortaya koyar. Kişinin bir terapötik sürece girmesiyle birlikte hayat görüşü ve yaşam öyküleri dil ile aktarılır ve açığa çıkar. Kişinin bu süreçte deneyimlerine atfettiği anlam dil ile vücut bulur ve değişir. Danışan yaşam amaçlarına ve hayat görüşlerine yeni bir pencereden bakma deneyimi kazanır (Kararımak, Bugay, 2016).

Danışanın bu olayları yeni bir bakış açısıyla değerlendirmeleri durumuna pozitif psikoloji perspektifinden baktığımız zaman ise bireylerin yaşamlarındaki çatışmaların üstesinden gelebilmek için yaşam amaçları belirlemenin önemi açıkça ortaya çıkmaktadır (Pesesschkian, 1996). Bireylerin hayatında istedik neticeler olarak adlandırılan (Austin ve Vancouver, 1996) amaçlar, kişinin geleceğe ilişkin tutumunu ve hayatının anlamını belirler (Emmons, 1986). Amaçlar, kişilerin yaşamlarını kayda değer kılan önemli bir unsurdur (Emmons 2003, McGregor ve

Little 1998). Kişilerin yaşam amaçlarını anlamlandırmaları ise onların ruh sağlığına pozitif yönde etki etmektedir. (Baumeister ve Vohs 2002). Hayat gayelerini, hedeflerini, hayatlarını mutlu bir şekilde devam ettirme ve yaşamlarına anlam katma, amaç edinme isteklerini net bir şekilde ifade eden insanların aslında geleceğe ilişkin beklentilerini ve en önemlisi yaşam amaçlarını belirttikleri ortaya koyulmuştur (Ingrid ve ark. 2009). Buna benzer şekilde, birçok kuramın çerçevesinden bakıldığında kişinin içsel yaşantılarını dışsallaştırması bu süreçte yaşamıyla ilgili sorumluluk üstlenmesinde ve sağlıklı bir yaşam kurgulamasında önemli bir rol oynamaktadır (McGihon, 1996).

Bu görüşle uyumlu olan yapılandırmacı bakış açısında ise insanın gerçekleştirdiği başkalaşımın sebebi gerçekte kişinin öznel deneyimine psikolojik olarak atfettiği anlamlardaki değişim olarak kabul edilir (Mahoney, 2003). Yaşam döngüsü esnasında ortaya çıkardığımız yaşam öykülerimiz öznel gerçekliğimizi yansıtmaktadır. Bu özgün hikayelerimiz, terapötik süreçte ortaya çıkmayı bekleyen emosyonlar, kültürel sonuçlar ve kişisel bilişsel olguların dil ile vücut bulmasıdır. Bu terapötik sürecin sağlıklı bir şekilde ilerlemesi danışanın bu süreçte öyküsünü ne derece iyi ifade edebildiğiyle alakalıdır (Loos ve Epstein, 1989). Yaşamını derinden etkileyen anılar çok eskise bile kişinin inanışlarını ve davranış kalıplarını etkiler ve süregiden bir patern oluşturmaya yardımcı olur (Pillemer,2001). Bu sebeple kişinin geleceğe ya da geçmişe yönelik inanış ve düşünce tarzını değiştirecek olan Bruner (1987) 'in de dediği gibi yaşamın 'nasıl olduğu değil' nasıl yorumlandığı ve nasıl yeniden anlatıldığıdır (syf. 31). Bireylerin yaşam öyküleri ya da travma ve zorlayıcı yaşantıları hakkında yazarken düşünme tarzlarının değişip duygularının altında yatan sebeplerin idrakına vardıkları ortaya koyulmuştur (Lepore, Wortman, Silver, & Wayment, 1996).

Buna karşın, kişinin dilde yaşadığı problemler kimi zaman uygunsuz yaşam deneyimlerine yol açabilmektedir. Örneğin, ergenler üzerinde yapılan bir çalışmada kendisini doğru ve uygun bir şekilde ifade edemeyen ergenlerde öfke, anlaşılama, uyumsuzluk, şiddet, agresyon ve özkıyım ortaya çıkmıştır (Yılmaz, 2004; Akt: Serin ve Genç, 2011). Benzer olarak, Lundh ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada ise depresyon ve kaygı düzeyi ile kişinin duygusal farkındalığı ve duygularını iyi bir şekilde aktarabilmesinin ters orantılı olduğu ortaya koyulmuştur(Kuyumcu, 2012).Bu

sonuç ile tutarlı olan başka bir çalışmada ise, kişinin duygularını iyi tanıma ve ifade edebilmesinin psikolojik iyi oluşunu arttırdığı, çünkü iyi ifade edilen ve iyi tanınan duyguların yaşanılan problemle ilgili duygusal tepkiyi idrak etmeyi sağlayıp doğru karar verebilmeye neden olduğunu söylemektedir (Lepore ve ark., 2000; Akt: Kuyumcu, 2012).

Yapılan benzer çalışmalar göstermiştir ki, kişilerin minnettarlık yaşantılarının ve bu yaşantılarını dil ile ifade etmelerinin kişilerin hem sosyal hem duygusal hem de bedensel iyi oluşlarına katkı sağlamaktadır. Bu araştırmalar da kişilerin minnettarlıklarını ifade etmelerinin, yaşam doyumlarıyla doğru orantıda olduğunu göstermiştir (Emmons ve McCullough, 2003; Kashdan, Uswatte ve Julian, 2006; McCullough ve ark., 2002; Overwalle, Mervielde ve Schuyter, 1995; Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005; Watkins, Woodward, Stone ve Kolts, 2003; Wood, Joseph ve Linley, 2007). Kişinin minnettarlık yaşantılarını dil ile ifade etmesinin kişinin sosyal bedensel iyi oluş ve yaşam doyumuna önemli ölçüde katkı sağlamıştır (Emmons ve McCullough, 2003; Kashdan, Uswatte ve Julian, 2006; McCullough ve ark., 2002; Overwalle, Mervielde ve Schuyter, 1995; Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005; Watkins, Woodward, Stone ve Kolts, 2003; Wood, Joseph ve Linley, 2007). Benzer şekilde, Harrist ve arkadaşlarının (2007) yayımladığı çalışmada ise yaşantıların dil ile ifade etmenin yaşam amaçlarını belirlemede ne denli önemli olduğu vurgulanmıştır. Yürütülen çalışmada görülmüştür ki yaşam amaçları hakkında yazarak ya da konuşarak ifade eden grubun, kontrol grubuna göre hastalık sebebiyle hastane ziyaret sıklıkları azalmıştır. Bu çalışmayı destekleyici başka bir araştırma da ise yaşantı ve deneyimleri ile ilgili duygu ve düşüncelerini yazarak iyi bir şekilde ifade eden kişilerin hayatındaki stres faktörü (Lepore, Ragan ve Jones, 2000); ve sağlık merkezlerine başvurma sıklıklarının azaldığı görülmüştür (Booth, Petrie ve Pennebaker, 1997; Pennebaker ve Beall, 1986). Aynı zamanda bu kişilerin pozitif emosyonlarının arttığı (Murray, Lamnin ve Carver, 1989; Smyth, 1998) ortaya çıkmıştır.

Tüm bu çalışmaların ışığında bakıldığında, kişinin yaşadığı deneyimleri konuşarak ya da yazarak iyi bir şekilde ifade etmesi olumlu duygulanımı artırırken ruhsal problemleri azalttığı aynı zamanda bireylerin yaşam amacını ve hedeflerini net

bir şekilde ortaya koymalarına, revize etmelerine ve sağlıklı bir proje oluşturmalarına katkı sağladığı görülmüştür. Ünlü filozof Wittgenstein'in da dediği gibi dilimizin sınırları dünyamızın sınırlarını belirler.



BÖLÜM III

YÖNTEM

Araştırmanın yöntem bölümünde; yapılan araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama süreci, verileri toplamak amacıyla kullanılan veri toplama araçları ve verilerin çözümlenmesinde kullanılan yöntemlere dair açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma 14-19 yaş arasındaki lise öğrencilerinin dil ile yaşantılar arasındaki boşluk, depresyon, varoluşsal iyi oluş, duygusal zekâ düzeylerinin saptanmasını ve bu kavramlar arasındaki ilişkinin ortaya koyulmasını amaçlayan nicel bir çalışmadır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 14 – 19 yaş arası lise öğrencileri oluştururken, örnekleme ise gönüllülük esasına göre katılan 512 kişi oluşturmaktadır. Katılımcıların 218'i kadın (%42.6), 294'i erkektir (%57.4). Yaş aralığı 14-19 olup, katılımcıların yaş ortalaması ise 16'dır.

3.3. Uygulama

Bu çalışmada katılımcılara onam formu, demografik bilgi formu, Dil Hakkındaki İnançlar Ölçeği (BAFL), Varoluşsal İyi-Oluş Ölçeği, Beck Depresyon Ölçeği, Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği–Kısa Formundan oluşan batarya uygulanmıştır. Uygulama, araştırmanın amacı açıklanarak, gizliliğin sınırları hakkında bilgi verilerek gönüllü olarak katılan öğrencilere uygulanmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Veri toplamak için demografik bilgi toplama formu, Dil ile Yaşantılar Hakkında İnançlar Ölçeği, Duygusal Zekâ Özellik Ölçeği–Kısa Formu, Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği ve Beck Depresyon ölçeği kullanılmıştır. Kullanılan ölçekler aşağıda tanıtılacaktır.

3.4.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formunda katılımcılara yaş, cinsiyet, sınıf, not ortalaması, öğrenci numarası ve ebeveynlerinin eğitim bilgileri ile ilgili sorular yöneltilmiştir.

3.4.2. Dil İle Yaşantılar Arasındaki Boşluk Ölçeği

Ömer Faruk Şimşek (2010) tarafından geliştirilen DİYAB ölçeği (The Beliefs about the Functions of Language Scale(BAFL)), bireylerin yaşantılarını dil ile ne kadar ifade edebildiklerini ölçmek için oluşturulmuştur; bireyin yaşantıları ile dil arasındaki boşluğu göstermektedir. Likert tipi bir envanter olup, iç tutarlılık alfa değerleri .70 ve .83'tür. Güvenirlilik ($r = .82$)'dir. BAFL (Beliefs about the Functions of Language Scale) ölçeği, bireylerin dil ve yaşantıları arasındaki ilişkiyi nasıl algıladıklarını ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Likert tipi olan bu envanterin on iki maddesi bulunmaktadır ve iç tutarlılığı .70 ve .83' tür. Test yeniden test güvenirligi ise ($r = .82$)'dir. Ömer Faruk Şimşek'in yürüttüğü bu çalışmanın iç tutarlılığı $\alpha = .87$ olarak bulunmuştur. Faktöriyel geçerlilik çalışmaları, iki faktörün kabul edilebilir güvenirlilik düzeyini göstermektedir. En düşük faktör yükü .46 olup, faktörler arası korelasyon .38 olarak bulunmuştur. Envanter, on iki adet sorudan oluşmaktadır ve "Bana hiç uygun değil", "Bana çok az uygun", "Bana uygun", "Bana oldukça uygun", "Bana tamamen uygun" olmak üzere beş yanıt seçeneği bulunmaktadır. Ölçek, "Duygularımın gerçek anlamının, dilde tam bir karşılığı olduğunu düşünürüm." ve "Kelimelerle ifade ettiğimde diğerlerinin beni tam olarak anlayabildiklerini hissederim." olmak üzere iki adet ters soru içermektedir. Bu çalışmada envanterin alt ölçekleri olan *Bilgi İşlevi* ve *İletişim İşlevi* kullanılmıştır. Ölçek Ek C'de verilmiştir. Envanter, bilgi işlevini değerlendiren beş madde, iletişim işlevini değerlendiren yedi madde içermektedir. Örneğin bilgi işlevini ölçen maddelerden biri; "Yaşadıklarımın gerçek anlamının dilin ötesinde olduğuna inanırım." dır. Öte yandan, iletişim işlevini değerlendiren maddelerden biri; "Kendimi ifade etmek için kullandığım kelimelerin başkalarının tam olarak anlaşmadığını hissederim." dir (Şimşek, 2010).

