T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS

SOSYAL HIZMET ÖĞRENCILERININ DUYGUSAL ZEKÂ VE PSIKOLOJIK SAĞLAMLIKLARI ARASINDAKI İLIŞKI ÜZERINE BIR NICEL ARAŞTIRMA

ZEKİYE MERVE SİZER

DANIŞMAN
DR. ÖĞR. ÜYESİ NURGÜN KUL PARLAK

SOSYAL HİZMET ANABİLİM DALI
SOSYAL HİZMET PROGRAMI

İSTANBUL-2021

TEZ ONAYI

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün safhalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığı beyan ederim.

Zekiye Merve SİZER

İTHAF

İşsizlikle mücadele eden meslektaşlarıma ithaf ediyorum.

TEŞEKKÜR

Tez çalışmam boyunca bana desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, ilgi ve tecrübeleriyle beni yönlendiren tez danışmanım saygıdeğer Dr. Nurgün KUL PARLAK' a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Bu tez çalışması sürecinde bana vermiş olduğu maddi ve manevi desteği, ilgi ve sabrı, cömertliği, merhameti ile hem beni hem de mesleğimi her zaman destekleyen her şeyden çok sevdiğim kıymetli ablam Dt. Ayşe SİZER' e teşekkür ederim.

Lisans eğitimi ve lisansüstü eğitimim boyunca beni desteklemek için ellerinden geleni yapan belki bunun için zaman zaman maddi zorluklara göğüs geren, her zaman mesleğimin kıymetini bilmem gerektiğini söyleyen başta canım annem Nurhan SİZER' e ve kanseri atlatmış, mücadeleci, güçlü canım babam Yusuf SİZER' e teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimin boyunca tavsiyede bulunduğu eşsiz kitaplar ile hayata bakış açımı değiştiren, tezi bitirmem için manevi desteğini esirgemeyen, şahsını tanıdığım için kendimi şanslı saydığım sayın Uzm. Dr. Ali GÜNGÖR' e teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek lisans eğitiminin birinci gününden son gününe kadar yanımda olan, veri toplama sürecinde bana yol gösteren, motivasyonum düştüğünde her zaman beni kendime getiren sınıf arkadaşım, meslektaşım sevgili Ar. Gör. Ümran ALTUNDAL' a teşekkür ederim.

Araştırmam için farklı bakış açıları sunan ve beni destekleyen kıymetli arkadaşım, meslektaşım Erdem AKSOY' a teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI ..... İİ
BEYAN ..... İİİ
İTHAF ..... İV
TEŞEKKÜR V
İÇİNDEKİLER ..... Vİ
TABLOLAR LİSTESİ ..... İX
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... Xİ
SEMBOLLER / KISALTMALAR LİSTESİ ..... Xİİ
ÖZET ..... Xİİİ
ABSTRACT ..... XİV
1. GİRİŞ VE AMAÇ 1
2. GENEL BİLGİLER 8
2.1. Duygusal Zekâ Kavramı 8
2.1.1. Duygusal Zekânın Bir Birleşeni Olarak Zekâ 9
2.1.1.1. Howard Gardner'in Çoklu Zekâ Kuramı 11
2.1.2. Duygusal Zekânın Bir Bileşeni Olarak Duygu 13
2.2. Duygusal Zekâ Modelleri 16
2.2.1. Mayer ve Salovey'in Yetenek Modeli 17
2.2.2. Karma Modellerden Daniel Goleman'ın Duygusal Zekâ Modeli 18
2.2.3. Robert K. Cooper ve Ayman Sawaf'ın Karma Duygusal Zekâ Modeli 20
2.2.4. Reuven Bar-On'un Karma Duygusal Zekâ Modeli 21
2.2.5. Sosyal Hizmet ve Duygusal Zekâ Arasındaki İlişki 22
2.3. Psikolojik Sağlamlık Kavramı 26
2.3.1. Risk Faktörleri 31
2.3.2. Koruyucu Faktörler 33
2.3.3. Sosyal Hizmet ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki 34
2.4. Duygusal Zekâ ve Psikolojik Sağlamlığa Yönelik Yapılan Araştırmalar 37
3. GEREÇ VE YÖNTEM 43
3.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi 43
3.2. Araştırmanın Problemleri 44

3.3. Araştırmanın Yöntemi 44
3.4. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi 44
3.5. Araştırmanın Veri Toplama Yöntemi 45
3.5.1. Demografik Bilgiler Formu 45
3.5.2. Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği (DZÖ) 45
3.5.3. Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (YPSÖ) 47
3.6. Araştırma Veri Analiz Yöntemi 48
3.7. Araştırmanın Sınırlılıkları 49
4. BULGULAR 50
4.1. Öğrencilerin Demografik Bigilerine Yönelik Bulgular 50
4.2. Ölçekler, Ölçek ve Demografik Bilgiler Üzerinden Analizler 56
5. TARTIŞMA 67
5.1. Duygusal Zekâ ve Psikolojik Sağlamlık 67
5.2. Psikolojik Sağlamlık ve Duygusal Zekânın Sınıf ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre Değerlendirilmesi 68
5.3. Duygusal Zekâ ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki Analizi Değerlendirmesi 68
5.4. Duygusal Zekâ Ölçeğin Alt Faktörü Olan Duyguların Kullanımı ile Anne-Baba Eğitim Düzeyi Arasındaki İlişki Analizi Değerlendirmesi 69
5.5. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Alt Faktörü Kültürel Kaynaklar ve Anne Babanın Kronik Hastalık İlişkisi Analiz Değlendirmesi 70
5.6. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Alt Faktörü Kültürel Kaynaklar ve Aile Yapısı İlişkisi Analiz Değlendirmesi 70
5.7. Duygusal Zekâ Ölçeği Alt Faktörü İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi ve Kardeş Sayısı İlişkisi Analiz Değlendirmesi 71
5.8. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Alt faktörü Bireysel Kaynaklar, Ailesel Kaynaklar, İlişkisel Kaynaklar ve Sosyal Olma Sorusu İlişkisi Analiz Değlendirmesi 71
5.9. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Toplam Ölçeği ve Olumsuz Çevre ya da Arkadaş ile İlişkisi Analiz Değlendirmesi 72
5.10. Psikolojik Sağlamlık Toplam Puanı, İlişkisel Kaynaklar, Ailesel Kaynaklar ile Sosyal Yaşamda Dışlanlanma İlişkisi Analiz Değlendirmesi 72
5.11. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Toplam Puanı, İlişkisel Kaynaklar, Ailesel Kaynaklar ile Sizi Etkileyen Olumsuz Bir Olay Yaşadınız mı İlişkisi Analiz Değerlendirmesi ... 73
5.12. Duygusal Zekâ ve Psikolojik Sağlamlık Regresyon Analiz Değerlendirmesi.... 74
6. SONUÇ VE ÖNERİLER 76

