OTANTİK KİŞİLİK VE ÖZNEL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGUSAL ZEKÂNIN ARACI ROLÜ

Ezgi Bağdiken

181180101

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Danışman: Doç. Dr. Ferzan Curun

İstanbul

T. C. Maltepe Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Mart, 2021

OTANTİK KİŞİLİK VE ÖZNEL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGUSAL ZEKÂNIN ARACI ROLÜ

Ezgi Bağdiken

181180101

Orcid: 0000-0002-5450-4445

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı

Danışman: Doç. Dr. Ferzan Curun

İstanbul

T. C. Maltepe Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Mart, 2021



JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*" ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI

Bu belge, Yükseköğretim Kurulu tarafından 19.01.2021 tarihli "*Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge*" ile bildirilen 6689 Sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu kapsamında gizlenmiştir.

TEŞEKKÜR

Öncelikle hayatım boyunca desteğini esirgemeyen ve her zaman yanımda olan babam İsmet Aydın ve annem Dilek Aydın'a teşekkür etmek isterim.

Her kararımda yanımda olan, bana olan inancı ve güveniyle daha güçlü hissetmemi sağlayan, aslında bir keşif olan hayatta varlığıyla ve her zaman bana kattıklarıyla kendimi yeniden keşfetmemi sağlayan eşim Poyraz M. Bağdiken'e teşekkür ederim.

Tez sürecim boyunca psikolojik ve akademik desteği ile yalnız hissettirmeyen canım dostum Aslı Yurttav'a teşekkür ederim.

Hayatım boyunca örnek aldığım, her zaman tecrübesine güvendiğim ablam Gizem Şen'e teşekkür ederim.

Tez sürecim boyunca her zorlukta desteğini esirgemeyen, rehber edindiğim çok değerli tez danışmanım Doç. Dr. Ferzan Curun'a; tez jürimde bulunan Öğretim Üyesi Ayşe Elif Yavuz Sever'e ve lisans eğitimim ve süpervizyon sürecim boyunca mesleki gelişimime katkı sağlayan, her zaman örnek aldığım ve son olarak da tez jürimde bulunarak katkılarını sunan Öğretim Üyesi Dr. Kuntay Arcan'a teşekkür ederim.

Ezgi Bağdiken

Mart, 2021

ÖZ

OTANTİK KİŞİLİK VE ÖZNEL İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİDE DUYGUSAL ZEKÂNIN ARACI ROLÜ

Ezgi Bağdiken
Yüksek Lisans Tezi
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı
Danışman: Doç. Dr. Ferzan Curun
Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, 2021

Bu çalışmada otantik kişilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolü 206 kişiden oluşan yüksek lisans ve doktora öğrencilerinin oluşturduğu bir örneklemle araştırılmıştır. Çalışmanın değişkenleri, Otantiklik Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği, Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği Kısa Formu ve Demografik Bilgi Formu ile ölçülmüştür. Verilerin analizi için öncelikle araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu ile incelenmiştir. Sonrasında otantik kişilik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolüne bakılmıştır. Sonuçlar incelendiğinde; otantik kişilik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye duygusal zekânın kısmi aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Sonuçlar ilgili literatür ışığında ayrıntılı olarak tartışılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Otantik kişilik; Öznel iyi oluş; Duygusal zekâ.

ABSTRACT

THE VEHICLE ROLE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE RELATIONSHIP BETWEEN AUTHENTIC PERSONALITY AND SPECIAL WELL-BEING

Ezgi Bağdiken
Master Thesis
Department of Psychology
Clinical Psychology Programme
Advisor: Assoc. Prof. Ferzan Curun
Maltepe University, Graduate School, 2021

The purpose of this study is to examine, the mediating role of emotional intelligence between authentic personality and subjective well-being. The study was carried out with 206 graduate student. The variables of the study were measured with Authenticity Scale, Life Satisfaction Scale, Positive-Negative Affect Scale, Emotional Intelligence Feature Short Form and Demographic Information Form. In order to analyze data, firstly, relationships between the variables of the study were examined using Pearson Product Moment Correlation. Then, the mediator role of emotional intelligence between authentic personality and subjective well-being is examined. The results demonstrated that emotional intelligence partially mediated the relationship between authentic personality and subjective well-being. The results are discussed depending on the relevant literature.

Keywords: Authentic personality; Subjective well-being; Emotional intelligence.

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI ii
ETİK İLKE VE KURALLARA UYUM BEYANI iii
TEŞEKKÜR iv
ÖZ v
ABSTRACT vi
TABLOLAR LİSTESİ ix
ŞEKİLLER LİSTESİ x
KISALTMALAR xi
ÖZGEÇMİŞ xii
BÖLÜM 1. GİRİŞ 1
1.1. Önem 1
1.2. Varsayımlar 1
1.3. Sınırlılıklar 1
1.4. Tanımlar 2
BÖLÜM 2.İLGİLİ LİTERATÜR 3
2.1. Otantiklik 3
2.1.1.Otantiklik Kavramı: Tarihçesi ve Kavramın Gelişimi 3
2.1.3. Otantik Kişilik Tanımları 5
Kernis ve Goldman'ın Otantiklik Modeli 6
Wood ve ark. Otantiklik Modeli 7
2.1.4. Otantik Kişilik ve Öznel İyi Oluş 8
2.2. Öznel İyi Oluş 10
2.2.1. Öznel İyi Oluş 11
2.2.2. Öznel İyi Oluş Alt Boyutları 12
2.2.3.1. Yaşam Doyumu 13
2.2.3.2. Pozitif Duygu 14
2.2.3.3. Negatif Duygu 15
2.2.3. Öznel İyi Oluş Kuramları 15
Erek (Telic) Kuramı 15
Etkinlik Kuramı 16
Tabandan Tavana ve Tavandan Tabana Kuramı 16
Csikzentmihalyi'nin Akış Kuramı 17
Uyum (Adaptation) Kuramı 17
2.3. Duygusal Zekâ 18
Duygu 18
Zekâ 20
2.3.1. Duygusal Zekâ 21
2.3.2. Duygusal Zekâ ve Bilişsel Zekâ Arasındaki Farklar 23
2.3.2.1. Bar-on Duygusal Zekâ Modeli: 23
2.3.2.2. Mayer ve Salovey'in Duygusal Zekâ Modeli: 24
2.3.2.3. Goleman'ın Duygusal Zekâ Modeli 25
BÖLÜM 3. AMAÇ VE HİPOTEZLER 28
3.1. Araştırmanın Önemi 28
3.2. Hipotezler 30
3.3. Problem 30

3.2.1.Alt Problemler 30
3.4. Araştırmanın Amacı 31
BÖLÜM 4. YÖNTEM 32
4.1. Yöntem 32
4.2. Araştırma Modeli 32
4.3. Evren ve Örneklem 32
4.4. Veriler ve Toplanması 34
4.4.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu 35
4.4.2. Demografik Bilgi Formu 35
4.4.3. Otantiklik Ölçeği 35
4.4.4. Yaşam Doyumu Ölçeği 36
4.4.5. Pozitif Negatif Duygu Ölçeği 36
4.4.6. Duygusal Zekâ Ölçeği-Kısa Formu 36
4.5. Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması 37
BÖLÜM 5. BULGULAR 38
5.1. Katılımcıların Otantik Kişilik, Öznel İyi Oluş ve Duygusal Zekâ Düzeylerine Ait Normal Dağılım Analizi Sonuçları 38
5.2 Katılımcıların Otantik Kişilik, Öznel İyi Oluş ve Duygusal Zekâ Düzeyleri Arasındaki İlişkileri Ortaya Koyan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları 39
BÖLÜM 6. TARTIŞMA 42
6.1. Klinik Uygulamalara Katkıları 47
6.2. Sınırlılıklar 48
6.3. Öneriler 49
EK'LER 50
KAYNAKÇA 57

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. 4 Boyutlu Duygusal Zekâ Modelinin Zekâyla ve Kişilikle Olan İlişkisinin İncelenmesi 25
Tablo 2. Daniel ve Goleman'ın Duygusal Zekâ Boyutları ve Bunların Yapıtaşları**.** 26
Tablo 3. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları 33
Tablo 4. Katılımcıların Otantiklik, Öznel İyi Oluş ve Duygusal Zekâ Düzeylerine Ait Normal Dağılım Analizi Sonuçları 38
Tablo 5. Katılımcıların Otantik Kişilik, Öznel İyi Oluş ve Duygusal Zekâ Düzeyleri Arasındaki İlişkileri Ortaya Koyan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları..... 39
Tablo 6. Otantik Kişilik ve Öznel İyi Oluş Arasında Duygusal Zekâ Üzerinden Aracılık Analizi Sonuçları 40

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Otantik kişilik, duygusal zekâ ve öznel iyi oluş için aracı değişken analizlerinin diyagramı (**p<.01) 41

KISALTMALAR

DZÖÖ-KF : Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu

ÖZGEÇMİŞ

Ezgi Bağdiken

Psikoloji Anabilim Dalı

Eğitim

Derece	*Yıl*	*Üniversite, Enstitü, Anabilim/Anasanat Dalı*
Y. ls.	2020	Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sosyal Alanlar, Psikoloji Anabilim dalı, Klinik Psikoloji, Yüksek Lisans
Ls.	2018	Maltepe Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Psikoloji Bölümü, Lisans
Lise	2013	Haydarpaşa Bülent Akarcalı Anadolu Sağlık Meslek Lisesi, Anestezi Bölümü

İş/İstihdam

Yıl	*Görev*
2018-2020	Ataşehir Özel İlkbeş Okulları, Gölge Öğretmen

Kişisel Bilgiler

Cinsiyet	: K
Doğum yeri ve yılı	: İstanbul/1995
Yabancı Diller	: İngilizce (İyi)
GSM / e-posta	: ezgibagdiken@gmail.com

BÖLÜM 1. GİRİŞ

1.1.Önem

Bu çalışmanın amacı otantik kişiliğin öznel iyi oluş ile ilişkisinde duygusal zekânın aracı rolünü yüksek lisans ve doktora öğrencileri üzerinden ele almaktır. Araştırmada ele alınacak olan otantik kişilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki birçok araştırmanın konusu olsa da bu iki değişkeni duygusal zekâ aracılığı ile ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple çalışmanın literatüre özgün bir katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Otantik kişilik konusunda duygunun rolünü gösteren çalışmalar temelinde (örn., Curun ve diğerleri, 2020; Lenton ve diğerleri, 2013; Wickham ve diğerleri, 2016) öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir kavram olan duygusal zekânın aracı rolünü incelemenin alan yazına hem teorik hem de pratik olarak katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca, kolektivist özelliklerin daha yoğun olarak görüldüğü kültürümüzde (Hofestede, 2001) bireyci bir kavram olarak tanımlanan otantik kişiliğin incelenmesinin kültürümüzün anlaşılması için de katkı sağlayıcı öngörülmektedir.

1.2.Varsayımlar

Bu araştırmanın varsayımları;

Çalışma gurubu evreni istatistiksel olarak temsil etmektedir.

Araştırmada kullanılan ölçekler, araştırmanın değişkenini doğru bir şekilde ölçecek niteliktedir.

Araştırmaya katılan kişiler, anketleri içten ve doğru bir şekilde yanıtlamışlardır.

1.3.Sınırlılıklar

Bu araştırma yüksek lisans ve doktora öğrencilerine yapılacaktır ve bu sebeple de ancak benzer özellikler taşıyan kişilere genellenebilir.

1.4.Tanımlar

Otantiklik; bireyin kendi düşüncelerini, duygularını, isteklerini, ihtiyaçlarını, tercihlerini ve inançlarını anlaması ve bunun sonucunda da kendi içsel düşünceleri ve duygularıyla tutarlı bir şekilde davranma yetisidir (Harter, 2002).

Öznel iyi oluş; kişinin yaşam doyumunu bilişsel olarak değerlendirmesi ile yaşamından doyum aldığı sonucuna ulaşması ve olumlu duygularının, olumsuz duygularına kıyasla yüksek olması durumudur (Diener & Diener, 1996).

Duygusal zekâ; kendinin ve öteki insanların duygularını fark etme, bunlar arasında ayrım yapma ve buradan elde ettiği bilgileri düşünce ve davranışlarına yön vermede kullanabilme becerisidir (Salovey & Mayer, 1990).

BÖLÜM 2.İLGİLİ LİTERATÜR

2.1. Otantiklik

2.1.1.Otantiklik Kavramı: Tarihçesi ve Kavramın Gelişimi

Otantik kişilik kavramından ilk defa Antik Yunan filozofları söz etmişlerdir (Kernis & Goldman, 2006). Örneğin, Antik Yunan filozofu Aristoteles, otantiklik kişiliği insanların öz bilgileri ile davranışsal öz düzenlemeleri arasında bir bağlantı kurulması olarak tanımlamıştır. Ona göre, en iyinin bilgisi, insanların yaşamlarını önemli ölçüde etkiler çünkü kişilerin hayatlarını iyi organize etmelerini sağlar (Irwin, 2003).

Psikoloji literatürüne bakıldığında otantiklik kavramının; öncelikle psikanalitik kuramcıların ve hümanist psikologların dikkatini çektiği görülmektedir (Goldman & Kernis, 2006). Psikanalitik kuramcı olan Alfred Adler (1992) kişiliğin bir bütün olduğunu savunurken, kişiliğin aynı zamanda otantik yaşam biçimimizle uyumlu bir şekilde belirlendiği görüşünü savunmuştur.

Diğer bir psikanalitik kuramcı olan Karen Horney (1945/2012) ise, idealleştirilmiş benlik kavramından bahsetmiştir. İdealleştirilen benlik, kişinin olduğunu sandığı ya da olması gerektiğini düşündüğü kişiye dair bir imge yaratmasıdır. İdealleştirilen benlik kişiyi gerçek benliğine yabancılaştırır (Horney, 1945/2012).

Winnicott'a (1945) göre kendiliğimiz bebeklik döneminde gelişmeye başlar. Anne ve bebek arasındaki bağa vurgu yapan Winnicott'a göre anne dünyayı çocuğa getirir. Yani fedakâr anne kendini bebeğe, meme gibi makul bir nesneyle sunar ve bebek bu nesneyi kendisinin yarattığına inanır. Bu anda bebek kendini tümgüçlü, yani tüm yaratıların kaynağı olarak görmektedir. Bu tümgüçlülük sağlıklı gelişim ve sağlam bir kendilik için temelken bebek, gelişmek ve potansiyelini keşfetmek için de kolaylaştırıcı çevreye ihtiyaç duyar. Kolaylaştırıcı çevreyi bebeğe, anne ya da bakım veren sağlamalıdır. Winnicott'ın (1956) 'birincil annelik meşguliyeti' olarak kavramsallaştırdığı durum ile kolaylaştırıcı çevre sağlanabilir. Bu süreçte anne bebeğin

ihtiyaçlarına oldukça hassastır ve bu ihtiyaçları kendi ihtiyaçları gibi algılayabilir. Anne tarafından bebeğin duygularının aynalanması ve annenin bebeği kucaklaması yardımıyla bebek; kendi duygularının, canlılığının ve zaman içerisinde de onu aynalayan ötekinin varlığının farkına varır (Winnicott, 1960a; akt. Sarısoy, 2016). Bu ilişki sonucunda gerçek kendilik ve sahte kendilik oluşur. Gerçek kendilik; canlı, doğal, otantik, yaratıcı ve kendiliğin sahici olan kısmıdır. Sahte kendilik gelişiminde anne bebeğinin kişilik bütünleşmesi tamamlanmadan önce ihtiyaçlarını karşılamakta yeterli olamadığında, bebek sağlam bir kendilik algısı için gerekli olan tüm güçlülük duygularını deneyimleyememiş olur. Buna ek olarak bebeğin ihtiyaçları uygun bir şekilde karşılanmadığı için, bebeğin "var olmaya devam etmesi" durumu tehlikeye girer. Bu durumda eş duyumlu olarak bebeğinin ihtiyaçlarını karşılamak yerine anne bebeği kendisine uymaya zorlamış olur ve bu durumda sahte kendiliğin ortaya çıkışının ilk aşaması görülebilir (Winnicott, 1960b; akt. Sarısoy, 2016). Sahte kendilik otantik kişiliğin karşıtı olarak düşünülebilir.

Psikanalitik kuramcıların yanı sıra hümanistik kuramcılar da otantik kişilik kavramıyla ilgilenmişlerdir. Hümanist psikolojinin öncüsü olarak kabul edilen Abraham Maslow (1943) İhtiyaçlar Hiyerarşisi adlı motivasyon teorisini geliştirmiştir ve bu piramide sırasıyla fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyaçları, ait olma ve sevgi ihtiyacı, saygı görme ihtiyacını yerleştirirken en üst basamağa da kendini gerçekleştirmeye yönelik ihtiyacı getirmiştir.

Piramitteki ilk dört basamak sırasıyla gerçekleştirildiğinde kendini gerçekleştirme basamağına erişilebilir ve uygun koşullar sağlandığı takdirde her insan için geçerlidir. Kendini gerçekleştirme ihtiyacı doğuştan gelen bir eğilimdir ve bu eğilim her insan için geçerlidir. Kendini gerçekleştiren bireylerin en belirgin özellikleri; gerçeği olduğu gibi algılayabilmesi, içten geldiği gibi davranabilmesi, genellikle kişisel olmayan insanlıkla ilgili problemlerle ilgilenmesi, problem çözme yeteneğine sahip olması, bağımsız olması, takdir edebilmesi, demokratik olması, yaratıcı olması ve sosyal sorunlara duyarlı olması durumudur (Maslow, 1943). Kendini gerçekleştirme sürecinde bireyler kişilerarası iletişimlerine dikkat eder, kendilerine ve dünyaya dair bilgiler edinirler ve çevrelerindeki olayları daha iyi anlama ihtiyacı içinde olurlar (Erden & Akman, 2000).

Maslow (1969) kendini gerçekleştirmeyi bireyin var olan beceri ve kapasitesini yani tüm potansiyelini kullanabilmesi olarak tanımlar. Potansiyelini iyi bir şekilde kullanan kişiler tüm anı dolu yaşar ve kendi iç güdüleri ile davranırlar, düşünce ve davranışlarında özgür hissederler (Terzi vd., 2015).

Bir diğer hümanistik psikolog olan Carl Rogers 'potansiyelini tam kullanma' kavramını ortaya atmıştır. Kişi potansiyelini keşfetmesi için öncelikle kendisini tanıması gerekir (Rogers, 1961; akt. İsmail ve Tekke, 2015). Kendini tanımanın özü ise bireyin kendisini gerçekleştirmesinden geçer (Maslow, 1969; Rogers, 1961). Rogers'a (1969) göre, bireyler, ilgi ve yeteneklerini keşfedemediklerinden dolayı kendilerini tanıyamadıklarını için bir uyuşmazlık yaşarlar. Rogers'a göre insanlar erken yaşta doğal olarak otantiktir, ancak bu otantiklik, daha sonraki değer koşullarının uygulanması nedeniyle azalır (Rogers, 1959; akt. Wood vd., 2008).

Rogers'ın (1961) potansiyelini tam kullanan kişi tanımı ve Maslow'un (1971) kendini gerçekleştirme perspektifleri otantik kişilik kavramını düşündürmektedir.