3.4.3. Beck Depresyon Ölçeği (BDÖ)

Ölçek, Beck (1961; akt. Hisli 1988) tarafından erişkinlerde depresyon riskini, depresif belirtilerin seviye ve şiddet değişimini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir.

Ölçeğin amacı depresyon tanısı koymak değil depresyon belirtilerini nicel bir veriye dayandırmaktır. (Savaşır ve Şahin, 1997). Çalışmada kullanılacak olan envanterin Türkçe çevirisi Hisli (1988, 1989) tarafından yapılmıştır. Envanter 21 maddeden oluşmakta ve her bir madde 0 ile 3 puan arasında puanlanmaktadır. Envanterden alınabilecek en yüksek puan 63'tür. Toplam puanın yüksek oluşu depresif belirtilerin düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Arkar ve Şafak, 2004 yılında ölçeğin Cronbach alfa değerini hesaplamış ve bu değeri 0,90 olarak bulmuştur.

3.4.4. Duygusal Zekâ Ölçeği–Kısa Formu (DZÖÖ-KF)

Duygusal Zekâ Ölçeği–Kısa Formu (DZÖÖ-KF); kişinin duygusal farkındalığıyla kendine bakış açısını ve algılama derecesini saptamak amacıyla Petrides ve Furnham'ın (2000a, 2001) geliştirdikleri bir ölçektir. Bu ölçek TEIQue'nin uzun formuna dayanmaktadır (Petrides ve Furnham, 2003).

Ölçek toplamda 30 maddeden oluşmuştur ve duygusal zekayı bi bütün olarak ölçmek amacıyla planlanmış 7'li likert tipi ölçek kullanılmıştır. (1: Kesinlikle katılmıyorumdan, 7: Kesinlikle katılıyorum'a doğru giden) "Öznel iyi oluş", "Öz kontrol" "Duygusallık" ve "Sosyallik" alt faktörlerinden oluşmuştur. Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliği DZÖÖ-KF toplam puanı ve iyi oluş , öz kontrol, duygusallık ve sosyallik alt faktörleri için nevrotik kişilik özelliğiyle ters yönde anlamlı korelasyonlar ve dışadönüklük, yeni deneyimlere isteklilik, yumuşak başlılık ve sorumluluk alt boyutlarıyla pozitif yönde anlamlı korelasyonlarla desteklenmiştir (Petrides ve ark., 2010). Buna paralel olarak yapılan benzer çalışmalarda, Cronbach Alfa katsayıları iyi oluş için .74-.80, öz kontrol için .59-.75, duygusallık için .66-.69, sosyallik için .60-.69 ve toplam DZÖÖ için .87-.90 arasında değişmektedir (Petrides, 2009; Petrides ve ark., 2010, akt. Deniz, Özer ve Işık, 2013). Elde edilen puanlar ile duygusal zeka düzeyini doğru orantıdadır.

3.4.5. Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği

Şimsek ve Kocayörük (2013) tarafından geliştirilen, geçerlik güvenirlik çalışmaları yapılan varoluşsal iyi oluş ölçeği açıklayıcı faktör analizine tabi tutulmuştur. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda 4 faktörlü yapı uygun görülmüştür. İlk faktör olan “hiçlik” 6 maddeden oluşmakta olup toplam varyansın %33.54’ünü açıklamaktadır. Hiçlik faktörü önemsizlik, amaçsızlık ve kaygı gibi olumsuz maddeler içermektedir. İkinci faktör, “Umut” yine 6 maddeden oluşmakta olup toplam varyansın %13.9’unu oluşturmaktadır. Umut faktörü yalnızca ileriye dönük olma, kendinden emin olma ve umutlu olma gibi olumlu maddeleri içermektedir. Üçüncü faktör “Pişmanlık” 7 maddeden oluşmaktadır. Geçmişle ilgili olup toplam varyansın %7.95’ini açıklamaktadır. Pişmanlık faktörü hem olumlu (gururlu, tatminli) hem de olumsuz (suçluluk, hayal kırıklığı) boyutlardan oluşmaktadır. Son faktör olan “Harekete Geçme” faktörü 5 maddeden oluşmakta olup toplam varyansın %7.31’ini oluşturmaktadır. Bu faktörde “Bıkkınlık” dışındaki tüm maddeler olumludur.

3.5. Analiz Yöntemi

Elde edilen veriler SPSS 21.0 programında analiz için uygun hale getirildikten sonra ölçme modeli ve yapısal modele ilişkin bilgiler Lisrel 8.51 programı kullanılarak test edilmiştir.

BÖLÜM IV
BULGULAR

4.1. Demografik Değişkenlerin Frekans ve Ortalamaları

4.1.1 Frekans Değerleri

Tablo 1: Yaş Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

	Frekans	Yüzdeler	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli 14	51	10.0	10.0	10.0
15	170	33.2	33.2	43.2
16	186	36.3	36.3	79.5
17	90	17.6	17.6	97.1
18	14	2.7	2.7	99.8
19	1	0.2	0.2	100.0
Toplam	512	100.0	100.0	

Katılımcıların yaşlarına ait frekans ve yüzdeleri tablodaki gibidir. Öğrencilerin %10'u (51 kişi) 14 yaşında, % 33,2'si (170 kişi) 15 yaşında, %36,3'ü (186 kişi) 16 yaşında, %17,6'sı (90 kişi) 17 yaşında, %2,7'si (14 kişi) 18 yaşında, %0,2 si (1 kişi) 19 yaşındadır.

Tablo 2.Cinsiyet Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

	Frekans	Yüzdeler	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli Kadın	218	42.6	42.6	42.6
Erkek	294	57.4	57.4	100.0
Toplam	512	100.0	100.0	

Cinsiyet değişkeni için frekans ve yüzdeler tablodaki gibidir. Cinsiyetin %42,6'sı (218 kişi) kadın, %57,4'ü (294 kişi) erkektir.

Tablo 3: Sınıf Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Frekans	Yüzdelik	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli	10 205	40.1	40.1 61.9
11	116	22.7	22.7 78.7
Hazırlık	54	10.5	10.5 21.9
9	137	26.8	26.8 100.0
Toplam	512	100.0	100.0

Sınıf değişkeni için frekans ve yüzdeler tablodaki gibidir. Sınıfların %40,1'i (205 kişi) 10, %22,7'si (116 kişi) 11, %10,5'i (54 kişi) hazırlık, % 26,8'i (137 kişi) 9'dur.

Tablo 4. Anne Eğitim Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

Frekans	Yüzdelik	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli	0 10	2.0	2.2 2.2
Lise	228	44.5	44.5 51.6
Üniversite	129	25.2	25.2 79.6
Lisansüstü	39	7.6	7.6 88.1
İlkokul	34	6.6	6.6 95.4
Ortaokul	21	4.1	4.1 100.0

Toplam	461	90.0	100.0
Boş Değer	51		10.0
Toplam	512		100.0

Anne eğitim değişkeni için frekans ve yüzdeler tablodaki gibidir. Annelerin %44,5'i (228 kişi) Lise, %25.2'si (129 kişi) Üniversite, %7,6'sı (39 kişi) Lisansüstü, % 6,6'sı (34 kişi) ilkokul, %4,1'i (21 kişi) ortaokul mezunudur.

Tablo 5. Baba Eğitim Değişkeni İçin Frekans ve Yüzde Değerleri

	Frekans	Yüzdeler	Geçerli Yüzde	Kümülatif Yüzde
Geçerli	0	10	10.0	2.1
Lise	205	40.0	43.6	45.7
Üniversite	149	29.1	31.7	77.4
Lisansüstü	49	9.6	10.4	87.9
İlkokul	34	6.6	7.2	95.1
Ortaokul	23	4.5	4.9	100.0
Toplam	470	91.8	100.0	
Boş Değer	42	8.2		
Toplam	512		100.0	

Baba eğitim değişkeni için frekans ve yüzdeler tablodaki gibidir. Babaların %40'ı (205 kişi) Lise, %29.1'i (149 kişi) Üniversite, %9,6'sı (49 kişi) Lisansüstü, %6,6'sı (34 kişi) ilkokul, %4,5'i (23 kişi) ortaokul mezunudur.

4.1.2. Ortalama Değerleri

Tablo 6.Demografik Değişkenlerin Ortalamaları

NMin	Max	Ortalama	SS		
Yaş	512	14	19	15.71	.974
Cinsiyet	512	1.57	.495		
Anne Eğitim	461	0	5	1.92	1.162
Baba Eğitim	470	5	1.83	1.60	
Geçerli N450					

Yaş gruplarına göre ortalama bulguları tablodaki gibidir. 14-19 yaş gruplarının ortalaması 15,71 (512 kişi), cinsiyet gruplarının ortalaması 1,57 (512 kişi), baba eğitim 37 gruplarının ortalaması 1,92 (470 kişi), anne eğitim gruplarının ortalaması 1,83 (461kişi)' dür.

4.2. Ölçme Modeli Sonuçları

Araştırma modelinde kullanılan değişkenlerin/faktörlerin ortalamaları, standart sapmaları ve elde edilen korelasyonlar Tablo 1 ve 2'de verilmiştir.

Tablo 7. Ölçeklerin Ortalamaları ve Standart Sapmaları

Değişkenler	Ortalama Puanlar	Standart Sapma
HAK	16,7873	6,22139
AKT	15,3340	4,93509
HİÇ	12,5050	6,23761
UMT	22,8745	6,68616
BİL	14,7984	4,61737
İLET	19,5263	6,76484

DEP1	9,6317	3,86311
DEP2	9,5316	3,88039
DEP3	9,8008	4,04199
DZDYG	18,8032	5,25371
DZSOS	20,2814	4,73001
DZOK	17,2694	5,25371

Not. N: 512. HAK: Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği_Hayal Kırıklığı alt boyutu; AKT: Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği_Aktivasyon alt boyutu; HİÇ: Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği_Hiçlik alt boyutu; UMT:Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği_Umut alt boyutu, BİL: Dil İşlevleri Hakkında İnançlar Ölçeği_Bilgi İşlevi alt boyutu; İLET: Dil İşlevleri Hakkında İnançlar Ölçeği_İletişim İşlevi alt boyutu, DEP: Beck Depresyon Ölçeği_DEP1-2-3 Beck Depresyon Ölçeği yapay alt boyutları, DZOK: Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği_Öz Kontrol alt boyutu; DZDYG: Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği_Duygusalılık alt boyutu; DZSOS: Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği_Sosyalılık alt boyutu. $p < .,05$*

Ölçme modelinin test edilmesinden önce tüm bu gözlenen değişkenlere ilişkin korelasyonlar hesaplanmıştır (Tablo 8).

Tablo 8. Ölçekler Arası Korelasyonlar

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. HAK	1												
2. AKT	-,419**	1											
3. HİÇ	,562**	-,398**	1										
4. UMT	-,291**	,558**	-,337**	1									
5. BİL	,316**	-,252**	,408**	-,067	1								
6. İLET	,385**	-,360**	,435**	-,164**	,649**	1							
7. DEP1	,467**	-,452**	,565**	-,249**	,427**	,453**	1						
8. DEP2	,551**	-,430**	,614**	-,298**	,484**	,519**	,716**	1					
9. DEP3	,517**	-,458**	,582**	-,300**	,452**	,483**	,740**	,837**	1				
10. DZIO	-,441**	,508**	-,357**	,584**	-,197**	-,325**	-,352**	-,385**	-,337**	1			
11. DZOK	-,468**	,279**	-,509**	,218**	-,387**	-,437**	-,452**	-,503**	-,480**	,295**	1		
12. DZDYG	-,363**	,228**	-,460**	,105*	-,402**	-,524**	-,397**	-,434**	-,437**	,179**	,557**	1	
13. DZSOS	-,241**	,211**	-,191**	,349**	-,045	-,217**	-,112*	-,217**	-,147**	,417**	,294**	,250**	1

Not. N: 512. HAK: Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği_Hayal Kırıklığı alt boyutu; AKT: Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği_Aktivasyon alt boyutu; HİÇ: Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği_Hiçlik alt boyutu; UMT:Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği_Umut alt boyutu, -BİL: Dil İşlevleri Hakkında İnançlar Ölçeği_Bilgi İşlevi alt boyutu; İLET: Dil İşlevleri Hakkında İnançlar Ölçeği İletişim İşlevi alt boyutu, DEP1-2-3 Beck Depresyon Ölçeği yapay alt boyutları, DZIO: Duygusal Zekâ Ölçeği İyi-Oluş alt boyutu; DZOK: Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği_Öz Kontrol alt boyutu; DZDYG: Duygusal Zekâ Ölçeği_Duygusalılık alt boyutu; DZSOS: Duygusal Zekâ Ölçeği_Sosyallik alt boyutu. *p<,05, **p<,01

Tablo 8’den anlaşılacağı üzere, değişkenler arasındaki korelasyonlar .83 ile -.04 aralığında değişmektedir. En zayıf ilişkinin (.04) DİYAB alt boyut bilgisi işlevi ve duygusal zekânın sosyallik alt boyutu arasında, en güçlü ilişkinin (.83) ise Beck Depresyon Ölçeği’nin alt boyutlarından Dep2 ve Dep3 arasında olduğu görülmüştür.