6.1. Sonuçlar 76
6.2. Öneriler 78
7.KAYNAKLAR 80
FORMLAR 92
ETİK KURUL KARARI 99
İNTİHAL RAPORU İLK SAYFASI 101
ÖZGEÇMİŞ 102

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3-1: Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeğinin Faktör Analizi ve Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayısı 46
Tablo 3-2: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin Faktör Analizi ve Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayısı 48
Tablo 4-1: Öğrencilerin Cinsiyet Dağılımına Yönelik Analiz Tablosu 50
Tablo 4-2: Öğrencilerin Yaşlarına Yönelik Analiz Tablosu 50
Tablo 4-3: Öğrencilerin Sınıflara Dağılımına Analiz Tablosu 50
Tablo 4-4: Öğrencilerin Anne ve Baba Eğitim Durumuna Yönelik Analiz Tablosu 51
Tablo 4-5:Öğrencilerin Kardeş Sayısına Yönelik Analiz Tablosu 51
Tablo 4-6: Yaşamın Belli Bir Aşamasında Profesyonel Yardım Alma ve Sağlık Sorunu Yaşamaya Yönelik Analiz Tablosu 52
Tablo 4-7: Travmatik Bir Yaşam Olayına Yönelik Analiz Tablosu 52
Tablo 4-8: Hayatınızın Herhangi Bir Döneminde Ekonomik Açıdan Yetersizlik ve Yetersiz Beslenmeye Yönelik (Asgari Temel İhtiyaçların Karşılanamadığı Durumlar) Analiz Tablosu 53
Tablo 4-9: Madde Kullanımına Yönelik Analiz Tablosu 53
Tablo 4-10: Anne Yada Babanın Kronik ya da Psikolojik Rahatsızlık Geçirmesine Yönelik Analiz Tablosu 53
Tablo 4-11: Aileyi Etkileyen Travmatik Bir Olay Yaşamaya ve Doğal Afete Maruz Kalmaya Yönelik Analiz Tablosu 54
Tablo 4-12 : Ailede Özel İhtiyaç Duyan Bireylerin Varlığına Yönelik Analiz Tablosu 54
Tablo 4-13: Sosyal Yaşamdan Dışlandığını Hissetme ve Sosyal Biri Olarak Tanımlamaya Yönelik Analiz Tablosu 55
Tablo 4-14 : Bölümü İsteyerek Seçmeye ve Akademik Başarıya Yönelik Analiz Tablosu 55
Tablo 4-15: Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği ve Cinsiyet Değişkeni İlişkisi T-Testi Analizi 56
Tablo 4-16: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Puanın Cinsiyet Değişkeni İlişkisi T-Testi Analizi 56
Tablo 4-17: Duygusal Zekâ Ölçeği Alt Faktörleri ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin Alt Faktörleri Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi 57

Tablo 4-18: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (YPSÖ)Toplam Puanının Sınıflara Göre ANOVA Analizi 60
Tablo 4-19: Duygusal Zekâ Ölçeği Toplam Puanı (DZTP) ile Sınıflara Göre ANOVA Analizi 60
Tablo 4-20: Duygusal Zekâ Toplam Puanı ile Öğrencilerin Kendilerini Akademik Başarı Olarak Nasıl Gördükleri Arasındaki ANOVA Analizi 60
Tablo 4-21:Duygusal Zekâ Ölçeği Alt Faktörü Duyguların Kullanımı ve Katılımcıların Anne Eğitim Durumu Arasındaki İlişki ANOVA Analizi 61
Tablo 4-22: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Alt Faktörü Kültürel Kaynaklar ve Anne ya da Babanın Kronik Hastalık İlişkisi ANOVA Analizi 61
Tablo 4-23: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Alt Faktörü Kültürel Kaynaklar ve Aile Yapısı İlişkisi ANOVA Analizi 62
Tablo 4-24: Duygusal Zekâ Ölçeği Alt Faktörü İyimserlik/Ruh Hali (DZRİH) ve Kardeş Sayısı İlişkisi ANOVA Analizi 62
Tablo 4-25: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Alt Faktörü Bireysel Kaynaklar (PSBK), Toplam Puan (PSTP), Ailesel Kaynaklar (PSAK) ile Sosyal Olarak Tanımlamaya Yönelik T-Testi Analizi 63
Tablo 4-26: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Toplam Puanı ile Herhangi Olumsuz Çevre ya da Arkadaş Olması Durumuna Yönelik T-Testi Analizi 63
Tablo 4-27: Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Toplam Puanı, İlişkisel Kaynaklar, Ailesel Kaynaklar ve Sosyal Yaşamda Dışlanma İlişkisi T-Testi Analizi 64
Tablo 4-28: Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Toplam Puanı, İlişkisel Kaynaklar, Ailesel Kaynaklar ve Travmatik Bir Olay Yaşamaya Yönelik T-Testi Analizi 64
Tablo 4-29: Duygusal Zekânın Psikolojik Sağlamlığa Etkisi Üzerine Regresyon Analizi 65
Tablo 4-30: Duygusal Zekâ Alt Faktörleri ve Psikolojik Sağlamlığa İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi 65