2.1.3. Otantik Kişilik Tanımları

Otantik kişilik kavramı birçok araştırmacı tarafından farklı biçimlerde tanımlanmış olsa bile bu tanımlarda ortak olan kişinin gerçek benliği temelinde davranmasıdır. Örneğin; otantik kişilik konusunda önde gelen araştırmacılardan olan Harter (2002) kendimizi tanımanın ve ona göre hareket etmenin tarih boyunca ahlaki bir zorunluluk olduğunu söylemiştir. Otantik kişiliği, bireyin kendi düşüncelerini, duygularını, isteklerini, ihtiyaçlarını, tercihlerini ve inançlarını anlama ve ona sahip olma, kendi içsel düşüncelerini ve duygularıyla tutarlı bir şekilde davranma yetisi olarak tanımlamaktadır.

Bireyler farklı sosyal rollere girerler ve bu rollerle birlikte farklı davranışlar sergilemektedirler. Fakat kişinin farklı sosyal rollerde farklı davranması sahte davranış gösterdiği anlamına gelmemektedir. Çünkü durumsal talepleri karşılamak için kişinin davranışlarını değiştirmesi normaldir. Bu da 'gerçek benliğin' sabit ve kararlı olmaktan ziyade akışkan ve dinamik olduğunu gösterir (Harter, 2002). Fakat 'tek bir gerçek benlik olmadığı' kabul edilse bile yetişkinlik döneminde otantik kendini ifade etme kişi için önemli bir kaygı sebebidir. Eğer insanlar arzu ve hisleriyle çelişen davranışlarda

bulunurlarsa, bu davranışlar, iç değer seçimleri yerine onaylanmama korkusu ya da dış yaptırımlar korkusundan kaynaklığından dolayı genellikle yalancılık duygusu yaşarlar (Harter 1999, 2002).

Kernis ve Goldman'a (2006) göre otantik işleyiş; kendi kendine anlama, kişinin kendi gerçekliğini nesnel olarak tanımaya açık olma ve bunlara uygun davranmayla karakterize edilir ve derinden bir amaç duygusu ile uyum içinde sürdürülen faaliyetlerin sonucudur. Ayrıca Kernis ve Goldman (2006), otantik kişiliğin, kişinin gerçek olması zorunluluğuna değil, temel duyguların, amaçların ve eğilimlerin özgür ve doğal ifadesine yansıtılacağını da söylemişlerdir. Yani otantik davranış özünde kişinin gerçekte kim olduğunun bilinçli farkındalığını ve işleyişini yansıtırken, otantik olmayan davranış genellikle başkaları tarafından yüceltilmeye ve saygı görmeye yöneliktir.

Wood ve arkadaşları da (2008) benzer biçimde, otantik kişilik özelliği gösteren bireylerin, kendi düşünce, duygu ve değerlerine uygun yaşadığını, başkalarının görüşlerine, kültürlerine, değerlerine göre hareket etme eğilimlerinin düşük olduğunu söylemiştir.

Sheldon (2009) ise, otantikliği duygusal olarak; içtenlik, kendiyle uyumlu olma ve açık yüreklilikle duyguları saklamaksızın davranmak olarak tanımlarken duyguyu ön plana çıkarmaktadır.

Özet olarak otantik kişiler; anı dolu yaşayarak (Maslow, 1969), kendi istek ve duyguları doğrultusunda hareket eder (Harter, 2002; Wood vd., 2008) ve kendileriyle uyumlu bir şekilde yaşarlar (Sheldon, 2009).

Kernis ve Goldman'ın Otantiklik Modeli

Kernis ve Goldman (2006), otantik kişiliği tek başına görmek yerine, otantik kişiliğin dört ayrı, fakat birbiriyle ilişkili alt başlıklara bölünebileceğini düşünmüştür ve bir otantiklik modeli geliştirmişlerdir. Bu modele göre bileşenler; farkındalık, tarafsızlık, otantik davranış ve ilişkisel uyumdur.

Farkındalık; kişinin motivasyonlarına, duygularına, isteklerine ve kendine özgü bilişlerine dair bilgi birikimi olması anlamına gelir. Örneğin kişinin ne kadar depresif hissettiğinin farkında olması gibi (Kernis & Goldman, 2006). Brown ve Ryan (2003),

ise farkındalığı, kişinin yakın zamandaki deneyimine dair rahat ve değer biçilemez bir farkındalık durumu olarak tanımlamıştır.

Tarafsızlık, kişinin kendisiyle ilgili bilgilerini (olumlu ve olumsuz benlik yönleri, duygular ve içsel deneyimler ve özel bilgiler) tarafsız bir şekilde işlemesidir. Tarafsız işlemenin en büyük faydası, doğru bir benlik duygusu oluşmasına olan katkısıdır. Bu doğru benlik duygusu, sonucu kısa ve uzun vadeli etkileri olan tercihlerimizde oldukça önemlidir. Doğru mesleği bulmak, yeteneklerini fark edip geliştirmek için zaman harcamak bunlardan sadece birkaçıdır (Kernis & Goldman, 2006).

Otantik davranış, kişinin klasik veya edimsel koşullanma sonucu edindiği davranışlar olmayıp, kişinin kendi arzularına ve isteklerine öncelik vererek davranması olarak açıklanmaktadır (Kernis & Goldman, 2006).

İlişkisel uyum davranışı ise kişinin ötekilerle olan ilişkisinde sahte olması yerine gerçek olmasıdır. Kişi ilişkisinde ne kadar dürüst ve gerçekse karşı tarafı da o şekilde algılamaktadır (Kernis & Goldman, 2006).

Wood ve ark. Otantiklik Modeli

Wood ve ark. (2008), tarafından tanımlanan otantiklik modeline göre ise otantikliğin üç bileşeni vardır; kendine yabancılaşma, dış etkinin kabulü, otantik yaşam. Wood ve ark. (2008) otantikliğin kişi merkezli tanımına odaklanmışladır.

Kendine yabancılaşma; kişinin içsel benliği ve deneyimleri arasındaki kaçınılmaz uyumsuzluğu içerir. Kişinin benliği ve deneyimleri arasındaki fark ne kadar fazlaysa, kendine yabancılaşması da o kadar fazla olacaktır ve kişi işlevsel olmayan bir kimlik oluşturacaktır.

Dış etkinin kabulü; kişinin diğer insanların etkisini ne ölçüde kabul ettiğini ve kişinin başkalarının beklentilerine uyması gerektiği inancını içerir. Dış etkinin kabulünde kişi kendi arzu, isteklerine göre değil, ötekilerin beklentilerine göre hareket eder.

Otantik yaşam, çoğu durumda kendine dürüst olmayı ve kişinin değerlerine ve inançlarına göre yaşamasını içerir (Wood vd., 2008).

Wood ve ark. (2008) yapmış olduğu araştırmada yukarıda bahsedilen üç alt boyutun benlik saygısı ve hem öznel hem de psikolojik iyi oluşla güçlü bir şekilde ilişkili olduğu görülmüştür. Bu çalışma otantik kişilik ve iyi oluşun yakından ilişkili olduğunu doğrudan gösteren ilk araştırma olmuştur.

Psikoloji literatüründe otantik kişilik olarak kavramsallaştırılan bu kavram ile çok çeşitli değişkenlerin ilişkisi incelenmiştir. Örneğin; özgecilik (Ekşi ve diğerleri, 2016), özerlik doyumu (İlhan & Özdemir, 2013), benlik saygısı (Heppener ve diğerleri, 2008), yaşam doyumu (Boyraz ve diğerleri, 2014), mutluluk (Aydın, 2018; Duman, 2014), duyuşsal iyi oluş (Kuyumcu & Kabasakaloğlu, 2018), sosyal bağlılık (Bozkurt, 2019) değişkenleri ile otantik kişilik arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmalar mevcuttur. Fakat bu alanda yapılan çalışmaların büyük bir kısmı kavramın öznel iyi oluş ile ilişkisi ile ilişkilidir. Bu çalışmada da bir sonraki bölümde aktarıldığı üzere otantik kişilik ve öznel iyi oluş ilişkisi ele alınmaktadır.

2.1.4. Otantik Kişilik ve Öznel İyi Oluş

Bu bölüme kadar aktarılmış olan otantik kişilik kavramı; aslında kişinin duygularının, düşüncelerinin gerçekliği ve bu gerçekliğin hayatına yansıması olarak özetlenebilir. Gerçek bir hayat süren kişinin öznel iyilik halinin de iyi olacağı düşünülmektedir. Çünkü kişi gerçek bir şekilde var olabildiğinde yaşamından daha memnun olacaktır ve pozitif duyguları negatif duygulara kıyasla daha çok yaşayacaktır. Bu durum da öznel iyi oluşla açıklanacaktır.

Pek çok araştırmacı otantik kişiliğin iyi oluşun temelini oluşturduğu ve birçok mental sorunlar için tampon olacağı görüşündedir. Birçok ana akım psikoloji bakış açısında bir kişilik özelliği olan otantik kişilik, iyi oluşun merkezi, en temel yönü olarak kabul edilmektedir (Horney, 1951; Mayıs, 1981; Rogers, 1961; Winnicott, 1965; Yalom, 1980, Akt; Wood vd., 2008). Wood ve ark. (2008)'a göre bu araştırmacılar otantikliği sadece iyiliğin bir öncüsü ya da yönü olarak değil, iyiliğin ve sağlıklı işleyişin özü olarak görmüşlerdir. Bu bakış açısıyla ele alınan araştırmalar da mevcuttur ve otantik kişilik ölçütlerinin, akıl sağlığının önemli ve olumlu yönde belirleyicileri olduğunu göstermektedir (örn., Akın, 2014).

Öznel iyi oluşla ilgili pek çok alan yazın bulunmaktadır. Öznel iyi oluşun birçok olumlu ve olumsuz sonuçla ilişkili olduğu uluslararası ve ulusal çalışmacılar tarafından gösterilmiştir.

Ryan ve ark. (2005) tarafından yapılan araştırmada otantik kişilik ve öznel iyi oluş arasındaki fark incelenmiş ve otantik kişilik özelliği gösteren bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir araştırmada ise otantik kişilik ile iyi oluş arasındaki doğrudan ilişkide otantik kişiliğin iyi oluşu olumlu yönde yordadığı bulunmuştur (Sevim & Dönmezoğlulları, 2014).

Neff ve Suizo'nun (2006) yapmış olduğu araştırmada otantik kişilik özelliği göstermeyen bireylerin psikolojik sağlığının olumsuz etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmayı destekler şekilde Curun ve Tangör'ün (2016) araştırmasında ise, psikolojik iyi oluşun yordayıcılarından birinin otantik yaşantı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Lenton ve arkadaşlarının (2013) yapmış olduğu çalışmada; otantiklik kişilikte en çok karşılanması gereken ihtiyaçların; öz saygı, özerklik, ilişki ve zevk ihtiyacı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Otantik olmayan kişilerde anksiyete, rahatsızlık, gerginlik, stres görüldüğü ve ardından da bu durumun hayal kırıklığı, cesaretsizlik, utanç, depresyon, yalnızlık ve öfke ile ilişkili olduğu görülmüştür. Otantik kişilerde ise tatmin, memnuniyet, zevk, sakinlik, coşku, şefkat duygularının ön planda olduğu görülmüştür. Bu araştırmada da otantik kişilik ile öznel iyi oluşun alt boyutu olan pozitif ve negatif duygunun ilişkisi görülmektedir.

Evli bireylerle yapılan otantik kişilik ile öznel mutluluk arasındaki ilişkinin incelendiği bir diğer araştırmada ise (Yavaşoğlu, 2019) evli bireylerin sahip olduğu otantik kişilik düzeylerinin mutluluk düzeylerini pozitif yönlü yordadığı ve aralarında doğrusal bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yani evli bireylerin otantiklik düzeyleri arttıkça mutluluk düzeylerinin de artacağı ortaya konmuştur.

Aydın'ın (2018) yapmış olduğu çalışmada mutluluğun (öznel iyi oluş) otantik kişilik ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Aydın'a (2018) göre otantik kişilik özelliği gösteren bireyler kendilerini daha iyi tanırlar ve düşünce, duygu ve değerlerinin farkında olup ona uygun davranarak gerçek benini daha az baskılamalarına yol açarlar

ve dolayısıyla da kendilerine uygun davranışlar sergileyip ilişkilerinden doyum alarak daha olumlu duygular yaşamaları ile mutluluğunun artmasına yol açabilirler (Aydın, 2018).

Yapılan bir diğer araştırmada (Kuyumcu & Kabasakaloğlu, 2018) öznel iyi oluşun alt boyutları olan pozitif ve negatif duygu ile otantik kişilik ilişkisi araştırılmıştır ve katılımcıların otantik kişilik puanı arttıkça negatif duygu durum puanının azaldığı, pozitif duygu durum puanının arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.2. Öznel İyi Oluş

Bu bölümde öncelikle öznel iyi oluş kavramı, ardından kavramla ilgili modeller, kavramın alt boyutları açıklanmaktadır. Ancak öznel iyi oluş kavramına geçmeden, kavramın öncülü olan eudaimonia, hedomonia kavramları ve ilgili literatür aktarılmaktadır.

Eudaimonia & Hedomonia

İyi olma kavramı çok sık duyduğumuz bir kavram olmasına rağmen açıklanması güç ve derin bir kavramdır. 'İyilik' kavramı psikoloji, sosyal bilimleri, felsefe gibi farklı bilim alanlarında incelenmiş ve yapılan araştırmalar sonucu iyi olma kavramı 'psikolojik iyi oluş' ve 'öznel iyi oluş' olmak üzere iki alt başlıkla ayrılmıştır. Bu ayrım pozitif psikoloji alanında kabul gören 'hedonic' ve 'eudaimonic' yaklaşımlarla uyuşmaktadır (Kuzucu, 2006).

Hedonia haz anlamına gelirken eudaimonia ise saadet, mutluluk gibi kavramları ifade etmektedir. Hedonic anlayışa göre kişi kendi değer ve standartlarına göre yaşamını değerlendirmesi sonucu iyi oluş hali ortaya çıkar; eudamonic anlayışa göre ise iyi oluş hali, kişinin kendisini gerçekleştirebilmesi, kapasitesini tam olarak kullanabilmesi kavramlarıyla ilişkilidir (Kuzucu, 2006).

Hedonik aktivitelerin doğrudan peşinden koşulması, özellikle çok kısa sürede haz almanın bir yolu olabilir. Diğer insanları sömüren, hırsla mal tüketen veya eğlence peşinde koşan bir kişi eudaimonik olmayabilir, ancak bu kişi zevk alabilir (Aristotales, 1985; akt. Ryan ve diğerleri, 2008).

Aristoteles mutluluğu zevk (yani hedonia) olarak yaşamak ile mutluluğu iyi yaşam (yani eudaimonia) olarak iki bölüme ayırmıştır. Aristoteles'in görüşüne göre, eudaimonia insana has bir kavramdır ve Aristotles, eudaimoniayı akıl ve ılımlılık doğrultusunda yaşayan, mükemmelliği ve eksiksiz bir insan yaşamının gerçekleşmesini hedefleyen bireylerin bir karakteri olarak tanımlar (Aristotales, 1985; akt. Ryan ve diğerleri, 2008).

Eudaimonism, insanları daimon veya "gerçek benliğe" uygun olarak tanımaya ve yaşamaya çağıran etik bir teoridir (Norton, 1976). Teori, en azından klasik Helen felsefesine kadar uzanır ve burada Aristoteles'in (1985) Nicomachean Etik'inde en dikkate değer değerlendirmesini alır. Daimon, her bir insanın, yaşamının her biri için yetenekli olduğu en büyük doyumu temsil eden potansiyelleri ifade eder. Bunlar hem ortak türümüz sayesinde tüm insanlar tarafından paylaşılan potansiyelleri hem de her bireyi diğerlerinden ayıran benzersiz potansiyelleri içerir. Daimon, mükemmellik, kişinin çabaladığı bir mükemmellik ve böylece yaşamına anlam ve yön verebilme anlamında bir idealdir. Daimon'a göre yaşama, bu potansiyelleri (kendini gerçekleştirme) gerçekleştirme çabaları, eudaimonia olarak adlandırılan bir duruma yol açar. Bu tür çabaların bireyi şahsen ifade ettiği söylenebilir (Waterman, 1990a, 1990b).

Eudaimonia bir "his" değil, bir karakterin bir tanımıdır ve örnek bir yaşamı öneren bir sıfattır. Böyle bir insan, "iyi hissetmek" olsun ya da olmasın, mükemmel bir insan yaşamını karakterize eden özelliklere sahiptir. Eudaimonia bu nedenle zihinsel bir durum, olumlu bir his veya bilişsel bir memnuniyet değerlendirmesi olarak düşünülmez, daha ziyade bir hayat tarzıdır (Ryan ve diğerleri, 2008).

İyi oluş kavramının alt başlıkları olan hedonia ve eudamonia iyi oluşa giden farklı iki yoldur. Hedonia haz odaklı bir iyi oluş yaşarken, eudamonia amaçlar doğrultusunda ilerleyen bir karakter olarak iyi oluşa erişmeyi hedefler. Öncülü eudomania görüşü olan öznel iyi oluş kavramı bir sonraki başlıkta tanıtılacaktır.

2.2.1. Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş birçok araştırmacı tarafından farklı biçimlerde tanımlanmış olsa bile bu tanımlarda araştırmacılar ortak olarak üç temel kavrama odaklanmışlardır; yaşam memnuniyeti, pozitif duygu ve negatif duygu. Örneğin Diener ve Diener (1996) öznel iyi oluşu kişinin yaşamını bilişsel olarak değerlendirmesi sonucunda yaşamından

doyum aldığı sonucuna ulaşması ve olumlu duygularını, olumsuz duygulara kıyasla daha fazla yaşaması olarak tanımlamıştır.

Myers ve Diener'e (1995) göre ise öznel iyi oluş bireyin, yaşamını bilişsel ve duygusal açıdan öznel olarak değerlendirmesini içermektedir. İnsanlar haz veren yaşantıları, haz vermeyen yaşantılara kıyasla daha çok deneyimliyor ise ancak o zaman yüksek öznel iyi oluşa sahip olacaktır (Myers & Diener, 1995). Benzer bir şekilde Yetim (2001) de öznel iyi oluşu; kişilerin, hayatlarını bilişsel ve duygu durum olarak değerlendirmesini içine alan bir psikoloji alanı olarak tanımlamıştır. Kişi, bütün yaşamını ya da yaşamının belirli bir anını değerlendirirken; bilişsel olarak yaşamından memnun olup olmadığını, duygu durumu olarak ise olumlu ve olumsuz duyguları hangi sıklıkta yaşadığını ele alır (Yetim, 2001).

Pozitif psikolojiyi tanımlayan Seligman ve Csikszentmihalyi'ye (2000) göre öznel iyilik hali; geçmişten tatmin olma, geleceğe dair ümit besleme ve iyimserlik haliyken, öznel iyi oluşun şimdiyle ilişkisi ise; mutluluk ve uyum gibi öznel deneyimlerle ilgilidir. Öznel iyi oluş kavramının ele alınışında dikkat edilmesi gereken en önemli unsurlardan birisi, iyi bir yaşamın kıstası olarak kabul edilen değerlerin ne olduğunun, sadece kişinin kendisi tarafından belirlenebilmesidir (Diener, 1984). Öznel iyi oluş 'bireyin perspektifinden iyi olma hali' olarak tanımlamaktadır (Lucas & Diener, 2004). Akıl sağlığının pek çok kriterinin araştırmacılar ve doktorlar tarafından dayatılmasına karşın, kişi öznel iyi oluş değerlendirmesi yaptığında dış kaynaklar değil, kişinin içsel deneyimleri baskındır. Kişilerin, sahip oldukları iyilik haline olan inançlarının, öznel iyi oluş alanında büyük önemi vardır (Diener ve diğerleri, 1997).