4.2.1. Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri

Ölçme modeli için uyum iyiliği değerleri Tablo 9.’da gösterilmiştir.

Tablo 9. Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer	Yorum
χ^2			291.29	
sd			48	
χ^2 / sd	2	5	6.06	Yetersiz Uyum
RMSEA	0<RMSEA<.05	.05< RMSEA<.10	.10	Yetersiz Uyum
SRMR	0<RMSEA<.05	.05< RMSEA<.08	.06	Kabul Edilebilir
NFI	.95<NFI<1	.90<NFI<.95	.91	Kabul Edilebilir
CFI	.95<CFI<1	.90<CFI<.95	.92	Kabul Edilebilir
GFI	.95<GFI<1	.90<GFI<.95	.91	Kabul Edilebilir

Not: N: 512

Tablo 9’daki sonuçlara göre, ölçme modelinin veriye yeterli düzeyde uyum sağlamadığı anlaşılmaktadır. LISREL programının ürettiği öneriler incelendiğinde modeldeki VİO değişkeninin Umut ve Aktivasyon göstergelerinin hatalarının ilişkili olduğu görülmüştür. Buna ek olarak, Duygusal Zekâ Ölçeğinin İyi Oluş alt boyutu, diğer yapıların gözlenen değişkenleriyle çok sayıda hata varyansı ilişkisine neden olduğu için modelden çıkarılmıştır. Söz konusu düzeltme yapılması sonucunda, model uyum iyiliği istatistiklerinin daha iyi çıktığı gözlenmiştir. (Tablo 10).

Tablo 10. Revize Edilmiş Ölçme Modeli İçin Uyum İyiliği Değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer	Yorum
χ^2			225.03	
sd			47	
χ^2 / sd	2	5	4.78	Kabul Edilebilir
RMSEA	0<RMSEA<.05	.05< RMSEA<.10	.08	Kabul Edilebilir
SRMR	0<RMSEA<.05	.05< RMSEA<.08	.05	İyi Uyum
NFI	.95<NFI<1	.90<NFI<.95	.93	Kabul Edilebilir
CFI	.95<CFI<1	.90<CFI<.95	.95	Kabul Edilebilir
GFI	.95<GFI<1	.90<GFI<.95	.93	Kabul Edilebilir

Görüldüğü üzere, yapılan revizyon modelin uyum iyiliği istatistiklerinde olumlu yönde iyileşmeye yol açmıştır. Revizyon sonucunda modelin uyum değerlerine yapmış olduğu bu etkinin anlamlı olup olmadığını belirlemek üzere hesaplanan ki-kare farklılık testi (66, 1: $p < .05$) sonucu anlamlı çıkmıştır.

4.2.2. Ölçme Modeline İlişkin Parametre Değerleri

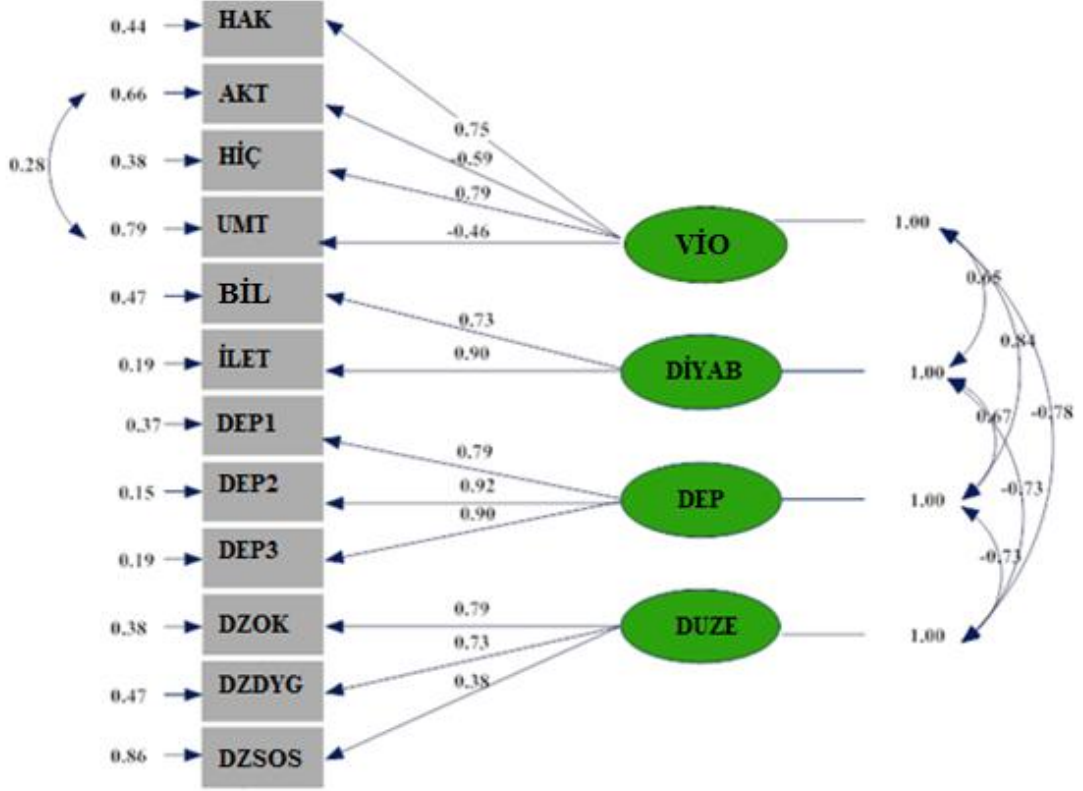
Ölçme modeline ilişkin parametre değerleri Tablo 11.'de gösterilmiştir.

Tablo 11. Ölçme Modeline İlişkin Faktör Yükleri, Standart Hata Değerleri ve T- Değerleri

Örtük ve Gözlenen Değişkenler	Standardize Edilmemiş Faktör Yükleri	SH	t	Standardize Faktör Yük Değerleri
VİO				
HAK	4.96	0.27	18.59*	0.75
AKT	-2.91	0.22	-13.55*	-0.59
HİÇ	4.91	0.25	19.87*	0.79
UMT	-3.01	0.30	-10.07*	-0.46
DİYAB				
BİL	3.45	0.20	17.38*	0.73
İLET	6.20	0.28	21.92*	0.90
Depresyon				
DEP1	3.03	0.14	21.18*	0.79
DEP2	3.66	0.14	26.68*	0.92
DEP3	3.63	0.14	25.68	0.90
Duygusal Zekâ				
DZDYG	3.95	0.23	17.35*	0.73
DZSOS	1.81	0.22	8.05*	0.38
DZOK	4.27	0.23	18.89*	0.79

Not. N: 512. VİO: Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği; -HAK: Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği_Hayal Kırıklığı alt boyutu; AKT: Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği_Aktivasyon alt boyutu; HİÇ: Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği_Hiçlik alt boyutu; UMT: Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği_Umut alt boyutu, DİYAB : Dil İşlevleri Hakkında İnançlar Ölçeği; -BİL: Dil İşlevleri Hakkında İnançlar Ölçeği_Bilgi İşlevi alt boyutu; İLET: Dil İşlevleri Hakkında İnançlar Ölçeği_İletişim İşlevi alt boyutu, Depresyon: Beck Depresyon Ölçeği_DEP1-2-3 Beck Depresyon Ölçeği yapay alt boyutları, Duygusal Zekâ: (TEIQue-SF); DZOK: Duygusal Zekâ Ölçeği_Öz Kontrol alt boyutu; DZDYG: Duygusal Zekâ Ölçeği_Duygusallık alt boyutu; DZSOS: Duygusal Zekâ Ölçeği_Sosyallik alt boyutu. * $p < .05$

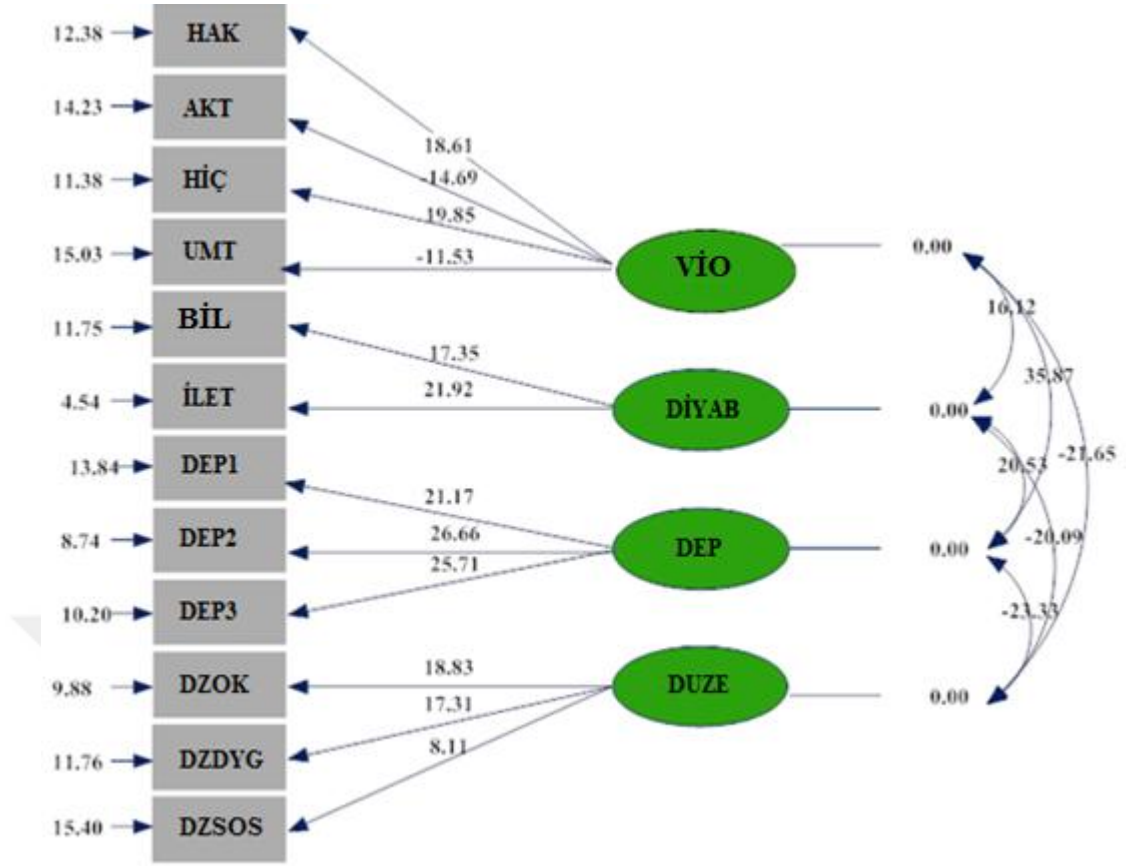
Ölçme modeline ilişkin standardize çözümlenme sonuçları ve t değerleri Şekil 1. ve Şekil 2.'de verilmiştir.