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2-1: Richard İngram'in Duygusal Zekâsı Yüksek Sosyal Hizmet Uzmanı Modeli 24

SEMBOLLER / KISALTMALAR LİSTESİ

YPSÖ	Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği
DZÖ	Duygusal Zekâ Ölçeği
DZİRH	Duygusal Zekâ İyimserlik/Ruh Hali
DZDD	Duygusal Zekâ Duyguların Değerlendirilmesi
DZDK	Duygusal Zekâ Duyguların Kullanımı
PSTP	Psikolojik Sağlamlık Toplam Puan
PSAK	Psikolojik Sağlamlık Ailesel Kaynaklar
PSBK	Psikolojik Sağlamlık Bireysel Kaynaklar
PSİK	Psikolojik Sağlamlık İlişkisel Kaynaklar
PSKK	Psikolojik Sağlamlık Kültürel Kaynaklar

ÖZET

Sizer, Z. M. (2021). Sosyal Hizmet Öğrencilerinin Duygusal Zekâ ve Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişki Üzerine Bir Nicel Araştırma**.** İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sosyal Hizmet ABD. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

Bu araştırmanın amacı Sosyal Hizmet öğrencilerinin sahip oldukları duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlıklarının birbirlerini nasıl etkilediği, sosyodemografik değişkenlere göre nasıl değiştiğini incelemektir. İstanbul Cerrahpaşa Üniversitesi 2020-2021 dönemi Sosyal Hizmet Bölümü öğrencilerinden 219 katılımcının katıldığı araştırmada, ‘‘Sosyodemografik Bilgi Formu’’, ‘‘Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği’’ ve ‘‘Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği’’ kullanılmıştır. Araştırmanın verilerinin değerlendirilmesinde SPSS 26.00 kullanılmış; Ortalama, Standart Sapma, T-Testi, Anova, Korelasyon, Faktör Analizi, Regresyon ve Çoklu Regresyon analizleri yapılmıştır. Duygusal Zekâ ölçeği, ‘‘iyimserlik/ruh halinin kullanımı, duyguların kullanımı, duyguların değerlendirilmesi’’ alt faktörlerine; Psikolojik Sağlamlık ölçeği ‘‘ilişkisel kaynaklar, ailesel kaynaklar, bireysel kaynaklar ve kültürel kaynaklar’’ alt faktörlerine ayrılmaktadır.

Araştırma sonuçlarına göre; öğrencilerin duygusal zekâ puanı ve psikolojik sağlamlık puanlarının ortalama düzeyde olduğu; cinsiyet ve sınıf değişkenlerine göre farklılık göstermediği görülmüştür. Duygusal zekâ ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ilişki olduğu; duygusal zekânın psikolojik sağlamlığı pozitif yönde yordadığı, varyansın %27,2’sini açıkladığına ulaşılmıştır. Akademik başarı seviyesi yükseldikçe duygusal zekâ ortalama puan seviyesinin de yükseldiği; anne eğitim düzeyi artıkça, duyguların kullanımı puan ortalamasının arttığı, anne-baba kronik rahatsızlığının kültürel kaynakları kullanma puan ortalamasını yükselttiği sonucuna ulaşılmıştır. Aile yapısı incelendiğinde anne ya da baba kaybının olduğu durumlarda kültürel kaynakları kullanma puan ortalamasının düşük olduğu, kardeş sayısı arttıkça iyimserlik/ ruh hali puan ortalamasının ise azaldığı dikkat çekmektedir. Bununla birlikte psikolojik sağlamlık ile sosyal olma durumu, olumsuz çevre, sosyal yaşamdan dışlanma ve travmatik yaşam deneyimi değişkenleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Duygusal Zekâ, Psikolojik Sağlamlık, Sosyal Hizmet

ABSTRACT

Sizer, Z. M. (2021). A Quantitative Study on the Relationship Between Emotional Intelligence and Psychological Resilience of Social Work Students. İstanbul University-Cerrahpasa, Institute of Graduate Studies, Department of Social Work Master's Thesis. İstanbul.

The aim of this study is to examine how does emotional intelligence and psychological resilience of Social Work students affect each other and how do they change according to sociodemographic variables. The sample of the study consists of the students of Istanbul Cerrahpaşa University Social Work Department. In the study conducted with 219 participants, "Sociodemographic Form", "Revised Schutte Emotional Intelligence Scale" and "Adult Psychological Resilience Scale" were used. SPSS 26.00 was used to evaluate the data of the study; Mean, Standard Deviation, T-test, Anova, Correlation, Factor Analysis, Regression and Multiple Regression analyzes were performed.

According to the results of the research; students' emotional intelligence scores and psychological resilience scores are at average level; It was observed that it did not differ according to gender and class variables. It was found that emotional intelligence predicts psychological resilience positively and explains 27.2% of the variance. In the study, a positive relationship was found between emotional intelligence score and academic achievement. As the education level of the mother increases, the mean score of the use of emotions sub-factor also increases. It was observed that as the number of siblings increased, the average optimism/mood regulation score decreased. It was observed that there was a positive and significant relationship between psychological resilience and the variables of being social, negative environment, exclusion from social life, and traumatic life experience.