Kavram ile ilgili farklı tanımlar olsa da özetle öznel iyi oluş; bireyin, öznel değerlendirmesi sonucunda yaşam doyumunun yüksek olması ve pozitif duyguları negatif duygulara kıyasla daha fazla yaşaması durumudur. Bu doğrultuda öznel iyi oluş kavramının alt boyutları olan pozitif duygu, negatif duygu ve yaşam doyumu kavramları bir sonraki başlıkta açıklanacaktır.

2.2.2. Öznel İyi Oluş Alt Boyutları

Öznel iyi oluş üç önemli ögeden oluşur. Bu üç öge; pozitif duygulanım, negatif duygulanım ve yaşam doyumudur (Diener, 1984). Pozitif duygulanım güven, ilgi,

coşku, sevinç gibi duyguları kapsarken negatif duygulanım ise suçluluk, öfke, hınç, üzüntü gibi duygulanımları kapsar (Diener, 1985). Öznel iyi oluşun bir diğer ögesi olan yaşam doyumu ise Pavot (2008) tarafından kişinin yaşamını bir bütün olarak ele alan bilişsel bir değerlendirmeye dayalı olan yargıların temsili olarak tanımlanır. Bu üç kavram bir sonraki başlıklarda sırasıyla detaylandırılacaktır.

2.2.3.1. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu kavramı ilk kez 1961 yılında Neugarten tarafından ortaya atılmıştır (Brandt, 1985).

Öncelikle doyum kavramı, beklentilerin, ihtiyaçların, istek ve dileklerin giderilmesi anlamını barındırırken, yaşam doyumu ise genel anlamıyla kişinin bütün yaşamını ve bu yaşamın tüm boyutlarındaki genel memnuniyeti içerir (Vara, 1999). Yaşam doyumu, bireyin iyi bir yaşamın ne olduğu ile ilgili kendi belirlediği ölçütlerle yaşamın aile, arkadaş gibi alanlarındaki kalitesini bir bütün olarak değerlendirmesidir (Christopher, 1999).

Yaşam doyum, bireyin beklentileriyle (ne istediği), hali hazırda elinde olanların (neye sahip olduğu) kıyaslaması ile elde edilen durum ya da sonuçtur. Yaşam doyumu, kişinin beklentilerinin, gerçek durumla kıyaslanmasıyla ortaya çıkan sonucu gösterir. Genel olarak kişinin tüm yaşamını ve bu yaşamın çok çeşitli boyutlarını içerir (Brandt, 1985). Yaşam doyumu ayrıca yaşamın bütün niteliğinin, pozitif yönde gelişimini etkileyebilecek bir güce de sahiptir (Veenhoven, 1996).

Öznel iyi oluş kavramının alt boyutu olan yaşam doyumu ile ilgili araştırmalara bakıldığında; kadınların yaşam doyumunun erkeklere oranla yüksek olduğu (Gülaçtı & Çiftçi, 2018), yaşam doyumunun mutluluk ile pozitif yönde ilişkili olduğu (Bal & Gülcan, 2014) ve yaşam doyumu yüksek olan sporcuların duygusal zekalarının da yüksek olduğu (Ardahan, 2012) sonucu bulunmuştur.

Öznel iyi oluş düzeyi düşük kişiler; yaşamlarındaki unsurları engelleyici veya zararlı olarak görürken, öznel iyi oluş düzeyi yüksek bireyler; yaşamlarını ve yaşam koşullarını pozitif değerlendirmektedirler (Diener, 1994).

2.2.3.2. Pozitif Duygu

Pozitif duygu, bireyde yoğun bir memnuniyet durumudur (Cropanzo ve diğerleri, 2003).

Pozitif duygulanımı yüksek olan bireyler mutlu, coşkulu, neşeli bir eğilime sahiptir ve kendilerini iyi hissederek aktif, heyecan verici bir hayat sürmektedirler (Staw & Berrsade, 1993; Watson ve diğerleri, 1988). Ayrıca pozitif duygulanıma; güven, iyimserlik, öz-yeterlik, başkalarını sevebilme ve olumlu değerlendirme, sosyallik, aktif ve enerjik olma, fiziksel iyi oluş, stres ve zorluklarla baş etme, özgünlük ve esneklik gibi özellikler atfedilmektedir (Lyubomirsky ve diğerleri, 2005).

Pozitif duygular kapsamında önde gelen kavramlardan biri 'mutluluk' kavramıdır. Mutluluk, tasviri zor olan öznel bir kavramdır. Wallis (1960) mutluluğu, bireyin hayatını ne derecede sevdiği ve önemsediği olarak tanımlamıştır (Öztürk, 2007).

Filozoflar, 'var olma' sebebinin mutluluk olduğunu savunarak mutluluğun ulaşılması gereken bir ana hedef olduğunu söylemişlerdir (Shin & Johnson, 1987). Örneğin; Aristotales'e göre tüm insanlar mutluluğu ararlar ve mutluluk, insan yaşamının gayesidir (Büyükdüvenci, 1993). Bu doğrultuda mutluluk kavramı aslında eudomania kapsamında açıklanmıştır. Pozitif duygular ile ilgili eudomania kapsamında benzer bir açıklama da olumlu duyguları genişletme ve inşa etme kuramında Fredericson (2001) tarafından yapılmıştır.

Fredericson (2001) kuramında neşeli olmak gibi olumlu duyguları deneyimleyen bireyin düşünce ve eylem olanaklarının genişleyeceğini söyler. Ayrıca Fredericson'a (2001) göre olumlu duygular çevre ile etkileşimleri ve yeni hedefler için çabalamayı arttırır, daha çok etkileşime girme olanakları sağlar ve kişinin gelişiminde ve iyi oluşunda önemli bir göstergedir.

Fredericson'un 2001'de geliştirdiği genişletme ve inşa kuramına göre negatif duyguları sıklıkla yaşayan kişiler ise kendilerini korumak adına dış çevreden kaçınma davranışı sergilerler.

Pozitif duyguların söz konusu avantajlarının yanı sıra bu çalışmanın konusunu oluşturan bir diğer değişken otantiklik ile ilişkisini açıklayan araştırmalar mevcuttur.

Lenton ve arkadaşlarının (2013) yapmış olduğu araştırmada pozitif duyguların otantikliği arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum Fredricson'un kuramı temelinde pozitif duyguların bireye daha fazla etkileşim sağlaması sayesinde bireyin 'kendisi olabilmesi' için güç bulabilmesi ile açıklanabilir.

2.2.3.3. Negatif Duygu

Negatif duygu, bireyde yoğun bir memnuniyetsizlik durumu (Cropanzo ve diğerleri, 2003), öznel sıkıntı ve yaşamdan zevk alamama halidir (Özdemir, 2015).

Negatif duygulanımı düşük olan bireyler; kendilerinden memnun, sakin, hoşnutlarken, negatif duygusallığı yüksek olan bireyler ise; sinirlilik, üzüntü, korku, utanma, kızgınlık, suçluluk ve tatminsizlik gibi negatif duyguları yaşamaktadırlar (Özdevecioğlu, 2004; Özdevecioğlu ve diğerleri, 2013).

Öznel iyi oluş yaşam doyumu, negatif duygu ve pozitif duygu alt boyutlarını kapsamaktadır ve bu başlıkta bu üç boyuta değinilmiştir. Bir sonraki başlıkta öznel iyi oluşun nasıl deneyimlendiğini açıklayan kuramlar aktarılacaktır.

2.2.3. Öznel İyi Oluş Kuramları

Öznel iyi oluş kuramları, öznel iyi oluşun hangi şartlarda gerçekleştiğini ve insanların neden veya nasıl mutlu olduklarını izah eden kuramlardır (Saygın, 2008). Bir sonraki başlıkta öznel iyi oluşun nasıl deneyimlendiğini açıklayan 5 farklı kuram aktarılmaktadır.

Erek (Telic) Kuramı

1960'lı yıllarda Wilson tarafından önerilen Erek Kuramına göre; gereksinimlerin doyuma ulaşması, mutluluğu ve doyumu sağlarken gereksinimlerin karşılanmaması ise mutsuzluğa sebep olur (Köker, 1991).

Erek Kuramı'na göre insanlar birtakım hedeflere ulaşmaya karar verdiklerinde planlılık ve anlam duygusu yaşarlar (Diener ve diğerleri, 1999). Hedefler insanların farkında oldukları istekleridir ve kişilerin öznel iyi oluşları bu amaçlarla mümkündür (Diener, 1984).

Öznel iyi oluş düzeyleri yüksek olan bireylerin kendi kişisel amaçlarını öncelikli tuttuğu ve başarılı olabileceklerine olan inançlarının daha yüksek olduğu

gözlemlenirken; öznel iyi oluş düzeyleri daha düşük olan bireylerin ise amaçlarıyla ilgili çatışmaya düştükleri gözlemlenmiştir (Osmanoğlu ve diğerleri, 2013).

Eraslan (2000) Erek Kuramı'na etki eden bir diğer unsurun ise kültür olduğunu söylemiştir. Bireyler amaçlarını belirlerken; ihtiyaçlarını, sahip olduğu kaynakları ve bulunduğu kültüre ait değerleri önemsediği takdirde amaçlarını gerçekleştirdiklerinde daha mutlu olacaklardır (Eraslan, 2000).

Amaç ve değerlerin öneminin vurgulandığı bu kuramda, amaçlara ulaşılıp ihtiyaçların karşılanması sonucunda iyi oluşun gerçekleştiği savunulur (Yetim, 2001).

Etkinlik Kuramı

Erek Kuramı'nda sonuçlar önemliyken Etkinlik Kuramı'nda amaca giden yoldaki süreç ön plandadır. Aristotales'e göre mutluluk, kişinin uyguladığı erdemli faaliyetler yoluyla oluşur. Aristotales'in bu görüşü Etkinlik Kuramı'nın ilk ve en önemli zeminini oluşturur (Diener, 1984).

Etkinlik Kuramı'na göre amaçlar gerçekleştirilirken uygulanan etkinlikler, bireylere daha çok doyum sağlar. Bireyler kabiliyetlerine ve ilgilerine uygun amaçlar edindiklerinde ve bu alanda uyguladıkları faaliyetler sonucunda yüksek doyuma ulaşacaklardır (Tuzgöl, 2005).

Tabandan Tavana ve Tavandan Tabana Kuramı

Tabandan Tavana Kuramı mutluluğun ve öznel iyi oluşun hoş olan ve hoş olmayan yaşantıların birikiminden ortaya çıktığını öne sürer (Yetim, 2001). Kişi, çok fazla mutlu an yaşadığı için mutludur (Deneve & Cooper, 1998). Bu kurama göre kişilerin sahip olduğu aile, arkadaşlık ve iş hayatı gibi alanlardaki memnuniyeti ile mutlulukları paraleldir (Tuzgöl, 2005).

Tavandan Tabana Kuramı'nda ise mutluluk kişilik özelliği olarak ele alınır ve mutluluk kişinin dışsal yaşantıları vesilesiyle değil, kişinin içinde gerçekleşir (Diener, 1984), mutluluğun özü bireyin kişiliğinden gelir (Eraslan, 2000). Bu özellik kişinin yaşadığı olayları yorumlayış biçimini ve dolayısıyla da öznel iyi oluş düzeyini etkilemektedir (Deneve & Cooper, 1998).

Csikzentmihalyi'nin Akış Kuramı

Csikszenmihalyi ve Kubey (1981) 'akış' ile televizyon izlemek gibi günlük aktivitelerden elde edilen zevkten daha fazlasını ifade eder. Csikszentmihalyi (2005) akışı, insanların diğer hiçbir şeyi umursamadan bir etkinliğe kendilerini kaptırmaları olarak tanımlamıştır. Bu kaptırma durumu öyle haz verir ki kişi sırf o etkinlikte olmak için büyük bir bedel ödeyebilir (Csikszentmihalyi, 2005).

Akış durumuna ulaşıldığında, öz bilinç kaybı meydana gelir, bu yüzden sporcular akış durumundayken nasıl hissettiklerini açıklamakta zorlanırlar, ancak geriye dönük raporları, daha sonra müthiş hissettiklerini belirtir. Bireyler akış durumundayken olumsuz düşünceleri baskılayıp görmezden gelirler ve aynı zamanda daha yüksek benlik saygısı ve güveni hissederler. Bu duygular mutluluğa büyük katkıda bulunur. Bu nedenle, akış durumunun en azından anlık olarak mutluluk uyandırdığı açıktır (Csikszentmihalyi ve diğerleri, 1990).

Akış kuramına göre; bir insan "dışarıdaki" gerçeklikte her ne olursa olsun, sadece bilincinin içindekileri değiştirerek kendini mutlu ya da mutsuz edebilir. Pürüzlere ve aksaklıklara karşın direnme yeteneği, insanların başkalarında en çok hayran oldukları özelliklerdendir. Çünkü bu yetenek, yalnızca hayatta başarılı olmak için değil, yaşamdan zevk almak içinde mühim bir niteliktir (Csikszentmihalyi, 2005).

Akış kuramı, kişinin yetenekleri yeterli ise etkinliklerin ve bu etkinlikleri engelleyen faktörlerin zaman içerisindeki akışının zevk getireceğini içerir. Eğer etkinlik çok basit ve engeller zayıfsa sonuç can sıkıcıdır, etkinlik zor ise de stres yaratır. Kişi, çok çaba gerektiren bir etkinliğe maruz kaldığında, sahip olduğu yetenek ile işin zorluğu hemen hemen aynı ise, etkinliğin tamamlanma süreci, akışı meydana getirmektedir (Diener & Diener, 2000).

Uyum (Adaptation) Kuramı

Uyum Kuramı, öznel iyi oluşun en modern kuramıdır. Uyum Kuramı'nın temel yapısı kişilerin değişen hayat şartlarına alışması ya da uyum göstermesi durumudur. Bu kuram, kişinin kendi yaşamından çıkarımda bulunduğu ortalamalara dayalı olarak açıklamalar yapar. Eğer hali hazırdaki olaylar bu ortalamalardan daha iyiyse kişi mutlu

olacaktır fakat bu iyi olaylar peş peşe devam ederse kişi bu olaylara uyum sağlayacak ve böylece bu iyi olaylar da bireyin standardı haline gelecektir (Yetim, 2001).

Uyum Kuramı, kişinin hayatında meydana gelen üzücü ya da sevindirici durumlara karşı kişinin psikolojisini bir denge halinde tutar. Mesela kişi, çok üzücü bir olay yaşadığında uzun süre mutsuz olmaz ya da çok sevindirici bir olay yaşadığında uzun süre neşeli kalmaz, duygular bir dengede hali ortaya çıkar (Diener ve diğerleri, 1999).

Bu bölümde öznel iyi oluşun nasıl deneyimlendiği ile ilgili görüşler farklı kuramlarla aktarılmıştır. Otantik kişilik ve duygu ilişkisini gösteren araştırmalar da mevcuttur. Bu bağlamda duyguları tanıma ve düzenlemeye ilişkin bir kavram olan duygusal zekânın araştırılması önem taşımaktadır. Bir sonraki başlıkta duygusal zekâ aktarılacaktır.

2.3. Duygusal Zekâ

Bu bölümde öncelikle duygusal zekâ kavramı, ardından kavramla ilgili modeller ve son olarak da duygusal zekânın, bu çalışmanın konusunu oluşturan otantik kişilik ve öznel iyi oluş ile ilgili ilişkisi açıklanmaktadır. Ancak duygusal zekâ kavramına geçmeden, duygu ve zekâ kavramlarıyla ilgili literatür aktarılmaktadır.

Duygu

İnsanlar çağlar boyunca duyguları kişilerin zayıf noktaları olarak görmüş ve duygularla ilgilenmemişlerdir (Açıkgöz, 2013). Buna karşılık Goleman (1996) insan doğasını duyguların gücünden bağımsız anlamaya çalışmanın üzücü bir dar görüşlülük olduğunu vurgulamıştır.

Miller (1989) yüz ifadelerini, kelimelerden önce gelen ilk iletişim kanalı olarak tanımlamaktadır. Yüz ifadeleri bilinçli ve bilinçsiz yüz ifadeleri olarak ayrılır. Bilinçli yüz ifadeleri kolaylıkla gözlemlenebilir ve karşı tarafa bir mesaj göndermek ya da gerçek duyguları gizlemek amacı ile kullanılırken; bilinçsiz yüz ifadeleri ise genellikle korku, kızgınlık, mutluluk ve şaşkınlık gibi duyguların yoğun olarak hissedilmesi sonucu ortaya çıkar ve kısa sürelidir (Miller, 1989).

Duygular insanlar ve hayvanlar üzerinde incelenmiş olup Darwin (1872/1998) tarafından yüz ifadelerinde beliren duyguların evrensel olduğu ileri sürülmüştür. Yüz ifadeleri hem hayvanlarda hem de insanlarda iletişimin öncül aracıdır (Darwin, 1995). Duygular genellikle yüz ifadelerine yansıyan süreçlerdir (Gallese, 2003). İnsanlarda görülen özel ifadeler sadece yüz ifadeleri olarak değil çok yönlü olarak incelenmiştir. Sıkıntılı olma ve ağlama durumu; kaygı, keder, neşesiz olma, umutsuzluk; sevinç, keyiflilik, sevgi, duygusal bağlılık; huysuzluk, somurtkanlık, kararlılık; düşmanlık ve öfke, aşağılama, tiksinme, suçluluk, çaresizlik, gurur, onaylama ve reddetme; hayret etme, korku, dehşet; utanç çekingenlik, alçak gönüllülük gibi duygular özenle çalışılmıştır ve bu ifadelerin evrensel oluşu ve evrimsel temeli kuramın oluşumunda kilit rolde olmuştur (Metin, 2018).

Pluthick (1962) ise duyguları boyutsal olarak kabul etmekte ve bu şekilde bir sınıflandırma yapmaktadır. Plutchik ve ark. (1979) duyguları sekiz başlık altında incelemektedirler: mutluluk, kabul/benimseme, korku, şaşkınlık, üzüntü, şüphe, beklenti ve öfke. Duyguları boyutsal olarak değerlendirmelerinden dolayı bu sınıflama mutluluk – üzüntü, şüphe – benimseme, korku– öfke, şaşkınlık – beklenti şeklindedir (Metin, 2018).

Duygunun tanımlanması, hangi duyguların diğerlerine göre baskın olduğu, kültürler ve türler arası yaygınlığı ve ortaklığı, farklı duyguların farklı fizyolojik semptomlara işaret edip etmediği, edimsel ve çevresel süreçlerin rolleri, duyguların biliş üzerindeki etkisi gibi uzayıp giden birçok tartışma konusu hala güncelliğini korumaktadır (Ekman & Davidson, 1993).

Psikoloji literatüründe duygu kavramının tanımı konusunda bir fikir birliğine varılmamış olup araştırmacılar tarafından farklı şekilde tanımlanmıştır. Örneğin Salovey ve Mayer'e (1990) göre duygu; tipik olarak içsel ya da dışsal, kişi için iyi ya da kötü bir değer taşıyan olaylara yanıt olarak ortaya çıkan durumdur. Ashforth ve Humphrey (1995) ise duyguların öznel bir deneyim olduğunu ifade etmişlerdir ve duyguların temel duygular, sosyal duygular gibi guruplardan oluştuğunu vurgulamıştır.

Bir başka araştırmacı olan Navora'ya (2000) göre duygular, insanların psikolojik durumlarını değerlendirmelerinin vazgeçilmez öğeleri ve ruhumuzun nasıl olduğunu

bildiren habercileridir. İnsan hayatındaki başarılar ve mücadeleler için duygular çok önemli rol oynamaktadırlar (Doğan & Şahin, 2007).