Şekil 1.Ölçme Modeli Standardize Çözümleme Değerleri

Not. N: 512. VİO: Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği;-HAK: Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği_Hayal Kırıklığı alt boyutu; AKT: Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği_Aktivasyon alt boyutu; HİÇ: Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği_Hiçlik alt boyutu; UMT:Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği_Umut alt boyutu, DİYAB : Dil İşlevleri Hakkında İnançlar Ölçeği;-BİL: Dil İşlevleri Hakkında İnançlar Ölçeği _Bilgi İşlevi alt boyutu; İLET: Dil İşlevleri Hakkında İnançlar Ölçeği _İletişim İşlevi alt boyutu, DEP: Beck Depresyon Ölçeği_DEP1-2-3 Beck Depresyon Ölçeği yapay alt boyutları, DUZE: Duygusal Zekâ Ölçeği (TEIQue-SF); DZOK: Duygusal Zekâ Ölçeği_Öz Kontrol alt boyutu; DZDYG: Duygusal Zekâ Ölçeği_Duygusalılık alt boyutu; DZSOS: Duygusal Zekâ Ölçeği_Sosyallik alt boyutu.* p<.05

Şekil 1'den görüleceği üzere standardize edilmiş çözümleme değerleri -.46 ile .92 arasında değişmektedir ve genel olarak .70'in üzerindedir. Söz konusu değerler, ölçme modelindeki gözlenen değişkenlerin örtük değişkenlerin güvenilir göstergeleri olduğuna işaret etmektedir.



Şekil 2. Ölçme Modeli T Değerleri

Not. N: 512. VİO: Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği; HAK: Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği_Hayal Kırıklığı alt boyutu; AKT: Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği_Aktivasyon alt boyutu; HİÇ: Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği_Hiçlik alt boyutu; UMT: Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği_Umut alt boyutu, DİYAB: Dil İşlevleri Hakkında İnançlar Ölçeği; BİL: Dil İşlevleri Hakkında İnançlar Ölçeği_Bilgi İşlevi alt boyutu; İLET: Dil İşlevleri Hakkında İnançlar Ölçeği_İletişim İşlevi alt boyutu, DEP: Beck Depresyon Ölçeği_DEP1-2-3 Beck Depresyon Ölçeği yapay alt boyutları, DUZE: Duygusal Zekâ Ölçeği (TEIQue-SF); DZOK: Duygusal Zekâ Ölçeği_Öz Kontrol alt boyutu; DZDYG: Duygusal Zekâ Özelliği_Duygusallık alt boyutu; DZSOS: Duygusal Zekâ Ölçeği_Sosyallik alt boyutu. * $p < .05$

Bu sonuçlara göre tüm gözlenen değişkenlere ilişkin faktör yük değerlerinin istatistiksel olarak anlamlı oldukları ve bu durumda ölçme modelinin bir bütün olarak güvenilir kabul edilebileceği ortadadır.

4.2.3. Örtük Değişkenler Arası İlişkiler

Ölçme modelinde örtük değişkenler arası ilişkilere yönelik yapılan analiz Tablo 12’ de gösterilmiştir.

Tablo 12. Ölçme Modelinde Örtük Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Örtük Değişkenler	1	2	3	4
1 VİO (Varoluşsal İyi Oluş)	-			
2 DİYAB(Dil ile yaşantı arasındaki boşluk)	-.65	-		
3 Depresyon	-.84	.67	-	
4 Duygusal Zekâ	-.78	.73	-.73	-

Not. N: 512

Tablo 12’den görülebileceği gibi DİYAB ile VİO arasında (-.65) ile güçlü düzeyde negatif anlamlı bir ilişki, Depresyon ve VİO arasında (-.84) ile güçlü düzeyde negatif anlamlı bir ilişki, Depresyon ve DİYAB arasında (.67) ile güçlü düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki, Duygusal Zekâ ve DİYAB arasında (-.78) ile güçlü düzeyde negatif anlamlı bir ilişki, Duygusal Zekâ ve VİO arasında (.73) ile güçlü düzeyde pozitif anlamlı bir ilişki, Duygusal Zekâ ve Depresyon arasında (-.73) ile güçlü düzeyde negatif anlamlı bir ilişki vardır.

4.3. Yapısal Model Sonuçları

4.3.1. Yapısal Modelin Uyum İyiliği Değerleri

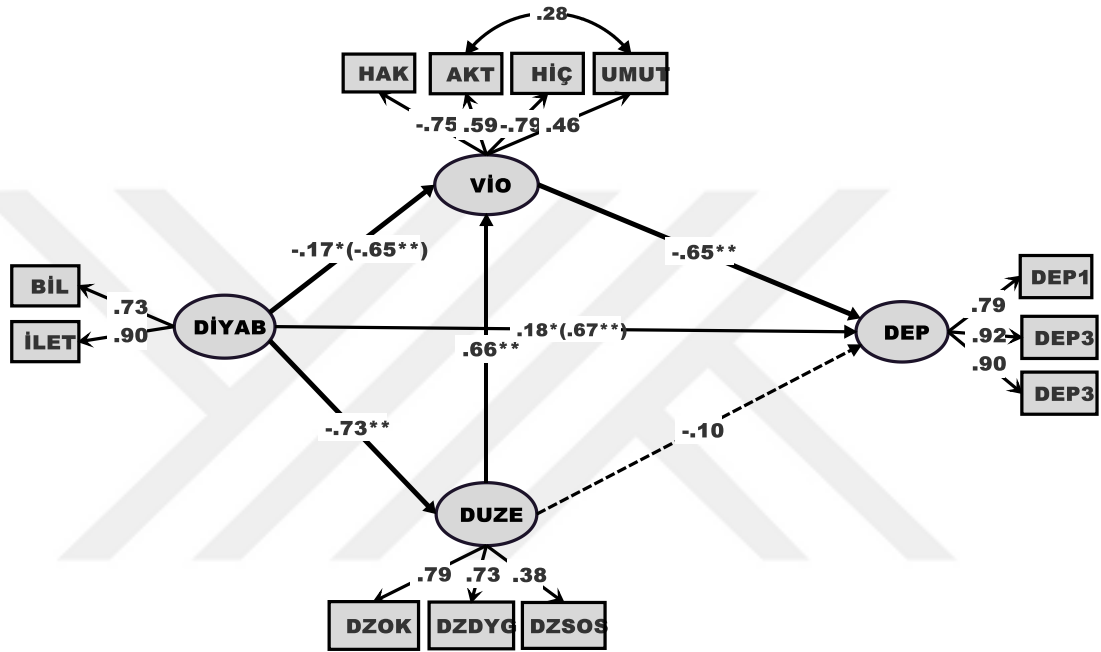
Yapısal modelin uyum iyiliği değerleri Tablo 13’de gösterilmiştir. Buna göre, araştırmanın yapısal modelinin genel olarak kabul edilebilir ya da iyi uyum gösterdiğini söylemek mümkündür.

Tablo 13. Yapısal Modelin Uyum İyiliği Değerleri

Uyum Ölçüsü	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Değer	Yorum
χ^2			225.03	
sd			47	
χ^2 / sd	2	5	4.78	Kabul Edilebilir
RMSEA	0<RMSEA<.05	.05< RMSEA<.10	.08	Kabul Edilebilir
SRMR	0<RMSEA<.05	.05< RMSEA<.08	.05	İyi Uyum
NFI	.95<NFI<1	.90<NFI<.95	.93	Kabul Edilebilir
CFI	.95<CFI<1	.90<CFI<.95	.95	Kabul Edilebilir

4.3.2. Yapısal Modele İlişkin Çözümleme Değerleri

Araştırmada elde edilen verilerin Lisrel ile yapılan yapısal analizinde elde edilen çözümleme değerleri Şekil 3.'de gösterilmiştir.



Şekil 3.Yapısal Modele İlişkin Standardize Edilmiş Çözümleme Değerleri

Not. N: 512. VİO: Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği;-HAK: Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği_Hayal Kırıklığı alt boyutu; AKT: Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği_Aktivasyon alt boyutu; HİÇ: Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği_Hiçlik alt boyutu; UMUT:Varoluşsal İyi Oluş Ölçeği_Umut alt boyutu, DİYAB : Dil İşlevleri Hakkında İnançlar Ölçeği;-BİL: Dil İşlevleri Hakkında İnançlar Ölçeği _Bilgi İşlevi alt boyutu; İLET: Dil İşlevleri Hakkında İnançlar Ölçeği _İletişim İşlevi alt boyutu, DEP: Beck Depresyon Ölçeği_DEP1-2-3 Beck Depresyon Ölçeği yapay alt boyutları, DUZE: Duygusal Zekâ Ölçeği (TEIQue-SF); DZOK: Duygusal Zekâ Ölçeği_Öz Kontrol alt boyutu; DZDYG: Duygusal Zekâ Ölçeği_Duygusalılık alt boyutu; DZSOS: Duygusal Zekâ_Sosyallik alt boyutu.* p<.05

4.3.3. Yapısal Eşitlik Değerleri

Son olarak değişkenler arasındaki varyans ilişkileri incelenmiş ve sonuçlar Tablo 14’de verilmiştir.

Tablo 14. Yapısal Eşitlik Değerleri

	Yüzde
Varoluşsal İyi Oluş	62
Depresyon	74
Duygusal Zekâ	53

Not. N:512

Model testi sonucunda elde edilen değerler, buradaki modelin varoluşsal iyi oluştaki varyansın %62’ını, depresyondaki varyansın %74’ini ve duygusal zekâdaki varyansın ise %53’ünü açıkladığı görülmüştür.

BÖLÜM V

TARTIŞMA ve ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde literatür ve bulgulardan elde edilen sonuçlar karşılaştırarak tartışılmış ve yorumlanmıştır. Bu bölüm 3 alt bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde araştırma modeline ilişkin verilerin değerlendirmesine yer verilmiş literatür kapsamında değerlendirilmiştir. İkinci bölümde araştırmanın sınırlılıklarına yer verilmiştir. Üçüncü bölüm de ise araştırmanın önerilerinden bahsedilmiştir.

5.1. Araştırma Modeline İlişkin Değişkenlere Ait Verilerin Değerlendirmesi

Bu araştırma dile dökülemeyen yaşantı ve duyguların ruh sağlığı üzerinde nasıl etki bıraktığını tespit etme, bu çıkarımdan hareketle çözümlene ve olumsuz etkileri en aza indirmeye adına önerilerde bulunabilme bilinciyle yapılmıştır. Çalışmanın sonuçları doğrultusunda dil kullanımı ve depresyon ilişkisine dair bulgular incelendiğinde, dil kullanımı ile depresyon arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre dil kullanımı ile depresyon arasında bir ilişki vardır ve bu sonuca da varoluşsal iyi oluş ve duygusal zekâ aracılık etmektedir.

Dil ile ruh sağlığı arasındaki ilişki bu alanın uzmanları tarafından ilgi gören bir konu olmuştur. Dil kullanımının ruh sağlığı üzerindeki önemli rolü psikoloji alanındaki güncel yaklaşımlar tarafından titizlikle ele alınmıştır. Özellikle yapısalcı paradigma, yaşantılarımızla bağdaştırdığımız düşünceleri ortaya koymada önemli bir araç olan dilin tüm psikolojik olguların kaynağı olduğunu vurgular (Guidano, 2002; Neimeyer, 2002).

Deneyimlerimizi sözel veya sözel olmayan yollarla ortaya koymanın ve aktarmanın fiziksel ve ruhsal bütünlük için önemli bir aracı olduğu bilinmektedir (Pennebaker, 1995). Kişinin deneyimlediği duyguları tanıması ve bu duygularının başka insanların davranışlarına nasıl tesirde bulunduğunu anlaması sosyal ilişkilerini kuvvetlendirip geliştirmesini sağlamaktadır (Swinkels ve Giuliano, 1995; Akt: Kuzucu, 2008). Kişinin duygularını iyi tanıyıp başkalarına aktarması mutlu olmasına katkı sağlar. Duyguları baskı altında tutmak yerine dil aracılığıyla açığa çıkarmak kişinin duygusal farkındalığını arttırmaktadır. Tam tersi bir durumda kişinin

duygusal körlüğü bazı psikosomatik rahatsızlıklara yol açabilmektedir (Dönmez, 2007).