Key Words: Emotional Intelligence, Psychological Resilience, Social Work

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Sosyal Hizmet mesleği sosyal değişim için etkili kaynakları kullanan, insanların sorun çözme kapasitelerini güçlendiren, bireylerin, ailelerin, grupların ve toplumun refah düzeylerini yükseltmek için gerekli kaynaklara ulaşmada aracı rolü üstlenen, bireylerin kendi kararlarını vermelerini ve güçlendirme yaklaşımıyla iyilik hallerini yükseltmeye çalışan bir meslek dalıdır (IFSW, 2014). Birey, aile, grup ve toplumla kurulan bu ilişki modelinde önemli mesleki becerilerden biri ilişki becerileridir. Bu ilişki temelli uygulamalar, çevresi içerisindeki bireyin yaşadığı zorluklara karşı; arabuluculuk, savunuculuk, bireyin kapasitesini geliştirmesi için temel oluşturma, planlama, bağlantı kurma vb. uygulamalardır. Sosyal Hizmet bu uygulama modellerini uygularken insanların yaşadığı her türlü zorluk, güçlük, yoksulluk ve travmaya şahit olmakta ve insanların hayatlarına dokunarak onlarla bağ kurmaktadır. Kurulan bu bağ Sosyal Hizmet Uzmanı için zorlayıcı hatta stresli olabilmektedir. Bu durumla başa çıkabilmek için mesleki bilgi ve beceriler içersinde duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlığın da yer alması hem Sosyal Hizmet Uzmanını hem de müracaatçıyı zorlu koşullar karşısında koruması için elzemdir (İngram, 2012). Sosyal hizmet mesleğinde karşılaşılan zorlu vakalar karşısında değişim ajanı olan Sosyal Hizmet Uzmanları müracaatcının yaşamış olduğu travmalara doğrudan ya da dolaylı maruz kalabilmekte, yaşanan bu zorluklara karşı güçlü durmak ise profesyonel meslek kimliği için gerekli ve önemlidir. Bu güçlü durma; yaşanan olumsuz durumlara rağmen uyum gösterme olarak karşımıza çıkan psikolojik sağlamlık ile duyguların kontrolünü ve yönetimini yapabilme olarak adlandırılan duygusal zekânın etkili kullanılması ile mümkündür.

Bir çok tanımı yapılagelen, kültür ve toplumlardan etkilenen psikolojik sağlamlık yaşanan zorluklar karşısında eski haline geri dönebilme ve zorluklara karşı uyum gösterebilmeyi ifade etmektedir (Herman vd., 2011, s.256). İngilizce karşılığı ‘‘resilience’’ olan kavram Türkçeye ‘‘psikolojik sağlamlık’’, ‘‘esneklik’’, ‘‘yılmazlık’’ , ve ‘‘kendini toparlama gücü’’ olarak geçmiştir. Uzun yıllar süregelen yaşanan zorlu yaşam koşullarının getirdiği olumsuzlukların bireyleri olumsuz etkilediği, yaşamlarında izler bırakacağı şeklinde hakim bir görüş literatürde mevcuttu. Yapılan sonraki araştırmalar yetişkinlik ve çocukluk dönemlerinde karşılaşılan hayat olaylarına karşı hasarı azaltma ve adaptasyonu sağlayamaya yarayan psikolojik sağlamlığın varlığını

işaret etmiştir (Rutter, 1990, s.2019). R. Smith ve Werner'in 1950'lerde Kanui adasında yapmış olduğu boylamsal nicel çalışma ile psikolojik sağlamlık kavramı nitelik kazanmaya başlamış ve 1970'lerde litaretürde kendine yer bulmaya başlamıştır. Bunun devamında Garmezy ve Masten'nın 1990'da İngiltere'nin kırsal kesiminde yaşayan şizofrenik ebeveynlerin çocuklarını boylamsal olarak ele aldıkları çalışmalar psikolojik sağlamlık teriminin kişisel ve sosyal boyutlarıyla ilişkisini inceleyen temel araştırmalar olarak karşımıza çıkmaktadır (Richardson, 2002). Psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan bilimsel araştırmalarda kavramın tanımlanmasında kullanılan ortak noktalar risk durumlarına karşı koruyucu faktörleri kullanarak uyum sürecini sağlama; risk ve koruyucu faktörlerin bir arada bulunduğu dinamiksel bir süreç sonucunda eski konfor alanına geri dönebilme olarak açıklanmaktadır (Masten, 1994; Rutter, 1990; Garmenzy, 1993; Bonnano, 2007). Bu noktalara bakıldığından psikolojik sağlamlık, risk faktörlerinin etkilerinden kurtularak eski hale geri dönme ve adaptasyonu sürdürme becerisi olarak dikkat çekmektedir (Rutter, 1990).

1970'li yıllarda psikolojik sağlamlığın kişilerin doğuştan sahip oldukları bir özellik olduğu ve risk faktörlerini doğru yönetip sağlıklı gelişim özellikleri gösteren kişilerin psikolojik olarak sağlam olduğu görüşünün yaygın olduğu dikkat çekmektedir. Ancak sonradan yapılan çalışmalar risk faktörlerinin yanında koruyucu faktörlerinde olabileceği ve psikolojik sağlamlığın bu koruyucu faktörlerin desteğiyle sonradan da geliştirilebileceğini ortaya koymuştur. Bununla beraber bir kişilik özelliği olmayan psikolojik sağlamlık yaşama karşı davranışlarda görülen bir dirençtir (Masten ve Powell, 2002; Bonnano, 2007). Kişinin yaşanan risk faktörleri karşısında göstermiş olduğu psikolojik sağlamlık uyum sürecine ve eski iyilik hallerine kolaylıkla dönmedeki yeteneği göstermektedir (Rutter, 1990) Psikolojik sağlamlık teriminin içinde yer alan bu risk faktörleri bireysel, ailesel ve çevresel birleşenlerin etkisiyle ortaya çıkan bir takım olumsuzluklar olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca risk faktörleri kişilerin yaşam akışını bozan travmatik olaylar, kişilik gelişimini olumsuz etklileyen durumlar olarak da karşımıza çıkmaktadır (Garmezy, 1990; Masten, 1994; Werner, 1993; Luthar ve Berker, 2000). Psikolojik sağlamlıkta yoksulluk, şiddet, ihmal, istismar, olumsuz aile yaşantısı, bağımlılık, işsizlik, önemli birinin kaybı, doğal afetler, tedavisi olmayan hastalıklara yakalanma, engellilik, terör, göç, ebeveynlerin mental sağlıklarının yerinde olmaması vb. durumlar risk faktörleri olarak sınıflandırılmaktadır (Werner,1993; Garmezy, 1993;