Evrimsel yaklaşıma göre duyguların canlıların hayatta kalmasına aracılık ettiği düşünülür (Darwin, 1872, 1998; akt. Metin, 2018). Sosyobiyologlara göre de duygularımız tehlike, acı bir kayıp, aile kurma gibi yalnızca akla bırakılamayacak durumlarda bizim yol göstericimizdir. Her duygu bizi bir şekilde hareket etmeye hazırlar ve güçlüklerle baş edebilmemizde bizi yönlendirir (Ekman, 1992).

Duygular yaşam boyunca alınacak birçok kişisel karar arasından seçim yapılmasında önemli rol oynamaktadır. Örneğin meslek seçimi, nerede yaşanacağı, eş seçimi gibi pek çok karar yalnızca mantık çerçevesinde alınamaz. Bu tür konularda doğru kararların alınabilmesi için kişinin güdülerine ve geçmiş deneyimlerinden oluşan duygusal belleğine ihtiyacı vardır. Aksi takdirde eğer kişi duygularının farkında değil ise seçimlerinde yanılgılara düşebilir (Passons, 1975). Bu doğrultuda duygularımızın doğru karar alabilmemiz gibi işlevsel bir yanından söz edilebilir.

Davranış ekolüne bağlı psikologlar duyguyu etki-tepki çerçevesinde açıklamaya çalışırlar. Öfke, korku, nefret, gibi duygular kişi tarafından etki-tepki geliştirecek bir durum olduğunda duygusal bir reaksiyon sonucu gelişir (Yavuz, 1998).

Goleman' a (1996) göre duygu bir histir ve bu hisse özgü belirli düşünceler, psikolojik ve biyolojik durumlar ve birtakım hareket eğilimidir. Öfke, zevk, üzüntü, korku, sevgi, utanç gibi duyguları guruplara ayırsak da her duyguda temel bir duygusal çekirdek bulunur ve bu çekirdekten temel duyguların akrabaları mutasyonlarla yayılır (Goleman, 1996). Goleman (1996/2003) daha sonraki çalışmalarında ise duyguyu kişinin öğrenme gücünü harekete geçirerek öğrenmesini sağlayan, öğrenme kapasitesini geliştiren ve öğrendiklerini hayatta uygulayacak tutumda bulunmasını sağlayan özellikler bütünü olarak tanımlayarak duygu ile zekâ ilişkisine vurgu yapmıştır. Bu doğrultuda bir sonraki başlıkta zekâ kavramı tanıtılacaktır.

Zekâ

Zekâ ile ilgili aslında bilinen ilk görüşü İbn-i Sina (980-1037), '*zekâ; öğrenme sürecinden farklı, dış dünyadan gelen algıların kişiye verdiği bilgiyi öğrenmeyle ortaya çıkar* 'açıklamasıyla sunmuştur (Ülken, 2004). Fakat yayınlanan kitaplarda 20. yy'den

önce zekâ kavramına yer verilmemiştir. Zekâ kavramından ilk kez 1927 yılında yayınlanan, psikoloji kitaplarında bahsedilmektedir (Baymur, 1994).

Türk Dil Kurumu (2011), zekâyı "İnsanın düşünme, akıl yürütme, objektif gerçekleri algılama, yargılama ve sonuç çıkarma yeteneklerinin tamamı" olarak tanımlarken, psikoloji sözlüğünde ise (2011) zekâ soyut düşünme, kavrama, problem çözme, akıl yürütme, bellek vb. zihinsel becerilerin tümü olarak açıklamaktadır (Akıncı, 2016).

Araştırmacılar tarafından ise zekâ kavramı farklı bakış açılarıyla açıklanmaktadır. Örneğin psikologlar zekâyı karşılaştırma yoluyla sonuca ulaşma olarak tanımlarken, eğitimcilere göre zekâ öğrenme yeteneği, biyologlara göre ise çevreye uyum yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Özgüven, 2001).

Piaget (1896-1980) zeki insanın çevreye uyum sağlayabilen insan olduğunu savunmuştur (Saban, 2005). Benzer şekilde Binet (1857-1911) de zekânın uyum sağlayabilme olduğunu ifade ederken, belli bir amaca yönelme, hedefe ulaşmak için çabalama ve kendi kendini eleştirebilme yönelimi özelliklerini de eklemiştir (Cansever, 1982).

Psikoloji literatüründe zekâ kavramına yeni bir boyut kazandıran Goleman (1996/2003) ise zekâyı akılcı zihin ve duygusal zihin olarak farklı iki türe ayırmıştır. Goleman'a (1996/2003) göre akılcı zihin kişinin olayları ölçüp değerlendirmesini sağlar, duygusal zihin ise farkına varılan bir duygu yardımıyla akılcı zihne yardımcı olur ve bu iki zihin birbirini tamamlar niteliktedir. Goleman bu tanımıyla duygusal zekâ kavramına vurgu yapmaktadır. Duygusal zekâ kavramı bir sonraki başlıkta aktarılmaktadır.

2.3.1. Duygusal Zekâ

Duygu ve zekâ kavramını ilk defa bir arada 'duygusal zekâ' olarak ele alan Salovey ve Mayer (1990) olmuştur. Fakat duygusal zekâ çalışmalarının temeli, Thorndike'ın (1920) üç kısımdan oluşan zekâ kuramına kadar dayandırılmaktadır. Birinci kısım zekâ; soyut, analitik ve sözel zekâları içermektedir. İkinci kısım zekâ; mekanik, performansa dair, görsel-uzamsal zekadır. Üçüncü olarak ve en az çalışılmış olanı sosyal zekâdır. Diğer iki zekâ türünden teorik ve deneysel olarak ayırmanın güç

oluşu nedeniyle sosyal zekâ üzerinde daha az çalışılan bir konu olmuştur (Mayer & Geher, 1996). Thorndike'ın üç kısma ayırdığı zekâ türlerinden sonuncusu olan sosyal zekâ duygusal zekâya vurgu yapmaktadır.

Duygusal zekâ kavramı psikolojide ve sosyal bilimlerin diğer alanlarında son zamanlarda üzerinde en çok çalışılan ve araştırma yapılan konulardan birisi olmuştur (Doğan & Şahin, 2007).

Duygusal zekâ pek çok araştırmacı tarafından farklı tanımlanmış olsa da genel olarak araştırmacılar duygusal zekânın duyguların farkında olma ve duyguları denetleyebilme olduğu konusuna vurgu yapmışlardır. Örneğin; Salovey ve Mayer (1990), duygusal zekâyı kişinin kendisinde ve başkalarında duyguların tanınması, inşası ve düzenlenmesi ile ilgili bilgiler de dahil olmak üzere duygusal bilgileri doğru ve verimli bir şekilde işleme kapasitesi olarak tanımlamaktadırlar. Goleman (1996) ise duygusal zekâyı kişinin kendi kendini harekete geçirebilmesi, engellere rağmen yoluna devam edebilmesi, dürtülerini kontrol ederek hazzı erteleyebilmesi, ruh halini düzenleyebilmesi, problemlerin düşünmeyi engellemesine izin vermemesi, empati yapabilmesi ve umut beslemesi olarak tanımlamıştır.

Bender'a (2006) göre ise duygusal zekâ, zekânın duygusal, kişisel, sosyal ve yaşamsal boyutlarına yönelir ki onlar, günlük etkinliklerde çok önemlidir. Duygusal zekânın ölçülmesi bir bakıma kişinin sağduyu ve dünyaya uyum yeteneğinin ölçülmesidir.

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

Duygusal zekâ, kişinin kendi ve karşısındakinin duygu ve hislerini algılaması ve farkında olması, böylece kazandığı duygusal bilgiyi duygusal ve entelektüel gelişimini sağlayacak biçimde düzenlemesi sonucunda sahip olduğu donanımı düşünce ve davranışlarında rehber olarak kullanabilmesidir (Aşan & Özyer, 2003).

Duygusal zekâ, kişiliğin iki temel bileşeni arasındaki kesişmeyi işaret eder. Bunlar bilişsel ve duygusal sistemlerdir. Zekâ standartları en çok bilişsel performansa ve duygusal tepkilere uyum ölçütlerine uygulanır. Hissetmenin en iyi yolu gibi bir soruna zekâ kriteri uygulandığında, bazı duyguların diğerlerinden daha akıllı olup

olmadığı gibi enteresan bir soruyu ortaya çıkarır. Ancak duygusal tepkilere zekâ ölçütleri uygulamak ya da bu nedenle bilişe uyum standartlarını uygulamak duyulmamıştır (Salovey & Mayer, 1995). Bu doğrultuda duygusal zekâ ve bilişsel zekâ arasındaki farklar aşağıda aktarılmaktadır.

2.3.2. Duygusal Zekâ ve Bilişsel Zekâ Arasındaki Farklar

Bender'a (2006) göre bilişsel zekâ, uzun süreli kapasiteli, stratejikken, duygusal zekâ acil çalışmaktadır; taktikseldir. Duygusal zekâ başarıyı tahmin etmede IQ'dan daha etkilidir. Çünkü duygusal zekâ kişinin acil durumlarda bilgiyi nasıl kullandığını gösterir.

Goleman (1996) duygusal zihni kalp ile eş değer tutmuştur. Duygusal zihin akılcı zihne göre daha hızlı hareket eder, durup düşünmeye vakti yoktur ve hızlı karar vermesi gereken anlar var. Örneğin tehlikeli bir hayvanla karşılaştığında acaba o mu beni yer ben mi onu yerim diye düşünmeye vakit ayırmadan, harekete geçer. Duygusal zihinden gelen dürtü zihinden değil kalpten gelir. İlkel ölüm kalım meseleleri gibi acil konulardan duygusal tepkilerimiz bize yardımcı olur (Goleman, 1996).

Duygusal zihin çocuksudur ve duygunun şiddeti arttıkça çocuksulaşması da ona eş olarak artar. Duygusal zihinde siyah ve beyaz vardır, grilikler yoktur yani duygusal zihin kategoriktir. Başına gelen olayları kişiselleştirebilir ya hep ya hiç olarak düşünebilir ve bunları mutlak doğru kabul eder. Mesela pot kırdığında bu durumu 'Ben hep yanlış şeyler söylerim' olarak değerlendirebilir. Bu sebeple duygusal zorluk yaşayan kişileri akıl yoluyla ikna etmek oldukça zordur çünkü savınız ne kadar sağlam olursa olsun duygusu ile özdeşleşmiyorsa bir anlam ifade etmez (Goleman, 1996).

Duygusal zihin parçadan bütünü algılar, bir şeyin nasıl olduğundansa nasıl göründüğüyle ne olduğundansa ne hatırladığıyla ilgilenir (Goleman, 1996).

2.3.2.1. Bar-on Duygusal Zekâ Modeli:

Bar-On duygusal zekâyı 5 kategoriye ayırmıştır (2006). Bunlar; kişisel beceriler, kişilerarası beceriler, uyumluluk, stres yönetimi ve genel ruh halidir. Bu kategorilerden ilki *kişisel beceriler*; duygusal öz farkındalık, girişkenlik, öz saygı, öz gerçekleştirim ve bağımsızlığı içerir, *kişilerarası beceriler;* kişilerarası ilişkiler, sosyal sorumluluk ve empatiyi içerir, *uyumluluk;* problem çözme, gerçeklik değerlendirmesi ve esneklik

içerir, *stres yönetimi;* stres tolerasyonu ve dürtü kontrolü içerir, son kategori olan *genel ruh hali;* mutluluk ve iyimserliği içerir (Mayer ve diğerleri, 2000a; Mayer ve diğerleri, 2000b).

Bar-On modelinin önemi ve kullanışlılığı, insan davranışı ve performansının çeşitli yönlerini öngörme yeteneği incelenerek de gösterilmiştir. Ayrıca, kavramın hem öğretilebilir hem de öğrenilebilir olduğunu ve ilgili duygusal sosyal zekâ faktörlerinin geliştirilebildiğini göstermek, bu modelin önemini ve kullanışlılığını göstermektedir (Bar-On, 2006).

2.3.2.2. Mayer ve Salovey'in Duygusal Zekâ Modeli:

Mayer ve Salovey'in 1997 yılında geliştirdiği duygusal zekâ modelinde duygusal zekâ 4 kategoride ele alınmıştır. Duyguların algılanması ve ifadesi, duyguları düşüncede kaynaştırma, duyguları anlama ve analiz etme, duyguları etkili şekilde düzenleme. Her kategorinin içeriği ise şu şekilde tanımlanmaktadır:

Duyguların algılanması ve ifadesi; kişinin fiziksel durumunu, duygu ve düşüncelerini tanımlayıp ifade etmesi, kişinin diğer insanların duygularını, sanat eserlerini gibi duyguların ifade edildiği alanlardaki duyguları tanımlayıp ifade etmesidir.

Duyguları düşüncede kaynaştırma; duygular, düşüncenin efektif olmasını sağlar, duygular muhakeme etmeye ve belleğe yardım ederler.

Duyguları anlama ve analiz etme; karmaşık duyguları ve anlık hisleri de içeren bütün duyguları tanımlama yeteneğidir ve duygu değişiklikleri ile ilgili ilişkileri anlama yeteneğidir.

Duyguları etkili şekilde düzenleme; duygulara açık olma becerisi ve duygusal ve entelektüel gelişimine katkı sağlaması için duyguları verimli şekilde izleme ve düzenleme becerisidir (Mayer & Salovey, 1997).

2.3.2.3. Tablo 1. 4 Boyutlu Duygusal Zekâ Modelinin Zekâyla ve Kişilikle Olan İlişkinin İncelenmesi

Tablo 1. 4 Boyutlu Duygusal Zekâ Modelinin Zekâyla ve Kişilikle Olan İlişkisinin İncelenmesi

BOYUTLAR	**ÖLÇÜNÜN TANIMI**	**ZEKÂ VE KİŞİLİKLE İLİŞKİSİ**
1) Duyguyu algılamak	Duyguları yüz ve resimlerde tanıma becerisi	Zekâya bilgi girdisi sağlar
2) Duyguyla Düşünceleri Canlandırmak	Duygusal bilgiyi kontrol etme ve düşünceyi zenginleştirmek için duygusal bilgiyi etkileme becerisi	Bilişsel görevlerde duygusal bilgiden yararlanmak için düşünceyi şekillendirir
3) Duyguyu Anlamak	İlişkiler, bir duygudan ötekine geçişler ve duygular hakkındaki bilgilerle ilgili duygusal bilgiyi değerlendirme kabiliyeti	Duygu ve duygusal bilgi hakkında soyut düşünme ve mantık yürütme merkezidir
4) Duyguyu Yönetmek	Kişisel ve kişilerarası gelişimi sağlayabilmek için duyguları ve duygusal ilişkileri yönetme kabiliyeti	Kişilik ve hedeflerle etkileşim içindedir

Kaynak: *Mayer vd., 2001; akt. Çakar, 2004.

2.3.2.3. Goleman'ın Duygusal Zekâ Modeli

Goleman (1996) duygusal zekâyı 5 kategoride ele almıştır. Bunlar duyguları bilme, duygu yönetimi, kendini motive etme, başkalarının duygusunu fark etme ve ilişkileri ele almadır.

Duygularını bilme; duyguyu yaşandığı anda fark etme ve an ve an duyguları izlemedir.

Duygu yönetimi; duyguları uygun şekilde ele alma, kendini sakinleştirme yeteneği ve kaygı, üzüntü ya da asabiyetten kurtulma yeteneğidir.

Kendini motive etme; duyguları hedefe yönelik düzenleme, tatmini ve bastıran dürtüleri düzenleme, kendini sürece bırakma becerisidir.

Başkalarında duyguyu fark etme; empatik farkındalık ve başkalarının istek ve ihtiyaçlarını fark edip ona göre hareket etmektir.

İlişkileri ele alma; başkalarının duygularını yönetme becerisi ve başkalarıyla pürüzsüz şekilde etkileşim içinde olmayı ifade eder (Goleman, 1996).

Daniel Goleman'ın Duygusal Zekâ Boyutları ve Bunların Yapıtaşları

Tablo 2. Daniel ve Goleman'ın Duygusal Zekâ Boyutları ve Bunların Yapıtaşları**.**

BOYUTLAR	BOYUTUN TANIMI	YAPITAŞLARI
1) Bireyin Duygularının Farkında Olması	Bireyin herhangi bir duyguyu hissettiğinde o duyguyu tanıyabilmesi, izleyebilmesi ve kararlarını verirken kullanabilmesidir.	- Bireyin özgüvenli olması - Bireyin realist bir şekilde kendini değerlendirebilmesi - Bireyin kendisine gülebilmesi
2) Bireyin Duygularını Yönetmesi	Bireyin duygularını ve tepkilerini uygun bir şekilde yönetebilme, kendini teskin edebilme ve negatif duygular kontrolden çıkmadan önce onlarla mücadele etme yeteneği Bireyin olumlu sonuçlar elde edebilmesi için kısa süreli zevklerinin hazzını erteleyebilme yeteneği	- Bireyin güvenilebilir ve dürüst olması - Bireyin belirsizliğe karşı tahammüllü olabilmesi - Bireyin değişikliğe açık olması
3) Bireyin Kendini Motive Etmesi	Bireyin hedef doğrultusunda duygularını yönlendirebilme, karşılaştığı engeller karşısında pes etmeme yeteneği.	- Bireyin başarıya yönelik güçlü bir istek duyabilmesi - Bireyin başarısızlık karşısında bile iyimser durabilmesi

	Bireyin 'akış' durumuna geçebilme becerisidir.	- Bireyin kendini örgüte adayabilmesi
4) Empati	Bireyin, ötekilerin duygu ve düşüncelerinin tarafsız bir şekilde farkında olabilmesi Bireyin kendisini bir başkasının yerine koyabilme becerisidir	- Bireyin yetenek geliştirme ve yeteneklerini korumaya yönelik uzmanlaşması - Bireyin kültürler arası duyarlılığı
5) Sosyal Beceriler	Bireyin sosyal durum ve ilişki ağlarını iyi anlayabilme, öteki bireylerin duygularını yönetebilme ve diğer bireylerle problemsiz geçinebilme becerisidir	- Bireyin lider olmaktaki etkinliği - Bireyin ikna edici olabilmesi - Bireyin takım oluşturabilmesi ve onlara liderlik edebilmesi

Kaynak: Goleman (1998) ve Goleman (2001)'den yararlanarak geliştirilmiştir (aktaran Çakar ve Arbak, 2004).

BÖLÜM 3. AMAÇ VE HİPOTEZLER

3.1. Araştırmanın Önemi

Otantik kişilik ve öznel iyi oluş arasındaki olumlu ilişkiyi gösteren geniş bir literatür mevcuttur (örn., Bettencourt & Sheldon, 2001; Kernis & Goldman, 2006; Lakey ve diğerleri, 2008; Ryan ve diğerleri, 2005; Scharf & Myseless 2010; White, 2011). Ryan ve arkadaşları (2005) otantik bireylerin öznel iyi oluşlarının yüksek olduğunu söylemişlerdir. Bunun yanısıra otantik kişilik özelliği gösteren bireyler tatmin, zevk, sakinlik, coşku, şefkat duygularını yaşarken otantik kişilik özelliği göstermeyen bireyler ise gerginlik, stres, depresyon, yalnızlık hissi durumlarını daha sık yaşadıklarını aktarmaktadırlar (Lenton ve diğerleri, 2013). Bu çalışmalarda araştırmanın iki değişkeni olan otantik kişilik ve öznel iyi oluş kavramlarında duygunun ön planda olduğu görülmektedir.