Araştırmamızın sonucuna göre, varoluşsal iyi oluş ve dile dökülemeyen yaşantılar arasında anlamlı bir ilişki ortaya çıkmıştır. Varoluşsal iyi oluş faktörlerine bakıldığı zaman, geçmiş olumlu ve olumsuz duygular ile açıklanırken gelecek yalnızca olumlu duyguları içermektedir. Kişinin şimdiki zamanda bir ilerleme ve gelişme olamayacağını düşünmesi halinde ‘‘Hiçlik’’ faktörü belirginleşirken, şuanı yaşam projesini oluşturma çerçevesinde değerlendirmesi halinde ise ‘‘Harekete Geçme’’ faktörü belirginleşmektedir. Yaşam projesinin geçmiş zaman dilimi ile karakterize olan ‘‘Pişmanlık’’ faktörü ise geçmişte yapmış olduğumuz seçimlerden hayal kırıklığı duymak ve suçluluk hissetmek ile ilgilidir. Yaşam projesinde gelecek ile ilgili olan ‘‘Umut’’ faktörü ise yeni deneyimlere açık, istekli ve hevesli olmak ile ilgilidir.

Yapılan araştırmanın bulgularına göre, deneyim ile dil arasındaki boşluğun *bilgi ve iletişimişlevlerinden* ikisi de varoluşsal iyi oluşun faktörlerinden *harekete geçme* ve *umut* ile negatifkorelasyon, *hayal kırıklığı* ve *hiçlik* ile de pozitif korelasyon göstermiştir. Bu sonuca göre görülmüştürki, deneyim ile dil arasındaki boşluğun artmasıyla birlikte kişinin *hiçlik* ve *hayal kırıklık* düzeyleri de artmaktadır. Bununla birlikte bu boşluğun artması bireyin *harekete geçme* ve *umut* düzeylerinde bir düşüşe yol açmaktadır.

Diğer bir araştırma bulgusuna göre; varoluşsal iyi oluş (Ontological Well-Being) alt boyutlarından; *Hiçlik*, *Pişmanlık*, *Umut* ve *Harekete Geçmenin* depresyon ile ilişki olduğu bulunmuştur. Özellikle de *Hiçlik* ve *Pişmanlık* faktörlerinin baskın belirleyici faktörler olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmamızda, varoluşsal iyi oluşun alt faktörlerinden olan *Hiçlik* ve *Pişmanlık* ile depresyonun alt faktörlerinden olan *Depresyon1-2-3* arasında pozitif korelasyon olduğu gözlemlenmiştir. Ortaya çıkan bu sonucun literatür çalışmalarıyla da paralel olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Kuzu'nun (2014) yapmış olduğu çalışmanın sonuçlarında da depresyon ve varoluşsal iyi oluş boyutları arasındaki ilişkiye bakılmış ve en güçlü ilişkinin hiçlik ve pişmanlık boyutları olduğunu gözlemlemiştir.

Buna paralel olarak Şimşek ve Kocayörük'ün (2013) yapmış olduğu çalışmada, beş-faktör kişilik boyutları ile Varoluşsal İyi Oluş alt boyutları karşılaştırıldığı zaman nevrotiliklik alt faktörünün en fazla *Hiçlik* faktöründe olduğu göze çarpmıştır. Kişinin olumsuz duygu durumu arttıkça hiçlik duygusu buna paralel olarak artmakta, yaşam doyumu azaldıkça hiçlik duygusu da aynı yönde azalmaktadır. Buradan hareketle yapılan elde edilen araştırma bulguları, literatür bulguları ile desteklenmektedir.

Deneyim ile dil arasındaki yarık ile duygusal zekânın ilişkisine bakacak olursak, araştırma bulgularına göre duygusal zekânın tüm alt faktörleriyle (*Öz Kontrol, Duygusalılık, Sosyalilik*) dilin *bilgi ve iletişim işlevleri* arasında negatif korelasyon olduğu görülmüştür. Dolayısıyla duygusal zekânın artması, bireyin yaşantıları ile dil arasındaki kopukluğu en aza indirgemektedir. Buna paralel olarak yapılan araştırmalarda (Pennabaker ve Graybeal, 2001) bireyin duygularını paylaşması, ifade etmesi, tanınması ve dil aracılığıyla ortaya koyması insanın ruhsal sağlığına olumlu bir etkisi olduğu gözlemlenmiştir. Aynı zamanda duygusal yaşantıları dil ile ifade etmenin kişinin sosyal bağ kurmasına katkısı olduğu bilinmektedir. Benzer şekilde yazı yazarak duygusal deneyimleri paylaşmanın olumlu duygulanımlara neden olduğu görülmüştür. Çünkü kişinin duygularını yazı aracılığıyla ifade etmesi bilişsel düzeyde bir farklılaşmaya yol açmaktadır. Bu konu ile ilgili üniversite öğrencileriyle yapılan benzer bir çalışmada ise, duygusal zekânın psikolojik iyilik haline güçlü bir etkisi olduğunu gözler önüne serilmiştir (Sandel 2007, Burt 2007; akt, Özer ve Deniz, 2014).

Duygular tüm insanlar için müşterek olmasına karşın, kişilerin bu duyguları yorumlama ve ifadesi farklılık göstermektedir (Petrides ve Furnham, 2003). Duygusal zekâ kavramı, diğer zekâ alanlarında potansiyelleri yüksek olan insanların gerçek hayatta zorluklar yaşamasıyla birlikte öne çıkmıştır. Yaşanılan bu zorlukların sebebinin ise kişilerin duygusal zekâ potansiyellerinin düşük olmasından kaynaklandığı düşünülmüştür (Cumming, 2005). Dolayısıyla duygusal zekâ kavramı; kişinin empati yapabilme becerisi, yeni yaşam deneyimlerine uyum gösterebilme, sosyal problem durumlarına çözüm getirebilme ve mizacını denetim altında tutabilme yeteneğiyle birlikte ele alınmaktadır (Shapiro, 2002).

Araştırmadan elde edilen diğer bir bulgu ise, duygusal zekânın alt boyutları ile varoluşsal iyi oluşun alt boyutları arasında bir ilişki olduğu sonucudur. Duygusal zekânın tüm alt boyutları ile varoluşsal iyi oluşun *Hiçlik* ve *Pişmanlık* alt boyutları arasında negatif korelasyon, *Umut* ve *Harekete Geçme* alt boyutlarıyla ise pozitif korelasyon olduğu gözlemlenmiştir. Dolayısıyla kişinin duygusal zekâsındaki artışın, yaşamını zaman perspektifinde kurgulamada daha sağlıklı bir bakış açısı kazandırdığını söylemek mümkündür. Aynı zamanda duygusal zekâ ile ilgili yapılan çalışmalarda, duyguları tanıma ve ifade etmenin bireyin ruh sağlığını olumlu yönde etkilediğini gözler önüne sermektedir. Çünkü duyguları fark etme, deneyimlenen probleme ilişkin duygusal tepkiyi anlayıp yorumlamada, duyguları düzenlemede ve uygun karar vermede önemli bir etken olduğu söylenmektedir (Lepore ve ark., 2000; Akt: Kuyumcu, 2012).

Bulgulardan yola çıkarak, yaşantılarını dile aktarmada problem yaşamayan, deneyim ile dil arasındaki boşluğu en az biçimde yansıtan kişilerin duygusal zekâ potansiyellerinin arttığını ve bu durumun ise sağlıklı bir yaşam projesi kurgulamada yarar sağladığını görmekteyiz. Sonuç olarak ise, bu aracı değişkenler, dil ile ifadenin zenginliği ve kalitesi depresyon semptomlarını azalttığını söyleyebiliriz.

5.2.Sınırlılıklar

Araştırmanın en büyük sınırlılıklarında biri örneklemin sadece 14-19 yaş arasındaki ergen bireyleri kapsıyor olmasıdır. Bu durum araştırma sonuçlarının genellenebilirliğine mani olmaktadır. Diğer bir sınırlılık ise araştırmada kullanılan ölçeklerin öz bildirim dayalı olmasıdır. Ölçeklerin öz bildirim dayalı olması katılımcıların ölçekleri doldururken yanlı davranma ihtimalini akla getirmektedir.

5.3.Öneriler

Dil kullanımı ile depresyon arasındaki ilişkide varoluşsal iyi oluş ve duygusal zekânın aracılık etkisine bakılmak üzere yapılan bu araştırmanın psikolojik yardım

süreçlerinde rol alan terapist için oldukça önemli nüansları gün yüzüne çıkardığı düşünülmektedir. Araştırma bulgularına göre kişinin dil ile deneyimleri arasındaki ayrık büyüdükçe depresyona girme ihtimalinin de arttığı görülmüştür. Dil kullanımı ile depresyon ilişkisinin arka planında ise bu ilişkiye duygusal zekânın ve varoluşsal iyi oluşun aracılık ettiği gözlemlenmiştir. Dolayısıyla psikoterapi süreçlerinde terapistin, duygusal zekâ ve varoluşsal iyi oluş kavramlarını gözden kaçırmaması ve kapsamlı olarak ele alması gerekmektedir.

Buna paralel olarak Göçet (2006), duygularının farkında olan ve onları iyi yönetebilen kişilerin yaşamlarında daha mutlu ve sağlıklı bireyler olduklarına dikkat çekmiştir (akt. Üzel ve Hangül, 2012). Benzer şekilde yapılan araştırma sonuçlarına göre, bireyin duygularını tanıması, anlaması, ifade etmesi ve yönetebilmesi kişinin yaşam doyumunu ve niteliğini arttırmaktadır. Kişinin duygusal zekâsı, psikolojik ruh sağlığı ve yaşam doyumunu ile doğru orantılı olduğu bilinmektedir (Austin, Saklofske ve Egan, 2005; Ciarrochi, Chan ve Caputi, 2000; Deniz ve Yılmaz,2004; Deniz ve Yılmaz, 2006; Saflofske, Austin ve Minksi, 2003). Bu alanda yapılan araştırmalar bize duygusal zekâ düzeyinin doğru müdahalelerle artırılabilirliğini göstermiştir. Dolayısıyla ruh sağlığı alanında çalışan uzmanların duygusal zekâ kavramını ele alırken, danışanın var olan potansiyelini arttırmak için girişimlerde bulunması gerekmektedir. Danışanın olumlu olmayan ve çalışması gereken geçmiş deneyimlerini ve bu deneyimlerin danışanda uyandırdığı duyguları terapötik müdahalelerle masaya yatırıp olumlu duygu uyandıran anılarla yer değiştirmesi sağlanmalıdır. Çünkü kişilerin olumlu duygu ve deneyimlerinin üzerinde durulması, farkındalıkla birlikte bu duyguları kuvvetlendirerek terapi sürecinde sağaltımı hızlandırabilir.

Duygusal zekâ yapısı gereği kişinin olumsuz duygularını en aza indirgemedi ve olumsuz duygular ile olumlu duyguları ikame etmede önemli bir rol oynamaktadır. Buna bağlı olarak kişinin duygusal zekâsı, yaşam projesini değerlendirirken sahip olduğu bakış açısı ve inançlar sistemi üzerinde rol oynayabilir. Fakat kişinin inançlarına ve anılarına dikkat edildiğinde geçmişteki deneyimlerini tekrar yaşamasa da yaşantısal ve duygusal birikimler yeniden düzenlenebilir ve değiştirilebilir. Bu sebeple psikolojik yardım sürecinde terapist, kişinin olayların nasıl yaşadığı değil nasıl yorumlandığı üzerine odaklanmalıdır.

Buradan hareketle kişinin geçmiş ile ilgili yaşam projesindeki bakış açısını yeniden yapılandırılabilir. Bu sayede bireylerin depresyon semptomlarını ortadan kaldırmaya katkı sağlanabilir.