Masten, 1994; Fraser vd., 1997; Karaırmak, 2007; Gizir, 2007; Graber, 2015). Bu risk faktörleri bireylerin biyopsikosoyal dengelerini bozabilmektedir. Kişinin sahip olduğu psikolojik sağlamlıktan bahsedebilmek için süreç içersinde koruyucu faktörlerin risk faktörleriyle etkileşime girmesi gerekmektedir.

Koruyucu fakörler de bireyin içinde bulunduğu tüm organik sistemlerden ortaya çıkmaktadır (Masten ve Reed, 2002). Bireyin sahip olduğu iletişim becerileri, ortalama zekâ, duygusal zekâ, demokratik aile ilişkileri, istikrarlı okul yaşantısı, güçlü benlik algısı, problem çözme becerisi, uyum, duygu, davranış ve dürtü kontrolünü yapabilme, esneklik, dışa dönüklük, umut, pozitif akran ilişkileri, aile büyükleriyle destekleyici ilişkiler, iyi okullar, spor ve sanat faliyetlerine katılabilme vb. faktörler koruyucu faktörlere örnek olarak gösterilebilir (Garmezy, 1990; Grotberg, 1996; Masten ve Reed, 2002; Tugade, 2004; Karaırmak, 2007; Ramirez, 2007; Herman vd., 201; Grant vd., 2014).

Psikolojik sağlamlık kaynağını nadir ve özel niteliklerden değil çocukların, gençlerin, yetişkinlerin; beyinlerinden, zihinlerinden, aile ve topluluk ilişkilerinden, okul, din ve diğer çevresel faktörlerin kısacası insanın dahil olduğu sistemlerin işleyişinden almaktadır (Masten ve Reed, 2002, s.85). Lise eğitiminden üniversite yaşamına geçen öğrenciler için, içinde bulundukları yeni çevre, okul ve arkadaşlıklar öğrenciler için risk faktörleri olarak karşılarına çıkmaktadır (Durna, 2006). Sosyal hizmet eğitiminden sonra mesleki yaşam sürecinde karşılaşacakları istismar, ihmal, intihar vb. duygusal yükü ağır olan vakalar etkili başa çıkma becerisi gelişmemiş ve psikolojik sağlamlığı yüksek olmayan Sosyal Hizmet Uzmanları için yıpratıcı olabilir (Grant vd., 2014b, 874). Ailelerinden getirdikleri çözüme ulaşmamış travmatik olaylar nedeniyle duygusal yükü taşıyan Sosyal Hizmet Uzmanları kendi sorunlarına benzer sorunlar yaşayan müracaatçılar ile çalışırken onları doğru yönlendiremeyebilir ve olayları çarpıtabilirler (Sheafor ve Horeji, 2015, s.50). Ancak psikolojik sağlamlık kişiler için koruyucu faktörlerin desteğiyle uyum sürecini geliştirme, yaratıcı ve eleşitirel düşünebilme ve bunu kalıcı hale getirerek diğer risk faktörlerine karşı baş etme becerisini devam ettirebilmelerini mümkün kılmaktadır. Bu nedenlerden dolayı zorlu ve stresli bir meslek olan sosyal hizmet için meslek elemanlarının karşılaşacakları zorluklara psikolojik olarak sağlam olmaları önem arz etmektedir (Grant ve Kinman, 2014a, s.18).

Sosyal hizmet mesleği birey, grup, aile ve toplumla çalışırken bireylerin sahip oldukları duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlıkları ile doğrudan ilgilenmektedir. Hem müracaatcının hem de Sosyal Hizmet Uzmanının sahip olduğu duygusal zekâ kurulan terapötik ilişkiyi yönlendirmektedir. Aynı zamanda Sosyal Hizmet Uzmanı duyguyu anlama, yönetme ve ifade etme becerisi diğer bir ifadeyle yüksek duygusal zekâsıyla müracaatcı için yol gösterici olduğu kadar duygularını tartabileceği bir güven ortamını sağlayabilmektedir.

Bununla birlikte araştırmaya konu olan duygusal zekâ ilk olarak Mayer ve Salovey(1997) tarafından Thorndike(1920)'ın sosyal zekâ kavramı temelinde tanımlanmış günümüzde ise Psikolog Daniel Goleman ile tekrar popüler hale gelmiştir. Bilişsel işlemler için ölçülen zekâ, 1969 yılına kadar duygudan ayrı ele alınmış, değişmez ve sabit olduğu üzerinde durulmuş ancak yapılan araştırmalar neticesinde zekânın her kişide farklı ve geliştirilebilir olduğu ortaya konmuştur. Bu alanda yaptığı çalışmalar ve duygusal zekâ için de öncü kabul edilen Howard Gardner'in 'Çoklu Zekâ Kuramı'nda zekâ türlerini (sözel-dilsel zekâ , matematiksel-sayısal zekâ, görsel zekâ, ritmik zekâ, bedensel zekâ , sosyal zekâ , içsel zekâ , doğasal zekâ) yediye ayırmış, Gardner son çalışmalarında bu yedi zeka türüne ruhsal ve varoluşcu zekâyı da ekleyerek zekâ türlerini dokuza çıkartmıştır (Gadner, 1995, s.209).