Otantik kişilik genellikle bilişsel bir kavram olarak ele alınsa da sınırlı sayıda çalışmanın kavramla duygunun ilişkisini gösterdiği görülmüştür (örn., Curun ve diğerleri, 2020; Lenton ve diğerleri, 2013). Örneğin Curun ve ark. (2020) düşük düzeyde olumsuz duygulanım ve yüksek düzeyde olumlu duygulanımın otantik kişilik üzerindeki etkisini ortaya koymuşlardır. Bu bağlamda olumlu duygulanımın otantik kişiliğin ortaya çıkmasında önemli olduğu, kaynak sağlayıcı olabildiği görülmektedir. Bu bağlamda bu çalışmada duyguları tanıma, duyguları yönetme, duyguların farkında olma gibi bileşenleri içeren duygusal zekâ kavramının aracı etkisini incelemenin katkı sağlayıcı olabileceğine inanılmaktadır. Duygusal zekâ farklı araştırmacılar tarafından farklı biçimlerde tanımlanmıştır.

Bu araştırmanın iki değişkeni olan otantik kişilik ve öznel iyi oluş kavramlarının tanımına bakıldığında da her iki kavramda da duygunun önemi görülmektedir. Harter (2002) otantikliği tanımlarken bireyin duygularıyla tutarlı bir şekilde davranma yetisine değinirken Diener (1996) ise öznel iyi oluş kavramını tanımlarken olumlu duyguların sıklıkla yaşamasına dikkat çekmiştir. Goleman (1996) araştırmanın aracı değişkeni olan

duygusal zekâ kavramını kendi kendini harekete geçirebilme, engeller karşısında yoluna devam edebilme, dürtüleri kontrol ederek hazzı öteleyebilme, ruh halini regüle etme, problemlerin düşünmenin önünde geçmesine izin vermeme, empati kurabilme ve umut besleme olarak tanımlamıştır. Bu tanım doğrultusunda da olumsuzluklarla başa çıkabilme öznel iyi oluşa vurgu yaptığı düşünülebilir. Benzer bir şekil de Bar-On (2006) duygusal zekâyı 5 kategoriye ayırdığında sonuncu kategori olan genel ruh hali mutluluk ve iyimserliği içerir ve bu da direkt olarak öznel iyi oluş kavramı ile ilişkilidir. Bar-On'un (2006) kategorisine göre ilk kategoride yer alan kişisel beceriler kategorisi ise öz gerçekleştirimden söz ederken otantik kişilik akla gelmektedir.

Sonuç olarak bu durumda öznel iyi oluş ve otantik kişilik kavramlarını duygudan bağımsız düşünmek kaçınılmazdır ve bu iki değişkenin duygusal zekâ kavramı ile ilişkili olduğu varsayılarak otantik kişilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolü merak konusu olmuştur.

Yukarıda varsayılan ilişkiler bazı araştırmalarda desteklenmiştir. Örneğin Çelik'in (2008) yapmış olduğu araştırma öznel iyi oluş ve duygusal zekânın alt boyutları arasında genel olarak orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Öznel iyi oluşun duygusal zekâ üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmaya göre duygusal zekâ yetenekleri gelişmiş bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olacağı sonucuna ulaşılabilir. Bunun yanı sıra duygusal zekâ ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi destekleyen başka aştırmalar da mevcuttur (bkz., Kuyumcu, 2012). Aynı zamanda duygusal zekâ ve öznel iyi oluşun alt boyutu olan yaşam doyumu arasında yapılan çalışmalarda iki değişken arasındaki pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır (örn. Gannon & Ranzjin, 2005; Tümkaya ve diğerleri, 2008).

Yapılan bir diğer araştırmada (Akıncı, 2016); duygusal zekâ düzeyinin otantik liderlik özelliklerini olumlu yönde etkilediği ve duygusal zekâ özelliklerinin otantik liderlik özelliklerini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer bir araştırma Laçiner (2019) tarafından yapılmıştır ve duygusal zekânın duygusallık ve sosyallik alt puanları ile otantik liderlik puanı arasında anlamlı fark bulunmuştur.

Tüm bu araştırmalar doğrultusunda her iki değişkende de duygusal zekâya ait özelliklerin ön planda olduğu görülmektedir ve otantik kişilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki incelenirken duygusal zekâ değişkeninin aracı olarak kaldırıldığında iki değişken arasındaki ilişkinin zayıflayacağı düşünülmektedir.

Bu bağlamda otantik kişilik, öznel iyi oluş ve duygusal zekâ değişkenlerini birlikte ele alan ampirik bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmanın esas beklentisi otantik kişilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı role sahip olacağı yönündedir. Bu konudaki çalışmalar genellikle bireyci özelliklerin baskın olduğu Batı kültürlerinde yapılmaktadır ve bu açıdan kolektivist ögeler barındıran ülkemizde yapılması da çalışmamızın özgünlüğünü ve önemini artırmaktadır.

3.2. Hipotezler

Teorik ve ampirik alan yazın temelinde araştırmanın temel hipotezleri şunlardır:

H1. Otantik kişilik a) duygusal zekâ ve b) öznel iyi oluş ile olumlu olarak ilişkili olacaktır.

*H2.*Duygusal zekâ öznel iyi oluş ile olumlu olarak ilişkili olacaktır.

H3. Duygusal zekâ otantik kişilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye aracılık edecektir.

3.3. Problem

Bu araştırmanın temel problemi otantik kişilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolü olup olmadığını incelemektir.

3.2.1.Alt Problemler

1. Katılımcıların otantik kişilik, duygusal zekâ ve öznel iyi oluş düzeyleri demografik özellik (cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, medeni durum, hayatının çoğunu geçirdiği yer, kendini tanıma şekli, çocuğu olup olmaması) açısından anlamlı farklılık göstermekte midir?

2. Katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri ve otantik kişilik puanları arasında ilişki var mıdır?

3. Katılımcıların otantik kişilik puanları ile duygusal zekâ düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

4. Katılımcıların öznel iyi oluş düzeyleri ile duygusal zekâ düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

5. Katılımcıların otantik kişilik ve öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkide duygusal zekâ değişkeninin aracı rolü var mıdır?

3.4. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı otantik kişilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolünü belirlemektir. Yapılacak değerlendirmeler sonucunda ulusal ve uluslararası literatüre katkı sağlamak da bir diğer amaçtır.

BÖLÜM 4. YÖNTEM

4.1. Yöntem

Araştırmanın bu kısmında araştırmanın modeli, evreni ve örneklemi, veri toplama araçları ile toplanan verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemler aktarılmıştır. Yüksek lisans ve doktora öğrencisi olan 206 öğrenciye online anket üzerinden ulaşılmıştır.

4.2. Araştırma Modeli

Araştırmada model olarak yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Yüksek lisans ve doktora öğrencileri otantiklik, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu durumu ve duygusal zekâ durumları, anket yapılarak bu anket ve ölçeklerin cevaplandırılmasıyla alınmış olan verilerle belirlenmeye çalışılmıştır.

4.3. Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma evreni doktora ve yüksek lisans öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemi İstanbul ili Maltepe Üniversitesi'nde 2019-2020 eğitim öğretim yılında okuyan, 25-41 yaş aralığında olan, yüksek lisans ve doktora öğrencilerinden oluşmaktadır. Katılımcıların yanıtladığı ölçek ve anketlerle veriler elde edilmiş olup 212 kişiye yapılan anketler sonucunda çok sayıda soruya cevap vermeyen 6 katılımcı çalışmaya dahil edilmediğinden toplamda 206 kişi araştırma anketi kullanmıştır.

4.3.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları

Tablo 3. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımları

Değişken	n	%
Cinsiyet		
Kadın	132	64,1
Erkek	74	35,9
Yaş		
25	78	37,9
26	34	16,5
27	25	12,1
28	16	7,8
29	17	8,3
30	9	4,4
31	6	2,9
32	4	1,9
33	3	1,5
34	6	2,9
35	7	3,4
41	1	,5
Eğitim Düzeyi		
Yüksek Lisans	175	85
Doktora	31	15
Gelir Düzeyi		
1000-3000	11	5,3
3000-5000	51	24,8
5000-7000	43	20,9
7000 ve üzeri	101	49,0
İlişki Durumu		
Evli	29	14,1
Nişanlı	13	6,3
Bekar (ilişkisi var)	73	35,4
Bekar (ilişkisi yok)	91	44,2
Çocuk Sayısı		
Sıfır	189	91,7
Bir	14	6,8
İki	3	1,5
Çoğunlukla Yaşanılan Yer		
Metropol	130	63,1
Şehir	70	34
Kasaba	3	1,5
Köy	3	1,5
Özgürlükçüyüm		
Kesinlikle Katılıyorum	37	18
Katılıyorum	53	27,5
Biraz Katılıyorum	44	21,4
Kararsızım	38	18,4

Biraz Katılmıyorum	23	11,2
Katılmıyorum	11	5,3
Kesinlikle Katılmıyorum	0	0
Toplam	**206**	**100**

Tablo 1'de araştırmaya katılan 206 katılımcının demografik özelliklerine göre dağılımları verilmiştir. Buna göre 206 katılımcının 132'si (%64,1) kadın, 74'ü (%35,9) erkek; 25 yaşında 78 (%37,9), 26 yaşında 34 (%16,5), 27 yaşında 25 (%12,1), 28 yaşında 16 (%7,8), 29 yaşında 17 (%8,3), 30 yaşında 9 (%4,4), 31 yaşında 6 (%2,9), 32 yaşında 4 (%1,9), 33 yaşında 3 (%1,5), 34 yaşında 6 (%2,9), 35 yaşında 7 (%3,4), 41 yaşında 1 (%.5) kişi bulunmaktadır. 175 (%85) kişi yüksek lisans düzeyindeyken 31 (%15) kişi doktora düzeyindedir. Gelir düzeyi 1000-3000 TL olan 11 (%5,3), 3000-5000 TL olan 51 (%24,8), 5000-7000 TL olan 43 (%20,9), 7000 TL ve üzeri olan 101 (%49,9) kişi bulunmaktadır. İlişki durumu 29 (%14,1) Bireyin evli, 13 (%6,3) Bireyin nişanlı, 73 (%35,4) Bireyin bekar/ilişkisi var, 91 (%44,2) Bireyin bekar/ilişkisi yok olarak görülmüştür. Çocuğu olmayan 189 (%91,7), bir çocuğu olan 14 (%6,8), iki çocuğu olan 3 (%1,5) kişi bulunmaktadır. Hayatının çoğunu metropolde geçiren 130 (%63,1) kişi, şehirde geçiren 70 (%34) kişi, kasabada geçiren 3 (1,5) kişi, köyde geçiren 3 (%1,5) kişi bulunmaktadır. Özgürlükçü olarak kendilerini tanımlamaları istendiğinde 'kesinlikle katılıyorum' diyen 37 (%18), 'katılıyorum' diyen 53 (%25,7), 'biraz katılıyorum' diyen 44 (%21,4), 'kararsızım' diyen 38 (%18,4), 'biraz katılmıyorum' diyen 23 (%11,2), 'katılmıyorum' diyen 11 (%5,3) kişi görülmektedir.

4.4. Veriler ve Toplanması

Veriler araştırmanın yapıldığı dönem içerisinde toplanmıştır fakat öncelikle araştırmada verilerin toplanabilmesi için Maltepe Üniversitesi Etik Kurulundan çalışma izni alınmıştır. Çalışma izni alındıktan sonra online anketler oluşturulmuş olup e-posta üzerinden katılımcılara gönderilmiştir. Katılımcılara yazılı olarak araştırma ile ilgili bilgi verilmiştir ve Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu, Demografik Bilgi Formu, Özgünlük Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Duygusal Zekâ Ölçeği bir arada verilmiştir. Her bir katılımcı için yaklaşık olarak 15 dakikada uygulama tamamlanmaktadır.

4.4.1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Araştırmacı tarafından araştırma yapılan konu hakkında bilgilendiren bu form araştırmaya uygun şekilde geliştirilmiş olup, formda katılımcılara bu çalışmanın kim tarafından yapıldığı, çalışmanın amacı, katılımın gönüllülük esasına bağlı olduğu ve katılımcıların vermiş oldukları cevapların yalnızca bilimsel çalışmalarda kullanılacağı belirtilmiş olup katılımcıların onamları alınmıştır.

4.4.2. Demografik Bilgi Formu

Araştırmaya katılacak olan kişilerin araştırma içerisinde gerekli olabilecek bilgileri bu form kapsamında toplanmıştır. Bu formda katılımcıların; yaş, cinsiyet, eğitim, gelir düzeyi, ilişki durumu, çocuk sahibi olup olmadığı, hayatının çoğunu geçirdiği yer ve özgürlükçü veya muhafazakâr olma durumları olacak şekilde kendilerini tanımlamaları bilgilerine yer verilmiştir.

4.4.3. Otantiklik Ölçeği

Wood ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiş olan Otantiklik Ölçeği 12 maddeden oluşmakta ve bu maddeler Kendine Yabancılaşma, Dış Etkileri Kabullenme ve Otantik Yaşam olmak üzere üç alt boyutu kapsamaktadır. 1- beni hiç tanımlamıyor 7- beni tamamen tanımlıyor aralığında cevaplanan 7'li likert tipli bir ölçektir. Ölçek Türkçe'ye İlhan ve Özdemir (2012) tarafından standardize edilmiş olup Türkçe formunun psikometrik çalışmaları orijinal formu ile aynı yapıya sahip olduğu görülmüştür. Ölçeğin uyarlama çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları sırasıyla Kendine Yabancılaşma için α = .79, Dış Etkileri Kabul Etme için α = .67 ve Otantik Yaşam için α= .62 bulunmuştur. Orijinal formun geliştirme çalışmalarında ise ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlılık kat sayıları; Yabancılaşma için α = .78, Dış Etkileri Kabullenme için α= .78 ve Otantik Yaşam için α = .69 bulunmuştur.

Kendine Yabancılaşma alt boyutunu 2, 7, 10 ve 12. maddeler, Dış Etkiyi Kabullenme alt boyutunu 3, 4, 5 ve 6. maddeler ve Otantik Yaşam alt boyutunu 1, 8 ,9 ve 11. maddeler oluşturmaktadır. Her bir alt boyut kendisine ait maddelerin toplanmasıyla ayrı ayrı değerlendirilir ve otantiklik toplam puanı ise otantik yaşamdan diğer iki boyuta ait puanların çıkartılması ile elde edilmektedir. Bireyin otantik yaşam puanının yüksek, diğer boyutlara ait boyutlarının düşük olması o bireyin otantik kişilik özelliklerine sahip olduğunu göstermektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Bu

çalışma için ise Cronbach alpha değeri sırasıyla Kendine Yabancılaşma için α = .82, Dış Etkileri Kabul Etme için α= .83 ve Otantik Yaşam için α = .60 bulunmuştur.

4.4.4. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyum Ölçeği, bireylerin yaşam doyum düzeylerini ölçmek amacıyla Diener ve ark. (1985) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye Köker (1991) tarafından standardize edilmiştir. Ölçek toplamda 5 maddeden oluşmaktadır ve her madde için 'hiç uygun değil' ile 'çok uygun' arasında değişmekte olan 7'li likert kullanılarak puanlanmaktadır. Ölçekte elde edilen toplam puan yüksek olması bireyin yaşam doyum düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelirken, düşük olması ise yaşam doyum düzeyinin az olduğunu anlamına gelmektedir. Köker (1991) tarafından yapılan test tekrar test güvenirlik çalışmasında elde edilen güvenirlik katsayısı .85 bulunmuştur. Bu çalışma için ise Cronbach alpha güvenirlik katsayısı .83 bulunmuştur.

4.4.5. Pozitif Negatif Duygu Ölçeği

Watson, Clark ve Tellegen (1988) olumlu ve olumsuz duyguları ölçmek amacıyla Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği'ni geliştirmişlerdir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Gençöz (2000) tarafından gerçekleştirilmiştir. 10 olumlu (kararlı, güçlü, heyecanlı vb.) 10 olumsuz (suçlu, mutsuz, sinirli vs.) olmak üzere toplamda 20 duygu maddelerinden oluşan ölçek 5'li likert tipine göre değerlendirilmektedir. Ölçeğin uyarlama çalışmasında Cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı Negatif Duygu için .83, Pozitif Duygu için ise 0.86 bulunmuştur (Gençöz, 2000). Bu çalışmada ise cronbachalpha iç tutarlılık kat sayısı Negatif Duygu için .81, Pozitif Duygu için ise .80 değerinde bulunmuştur.

4.4.6. Duygusal Zekâ Ölçeği-Kısa Formu

Petrides ve Furnham tarafından 2000-2001 yılları arasında geliştirilen Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu (DZÖÖ-KF) duygusal zekâyı kişisel karakter özelliği olarak kavramsallaştırmalarını esas almıştır. Bu ölçek bireyin duygusal yeterlilikleriyle ilgili kendini tanıma düzeyini belirlemek üzere geliştirilmiş bir ölçektir. Deniz, Özer ve Işık tarafından 2013 yılında Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılan ölçeğin yapı geçerliliğini belirlemek için yapılan faktör analizi sonucunda 20 maddeden oluşan, 4 faktörlü bir yapı elde edilmiştir. Bu faktörler sırasıyla özkontrol, duygusallık, sosyallik ve iyi oluştur. Elde edilen bu yapının örneklem verisine iyi uyum

gösterip göstermediğini anlamak amacıyla yürütülen doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ise ölçeğin uygulandığı örnekleme uyumunun iyi olduğunu göstermiştir. 1- kesinlikle katılmıyorum 7- kesinlikle katılıyorum olmak üzere, 7'li likert tipli bir ölçektir. Ölçekte elde edilen puanlardan yüksek puan alan kişilerin duygusal zekâ yeterliklerinin yüksek olduğu, düşük puan alan bireylerin ise duygusal zekâ yeterliklerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmaktadır. Ölçek için güvenirlik kat sayısı .81, test tekrar test güvenirlik katsayısı .86 olarak bulunurken, bu sonuçlar DZÖÖ-KF'nun Türkçe formunun geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Deniz ve diğerleri, 2013). Bu çalışmada ise ölçeğin güvenirlik kat sayısı .81 olarak bulunmuştur.

4.5. Verilerin Çözümlenmesi ve Yorumlanması

Yüksek lisans ve doktora öğrencilerinde otantik kişilik ve öznel iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolünü belirlemek üzere hazırlanan bu çalışma sırasında toplanan veriler SPSS paket programı kullanılarak analiz edilmesi planlanmaktadır. Verilerin analizi için korelasyon ve aracılık analizleri yapılmış olup bulgular sırasıyla aktarılmaktadır.

BÖLÜM 5. BULGULAR

Analizlere başlamadan önce değişkenlerin normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiştir.