Duygusal zekâyı desteklemek adına yapılan müdahalelere bakıldığında Balcı (2016), ‘‘Annelere Duyguları Güçlendirme Eğitimi’’ adı altında annelerin duygusal zekâlarını arttırmaya yönelik bir program gerçekleştirmiştir. Elde edilen bulgular, Duyguları Güçlendirme Eğitimi’nin deney grubundaki annelerin duygusal zekâ düzeylerini artırmada etkili bir yöntem olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde ‘‘Duyguları Fark Etme ve İfade Etme Psiko-Eğitim Programı’’ kullanılarak yürütülen grup uygulamalarının, psikolojik danışman adaylarının öz-duyarlık düzeyine etkisini incelemek amacıyla bir çalışma yürütülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre eğitim programına katılan psikolojik danışmanların öz-duyarlık düzeylerinde bir artış gözlemlenmiştir (Bahar, M. E.T. E., İKİZ, F. E., & ASICI, E.,2016). Benzer biçimde Ardahan, F. (2012) ‘ın duygusal zekâ ve yaşam doyumu üzerine yapmış olduğu çalışmadan elde edilen bulgulara göre; dağcılık, bisiklete binme, kaya tırmanma, doğa yürüyüşü vb. etkinliklerin bireylerin duygusal zekâ ve yaşam doyumlarını pozitif yönde katkı sağladığı görülmüştür.

Araştırmanın diğer bulguları göz önüne alındığında kişinin geçmiş gelecek ve şuan ile ilgili duygu ve düşünceleri sağlıklı bir yaşam projesi kurgulamada belirli bir rol üstlendiğini ortaya koymaktadır. Bu araştırmayla ilgili literatür kapsamında kaynaklar yeterli olmasada varoluşsal iyi oluşun, kişinin depresyon düzeyini artırıcı ya da azaltıcı fonksiyona sahip olması sebebiyle terapi süreçlerinde üzerinde durulması gereken bir konu olduğu düşünülmektedir. Çünkü yaşam projesi yalnızca geçmişle değil gelecekle ilgili de bakış açısını oluşturduğu için bu alana müdahale etmenin, sağlıklı bir yaşam planı oluşturmada ve depresyon belirtilerini azaltmakta yararlı olacağına inanılmaktadır. Buradan hareketle kimlik kazanma sürecinde olan ergenlik dönemindeki bir bireyin kurguladığı yaşam projesini nasıl konumlandığı ve nasıl yorumladığına odaklanmak, zaman perspektifinden baktığımızda gelecek ile ilgili önemli ipuçları edinmemize olanak sağlamaktadır. Yaşam projesinde gelecek planlarını oluşturan ergen birey, bu projeyi yorumlayış biçimini referans alacaktır. Bu sebeple kendi varoluşunu değerlendiren bireyde, ileride depresyon

semptomlarının gün yüzüne çıkabilme ihtimali göz önüne alındığında, yaşam projesi kavramının ehemmiyeti göz önünde bulundurulmalıdır.

Bu bulgular göz önüne alındığında alanda çalışan ruh sağlığı uzmanı yaşam projesinin, kişinin geçmiş gelecek ve şuanı değerlendirirken önemli bir faktör olduğunu göz önünde tutmalıdır. Kişi yaşam projesini ne kadar sağlıklı kurgular ve doğru çerçevede değerlendirirse depresyon belirtilerinin de azalacağı düşünülmektedir. Öyküsel paradigma çerçevesinde yapılan çalışmalar dikkate alındığında, kişinin yaşam projesini değerlendirirken çeşitli tekniklerden yararlanabileceğini ortaya çıkarmaktadır. Bu tekniklerin ortak hedefi kişinin yaşam hikayelerini yazarak ya da anlatarak dil üzerinde yeniden inşa edebilmesidir. Özellikle travmatik deneyimlerin sebep olduğu olumsuz duygular ve psikolojik semptomların bu yöntemle azaltılabileceği saptanmıştır (Pennebaker, 1997; Amir ve diğerleri, 1998; King, 2001; Pennebaker ve Stone, 2004). Pennabaker ve Graybeal (2001) ‘ e göre duyguların aktarımı dil üzerinde olmaktadır. Duygusal durumlarla ilgili yazılı ya da sözlü olarak aktarım yapmanın ruh sağlığına olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. Aynı zamanda bireyin yazı aracılığıyla yaşantıları ortaya koymasının, bilişsel süreçlerinde değişim yarattığı bilinmektedir.

Araştırmamızın bulgularından hareketle ruh sağlığı uzmanının, kişinin dili kullanarak inşa ettiği söylemler dünyasında sağlıklı yaşam projeleri kurgulamasına yardımcı olmak ve depresyon belirtilerine müdahalede bulunmak için yazılı ya da sözlü anlatım tekniklerinden yararlanılabileceği düşünülmüştür. Yaygın olarak psikolojik yardım süreçleri danışan ve terapist arasındaki söylemlere dayalı bir süreçtir. Fakat farklı yaklaşımlarla hareket eden ruh sağlığı uzmanlarının birçoğunun mektup yazma, günlük tutma gibi yazılı iletişim yollarını da kullandıkları bilinmektedir.

KAYNAKÇA

Acar, F., (2002). Duygusal zekâ ve liderlik. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*,12(1), 53-68.

Amir, N., Stafford, J., Freshman, M. S., & Foa, E. B. (1998). Relationship between trauma narratives and trauma pathology. *Journal of traumatic stress*,11(2), 385-392.

Ardahan, F. (2012). Duygusal Zekâ ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin Doğa Sporu Yapanlar Örneğinde İncelenmesi. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 3(3), 20-33.

Aristotle. (1991a). *Nicomachean ethics*. On *World's greatest classic books*. Ottawa, ON: Corel Corporation.

Aristotle. (1991a). *Nicomachean ethics*. On *World's greatest classic books*. Ottawa, ON: Corel Corporation.

Aristotle. (1991b). *Physics*. On *World's greatest classic books*. Ottawa, ON: Corel Corporation.

Aristotle. (1991b). *Physics*. On *World's greatest classic books*. Ottawa, ON: Corel Corporation.

Arkar, H.,& Şafak, C. (2004). Klinik bir örnekte Beck depresyon envanterinin boyutlarının araştırılması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 19(53), 117-123.

Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Egan, V. (2005). Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38(3), 547-558.

Austin, J. T.,& Vancouver, J. B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological bulletin*, 120(3), 338.

Austin, J. T.,& Vancouver, J. B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological bulletin*, 120(3), 338.

Bahar, M. E. T. E., İkiz, F. E., & Asıcı, E. (2016). Duyguları Fark Etme Ve İfade Etme Psiko-Eğitim Programının Psikolojik Danışman Adaylarının Öz-Duyarlık Düzeyine Etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(56).

Balcı, S. (2016). Duyguları Güçlendirme Eğitimi Programının Annelerin Duygusal Zekâ Düzeylerine Etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(22).

Bauer, J. J., McAdams, D. P., & Pals, J. L. (2008). Narrative identity and eudaimonic well-being. *Journal of happiness studies*, 9(1), 81-104.

Bauer, J. J., McAdams, D. P., & Sakaeda, A. R. (2005). Crystallization of desire and crystallization of discontent in narratives of life-changing decisions. *Journal of Personality*, 73(5), 1181–1213.

Bauer, J. J., McAdams, D. P., & Sakaeda, A. R. (2005). Crystallization of desire and crystallization of discontent in narratives of life-changing decisions. *Journal of Personality*, 73(5), 1181–1213.

Baumeister RF, Vohs KD (2002) The pursuit of meaningfulness in life. Handbook of positive psychology, CR Snyder, SJ Lopez (Ed), New York, NY: Oxford University Press, s.608-618.

Baumeister RF, Vohs KD (2002) The pursuit of meaningfulness in life. Handbook of positive psychology, CR Snyder, SJ Lopez (Ed), New York, NY: Oxford University Press, s.608-618.

Baumeister, R. F.,& Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life.

Baumeister, R. F.,& Vohs, K. D. (2002). The pursuit of meaningfulness in life.

Booth, R. J., Petrie, K. J., & Pennebaker, J. W. (1997). Changes in circulating lymphocyte numbers following emotional disclosure: Evidence of buffering?. *Stress Medicine*, 13(1), 23-29.

Booth, R. J., Petrie, K. J., & Pennebaker, J. W. (1997). Changes in circulating lymphocyte numbers following emotional disclosure: Evidence of buffering?. *Stress Medicine*, 13(1), 23-29.

Bortner, R. W., & Hultsch, D. F. (1974). Patterns of subjective deprivation in adulthood. *Developmental Psychology*, 10, 534-545.

Bortner, R. W., & Hultsch, D. F. (1974). Patterns of subjective deprivation in adulthood. *Developmental Psychology*, 10, 534-545.

Boyatzis, R. E., & Goleman, D. Hay/McBer. (1999). *Emotional competence inventory*.

Brody, L. R., & Judith, A. (81). Hall, 1993. "Gender and emotion,". *Handbook of Emotions*, 447-460.

Brown, P. (1996). Catskill culture: The rise and fall of a Jewish resort area seen through personal narrative and ethnography. *Journal of Contemporary Ethnography*, 25(1), 83-119.

Bruner, J. (1987). Life as narrative. *Social research*, 11-32.

Bruner, J. (1990). Culture and human development: A new look. *Human development*, 33(6), 344-355.

Buck, R. (1993). What is this thing called subjective experience? Reflections on the neuropsychology of qualia. *Neuropsychology*, 7(4), 490-499.

Bulut Serin, N., Genç, H. (2011). Öfke yönetimi eğitimi programının ergenlerin öfke denetimi becerilerine etkisi. *Eğitim ve Bilim Dergisi*. Cilt: 36, Sayı: 159, ss. 236-254.

Ciarrochi, J. V., Chan, A. Y., & Caputi, P. (2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences*, 28(3), 539-561.

Clarke, K. M. (1991). A performance model of the creation of meaning event. *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 28(3), 395-401.

Clarke, K. M. (1996). Change processes in a creation of meaning event. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*(3), 465-470.

Cooper, A., & Petrides, K. V. (2010). A psychometric analysis of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire–Short Form (TEIQue–SF) using item response theory. *Journal of Personality Assessment, 92*(5), 449-457.

Cumming, E. A. (2005). *An investigation into the relationship between emotional intelligence and workplace performance: An exploratory study* (Doctoral dissertation, Lincoln University).

Çelik, S. B. (2008). Duyguları Güçlendirme Eğitimi Programı'nın Hemşirelerin İyimserlik Düzeylerine Etkisi.

Çetinkaya, Ö., & ALPARSLAN, A. G. A. M. (2011). Duygusal zekânın iletişim becerileri üzerine etkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 16*(1).

De Lazzari, S. A. (2000). *Emotional intelligence, meaning, and psychological well* (Doctoral dissertation, Trinity Western University).

Deniz, M. E., & Yılmaz, E. (2004). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ yetenekleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı, 6-9*.

Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekânın Aracılık Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 7*(47).

Deniz, M. E., Özer, E., & Işık, E. (2013). Duygusal zekâ özelliği ölçeği–kısa formu: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim, 38*(169).

Deniz, M. E., ve Yılmaz, E. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ ve Stresle Başa Çıkma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 25, 17-26*.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75

Dökmen Ü (1987) Yüz ifadeleri konusunda verilen eğitimin duygusal yüz ifadelerini teşhis becerisi ve iletişim çatışmalarına girme eğilimi üzerindeki etkisi. *Psikoloji Dergisi*, 6(21):75-79.

Dönmez, M. M. (2007). *Meslek lisesi öğrencilerinin atılganlık düzeylerine göre yaşam doyumu ve duyguları ifade etme eğilimlerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

DURAN, N. O. (2007). Yapılandırmacı Yaklaşım Işığında Okul Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetlerinde Yazılı Tekniklerin Kullanılması. *Ege Eğitim Dergisi*, 8(2).

DURAN, N. O.,& Şeref, T. A. N. (2013). Minnettarlık ve yaşam amaçları yazma çalışmalarının öznel iyi oluşa etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(40), 154-166.