Duygusal zekâ; kendi duygularını anlama, yönetme, ifade etme becerilerin yanı sıra diğerlerinin de duygularını anlama ve kontrol etme yetisidir (Mayer ve Salovey, 1997,s.191). Literatürde kendine en çok yer bulan tanıma bakıldığında karşımıza D. Goleman'nın duygusal zekâ tanımı çıkmaktadır. Bu bağlamda Goleman' a göre duygusal zekâya sahip kişiler öz bilince sahip, kendini güdüleyebilme, empati yapabilme, sosyal ilişkiler kurabilme, duygularının kontrolünü ve yönlendirmesini yapabilme becerilerine sahiptir (Goleman,2016,s.136). Psikolog Salovey ve Mayer yaptıkları tanımda duygusal zekâyı zekânın bir alt katmanı olarak ele almış ve duyguyu işleyen, analiz eden bir yetenek modeli olarak incelemişlerdir. Bu yetenek modelinde tanımı yapılan duygusal zekâ şu şekildedir: ''kişinin kendi ve başkalarının duygularını anlama, ifade etme ve analiz etme; duygularını düşüncelerine yön verecek şekilde kullanabilme, duyguları algılayabilme; kendi ve diğerlerinin duygularını yönetme ve düzenleme'' yeteneğidir (Mayer ve Salovey, 1993;1997). Duygusal zekânın çevresel, bireysel ve ekolojik

çevreden etkilenip şekillendiğini söyleyen karma modelin savunucuları ise Daniel Goleman, Reuven Bar-on, Robert K. Cooper ve Ayman Sawaf'dır.

Duygusal zekâsı yüksek bireyler; olumsuz yaşam deneyimlerinden ders çıkarırlar ve bu sonuçları sınıflandırabilirler, geleceğe yönelik gerçekci hedefler koyabilir, kendilerini motive etmek için duygularını etkili kullanabilirler (Mayer ve Salovey, 1990, s.191). Nitekim Sosyal Hizmet Uzmanının duygusal zekâsının yüksek olması bu işi kolaylaştıracak ve kendi bilişsel, duygusal ve davranışsal üçgeninin duygusal kanalında sorun yaşayan müracaatçısına etkili müdahalede bulunmasına yardım edecektir (Zastrow, 2016). Sosyal hizmette duygusal zekâ; karar verme, kişiler arası yaklaşım, profesyonellik ve etkili müdahale için gereklidir (Dolgoff vd, 2012, s.52). Çünkü Sosyal Hizmet Uzmanlarının uygulamalarında kompleks duyguları açığa çıkarmaları, kabul etmeleri ve bunları pratikte kullanacak düzeyde olmaları beklenmektedir (Howe, 2017, s.4). Öte yandan müracaatçı kendini ''günah, suç, utanç ve mahcup edici'' olarak atfettiği bir durum içinde bulabilir. Bu ve benzeri durumlarda önemli olan müracaatçının hissetmiş olduğu duyguları dışa vurmasını sağlamaktır. Böylece müracaatçıyı paylaşıma açık kılarak, hissetmiş olduğu duyguların kabulü ve duygularının onaylanması duygusal zekâsı yüksek Sosyal Hizmet Uzmanı tarafından desteklenir ve kurulan bu terapötik ilişkide sağaltımın sağlıklı gerçekleşmesi sağlanır (Kadushin ve Kadushin, 2016, s.180). Shulman Sosyal Hizmet Uzmanlarının müracaatçıların duygularıyla temas halinde olmalarının ancak Uzmanın kendi duygularını kabul etme becerisiyle mümkün olabileceğini belirtmektedir. Bu doğrultuda Sosyal Hizmet Uzmanı sosyal hizmet müdahalesinde duygusal zekâyı bir amaç değil; hizmeti, düşünceyi ve eylemi zenginleştirmek için kullanılan bir araç olarak kullanabilecektir (Shulman, 1999, s. 156).

Diğer taraftan dinamik olarak zor ve güç sosyal hizmet vakalarında duyguları anlamak, yönetmek ve ifade etmek daha da zorlaşabilmektedir. Bu tür vakalarda stajer, yeni mezun ya da duygusal zekâ yönünden zayıf bir Sosyal Hizmet Uzmanı temel konuları belirleme ve incelemede sorun yaşayabilmektedir (Morrison, 2007, s.43). Nitekim çocuk ölümleri ile sonuçlanan ağır vakalarda Sosyal Hizmet Uzmanınların vermiş oldukları kararlar incelendiğinde duygusal zekâ yönünden zayıflık ve eksiklik göze çarpmakta ve duyguların doğru kullanılmamasıyla mesleki olarak ağır sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir (Ferguson, 2005). Bu durum duygusal zekânın öğrencilik döneminde ölçülmesi ve güçlendirilmesi gerektiğini ifade etmektedir.

Bunun yanısıra sosyal hizmetin işbirliğine dayalı bir uygulama bilimi olması multidisipliner bir yaklaşımı gerektirmektedir. Buna bağlı olarak, kurum içinde ve bireysel görüşmeler dışında; hizmetlerin devreye girmesinde, çok disiplinli değerlendirme, planlama ve kordinasyon çalışmaları yapılmaktadır. İş yükünün fazlalığı, zorlu çalışma koşulları, stres, tükenmişlik gibi negatif durumlarla başa çıkmak zorlaşabilmektedir. Bu bağlamda Sosyal Hizmet Uzmanının duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlığının yeterli düzeyde olması ve bununla ilgili farkındalığın öğrencilik döneminde oluşturulması, mesleki olarak sağlıklı kalmak için önemli hale gelmektedir (Morrison, 2007).