5.1. Katılımcıların Otantik Kişilik, Öznel İyi Oluş ve Duygusal Zekâ Düzeylerine Ait Normal Dağılım Analizi Sonuçları

Tablo 4. Katılımcıların Otantiklik, Öznel İyi Oluş ve Duygusal Zekâ Düzeylerine Ait Normal Dağılım Analizi Sonuçları

	N	S. S	Basıklık	Çarpıklık	X	Medyan
Kendine Yabancılaşma	206	4.98	.696	.943	10,01	9
Dış Etkinin Kabulü	206	5,29	-.375	.320	13,29	13
Otantik Yaşam	206	3,27	.806	-.838	22,82	23
Genel Otantiklik	**206**	**10,27**	**.344**	**.366**	**-.49**	**0**
Yaşam Doyumu	206	5,45	.541	-.754	24,70	26
Pozitif Duygulanım	206	6,22	.113	-.415	37,10	38
Negatif Duygulanım	206	6,58	.115	.605	21,99	21
Genel Öznel İyi Oluş	**206**	**14,09**	**.290**	**-.359**	**39,81**	**41**
Sosyallik	206	4,39	-.206	-.361	20,32	21
İyi Oluş	206	3,63	-.366	-.428	21,01	21
Duygusallık	206	3,85	-.089	-.514	20,67	21
Öz Kontrol	206	4,20	-.459	-.305	19,29	20
Genel Duygusal Zekâ	**206**	**14,22**	**-.075**	**.046**	**10,92**	**101**

Otantik kişilik, öznel iyi oluş ve duygusal zekâ değişkenlerine ait verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla aritmetik ortalama, standart sapma, medyan, çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. Sonuçlara göre, çarpıklık ve basıklık katsayılarının ±2 sınırları içinde olduğu görülmektedir. Bu sonuca göre veriler normal dağılım göstermektedir (George, 2011).

Öncelikle değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Korelasyon analizleri yapılmıştır. Bulgular aşağıdaki tabloda verilmiştir.

5.2 Katılımcıların Otantik Kişilik, Öznel İyi Oluş ve Duygusal Zekâ Düzeyleri Arasındaki İlişkileri Ortaya Koyan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

Tablo 5. Katılımcıların Otantik Kişilik, Öznel İyi Oluş ve Duygusal Zekâ Düzeyleri Arasındaki İlişkileri Ortaya Koyan Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	Otantik Kişilik	**Öznel İyi Oluş**	**Duygusal Zekâ**
Otantik Kişilik	.1**	,55**	,63**
Öznel İyi Oluş		1**	,66**
Duygusal Zekâ			1**

Not. *p<0.05, **p<0.01

Araştırmanın ana değişkenleri olan Otantiklik Kişilik, Öznel İyi Oluş ve Duygusal Zekâ arasındaki ilişkiler incelenmiş olup Otantiklik Kişilik ve Öznel İyi Oluş arasında (.55) pozitif yönde orta dereceli ilişki, Otantiklik Kişilik ve Duygusal Zekâ arasında (.63) pozitif yönde orta derecede ve Öznel İyi Oluş ve Duygusal Zekâ arasında ise (.66) pozitif yönde orta derece ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgular araştırmanın birinci hipotezi (*H1a, H1b)* ve ikinci hipotezini *(H2)* desteklemektedir.

Korelasyon analizlerinden sonra araştırmanın üçüncü hipotezini *(H3)* test etmek amacıyla, otantik kişilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolü test edilmiştir. Söz konusu analizler PROCESS Macro ile yapılmıştır. Duygusal zekânın otantik kişilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rolünü belirlemek amacıyla regresyon analizleri yapılmıştır.

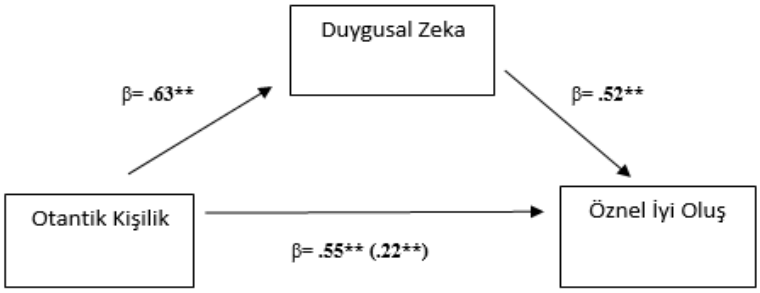
5.3.Otantik Kişilik ve Öznel İyi Oluş Arasında Duygusal Zekâ Üzerinden Aracılık Analizi Sonuçları

Tablo 6. Otantik Kişilik ve Öznel İyi Oluş Arasında Duygusal Zekâ Üzerinden Aracılık Analizi Sonuçları

Yordayıcı Değişkenler	**Sonuç Değişkenleri**			
	M		**Y**	
	β	**SH**	***β***	**SH**
Sabit	.000	.76	.000	6.66
X	.637	.07	.558	.09
M			.526	.06
	R^2= .40		R^2= .47	
	F (1, 206) = 138.97, *p <.01*		F (2, 206) = 92.303, *p <.01*	

X = Otantik Kişilik; M = Duygusal Zekâ; Y = Öznel İyi Oluş

Tablo 4' de yer verildiği üzere, ilk olarak otantik kişiliğin duygusal zekânın anlamlı bir yordayıcısı olduğu ortaya konmuştur (F (1, 206) = 138.97, $p<.01$). Söz konusu ilişkide otantik kişilik %40'lık bir varyansı açıklamaktadır (β = .63, t (206) = 11.78, $p<.01$). İkinci olarak hem otantik kişilik (β = .55, t (206) =9.60, $p<.01$) hem de duygusal zekanın (β = .52, t (206) = 7.98, $p<.01$) öznel iyi oluşu anlamlı bir biçimde yordadığı bulunmuştur (F (2, 206) = 92.30, p <.01). Söz konusu otantik kişilik ve duygusal zekâ birlikte %47'lik bir varyansı açıklamaktadır. Son olarak aracı değişken olan duygusal zekâ kontrol edilerek, otantik kişiliğin öznel iyi oluşu yordama gücü incelendiğinde sonucun anlamlı bir değişikliğe yol açtığı ve açıklanan varyansın %31'e düştüğü görülmektedir. Bu sonuçlar otantik kişilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekânın kısmi aracı role sahip olduğunu ifade etmektedir. Dolaylı etkileri incelemek amacıyla ölçülen ve Hayes (2017) tarafından önerilen PROCESS ile gerçekleştirilen bootstrap analizleri 10.000 örnekleme için yapılmıştır (Preacher & Hayes, 2008). Modeldeki kısmi standardize edilmiş dolaylı etki *%95 CI (LLCI ve ULCI)* .61 ila .92 arasındadır. Sonuçlar *H3*' ü desteklemiştir.



Şekil 1. Otantik kişilik, duygusal zekâ ve öznel iyi oluş için aracı değişken analizlerinin diyagramı (**p<.01)

Not: Parantez içinde verilen değerler modelde duygusal zeka kontrol edildikten (kısmi) sonra elde edilen beta katsayılarıdır

BÖLÜM 6. TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı otantik kişiliğin öznel iyi oluş ile ilişkisinde duygusal zekânın aracı rolünü incelemektir. Otantik kişilik kavramı ve öznel iyi oluş kavramı ilgili alan yazın temel alınarak (örn., Salovey & Mayer, 1990; Wood vd., 2008) kavramsallaştırılmıştır. Hipotez ve amaçlar bölümünde aktarıldığı gibi, daha önce yapılan araştırmalarda (örn., Akıncı, 2016; Çelik, 2008; Ryan ve diğerleri, 2005) bu araştırmanın değişkenlerinin birbirleri ile ilişkili oldukları görülmektedir. Fakat bilindiği kadarıyla, duygusal zekânın söz konusu değişkenler arasındaki aracı rolünü inceleyen bir araştırmaya literatürde rastlanmamıştır.

Araştırmanın amacı doğrultusunda ilk olarak araştırmanın değişkenleri arasındaki korelasyonlar incelenmiş olup daha sonrasında ise aracılık ilişkisine bakılmıştır. Bu araştırmada Hayes (2009) tarafından önerilmiş olan yaklaşım ile aracılık etkisi incelenmiştir.

Araştırmanın ilk hipotezi *(H1a)* otantik kişilik ve duygusal zekâ arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu yönündedir ve sonuçlar incelendiğinde, ilk olarak otantik kişilik ile duygusal zekâ arasındaki ilişki ortaya konulmuştur. Yapılan korelasyon analizi sonucunda otantik kişilik ve duygusal zekâ arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur ve bu sonuç *H1a*'yı destekler niteliktedir. Nitekim elde edilen sonuç beklendik ve alan yazın ile tutarlıdır. Bireyin kendi düşüncelerini, duygularını, isteklerini, ihtiyaçlarını, anlaması ve bunun sonucunda da düşünceleri ve duygularıyla tutarlı bir şekilde eylemde bulunması gibi özellikleriyle tanımlanan otantik kişiliğin (Harter, 2002) duygusal zekâ ile ilişkili olduğu Akıncı'nın (2016) yapmış olduğu duygusal zekâ ve otantik liderlik üzerine olan araştırma ile de ortaya konmuştur. Ayrıca bunun yanı sıra otantik kişilikte duygunun önemini vurgulayan pek çok araştırma alanyazında mevcuttur (örn., Curun ve diğerleri, 2020; Lenton ve diğerleri, 2013).

Çalışmanın diğer bir hipotezi *(H1b)*, otantik kişilik ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu yönündedir. Öznel iyi oluşa sahip bireyler pozitif duyguyu negatif duyguya oranla daha sık deneyimler (Mayers ve diğerleri, 1995).

Lyubomirsky ve arkadaşları (2005) pozitif duygulanıma; güven, iyimserlik, öz yeterlik, başkalarını sevebilme ve olumlu değerlendirme, sosyallik, aktif ve enerjik olma, fiziksel iyi oluş, stres ve zorluklarla baş etme gibi özellikler atfederken bu araştırmanın bağımsız değişkeni olan otantik kişiliği de atfettikleri bilinmektedir. Ayrıca öznel iyi oluşun, bireyin sadece kendisi tarafından belirlenebilmesi (Diener, 1984) ve kişi öznel iyi oluş değerlendirmesi yaptığında dış kaynakların değil, bireyin içsel deneyimlerinin baskın olması durumu da (Diener ve diğerleri, 1997) otantik kişiliği akla getirir. Pek çok ana akım psikoloji bakış açısında da bir kişilik özelliği olarak açıklanan otantiklik, iyi oluşun en temel yönü olarak görülmektedir (Horney, 1951; Mayıs, 1981; Rogers, 1961; Winnicott, 1965; Yalom, 1980, Akt; Wood vd., 2008). Tüm bu açıklamalar doğrultusunda otantik kişiliğin öznel iyi oluşu yordayacağı sonucu varsayılmıştır. Nitekim sonuçlara bakıldığında da otantiklik kişilik ile öznel iyi oluş arasında, orta derecede anlamlı ilişki bulunmuştur. Elde edilen bu sonuç alan yazına bakıldığında beklendiktir ve bu sonucu destekleyen çok sayıda araştırma da mevcuttur (bkz., Bettencourt & Sheldon, 2001; Kernis & Goldman, 2006; Lakey ve diğerleri, 2008; Ryan ve diğerleri, 2005; Scharf ve Myseless 2010; White, 2011). Otantik kişilik ile öznel iyi oluşun alt boyutları arasındaki ilişkide ise otantik kişilik ile yaşam doyumu ve pozitif duygu arasında pozitif, negatif duygu arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkiye rastlanmıştır. Daha önce yapılan araştırmalarda bu sonuçları desteklemektedir (bkz. Aydın, 2018; Boyraz, 2014; Kuyumcu & Kabasakaloğlu, 2018; Lenton ve diğerleri, 2013). Bu durum Fredricson'un (2001) kuramı temelinde pozitif duyguların bireye, hayatında daha fazla etkileşim sağlayarak kişinin kendisi olabilmesi için güç bulabilmesi ile açıklanabilir.

Çalışmanın ikinci hipotezi *(H2)* öznel iyi oluş ile duygusal zekâ arasında olumlu ilişki olacağı yönündedir. Sonuçlara bakıldığında *H2* hipotezi desteklenmiştir. Bu sonuç alanyazına bakıldığında beklendiktir. Örneğin Çelik (2008)'in yapmış olduğu araştırma öznel iyi oluş ve duygusal zekânın alt boyutları arasında genel olarak orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Öznel iyi oluşun duygusal zekâ üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmaya göre duygusal zekâ yetenekleri gelişmiş bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin yüksek olacağı sonucuna ulaşılabilir. Bunun yanı sıra duygusal zekâ ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi destekleyen başka aştırmalar da mevcuttur (bkz., Kuyumcu, 2012). Aynı zamanda duygusal zekâ ve öznel

iyi oluşun alt boyutu olan yaşam doyumu arasında yapılan araştırmalarda bu iki değişken arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür (örn. Gannon & Ranzjin, 2005; Tümkaya ve diğerleri, 2008).

Çalışmanın son hipotezi *(H3)* otantik kişilik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolü olduğu yönündedir. Bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi, aracı değişken varyansın bir kısmını açıkladığında önemsizleşir ve bu sebeple bağımsız değişken ile açıklanan varyanstaki düşüşü göstermek son derece önemlidir (Hayes, 2009). Yapılan aracılık analizleri incelendiğinde de otantik kişilik için yapısal eşitlik modeli uyum göstermektedir.

Duygusal zekânın, otantik kişilik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkideki aracı rolünü incelemek için ilk olarak regresyon analizi yapılmıştır. Sonuçların kısmi aracılığı *(H3)* desteklediği görülmüştür. Sonuç olarak, ilk adımda otantik kişilik ve duygusal zekâ arasındaki anlamlı ilişkiye rastlanmıştır, ikinci adımda da otantik kişilik ve öznel iyi oluş arasındaki anlamlı ilişki görülmüştür. Aracı regresyon analizinde aracı değişken (duygusal zekâ) ve bağımlı değişken (öznel iyi oluş) arasında bir ilişki olmalıdır ve bağımsız değişkenin bağımlı değişkenin ikinci aşamasındaki yordayıcı gücü bu aşamada düşmelidir. Bu çalışmadaki üçüncü aşamada da otantik kişilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişki gücünün düştüğü görülmektedir ve bu durum da kısmi aracılığı desteklemektedir. Hayes process testi bootstrap güven aralığı sonuçlara bakılarak da duygusal zekânın otantik kişilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır.

Mevcut çalışmada otantik kişilik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye duygusal zekânın aracılık edeceği öngörülmüştü. Aracılık analizleri incelendiğinde duygusal zekânın otantik kişilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü olduğunu göstermektedir. Elde edilen bulgular neticesinde öznel iyi oluşu etkileyen sebebin duygusal zekâdan kaynaklanması; duygusal zekâ ve öznel iyi oluş ilişkisini güçlendirmekte ve otantik kişiliğin öznel iyi oluş ile olan anlamlı ilişkisini düşürmektedir.

Otantik kişilik ile duygusal zekâ değişkenlerine bakıldığında benzer özellikler görülmektedir. Örneğin otantik kişilik özelliği gösteren bireyler hayatlarının farklı dönemlerinde ve anlarında farklı rollerde bulunurlar ve bu durum da otantik kişiliğin

akışkan ve dinamik olmasıyla ilgilidir (Harter, 2002). Duygusal zekâ ise kişilerin dünyaya uyum yeteneğidir (Bender, 2006). Aslında kişiler farklı ortam ve durumlarda farklı rollere girerek dünyaya uyum sağlamaya çalışırlar. Bu durum sahte davranışla değil duygusal zekâ ile açıklanabilir. Öte yandan otantik kişilerin kendi duygu ve düşüncelerine paralel yaşadıkları ve başkalarının görüşleri doğrultusunda davranma eğilimlerinin düşük olduğu (Wood vd., 2008) bilinmektedir. Duygusal zekâ düzeyi yüksek bireyler de kendi duygularının farkında olurlar ve bu farkındalıkla elde ettikleri duygusal bilgileri kendi davranışlarında kılavuz olarak kullanırlar (Aşan & Özyer, 2003). Buradan hareketle de bireyin kendi duygu ve düşüncelerine göre davranmasının duygusal zekâ düzeyi yüksek olan insanların kendilerini kılavuz edinmesinde önemli bir kaynak olduğu söylenebilir.

Bar-On (2006) duygusal zekâyı beş alt başlıkla açıklar. Bu alt başlıklardan sonuncusu genel ruh halidir. Bu da mutluluk ve iyimserlik ile açıklanır. Öznel iyi oluşun özelliklerinden biri ise bireyin kendi değerlendirmesi sonucu (Diener, 1984) pozitif duyguları negatif duygulara kıyasla daha fazla deneyimlemesidir (Diener & Diener, 1996). Böylece bireyin genel ruh halinde mutluluk ve iyimserlik baskınsa bireyin pozitif duygulanımı artacağı çıkarımı yapılabilir. Bu açıdan da duygusal zekanın öznel iyi oluşu yordaması beklendik bir durumdur.

Duygusal zekanın hem otantik kişilikle hem de öznel iyi oluşla doğrudan ilişki olan özellikleri yukarıdaki paragraflarda açıklanmıştır. Bireyin kendisi olarak hayatını yaşayabilmesi sonucu yaşamından memnun olması ve pozitif duygulanıma sahip olması, aslında duygusal zekanın özellikleri olan; Bireyin duygu ve hislerini algılaması, hayatında kendisini rehber olarak görebilmesi, duygularını amaca göre kullanabilmesi, kendilerini akışa bırakabilmeleri, aksiliklere rağmen yoluna devam edebilmeleri gibi özelliklerle bu iki değişken arasındaki ilişkide etkili olduğu bu araştırmayla kanıtlanmıştır.

Katılımcıların öznel iyi oluş, otantik kişilik ve duygusal zekâ düzeyleri; demografik değişkenleri (yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir düzeyi, hayatının çoğunu geçirdiği yer, çocuk sahibi olup olmama durumları, eğitim düzeyi, özgürlükçü ya da muhafazakâr olma düzeyi) ile anlamlı bir fark göstermemiştir.

Öznel iyi oluşun şu anla ilişkisi mutluluk deneyimiyle ilişkilidir (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Gülcan ve Nedim Bal'ın (2014) yapmış olduğu araştırmada genç yetişkinlerin mutluluğunun cinsiyete göre farklılık göstermediği saptanmıştır fakat kadınların mutluluk düzeyi puan ortalamalarının erkeklerin mutluluk düzeyi puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde yüksek bulan araştırmalar mevcuttur fakat araştırma sonuçlarında farklılıklar görülmekle birlikte alan yazındaki çoğu çalışmada cinsiyete göre mutluluğun farklılaşmadığı tespit edildiğinden dolayı bu bulgunun alanyazındaki diğer çalışmalarla tutarlılık gösterdiği sonucuna ulaşılabilir (örn.; Aydemir, 2008; Çağlayan-Tunç, 2015; Duman, 2014; Eryılmaz & Apay, 2011; Eryılmaz & Ercan, 2011; Güner & Çetinkaya-Bozkurt, 2018; Saygın, 2008; Şahin ve diğerleri, 2012). Mutluluğun yaş, gelir düzeyi, cinsiyet gibi değişkenlerle birlikte incelendiği araştırmaların çoğu bu değişkenler ile mutluluğun çok küçük bir kısmının açıklandığını göstermektedir (Kermen & Sarı, 2014). Demografik değişkenlerin mutluluk üzerindeki etkisinin düşük olması (Eryılmaz, 2016a), öznel iyi oluşun bu çalışmadaki demografik değişkenlere göre farklılaşmamasını açıklayabilir.