Emmons RA (2003) Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived*, CLM Keyes, J Haidt (Ed), Washington, DC: American Psychological Association, s.105-128.

Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(5), 1058–1068.

Emmons, R.A., McCullough, M.E. & Tsang, J. (2007). The assessment of gratitude. In J.Lopez and C. R. Snyder (Eds), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp.327-341), Washington DC: APA.

Epstein, E. S.,& Loos, V. E. (1989). Some irreverent thoughts on the limits of family therapy: Toward a language-based explanation of human systems. *Journal of Family Psychology*, 2(4), 405.

Eryılmaz, A. (2009) Ergen Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi, Türk Eğitim Bilimleri Dergisi Güz 2009, 7(4), 975-989

Fitness, J. (2001). Emotional intelligence and intimate relationships. *Emotional intelligence in everyday life*, 98-112.

Foa, E. B., Kozak, M. J., Salkovskis, P. M., Coles, M. E., & Amir, N. (1998). The validation of a new obsessive-compulsive disorder scale: The Obsessive-Compulsive Inventory. *Psychological Assessment*, 10(3), 206.

Gohm, C. L., & Clore, G. L. (2000). Individual differences in emotional experience: Mapping available scales to processes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(6), 679-697.

Gonçalves, O. F. (1995). Hermeneutics, constructivism, and cognitive-behavioral therapies: From the object to project. In R.A. Neimeyer ve M. J. Mahoney (Eds.), *Constructivism in Psychotherapy* (pp.195- 230). Washington, DC: American Psychological Association.

Gottman, J. M. (1993). Studying emotion in social interaction.

Griebel, C. (2015). *Emotional Intelligence as a Mediator in the Relationship Between Mindfulness and Subjective Well-Being* (Doctoral dissertation, Eastern Illinois University).

Harrist, S., Carlozzi, B. L., McGovern, A. R., & Harrist, A. W. (2007). Benefits of expressive writing and expressive talking about life goals. *Journal of Research in Personality*, 41(4), 923-930.

Heidegger, M. (1996). *Being and time* (J. Macquarrie & E. Robinson, Trans.). Oxford: Blackwell.

Hisli, N. (1988). Beck Depresyon Envanteri'nin gecrilligi uzerine bir calisma. *Turkish Journal of Psychology*, 6, 118-122.

Ingrid B, Majda R, Dubravka M (2009) life goals and wellbeing: Are extrinsic aspirations always detrimental to wellbeing. *Psychological Topics*, 18:317-334.

Kararırmak, Ö.,& Bugay, A. (2016). Postmodern Diyalog: Öyküsel Psikolojik Danışma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33).

Karaoğlu, B. A. Travma Sonrası Stres Bozukluğu Ve Depresyon Arasındaki İlişkide Ontolojik İyi-Oluşun Aracılık Etkisi: Bir Yapısal Eşitlik Modellemesi Çalışması.

Karniol, R.,& Ross, M. (1996). The motivational impact of temporal focus: Thinking about the future and the past. *Annual Review of Psychology*, 47, 593–620.

Kashdan, T. B., Uswatte, G. & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam war veterans. *Behaviour Research and Therapy*, 44(2), 177-199.

King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798-807.

King, L. A.,& Raspin, C. (2004). Lost and found possible selves, subjective well-being, and ego development in divorced women. *Journal of personality*, 72(3), 603-632.

Koydemir, S., Şimşek, Ö. F., Schütz, A., & Tipandjan, A. (2013). Differences in how trait emotional intelligence predicts life satisfaction: The role of affect balance versus social support in India and Germany. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 51-66.

Kuyumcu, B. (2012). Üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları: kültürlerarası bir karşılaştırma. Yayımlanmamış doktora tezi, *Gazi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü*, Ankara.

Kuzucu, Y. (2008). Duygusal farkındalık düzeyi ölçeğinin uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, Cilt: 3, S: 29, Ss: 51-64.

Kuzu-Taşçı, D., (2014). Erken dönem uyumsuz şemalar ile depresyon ilişkisinin açıklanmasında ontolojik iyi oluş değişkeninin aracı rolü: bir yol analizi çalışması. *Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.

Kuzu-Taşçı, D., (2014). Erken dönem uyumsuz şemalar ile depresyon ilişkisinin açıklanmasında ontolojik iyi oluş değişkeninin aracı rolü: bir yol analizi çalışması. *Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi*, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.

Lane, R. D., Sechrest, L., Reidel, R., Weldon, V., Kaszniak, A., & Schwartz, G. E. (1996). Impaired verbal and nonverbal emotion recognition in alexithymia. *Psychosomatic Medicine*, 58, 203–210.

Lepore, S. J., Ragan, J. D., & Jones, S. (2000). Talking facilitates cognitive–emotional processes of adaptation to an acute stressor. *Journal of personality and social psychology*, 78(3), 499.

Lepore, S. J., Silver, R. C., Wortman, C. B., & Wayment, H. A. (1996). Social constraints, intrusive thoughts, and depressive symptoms among bereaved mothers. *Journal of personality and social psychology*, 70(2), 271.

Lucas, M. (2004). Existential regret: A crossroads of existential anxiety and existential guilt. *Journal of Humanistic Psychology*, 44, 58–70.

Mahoney, M. J. (2003). *Constructive psychotherapy: A practical guide*. Guilford Press.

Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267-298.

McAdams, D. P. (2001). The psychology of life stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100–122.

McAdams, D. P., & Pals, J. L. (2006). A new Big Five: fundamental principles for an integrative science of personality. *American psychologist*, 61(3), 204.,

McAllister, C. H., & Wolff, M. C. (2002). Letters never sent: Tending to unfinished business. *Journal of Poetry Therapy*, 15(4), 187-193.

McGihon, N.N. (1996). Writing as a therapeutic modality. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 34(6), 31-35.

Melnyk BM, Brown HE, Jones DC ve ark. (2003) Improving the mental/psychosocial health of US children and adolescents: outcomes and implementation strategies from the national KySS Summit. *J Pediatr Health Care*, 17: 1–24.

Mumcuoğlu, Ö. (2002). Bar-On duygusal zekâ testi'nin Türkçe dilsel eşdeğerlik, güvenilirlik ve geçerlik çalışması. *Unpublished Master Thesis, Marmara University, Educational Science Institute, İstanbul.[in Turkish]*.

Murray, E. J., Lamnin, A. D., & Carver, C. S. (1989). Emotional expression in written essays and psychotherapy. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8(4), 414-429.

Musacchio, J. M. (2002). Dissolving the explanatory gap: Neurobiological differences between phenomenal and propositional knowledge. *Brain and Mind*, 3, 331–365.

Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological science*, 6(1), 10-19.

Newby-Clark, I. R.,& Ross, M. (2003). Conceiving the past and future. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 807–818.

O'Leary, E.,& Nieuwstraten, I. M. (2001). The exploration of memories in Gestalt reminiscence therapy. *Counselling Psychology Quarterly*, 14(2), 165-180.

Overwalle, F.V., Mervielde, I. & De Schuyter, J. (1995). Structural modeling of the relationships between attributional dimensions, emotions, and performance of college freshmen. *Cognition and Emotion*, 9, 59–85.

Özer, E., ve Deniz, M.E., (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zekâ açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(4), 1240-1248.

Özmen, A. (2006a). Öfke ile başa çıkma eğitiminin ve etkileşim grubu uygulamasının içe yönelik öfke üzerindeki etkisi. *C. Ü. Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt: 30, No: 2, Ss: 175-185.*

Palmer, B., Donaldson, C., & Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and individual differences, 33(7), 1091-1100.*

Pennebaker, J. W. (1995). *Emotion, disclosure, & health.* American Psychological Association.

Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological science, 8(3), 162-166.*

Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of abnormal psychology, 95(3), 274.*

Pennebaker, J. W., & Graybeal, A. (2001). Patterns of natural language use: Disclosure, personality, and social integration. *Current Directions in Psychological Science, 10(3), 90-93.*

Pennebaker, J. W., & Stone, L. D. (2004). Translating traumatic experiences into language: Implications for child abuse and long-term health.

Peseschkian, N. (1996). *Positive family therapy. The family as therapist.* New Delhi: Sterling Paperbacks.

Petrides, K. V., & Furnham, A. (2000a). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 29, 313-320.*

Petrides, K. V., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European journal of personality, 15(6), 425-448.*

Petrides, K. V., & Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: Behavioural validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European journal of personality, 17(1), 39-57.*

Pillemer, D. B. (2001). Momentous events and the life story. *Review of General Psychology*, 5(2), 123.

Prenda, K. M., & Lachman, M. E. (2001). Planning for the future: A life management strategy for increasing control and life satisfaction in adulthood. *Psychology and Aging*, 16(2), 206–216.

Richert, A. J. (2006). Narrative psychology and psychotherapy integration. *Journal of Psychotherapy Integration*, 16(1), 84–110.

Robinson, M. D., & Ryff, C. D. (1999). The role of self-deception in perceptions of past, present, and future happiness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 595–606.

Ryff, C. D., & Heidrich, S. M. (1997). Experience and well-being: Explorations on domains of life and how they matter. *International Journal of Behavioral Development*, 20(2), 193–206.

Saklofske, D. H., Austin, E. J., & Minski, P. S. (2003). Factor structure and validity of a trait emotional intelligence measure. *Personality and Individual Differences*, 34(4), 707–721.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185–211.

Saluja G, Iachan R, Scheidt PC ve ark. (2004) Prevalence of and risk factors for depressive symptoms among young adolescents. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 158: 760–765.

Santor, D. A., & Zuroff, D. C. (1994). Depressive symptoms: Effects of negative affectivity and failing to accept the past. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 294–312.

Santor, D. A., & Zuroff, D. C. (1994). Depressive symptoms: Effects of negative affectivity and failing to accept the past. *Journal of Personality Assessment*, 63(2), 294–312.

Savaşır, I., Şahin, N.H., (1997). Bilişsel Davranışçı Terapilerde Değerlenme: Sık Kullanılan Ölçekler. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and individual differences*, 25(2), 167-177.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.

Shapiro, L. E. (2002). Yüksek EQ'lu bir çocuk yetiştirmek (çev. Ü. Kartal). İstanbul: Varlık Yayınları.

Smyth, J. M. (1998). Written emotional expression: effect sizes, outcome types, and moderating variables.

Staudinger, U. M., Bluck, S., & Herzberg, P. Y. (2003). Looking back and looking ahead: Adult age differences in consistency of diachronous ratings of subjective well-being. *Psychology and Aging*, 18(1), 13-24.

Stein, S. J., Book, H. E., & Işık, M. (2003). *EQ: duygusal zekâ ve başarının sırrı*. Özgür.

Stock, W. A., Okun, M. A., & Benin, M. (1986). Structure of subjective well-being among the elderly. *Psychology and Aging*, 1(2), 91-102.

Stock, W. A., Okun, M. A., & Benin, M. (1986). Structure of subjective well-being among the elderly. *Psychology and Aging*, 1(2), 91-102.

Swinkels, A., & Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labeling one's mood states. *Personality and social psychology bulletin*, 21(9), 934-949.

Şimşek, Ö. F. (2009). Happiness revisited: Ontological well-being as a theory-based construct of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 10, 505-522.

Şimşek, Ö. F. (2010). Language and the inner: Development of the Beliefs about Functions of Language (BAFL) Scale. *European Psychologist*, 15(1):68-79.

Şimşek, Ö. F. (2011). An intentional model of emotional well-being: The development and initial validation of a measure of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 12, 421–442.

Şimşek, Ö. F. (2013). The relationship between language use and depression: Illuminating the importance of self-reflection, self-rumination, and the need for absolute truth. *Journal of General Psychology*, 140(1), 29–44.

Şimşek, Ö. F., & Çerçi, M. (2013). Relationship of the gap between experience and language with mental health in adolescence: The importance of emotion regulation. *The Journal of Psychology*, 147(3), 293–309.

Şimşek, Ö. F., & Kocayörük, E. (2013). Affective reactions to one's whole life: Preliminary development and validation of the ontological well-being scale. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 309-343.