Bu çerçevede Türkçe litaratür incelendiğinde duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlığı birlikte ele alan çalışmaların yeterli sayıda olmadığı dikkat çekmektedir. Sosyal hizmet literatüründe ise sosyal hizmet öğrecilerine yönelik olarak psikolojik sağlamlık ve duygusal zekâ ilişkisini inceleyen çalışmaların olmadığı görülmektedir. Bu çalışma, alanında ilk olması bakımından önemlidir. Bu doğrultuda sosyal hizmet öğrencilerinin sahip oldukları psikolojik sağlamlık ve duygusal zekâ seviyelerinin ne durumda olduğu, sosyodemografik özelliklerin psikolojik sağlamlık ve duygusal zekâ üzerindeki etkilerini incelemek bu tezin amacını oluşturmaktadır.

Bu bağlamda araştırmanın genel bilgiler bölümünde duygusal zekânın kavramsal boyutlarına, duygusal zekâyı oluşturan duygu ve zekâ terimlerine bakılmış, literatürde araştırmacılar tarafından yetenek ve karma model olarak sınıflandırılan duygusal zekânın model içeriklerine genel hatlarıyla ele alınmıştır. Sosyal hizmet mesleğinin duygusal zekâ ile ilişkisine araştırmanın amacı doğrultusunda değinilmiştir. Araştırmaya konu olan bir diğer kavram psikolojik sağlamlığın litaratürdeki tanımlarına ve ortak noktalarına bakılmış, kavramı oluşturan risk faktörleri ile koruyucu faktörlerin neler olduğu ele alınmıştır. Ortak bir tanımı olmamakla beraber zorlukların üstesinden gelme ve yaşama karşı direnç gücü olarak ortaya konan psikolojik sağlamlık ile sosyal hizmet mesleği arasındaki bağlam değerlendirilmiştir.

Araştırmanın gereç ve yöntem kısmında, tezin amacı, önemi, yöntemi, evren ve örneklemi vb. verilmiş; katılımcıların sosyodemorafik bilgiler ile çalışmada kullanılan ‘‘Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği’’ ile ‘‘Yetişkin Psikolojik Sağlamlık’’ Ölçeklerinin sonuçları istatiksel olarak karşılaştırılmış ve analiz edilerek değerlendirilmiştir.

Çalışmanın tartışma kısmına da ise literatürde konuyla ilgili yapılmış mevcut çalışmaların bulgularıyla bu araştırmanın veri analiz bulguları tartışılmış, sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Duygusal Zekâ Kavramı

Değişen ve gelişen dünyanın getirdiği daha karmaşık insan ilişkilerinde kişilerin birbirlerini daha iyi anlamalarının yollarından biri artık diğerinin ne söylediğini duymaktan öte hissetmekten geçmektedir. Bu diğerinin duygularını ve hislerini anlama Psikolog Daniel Goleman sayesinde bir anda popüler hale gelmiş ve güncelliğini hâlâ koruyan duygusal zekâ ile mümkündür. Duygusal zekânın literatürde temelleri ilk olarak sosyal zekânın tanımlanmasıyla ortaya çıkmıştır. Sosyal zekâyı ilk tanımlayan kişi Thorndike (1920)'dır. Yaptığı tanıma göre insanların birbirlerini anlama ve ilişkilerinde bu anlam becerisini kullanarak akıllıca davranması sosyal zekâya işaret etmektedir. Bu tanım daha sonraları ortaya atılan duygusal zekâ tanımına zemin oluşturmuş ve öncü kabul edilmiştir (Mayer ve Salovey, 1997, s.5).

Mayer ve Salovey'in ortaya koyduğu tanım duygusal zekâ için ilk temel tanım olarak kabul edilmektedir(Çakar ve Arbak, 2004) Tanım karşımıza şu şekilde çıkmaktadır: güçlüklerle karşılaşıldığında duyguları doğru idrak etme ve duyguları dışarı vurma becerisi; duyguları kontrol etme, düzenleme ve gelişimini devam ettirme yetisi duygusal zekâdır (Mayer ve Salovey, 1997, s.9). Bu zekâ türüne sahip kişiler hem kendilerinin hem de diğerlerinin farkındadır, olumlu ya da olumsuz yaşam olaylarından ders çıkarır, değerlendirme yapar ve sonucu sınıflandırabilirler. Geleceğe yönelik eylemlerde bulunur, geçici zevklerle değil kişinin kendisine uzun vadede katkıda bulunacak karar ve fiillere yönelirler. Duygusal zekâsı yüksek kişilerin iyilik halleri duygusal zekâları ile doğru orantılıdır ve kişisel başarı motivasyonlarında duygularını etkili kullanabilir (Mayer ve Salovey, 1990, s.190-193).

Daniel Goleman'nın duygusal zekâyı tekrar gündeme taşıyıp popüler kılan kitabı ise ‘‘Duygusal zekâ neden IQ'dan daha önemlidir'' ismindeki eseridir. Goleman'nın yapmış olduğu tanımda duygusal zekâ ‘‘ruh halini düzenleyebilme, kendini harekete geçirebilme, dürtülerini kontrol ederek tatmini erteleyebilme, aksiliklere rağmen yoluna devam edebilme ve kendini başkalarının yerine koyabilme'' becerisidir (Goleman, 2016, s.62). Acar'ın yapmış olduğu tanım ‘‘kişinin öz farkındalığı ile duygularının farkında olması, onları yönetebilmesi, insan ilişkilerinde çözüm odaklı kullanabilmesi,

başkalarının duygularını anlaması ve kendisini onların yerine koyabilmesi'' gibi kişisel ve toplumsal becerileri içermektedir (Acar, 2002, s.56).