Literatüre bakıldığında duygusal zekâ düzeyi ile cinsiyet arasında anlamlı farklılıklar görülmektedir. Örneğin Özdenk ve arkadaşlarının (2020) yapmış olduğu araştırmada kadınların erkeklere göre duygusal zekâ düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer bir şekilde Austin ve ark. (2004) Tıp Fakültesi birinci sınıf öğrencilerine duygularını belirlemek üzere yapmış oldukları çalışmada da kadınların duygusal zekâ düzeylerinin erkeklere göre yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal zekânın kadınlarda daha yüksek olduğu sonucunu gösteren başka araştırmalar da mevcuttur (örn., Erdoğdu, 2008; Harrod & Scheer, 2005; Ioannis & Ioannis, 2002) Ancak bu çalışmada olduğu gibi duygusal zekânın cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar da alan yazında görülmektedir (örn.; İşmen, 2001; Karademir ve diğerleri, 2010). İşmen'in (2001) İstanbul Üniversitesi'nde okuyan öğrencilere yaptığı çalışma duygusal zekânın yaşa göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Üncü'nün (2007) duygusal zekâ ve evlilik doyumu üzerine yapmış olduğu araştırmada ise duygusal zekâ ile eğitim durumu arasında anlamlı bir fark görünmezken Yozgat'ta yaşayan kişilere kıyasla İstanbul'da yaşayan kişilerin duygusal zekâ düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Akıncı'nın (2016) yapmış olduğu araştırmada ise duygusal zekâ ile yaş, medeni hal, çocuk sayısı, çocukluğunu geçirdiği yer gibi demografik

değişkenler arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Bu araştırmalardan bazıları bu çalışmadaki sonucu destekler niteliktedir.

Son olarak otantik kişilik değişkenin demografik değişkenlerle ilişkisine bakıldığında alan yazında çok fazla araştırmaya rastlanmamıştır. Turan ve arkadaşlarının (2018) futbolcular üzerine yaptığı bir araştırmada, futbolcuların otantik kişiliğin alt boyutu olan dış etkiyi kabul etme ve kendine yabancılaşma ortalamalarının eğitim seviyesine göre arttığı görülmüştür. Bu durum eğitim seviyesi arttıkça antrenörün etkisinin artacağı dolayısıyla bu durumun da dışsal etkiyi arttıracağı üzerinden yorumlanmıştır. Bu çalışmada ise otantik kişiliğin eğitim seviyesine göre farklılık göstermediği görülmüştür. Katılımcılar yüksek lisans ve doktora öğrencilerinden oluşmakta yani birbirine yakın iki gurup ile çalışılmaktadır. Farkın görülmemesi bu durum ile açıklanabilir. İmamoğlu ve arkadaşlarının (2011) otantik kişilik üzerine yapmış olduğu çalışmada ise otantik kişilik ve cinsiyet arasında tutarlı ve anlamlı bir sonuç bulunamamıştır, alanyazında da bu sonucu destekleyen başka araştırmalar mevcuttur (örn., Cross & Madson, 1997; İmamoğlu & Karakitapoğlu-Aygün, 2004). Bu çalışmadaki sonuç da alan yazın ile tutarlılık göstermektedir.

6.1. Klinik Uygulamalara Katkıları

Bu çalışmada otantik kişiliğin öznel iyi oluş ile ilişkisinde duygusal zekânın aracı rolüne bakılmış ve anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Klinik uygulamalarda bireyin öznel iyilik halinin, duygusal zekâ ve otantik kişilik ile ilişkisi bağlamında değerlendirilmesinin önemli olabileceği düşünülmektedir.

Otantik kişilik özellikleri, akıl sağlığının güçlü ve pozitif belirleyicileridir (Akın, 2014). Otantik kişiler psikolojik açıdan daha sağlıklı oldukları için klinik açıdan önemsenmesi gereken kişilerdir. Otantik kişiler kendi duygularını anlayabilen, düşünce, istek ve ihtiyaçlarının farkında olan ve tüm bunlar ışığında tutarlı biçimde davranan kişilerdir (Harter, 2002). Örneğin, psikoterapilerde danışanlara duygu ve düşünceleri konusunda farkındalık kazandırılması amaçlanmakla birlikte bilişsel yeniden yapılandırmada da otantik kişilik ölçütlerinin işlevsel olacağı düşünülmektedir. Kernis ve Goldman (2006) otantik işleyişi; bireyin kendisini objektif olarak tanımaya açık olması durumu olarak tanımlarken, otantik kişilik özelliği gösteren bireylerin dolayısıyla daha fazla içgörüye sahip olacakları beklenir. Bu sebepten dolayı

danışanlara içgörü kazandırmak için yapılan çalışmalarda öncelikle danışanların otantik kişilik düzeylerinin göz önünde bulundurulmasının terapi sürecine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Otantik kişiliğin öznel iyi oluşun yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Bu ilişkide duygusal zekanın önemi duyguları yönetmek olarak düşünülebilir. Duygusal zekâ kişilerarası ilişkilerde sağlıklı iletişim kurulması için kişilerin sahip olması gereken bir özelliktir. Kişilerarası ilişkilerin temelinde ötekilerin duygularını anlayabilme ve bu duygulara göre davranışsal, bilişsel ve duyuşsal tepkilerin verilmesinin ilişkileri güçlendireceği (Özen, 2017) göz önünde bulundurulduğunda duygusal zekânın çalışılmasının psikoterapilerde faydalı olacağı düşünülmektedir. Bilindiği üzere psikoterapi sürecinde kişilerarası ilişkiler önemli ve sıklıkla çalışılan bir konudur. Kişi, duygularının farkına vardığında duygularını kullanması kolaylaşır (Schutte ve Malouff, 2011) fakat duygusal farkındalığın kültürümüzde düşük düzeyde olduğu bilinmektedir (Kuyumcu, 2012). Böylece duygusal zekanın çalışılması, danışanlara duygusal farkındalık kazandırmak açısından önem kazanır. Belli başlı yöntemlerle duyguların sürekliliği, az ya da çok olması düzenlenebilir (Gross, 2001). Eğer duyguların düzenlenmesi uygun olarak yapılırsa kişideki iyilik halinin daha yüksek düzeye çıkması beklenir (Gross ve John, 2003). Bu sebeple yapılan psikoterapilerde duygu düzenleme stratejilerinin kullanımı ve danışanla duygu düzenleme stratejileri çalışılarak kullanımının artırılması duygusal zekâ açısından önemli olacaktır.

Sonuç olarak özellikle bireysel terapilerde öznel iyi oluşu düşük bireylerde otantik kişilik ölçütlerinin ve duygusal zekanın çalışılmasının iyileşme sürecinde faydalı olabileceği değerlendirilmektedir.

6.2. Sınırlılıklar

Çalışma bazı sınırlılıklara sahiptir. Bu çalışma temelde yüksek lisans ve doktora öğrencilerinden oluşan bir örneklem üzerinden yürütülmüştür. Fakat otantik kişiliğin, öznel iyi oluşun ve duygusal zekânın farklı yaş gruplarında değişim göstermesi muhtemeldir. Dolayısıyla bu çalışmanın sonucu ancak benzer gruplar için genellenebilir. Ayrıca sonuçlar ilişkisel analizlere dayanmakta olup değişkenler arasındaki neden sonuç ilişkisine dair çıkarımlarda bu konu göz önünde tutulmalıdır.

Araştırmada kullanılmış olan otantik kişilik, öznel iyi oluş ve duygusal zekâyı ölçtüğü düşünülen; 'Otantiklik Ölçeği', 'Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği', 'Yaşam Doyumu Ölçeği' ve 'Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Form' ölçeklerinin niteliği ile sınırlıdır. Ayrıca kullanılan ölçekler katılımcıların değerlendirmesine dayalı olduğundan cevapların mutlak doğru olarak kabul edilmesine ve güveni olumsuz etkilemesine neden olabilir.

Araştırma sadece 2020-2021 verileri ile kısıtlıdır.

6.3. Öneriler

Bu araştırmada otantik kişiliğin öznel iyi oluş ve duygusal zekâ ilişkileri üzerinde durulmuştur. Gelecek çalışmalarda ise otantik kişiliğin öznel iyi oluş ile ilişkisi incelenirken bu araştırmada aracı değişken olan duygusal zekâya daha geniş bir perspektiften bakabilmek için duygusal farkındalık, empati ve sosyal beceriler çerçevesinde incelemenin önemli olduğu düşünülmektedir. Örneğin otantik kişilik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenleme stratejilerinin aracı rolünün incelenmesi veya otantik kişilik ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygu dışavurumunun aracı rolünün incelenmesi çalışılabilir. Otantik kişiliğin yaratıcılıkla ilişkili olabileceği de düşünülebilir ve otantik kişilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide yaratıcılığın aracı rolü incelenebilir. Ayrıca bu çalışmada, 25-41 yaş aralığındaki yüksek lisans ve doktora öğrencileriyle çalışılmıştır. Orta yetişkinlik çağındaki (40-65 yaş) bireyler veya ilkokul, lise ve lisans mezunları gibi farklı gruplarla da çalışılması alanyazına katkıda bulunabilir. Araştırmanın daha büyük bir örneklem ile yapılması da çalışmanın genellenebilirliğini arttıracaktır.

Sonuç olarak bu araştırma otantik kişilik ile öznel iyi oluş ile ilişkisinde duygusal zekânın aracı rolünü ele alan bilindiği kadarıyla ilk çalışma olmaktadır ve dolayısıyla literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. İleriki çalışmalarda farklı yöntemler kullanılarak araştırma detaylandırılabilir.

EK'LER

Ek-1

Bilgilendirilmiş Onam Formu

Sayın Katılımcı,

Bu çalışma Maltepe Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji Bölümü Öğretim Üyesi Doç. Dr. FerzanCurun danışmanlığında Maltepe Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Ezgi Bağdiken tarafından yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir. Araştırma, 25 – 41 yaş aralığında olan yüksek lisans ve doktora öğrencilerinin otantiklik düzeylerini inceleme amacı ile gerçekleştirilmektedir.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama ya da katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmadan çıkma hakkına sahipsiniz. Çalışma yaklaşık 10 dakika sürmektedir ve toplanan tüm veriler bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. Soruları yanıtlarken kimsenin baskısı ya da telkini altında olmayın. Tüm bilgilerin eksiksiz girilmesi ve tüm soruların eksiksiz doldurulması çok önemlidir. Araştırmaya katıldığınız için şimdiden teşekkür ederiz.

Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul ediyorsanız lütfen kutucuğu ( ) 'Kabul Ediyorum' işaretleyiniz.

Ek-2

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1) **Cinsiyetiniz:**

   a) Kadın b) Erkek

2) **Yaşınız:**

   .....

3) **Eğitim gördüğünüz bölüm:**

   a) Yüksek Lisans b) Doktora

4) **Mensup olduğunu ailenin gelir düzeyi:**

a) 1000 -3000 TL b) 3000-5000 TL c) 5000-7000 TL d) 7000- ve üzeri

5) **İlişki Durumunuz:**

   a) Evli b) Nişanlı c) Bekar (ilişkisi var) d) Bekar (ilişkisi yok)

6) **Çocuğunuz var mı? Var ise kaç çocuğunuz olduğunu belirtiniz.**

   .....

7) **Hayatınızın çoğunu geçirdiğiniz yer:**

a) Metropol b) Şehir c) Kasaba d) Köy

8) **Kendinizi tanımlayınız:** 1 Özgürlükçü ve 7 muhafazakâr olmak üzere iki uç tanımlanmaktadır. 1 ve 7 arasındaki ifadelerden size uygun olanı işaretleyiniz.

Geleneksek 1	2	3	4	5	6	Özgürlükçü 7

Ek-3

Aşağıdaki tabloda 20 farklı madde verilmiştir. Özelliklerin sizi tanımlama derecesi 1-7 arasında değişmektedir. Her bir özelliği sizi ne derecede tanımladığını, o özelliğin yanındaki kutucuğa uygun olan sayı olarak yazınız. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.

1 Kesinlikle Katılmıyorum	2 Katılmıyorum	3 Bazen Katılmıyorum	4 Kararsızım	5 Bazen Katılıyorum	6 Katılıyorum	7 Kesinlikle Katılıyorum

1	Genel anlamda, yüksek motivasyonlu birisiyim.	
2	Duygularımı düzenlemekte genellikle zorlanırım.	
3	İnsanlarla etkin bir biçimde başedebilirim.	
4	Verdiğim kararları sıklıkla değiştirme eğilimim vardır.	
5	Çoğu zaman hangi duyguyu hissettiğimi ayırt edemem.	
6	Birçok iyi özelliğe sahip olduğumu düşünüyorum.	
7	Haklarımı savunmak benim için genellikle zordur.	
8	İnsanların duygularını bir şekilde etkileyebilme yeteneğim vardır.	
9	Olayların akışına göre hayatımı düzenlemek benim için genellikle zordur.	
10	Genelde stresle baş edebilirim.	
11	Yakınlarıma, duygularımı göstermekte genelde zorlanırım.	
12	Motivasyonumu devam ettirmekte zorlanırım.	
13	Genel olarak, hayatımdan memnunum.	
14	Sonradan pişman olacağım şeyleri yapma eğilimim vardır.	
15	Sıklıkla duraksar ve hissettiklerimi düşünürüm.	
16	Kişisel donanımlarımın, güçlü yönlerimin tam olduğuna inanıyorum.	
17	Tartışırken haklı olduğumu bilsem dahi, geri çekilmeye	

	meyilliyim.	
18	Genellikle, hayatımda işlerin yolunda gideceğine inanırım.	
19	Bana çok yakın olan kişilerle bile, aramda bağ oluşturmak benim için zordur.	
20	Genellikle, yeni çevreye uyum sağlama yeteneğim vardır.	

Ek-4

Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuduktan sonra kendinizi 1 ile 7 arasında derecelendirin. 1-beni hiç tanımlamıyor, 7- beni tamamen tanımlıyor. İfadelerin karşısındaki uygun rakamı daire içine alarak işaretleyiniz.

Hiç Orta Düzeyde *Tamamen*

1	2	3	4	5	6	7

1	Bireyin kendisi olmasının popüler olmasından daha iyi olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2	Gerçekten içimde ne hissettiğimi bilmiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
3	Başkalarının görüşlerinden çok fazla etkilenirim.	1	2	3	4	5	6	7
4	Genellikle başkalarının bana yapmamı söyledikleri şeyleri yaparım.	1	2	3	4	5	6	7
5	Her zaman başkalarının benden beklentilerini yerine getirmem gerektiğini hissederim.	1	2	3	4	5	6	7
6	Diğer insanlar (başkaları) beni çok etkiler.	1	2	3	4	5	6	7
7	Kendimi yeteri kadar tanımadığım hissine kapılıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
8	Her zaman inandığım şeylere sadık kalırım.	1	2	3	4	5	6	7
9	Birçok ortamda olduğum gibi davranırım.	1	2	3	4	5	6	7
10	Kendimi gerçek benden uzak hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
11	Değerlerime ve inançlarıma uygun olarak yaşarım.	1	2	3	4	5	6	7
12	Kendime yabancılaştığımı hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7

Ek-5

Aşağıda 5 ifade vardır. Bu ifadelerin size uygunluk derecelerini belirlemek amacı ile 1'den 7'ye kadar seçenekler sunulmuştur. Bu derecelendirilmiş seçeneklerden sizin için uygun olan derecelendirme numarasını ifadelerin karşısında yer alan kutucuğa yazınız.

1) Hiç uygun değil
2) Uygun değil
3) Biraz uygun değil
4) Ne uygun ne uygun değil
5) Biraz uygun
6) Uygun
7) Çok uygun

1	Yaşamım birçok yönüyle ideallerime yakın.	
2	Yaşam koşullarım iyi.	
3	Yaşamımdan hoşnutum.	
4	Şu ana kadar istediğim her şeyi elde edebildim.	
5	Yeniden dünyaya gelseydim, yaşamımda hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	

Ek-6

Bu envanter farklı his ve duyguları tanımlayan bazı kelimelerden oluşmuştur. Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuduktan sonra kendinizi en 1 ile 5 arasında; 1- Çok az ya da hiç, 5- Son derece, olmak üzere derecelendiriniz.

1	İlgili		11	Asabi	
2	Sıkıntılı		12	Uyanık	
3	Heyecanlı		13	Utanmış	
4	Mutsuz		14	İlhamlı	
5	Güçlü		15	Sinirli	
6	Suçlu		16	Kararlı	
7	Ürkmüş		17	Dikkatli	
8	Düşmanca		18	Tedirgin	
9	Hevesli		19	Aktif	
10	Gururlu		20	Korkmuş	

KAYNAKÇA

Açıkgöz, S. S. (2013). *Yeni ürün geliştirme takımlarında duygusal zekânın bireysel adaptasyon performansına etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Fatih Üniversitesi.

Adler, T. (1992). Gibson prevails over field's barriers. *APA Monitor, 1*.

Akin, A. ve Akin, U. (2014). Examining the relationship between authenticity and self-handicapping. *Psychological Reports, 115* (3), 795-804.

Akıncı, H. (2016). *İlköğretim kurumlarında çalışan kadın yöneticilerin duygusal zekâ düzeyleri ile otantik liderlik özellikleri arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi] İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.

Ardahan, F. (2012). Duygusal zekâ ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin doğa sporu yapanlar örneğinde incelenmesi. *Pamukkale Spor Bilimleri Dergisi, 3* (3), 20-33.

Ashforth, B. E. ve Humphrey, R. H. (1995). Emotion in the workplace: The new challenge for managers. *Academy of Management Executive. 16* (1), 76-86.

Aşan, Ö. ve Özyer, K. (2003). Duygusal zekaya etki eden demografik faktörlerin saptanmasına yönelik ampirik bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. 21* (1), 151-167.

Austin, E. J., Saklofske, D. H., Huang, S. H. ve McKenney, D. (2004). Measurement of trait emotional intelligence: Testing and cross-validating a modified version of Schutte et al.'s (1998) measure. *Personality and Individual Differences, 36* (3), 555-562.

Aydemir, R. E. (2008). *Dindarlık ve mutluluk ilişkisi (İlk yetişkinlik dönemi)* [Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi] Ondokuz Mayıs Üniversitesi.

Aydın, M. (2018). Genç yetişkinlerde mutluluğun özgünlük ve kişisel erdemler açısından incelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal BilimlerDergisi, 6* (6), 1023-1030.

Bal, P. N. ve Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi, 2* (1), 41-52.

Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema, 18*, 13-25.

Baymur, F. (2004). *Genel psikoloji*. İnkılâp Kitabevi.

Bender, T.M. (2006). *Resim-iş eğitimi öğrencilerinde duygusalzekave yaratıcılık ilişkileri* [Yayımlanmamış Doktora tezi], Dokuz Eylül Üniversitesi.

Bettencourt, B. A. ve Sheldon, K. (2001). Social roles as mechanisms for psychological need satisfaction within social groups. *Journal of Personality and Social Psychology, 81* (6), 1131-1143.

Boyraz, G., Waits, J. B. ve Felix, V. A. (2014). Authenticity, life satisfaction, and distress: A longitudinal analysis. *Journal of Counseling Psychology, 61* (3), 498.

Bozkurt, T. (2019). *Üniversite öğrencilerinin otantiklik, sosyal bağlılık ve belirsizliğe tahammülsüzlük özelliklerinin sakin benlik düzeylerini yordayıcılığı* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Anadolu Üniversitesi.

Brandt, R. B. (1984). *A theory of the good and right*. Clarendon Press.

Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psycholocial well-being. *Journal of Persnality and Social Psychology, 84* (4), 822.

Büyükdüvenci, S. (1993). Aristotales'te mutluluk kavramı.

Cansever, G. (1982). *Klinik psikolojide değerlendirme yöntemleri*. Boğaziçi Üniversitesi.

Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling & Development, 77* (2), 141-153.

Cropanzano, R., Weiss, H. M., Hale, J. M. S. ve Reb, J. (2003). The structure of affect: Reconsidering therelationship between negative and positive affectivity. *Journal of Management, 29* (6), 831-857.

Cross, S. E. ve Madson, L. (1997). Models of the self: Selfconstruals and gender. *Psychological Bulletin, 122*, 5-37.