Şimşek, Ö. F., Ceylandağ, A. E., & Akcan, G. (2013). The need for absolute truth and self-rumination as basic suppressors in the relationship between private self-consciousness and mental health. *Journal of General Psychology*, 140(4), 294-310.

Şimşek, Ö. F., Kuzucu, Y. (2012). The gap that makes us desperate: Paths from language to mental health. *International Journal of Psychology*, 47(6), 467-477.

Terrell, C. J., & Lyddon, W. J. (1996). Narrative and psychotherapy. *Journal of constructivist psychology*, 9(1), 27-44.

Tuğrul, C. (1999). Duygusal zekâ. *Klinik Psikiyatri*, 1, 12-20.

Tuncel, T. R. Suça Sürüklenmiş Çocuklarda Annenin Ontolojik İyi-Oluşu İle Çocuğun Öz-Kontrol Düzeyi Arasındaki İlişkide Temel Psikolojik İhtiyaçlar Ve Biriciklik Algısının Aracılık Etkilerinin Belirlemesi.

Tutarel Kışlak, Ş., Göztepe, I. (2012). Duygu dışavurumu, empati, depresyon ve evlilik uyumu arasındaki ilişkiler. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt: 3/(2), ss: 27-46.

Üzel, D., ve Hangül, T., (2012). Duygusal zekâ ve akademik başarı arasındaki ilişki. *X. Ulusal Fen Bilimleri ve Matematik Eğitimi*.

Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, T. & Kolts, R.D. (2003). Gratitude and happiness: The development of a measure of gratitude and its relationship with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31, 431– 452.

Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, T. & Kolts, R.D. (2003). Gratitude and happiness: The development of a measure of gratitude and its relationship with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31, 431– 452.

Wing, J. F., Schutte, N. S., & Byrne, B. (2006). The effect of positive writing on emotional intelligence and life satisfaction. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1291-1302.

Wong, P. T. (1998). *Implicit theories of meaningful life and the development of the personal meaning profile*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Wood, A.M., Joseph, S. & Linley, P.A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(9), 1076-1093.

Wrosch, C., Bauer, I., & Scheier, M. F. (2005). Regret and quality of life across the adult life span: The influence of disengagement and available future goals. *Psychology and Aging*, 20(4), 657–670.

Yalçın, S.B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarına göre incelenmesi*. Yayımlanmamış doktora tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Yıldırım, R.D. (2016). *İrrasyonel İnanışların Ontolojik İyi Olma Değişkenleri İle Değerlendirilmesi*, T.C. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı.

EKLER

EK A: Demografik Bilgi Formu

Sevgili Öğrencimiz, Uluslararası bilimsel bir çalışmanın verilerinin toplanması için sizin bilgilerinize ihtiyaç duymaktayız. Burada vereceğiniz bilgiler sadece araştırmada kullanılacak ve **HİÇ BİR KOŞULDA KİMSEYLE PAYLAŞILMAYACAKTIR**. Çalışmamıza vermiş olduğunuz destekten dolayı çok teşekkür ederiz. Lütfen tüm sorulara yanıt veriniz. İstanbul Arel Üniversitesi, Psikoloji Bölümü, Ruh Sağlığı Araştırma Grubu

Yaşınız:

Cinsiyetiniz: K() E()

EK B: DİYAB

Bölüm I							
Aşağıda dil ile yaşantılarınız (yaşadığınız şeyler, duygularınız) arasındaki uyuma ve dilin başkalarıyla iletişiminizdeki yerine ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Lütfen her bir ifadenin sizin yaşamınızda ne kadar geçerli olup olmadığını derecelendiriniz. Hiçbir ifadenin doğrusu ya da yanlışı yoktur. Önemli olan bu ifadelerde belirtilen durum ya da düşüncelerin SİZİN YAŞADIKLARINIZ için ne kadar geçerli olduğudur.	Tamamen Yanlış	Nadiren Yanlış	Kısmen Yanlış	Ne Doğru Ne Yanlış	Nadiren doğru	Kısmen Doğru	Tamamen Doğru
01. Yaşadıklarımın gerçek anlamının dilin ötesinde olduğuna inanırım.	1	2	3	4	5	6	7
02. Duygularım ve dildeki karşılıkları arasında bir uçurum olduğunu düşündüğüm zamanlar olur.	1	2	3	4	5	6	7
03. Başkalarına anlatmaya başladığımda, duygularımın derinliğinin kaybolduğunu hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
04. Kelimelerle, en derindeki “Gerçek Ben”i başkalarına ifade edemiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
05. Kelimelerin duygularımı tam olarak başkalarına yansıtabildiğini hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
06. Bazen, yaşadıklarına kendi içimde tam bir isim veremediğimi hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
07. Yaşadıklarımın, eksiksiz bir şekilde <u>adlandırılmayacağına</u> inanıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
08. Kendimi başkalarına anlatmak istediğimde dilin sınırları içinde hapsoldüğümü hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
09. Ne kadar anlattıysam anlatayım, kimsenin beni tam olarak anlayabildiğini <u>hissetmiyorum</u> .	1	2	3	4	5	6	7
10. Duygularımın gerçek anlamının, dilde tam bir karşılığı olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
11. Kendimi ifade etmek için kullandığım kelimelerin başkalarınca tam olarak <u>anlaşılmadığını</u> hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
12. Kelimelerle ifade ettiğimde diğerlerinin beni tam olarak anlayabildiklerini hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7

EK C: DEPRESYON

Lütfen aşağıdakilerden her bir belirtinin sizde BUGÜN DÂHİL SON BİR HAFTADIR ne kadar var olduğunu değerlendiriniz.	Hiç bir zaman	Çok nadiren	Ara Sıra	Sık Sık	Her Zaman
Yaşantınıza son verme düşünceleri.	1	2	3	4	5
Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetmek.	1	2	3	4	5
Yalnız hissetmek.	1	2	3	4	5
Hüzünlü, kederli hissetmek.	1	2	3	4	5
Hiçbir şeye ilgi duymamak.	1	2	3	4	5
Ağlamaklı hissetmek.	1	2	3	4	5
Kolayca incinebilmek, kırılmak.	1	2	3	4	5
Uykuya dalmada güçlük.	1	2	3	4	5
Karar vermede güçlükler.	1	2	3	4	5
Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları.	1	2	3	4	5
Bedeninin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi.	1	2	3	4	5
Ölme ve ölüm üzerine düşünceler.	1	2	3	4	5

EK D: VAROLUŞSAL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

	Hiç Hissetmiyorum	Biraz Hissediyorum	Yoğun Hissediyorum	Oldukça Yoğun Hissediyorum	Çok Yoğun Hissediyorum
<p>Lütfen yaşamınızı geçmiş, bugünü ve geleceğiyle kişisel bir proje olarak düşünün. Her proje gibi, yaşamınızın da tamamlanmış (GEÇMİŞ), yaşanmakta olan (ŞİMDİ) ve yaşanacak (GELECEK) parçaları söz konusudur. Sizden beklenen, bu parçaların her birine kendi içinde bir bütün olarak baktığınızda, verilen duyguları ne kadar yoğun hissettiğinizi aşağıdaki ölçeği dikkate alarak derecelendirmenizdir.</p>					
YAŞAM PROJEMİN TAMAMLANMIŞ KISMINA BAKTIĞIMDA					
01. Gurur duyuyorum	1	2	3	4	5
02. Hayal kırıklığı hissediyorum	1	2	3	4	5
03. Tatmin yaşıyorum	1	2	3	4	5
04. Pişmanlık hissediyorum	1	2	3	4	5
05. Üzüntü duyuyorum	1	2	3	4	5
06. Suçluluk hissediyorum	1	2	3	4	5
07. Yetersizlik hissediyorum	1	2	3	4	5
YAŞAM PROJEMİN YAŞAMAKTA OLDUĞUM KISMINA BAKTIĞIMDA					
08. Yorgun hissediyorum	1	2	3	4	5
09. Coşkulu hissediyorum	1	2	3	4	5
10. Amaçsız hissediyorum	1	2	3	4	5
11. Kaybolmuş hissediyorum	1	2	3	4	5
12. Motive olmuş hissediyorum	1	2	3	4	5
13. Enerjik hissediyorum	1	2	3	4	5
14. Heyecanlı hissediyorum	1	2	3	4	5
15. Sorumsuz hissediyorum	1	2	3	4	5
16. Bomboş hissediyorum	1	2	3	4	5
17. Kaygılı hissediyorum	1	2	3	4	5
18. Çaresiz hissediyorum	1	2	3	4	5
YAŞAM PROJEMİN GELECEĞİNİ DÜŞÜNDÜĞÜMDE					
19. Umutlu hissediyorum	1	2	3	4	5
20. Güçlü hissediyorum	1	2	3	4	5
21. Kendinden emin hissediyorum	1	2	3	4	5
22. Cesur hissediyorum	1	2	3	4	5
23. Dört gözle beklediğimi hissediyorum	1	2	3	4	5
24. Hevesli hissediyorum	1	2	3	4	5

EK E: DUYGUSAL ZEKÂ ÖLÇEĞİ (TEIQue-SF) KISA FORM

Lütfen aşağıdaki her ifadeyi o ifadeye katılma ya da katılmama derecenizi yansıtan rakamı daire içine alarak cevaplayınız İfadelerin tam anlamı hakkında çok uzun düşünmeyiniz. Hızlı ilerleyiniz ve kesin cevaplar vermeye çalışınız. İfadelerin tam anlamı hakkında çok uzun düşünmeyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. 1- Hiç katılmıyorum 7-Tamamen katılıyorum arasında 7 cevap seçeneğiniz vardır. İlginiz ve zaman ayırdığınız için teşekkürler.							
1. Genel anlamda, yüksek motivasyonlu birisiyim.	1	2	3	4	5	6	7
2. Duygularımı düzenlemekte genellikle zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
3. İnsanlarla etkin bir biçimde başedebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Verdiğim kararlarımı sıklıkla değiştirme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6	7
5. Çoğu zaman hangi duyguyu hissettiğimi ayırt edemem.	1	2	3	4	5	6	7
6. Birçok iyi özelliğe sahip olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7. Haklarımı savunmak benim için genellikle zordur.	1	2	3	4	5	6	7
8. Diğer insanların duygularını bir şekilde etkileyebilme yeteneğim vardır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Olayların akışına göre hayatımı düzenlemek benim için genellikle zordur.	1	2	3	4	5	6	7
10. Genelde stresle başedebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11. Yakınlarıma, duygularımı göstermekte genelde zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Motivasyonumu devam ettirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Genel olarak, hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
14. Sonradan pişman olacağım şeyleri yapma eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6	7
15. Sıklıkla duraksar ve hissettiklerimi düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
16. Kişisel donanımlarımın, güçlü yönlerimin tam olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
17. Tartışırken haklı olduğumu bilsem dahi, geri çekilmeye meyilliyim.	1	2	3	4	5	6	7
18. Genellikle, hayatımda işlerin yolunda gideceğine inanırım.	1	2	3	4	5	6	7
19. Bana çok yakın olan kişilerle bile, aramda bağ oluşturmak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, yeni çevreye uyum sağlama yeteneğim vardır.	1	2	3	4	5	6	7

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Soyadı, Adı: ŞAHİN, Ezgi Nur

Doğum Yeri ve Tarihi: İstanbul, 20.04.1993

Medeni Hali: Bekâr

E-mail: ezginur.sahin@hotmail.com

EĞİTİM BİLGİLERİ

Yüksek Lisans: İstanbul Arel Üniversitesi- Klinik Psikoloji – 2015-2018

Lisans: İstanbul Arel Üniversitesi- Psikoloji Bölümü(*Tam Burslu*) – 2011-2015

Lise: Kemal Hasoğlu Lisesi- 2008-2011

ÇALIŞMA BİLGİLERİ

2016-TÜZDER (Tüm Üstün Zekâlılar Derneği)- Uzman Klinik Psikolog

2015– Özel İstanbul Atlas Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi-Psikolog

2013-Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi-Stajyer Psikolog