Csikszentmihalyi, M. ve Kubey, R. (1981). Television and the rest of life: A systematic comparison of subjective experience. *Public Opinion Quarterly, 45* (3), 317-328

Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S. ve Nakamura, J. (1990). *Flow.*

Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S. ve Nakamura, J. (2005). *Flow*.

Csikszentmihalyi, M.(2005). *Akış- mutluluk bilimi.* HYB Yayıncılık

Curun, F., Tangör, B. B.ve Kaya, E. Ç. (2020). Olumlu/olumsuz duygulanım ve özgün kişilik: Duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü. *Psikoloji Çalışmaları, 40* (2), 599-623.

Çağlayan-Tunç, A. (2015). *Sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi* [Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi].

Çakar, U. ve Arbak, Y. (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zeka ilişkisi ve duygusal zeka. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6* (3)

Çelik, Ş. (2008). *Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal zeka açısından incelenmesi* [Doktora tezi, Selçuk Üniversitesi].

Darwin, C. (1995). *İnsanın türeyişi* (7. baskı). Onur Yayınları.

Darwin, C. ve Prodger, P. (1998). *The expression of the emotions in man andanimals* (P. Ekman, Ed.). Oxford University Press. (Orijinal çalışma 1872'deyayınlandı)

Deneve, K. ve Cooper, H. (1998). The happy personality a meta analysis of personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin, 124*, 197–229.

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

Diener, E., Horwitz, J. ve Emmons, R. A. (1985). Happiness of the very wealthy. *Social Indicators Research, 16* (3), 263-274.

Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and oppurtunities. *Social Indicators Research, 31*, 103-157.

Diener, E.ve Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science, 7*, 181-185

Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being.*Indian Journal of Clinical Psychology, 24* (1), 25- 41.

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E.ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being three decades of progress. *Psychological Bulletin,125* (2), 276–302.

Diener, E. ve Diener, R.B. (2000). New directions in subjective well-being research: The cutting edge. *Indian Journal of Clinical Psychology*, *27* (1), 21-33.

Doğan, S. ve Şahin, F. (2007). Duygusal zekâ: Tarihsel gelişimi ve örgütler için önemine kavramsal bir bakış. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 16* (1), 231-252.

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

Duman, S. (2014). *Öğretmen adaylarında özgünlük ve öz-duyarlığın mutluluk ile ilişkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.

Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition &Emotion, 6* (3-4), 169-200.

Ekman, P.ve Davidson, R. J. (1993). Voluntary smiling changes regional brain activity. *Psychological Science, 4* (5), 342-345.

Ekşi, H., Sayın, M. ve Çelebi, Ç. D. (2016). Üniversite öğrencilerinin özgecilik ve otantiklik seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi, 14* (32), 79-102.

Eraslan, B. (2000). *Yaşam doyumları farklı ilköğretim öğretmenlerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.

Erden, M., ve Akman, Y. (2000). *Gelişim ve öğrenme-öğretme* (8. Baskı). Arkadaş Yayınevi.

Erdoğdu, M. Y. (2008). Duygusal zeka'nın bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 7* (23), 62-76.

Eryılmaz, A. ve Apay, A. (2011). Ergen öznel iyi oluşu ile kimlik statüsü ilişkisinin incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, 16,* 167-179.

Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4* (36), 139-151.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56* (3),218–226.

Gallan, A. S., Jarvis, C. B., Brown, S. W. ve Bitner, M. J. (2013). Customer positivity and participation in services: An empirical test in a health care context. *Journal of the Academy of Marketing Science, 41* (3), 338-356.

Gannon, N. ve Ranzijn, R. (2005). Does emotional intelligence predict unique variance in life satisfaction beyond IQ and personality? *Personality and Individual Differences, 38* (6), 1353-1364.

Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, *15* (46), 19-26.

George, D. (2011). *SPSS for windows step by step: A simple study guide and reference, 17.0 update, 10/e*. Pearson Education India.

Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bloomsbury Publishing.

Goleman, D. (1998). What makes a leader? *Harvard Business Review.November-December*, 93-102.

Goleman, D. (2001). *Duygusal zeka.* Varlık Yayınları.

Goleman, D. (2003). *Duygusal zeka neden IQ'dan daha önemlidir?* (O. Deniztekin, Ed.). Varlık Yayınları. (Orijinal çalışma 1995'te yayınlandı)

Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85* (2), 348.

Gülaçtı, F. ve Çiftci, Z. (2018). Öğrencilerin yaşam doyumu, memnuniyet ve merhamet düzeylerinin incelenmesi. *Pegem Atıf İndeksi*, 499-506.

Gülcan, A. ve Nedim-Bal, P. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi, 2* (1), 41-52.

Güner, F. ve Çetinkaya-Bozkurt, Ö. (2018). İşgörenlerin öznel iyi olma düzeylerinin farklı sosyo-demografik değişkenler açısından incelenmesi: Banka çalışanları üzerinde bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Uygulamalı Bilimler Dergisi, 2* (1), 1-21.

Harter, S. (1999). Symbolic interactionism revisited: Potential liabilities for the self constructed in the crucible of interpersonal relationships. *Merrill Palmer Quarterly*, *45*, 677–703.

Harter, S. (2002). Authenticity. CR Snyder ve SJ Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (s. 382–394). Oxford University Press.

Harrod, N. R. ve Scheer, S. D. (2005). An exploration of adolescent emotional intelligence in relation to demographic characteristics. *Adolescence*, *40* (159), 503.

Hayes, A. F. (2009). Beyond Baron and Kenny: Statistical mediation analysis in the new millennium.*Communication Monographs,76* (4), 408-420.

Heppner, W. L., Kernis, M. H., Nezlek, J. B., Foster, J., Lakey, C. E. ve Goldman, B. M. (2008). Within-person relationships among daily self-esteem, need satisfaction, and authenticity. *Psychological Science, 19 (11),* 1140-1145.

Horney, K. (1945). *Our inner conflicts. A constructive theory of neurosis.* WW Norton and Company.

Horney, K. (2012). *İçsel çatışmalarımız* (U. Özmakas, Ed.). Sel Yayıncılık. (Orijinal çalışma 1945'te yayınlandı).

Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations* (2. Baskı). Sage Publications.

Ioannis, N. ve Ioannis, T. (2002). Emotional intelligence in the workplace: Exploring its effects on occupational stress and organizational commitment. *International Journal of Organizational Analysis*, *10* (4), 327-342.

Irwin, T. H. (2003). *Aristotle, nicomachean ethics (367–323 BC): A sort of politicalscience.* (JE Garcia, GM Reichberg veBN, Schumacher, Eds.). Blackwell Publishing.

İmamoğlu, E. O., Günaydın, G. ve Selçuk, E. (2011). Özgün benliğin yordayıcıları olarak kendileşme ve ilişkililik: Cinsiyetin ve kültürel yönelimlerin ötesinde. *Turk Psikoloji Dergisi, 26* (67).

İmamoğlu, E. O. ve Karakitapoğlu-Aygün, Z. (2004). Selfconstruals and values in different cultural and socioeconomic contexts. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs, 130* (4), 277-306.

İlhan, T. ve Özdemir, Y. (2013). Otantiklik Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4* (40), 142-153.

Ismail, N. A. H. ve Tekke, M. (2015). Rediscovering Rogers's self theory and personality. *Journal Of Educational, Health And Community Psychology, 4* (3), 28-36.

İşmen, A. E. (2001). Duygusal zeka ve problem çözme. *MÜ Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 13* (111-124).

Karademir, T., Döşyılmaz, E., Çoban, B. ve Kafkas, M. E. (2010). Beden eğitimi ve spor bölümü özel yetenek sınavına katılan öğrencilerde benlik saygısı ve duygusal zeka. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 18* (2), 653-674.

Kernis, M. H. ve Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology, 38*, 283-357

Köker, S. (1991*). Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.

Kuyumcu, B. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş duygusal farkındalık ve duygularını ifade etmelerinin ülke ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14* (2), 1-24.

Kuyumcu, B. ve Kabasakaloğlu, A. (2018). Otantik olmanın duyuşsal iyi oluşu (pozitif-negatif duygu durumu) yordama gücü: Türk ve İngiliz üniversite öğrencileri arasında otantik olma ve pozitif-negatif duygu durumu. *Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi, 8* (1), 184-193.

Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psikoeğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi* [Yayımlanmamış Doktora tezi] Ankara Üniversitesi.

Laçinel, A. (2019). *Yöneticilerde duygusal zeka ile otantik liderlik arasındaki ilişki* [Yüksek lisans tezi, Biruni Üniversitesi].

Lakey, C., Kernis, M., Heppner, W. ve Lance, C. (2008). Individual differences in authenticity and mindfulness as predictors of verbal defensiveness. *Journal of Research in Personality, 42*, 230-238.

Lenton, A. P., Bruder, M., Slabu, L. ve Sedikides, C. (2013). How does "being real" feel? The experience of state authenticity. *Journal of Personality*, *81* (3), 276-289.

Lucas, R. E. ve Diener, E. (2004). The happy worker. *Personality and Work*, 30.

Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin, 131* (6), 803–855.

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review, 50 (4)*, 370-396. https://doi.org/10.1037/h0054346

Maslow, A. H. (1969). The farther reaches of human nature. *Journal of Transpersonal Psychology, 1* (1), 1–9.

Mayer, J. D. ve Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*, *4* (3), 197-208.

Mayer, J.D. ve Geher G. (1996). Emotional intelligence and the identification of emotion. *Intelligence, 22*, 89-113.

Mayer, J. D. ve P. Salovey (1997). What is emotional intelligence? P. Salovey ve DJ Sluyter (Ed.), *Emotional development and emotional intelligence* (s. 3-22). Basic Books.

Mayer, J. D., Salovey, P. ve Caruso, D. R. (2000a). Emotional intelligence as zeitgeist, as personality, and as a mental ability. R. Bar-On ve JDA Parker (Ed.), *The handbook of emotional intelligence* (s.107). Jossey-Bass Company.

Mayer, J. D., Salovey, P. ve Caruso, D. R. (2000b). Models of emotional intelligence. R. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* (s.400-409). Cambridge University Press.

Mayer, J. D. (2001). Emotional intelligence and giftedness. *Roeper Review*, *23* (3), 131-138.

Metin, A. (2018). *Psikolojik danışman adaylarının, yüz ifadelerindeki duyguları tanıma becerileri* [Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi] Hacettepe Üniversitesi.

Miller, C. E. (1989). The social psychological effects of group decision rules. P. B. Paulus (Ed.), *Psychology of group influence* (2. baskı, s. 327-355). Erlbaum.

Myers, D. ve Deiner, E. (1995). Who is happy. *American Psychological Society, 6* (1), 1-19.

Navaro, L. (2000). *Bir cadı masalı; kızgınlık, güç ve cinsel roller üzerine* (4. Baskı). Remzi Yayınevi.

Neff, K. D. ve Suizzo, M. A. (2006). Romantik ilişkilerde kültür, güç, özgünlük ve psikolojik iyi olma: Avrupalı Amerikalı ve Meksikalı Amerikalıların karşılaştırılması. *Bilişsel Gelişim*, *21* (4), 441-457.

Norton, D. L. (1976). *Personal destinies.* Princeton University Press.

Osmanoğlu, D. E. ve Kaya, H. (2013). Öğretmen adaylarının yükseköğretime dair memnuniyet durumları ile öznel iyi oluş durumlarının değerlendirilmesi: Kafkas Üniversitesi örneği.*Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 12*, 45-70.

Özdemir, A. A. (2015). İş tatmini, pozitif/negatif duygulanım ve yaşam tatmininin etkisi. *Çalışma ve Toplum, 46* (3).

Özdenk, Ç., Akyıldız, Y. ve Şanlı, S. (2020). Bireysel ve takım sporcularının duygusal zeka düzeylerininin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, *2* (1), 1-8.

Özdevecioğlu, M. (2004). Duygusal olaylar teorisi çerçevesinde pozitif ve negatif duygusallığın algılanan örgütsel adalet üzerindeki etkilerini belirlemeye yönelik bir araştırma. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi, 59* (3), 181-202.

Özdevecioğlu, M., Can, Y. ve Akın, M. (2013). Organizasyonlarda pozitif ve negatif duygusallık ile bireysel ve örgütsel saldırganlık arasındaki ilişkiler: Fiziksel aktivitelere katılımın rolü. *İşletme Araştırmaları Dergisi, 5* (2), 159-172.

Özgüven, İ. E. (2001). *Psikolojik testler.* PDREM Yayınları.

Öztürk, Y. (2017). *Ergenlerde dindarlık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi-Çarşamba örneği* [Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi] Hitit Üniversitesi.

Passons, W. A. (1975). *Gestalt approaches in counseling*. Holt, Rinehart & Winston.

Pavot, W. (2008). *The assessment of subjective well-being, the science of subjective well-being*. The Oxford Handbook.

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

Portnoy, I. (1951). Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-Realization. By Karen Horney, MD 391 pp. WW Norton & Co., $4.50. *American Journal of Psychoanalysis*, *11* (1), 63-71.

Plutchik, R. (1962). *The emotions: Facts*. Theories and a New Model.

Plutchik, R., Kellerman, H. ve Conte, H. R. (1979). A structural theory of ego defenses and emotions. E. I. Izard (Ed.), *Emotions in personality and psychopathology* (227-257). Springer.

Preacher, K. J. ve Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior research methods*, *40* (3), 879-891.

Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework. S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a sciencevolume 3 formulations of the person and the social context* (s. 181–256). McGraw-Hill.

Rogers, C. R. (1961). *On* becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Constable.

Rogers, C. R. (1969). The increasing involvement of the psychologist in social problems: Some comments, positive and negative. *The Journalof Applied Behavioral Science, 5* (1), 3-7.

Ryan, R. M., LaGuardia, J. G. ve Rawsthome, L. J. (2005). Self-complexity and the authenticity of self-aspects: Effects on well-being and resilience to stressful events. *North American Journal of Psychology, 7* (3), 431-448.

Ryan, R. M, Huta, V. ve Deci, E. L (2008). İyi yaşamak: Eudaimonia üzerine kendi kaderini tayin teorisi bakış açısı. *Mutluluk Çalışmaları Dergisi, 9* (1), 139-170.

Saban, A. (2005*). Çoklu zeka teorisi ve eğitim* (5. Baskı). Nobel Yayınevi.

Salovey, P. ve Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition And Personality*, *9* (3), 185-211.

Sarısoy, G. (2016). Winnicott'ın gerçek benlik ve sahte benlik kavramlarının bir vaka ve terapi ilişkisi bağlamında incelenmesi. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, *3* (1), 1-15.

Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* [Yayımlanmamış Doktora tezi]. Selçuk Üniversitesi.

Scharf, M. ve Mayseless, O. (2010). Finding the authentic self in a communal culture: Developmental goals in emerging adulthood. *New Directions For Child And Adolescent Development, 2010* (130), 83-95.

Schutte, N. S. ve Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 50* (7), 1116-1119.

Seligman, M. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology an introduction. *American Psychologist, 55* (1), 5-14.

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness.* Free Press.

Sevim, S. T. D. ve Dönmezoğulları, C. Y. (2014). *Benlik kurguları ile iyi oluş arasındaki ilişkide özgünlüğün aracı rolü* [Yayımlanmamış Doktora tezi] Ankara Üniversitesi.

Sheldon, K. M. (2009). Authenticity. *The Encyclopedia Of Positive Psychology*, 75-78.

Shin, D. C. ve Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social Indicators Research, 5* (4), 475- 492.

Staw, B. M. ve Barsade, S. G. (1993). Affect and managerial performance: A test of the sadder-but-wiser vs. happier-and-smarter hypotheses. *Administrative Science Quarterly, 38* (2), 304-331.

Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S. V., Kaya, S. ve Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 20* (3), 827-836.

Tangör, B. B. ve Curun, F. (2016). Psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak bireysel farklılıklar: Özgünlük, benlik saygısı ve sürekli kaygı. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 5* (4). 1-13.

Terzi, Ş. I., Aydoğan, D., Çardak, M., Kandemir, M., Taylı, A., Özpolat, A. R., İşgör, İ. Y., Gençtanırım, D., Uçar, E., İlhan, T., Aliyev, R., Tagay, Ö., Çuhadaroğlu, A. ve Palancı, M. (2015). *Eğitim psikolojisi*. Pegem Akademi.

Turan, M. B., Usuflu, O., Kenan, K. O. Ç., Karaoğlu, B. ve Ulucan, H. (2018). Profesyonel futbolcularda sporda insan hakları tutumu ve özgünlük düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3* (4), 1-18.

Tuzgöl Dost, M. (2005). Ruh sağlığı ve öznel iyi oluş. *Eurasian Journal Of Educational Research, 20*, 223-231.

Tümkaya, S., Hamarta, E., Deniz, M. E., Çelik, M. ve Aybek, B. (2008). Emotional intelligence, humor style and life satisfaction: A study on university academic staff. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3* (30), 1-18.

Türk Dil Kurumu [TDK]. (2011). *Büyük Türkçe sözlük,* 2649.

Ülken, H.Z. (2004). *Türk tefekkür tarihi.* Yapı Kredi Yayınları.

Üncü, S. Y. (2007). *Duygusal zeka ve evlilik doyumu ilişkisi* [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi].

Vara, Ş. (1999). *Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumu ve genel yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ege Üniversitesi.

Veenhoven, R. (1996). *The study of life satisfaction.* (WE Saris, R. Veenhoven, AC Scherpenzeel, ve B. Bunting, Ed.). Eötvös University Press.

Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. Basic Books

Yavaşoğlu, E. (2019). *Evli bireylerin mutluluk düzeyleri ile özgünlük ve değerlerarasındaki yordayıcı ilişkiler* [Yayımlanmamış Yüksek lisans tezi], İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi].

Yavuz, K. (1992). *Çocuğun dünyası ve gelişme*. Çocuk Vakfı Yayınları.

Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri.* Bağlam Yayınları.

Waterman, A. S. (1990a). Personal expressivenes: Philosophical and psycological foundations. *Journal of Mind and Behavior, 11*, 47-74.

Waterman, A. S. (1990b). The relevance of Aristotale's conception of eudaimonia fort he psychological study of happiness. *Theoretical and Philosophical, 10,* 39-44.

Watson, D., Clark, L. A. ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of briefmeasures of positive and negative affect: The PANAS scale. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1063-1070.

White, N. (2011). *An examination of dispositional authenticity* [Yayınlanmamış doktota tezi]. Arizona State University.

Wickham, R. E., Williamson, R. E., Beard, C. L., Kobayashi, C. L. ve Hirst, T. W. (2016). Authenticity attenuates the negative effects of interpersonal conflict on daily well-being. Journal of Research in Personality, 60, 56-62.

Winnicott, D. W. (1945). Primitive emotional development. *International Journal of Psycho-Analysis, 26,* 137-143.

Winnicott, D. W. (1956). Through Paediatrics to Psycho-Analysis: Collected Papers.*Primary maternal preocuupation* (s. 300-305). Basic Books Inc. Publishers.

Winnicott, D. W. (1960a). The maturational processes and the facilitating environment: Studies in the theory of emotional development. M. M. R. Khan (Ed.), *The theory of the parent- infant relationship* (s. 37-55). Hogarth Press and The Institute of Psychoanalysis.

Winnicott, D. W. (1960b). The maturational processes and the facilitating environment: studies in the theory of emotional development. M. M. R. Khan (Ed.), *Ego distortion in terms of true and false self* (s. 140-152). Hogarth Press and The Institute of Psychoanalysis.

Winnicott, D. W. (1965). *The maturational processes and the facilitating environment.* International Universities Press.

Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M. ve Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology, 55* (3), 385.