Geçmişten günümüze yapılan tanımların ortak noktaları; kendinin ve başkalarının duygularının farkında olma ve duygularını ayırt edebilme; duyguları anlama ifade etme ve dışa vurma becerisi, kendini olumlu yönde destekleme ve motive edebilme; karşılaşılan günlük zorluklarda problem çözme ve yönetme becerisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Reuven Baron bu noktalara ek olarak bireyin; duygusal ve sosyal yetkinliklerini insan ilişkilerinde kullanma, kendini duygusal olarak ifade edebilme karşılaşılan zorluklara göğüs germe ve kişinin sahip olduğu olumlu ve olumsuz yönlerinin farkında olması ve bunlara yönelik sağlıklı bir öz benlik yapısına sahip olmasını eklemektedir (Bar-on, 2006, s.4-7). Duygusal zekâ araştırmalarının öncü isimlerinden olan R. Bar-on duygusal zekâ kavramını duygusal ve sosyal olmak üzere iki boyutlu ele almaktadır. Kişinin duyguları, çevresi ve kişilerarası ilişkilerinde kendisine yapıcı bir rolle yardım edecek şekilde kullanması nedeniyle duygusal zekânın çok yönlü olduğunu söyleyen R. Bar-on duygusal zekânın çevresel, bireysel ve sosyal farklılıklara, değişimlere karşı başa çıkma becerisi ve yeteneği olduğunu söylemektedir. Bar-on'a göre zekâsı yüksek kişi sadece bilişsel zekâsının değil aynı zaman da duygusal zekâsının da yüksek olduğu ve bunu etkili kullanabilen kişidir (Acar, 2002, s.55).

Duygusal zekâ kendi içinde barındırdığı duygu ve zekâ kavramlarıyla incelemek duygusal zekânın ne olduğunu anlamakta yardımcı olacaktır. Bunun için duygu ve zekâ kavramları aşağıdaki başlıklarda ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

2.1.1. Duygusal Zekânın Bir Birleşeni Olarak Zekâ

Kişinin bilişsel seviyede algılama, kavrama, olaylar arasında sebep sonuç kurabilme, problemleri çözebilme; çevresindeki nesneler ve kişileri karşılaştırabilme ve dünyayı anlama ve anlamlandırma beceri ve kapasitesi karşımıza zekâ olarak çıkmaktadır (Feldman, 2014, s.321-325). Zekânın genel tanımına bakıldığında ise kişinin herhangi bir probleme karşı bilişsel ve zihinsel becerilerini kullanabilmesi, karşılaşılan engellere rasyonel, gerçekçi çözümler ve hedefler koyabilme yetisidir (Emmons, 2000, s.6). Günlük yaşam olaylarına ve çevreye uyum sağlama; şekillendirme ve yön verme zekâ ile gerçekleşmektedir (Stenberg vd., 2000, s.1). Gardner'e göre zekâ tanımı; kültürlerce değer gören herhangi bir ürün ortaya koyabilme becerisi; problemlere etkili ve işlevsel

çözümler üretebilme yeteneğidir (Gardner, 1995, s205). Zekânın bilişsel boyutuyla ilgili olan insanın biyolojik yapısındaki yeri ise beyninde bulunan letaral frontal korteks ile ilgili alandır. Bu alan soyut ve somut bir dizi işlemleri yapabilme, uzamsal ve sözel aksiyonları anlamada aktif rol almaktadır (Feldman, 2014, s.285).

Sperman (1904) zekânın 'genel faktör' veya 'g' faktöründen oluştuğunu, tek bir etmenin etkili olduğunu ortaya atmıştır. Sperman gibi tek etmenden oluştuğunu söyleyen Galton, Jensen ve Eysenck bulunmaktadır. Zekânın sadece tek bir etmenden değil bir çok faktörden oluştuğunu, dışarıdan gelen uyaranlarla şekillendiğini söyleyen bilim adamları ise Gardner, Sternberg ve Thurstone'dur (Sternberg vd., 2000, s.15-16).

Psikoloji tarihine bakıldığında psikometrik olarak insanların zekâsını ölçmeye yönelik geliştirilen ilk zekâ testini bulan kişi Fransız Psikolog Alfred Binet'tir (Schultz, 2001, s.330). Binet'in geliştirmiş olduğu zekâ testi temel olarak; hafıza, hayal gücü, kavrama, görsellik gibi zihinsel fonksiyonların geliştirilmesi üzerine hazırlanmıştır (Talu, 1999, s.164). Daha sonraları bu zekâ testini Psikolog Theodere Simon ile çocuklara yönelik yargılama, kavrama ve muhakeme etme berilerini ölçen zekâ testi olarak hazırlamışlardır. Çocuklara yönelik olan bu zekâ ölçeği düşük zekâ ve yüksek zekâ sınıflaması yaparak zekâyı kategorize eden testtir. Bu zekâ testinin günümüzde geliştirilmiş formları da bulunmaktadır (Schultz, 2001, s.331). Wechsles zekâ testi Binet ve Simon zekâ testlerine alternatif bir zekâ testi olarak ortaya çıkmıştır. Bu test yetişkinlere, çocuklara ve okul öncesi çocuklara yönelik üç çeşittir. Bu test puanı sözlü, performans ve genel puan üzerine değerlendirme yapar (Stenberg vd., 2000, s.13.) Günümüzde yapılan zekâ testleri tartışmalı bir hal almış ve insanların belirli kriterlerle değerlendirilmesi eleştiri odağındadır. Bu zekâ modellerine alternatif olarak geçen yüzyılın psikologları başka zekâ türlerini ortaya atmışlardır. Bunlar; çoklu zekâ, sosyal zekâ, duygusal zekâ vb. zekâ türleridir (Çakar ve Arbak, 2004, s.28). Klasik zekâ tanımlarının aksine zekâ geliştirilebilir, öğrenme yoluyla güçlenebilir, herhangi bir sayısal değerle ölçülemez ve birden çok zekâ vardır, bunlar kişiden kişiye değişir, hayatın içinden ayrıştırılamaz (Gürel ve Tat, 2010, s.342)

Geleneksel zekâ tanımının dışına çıkan Howard Gardner günümüzde kabul gören çoklu zekâ kuramının temelini atan kişidir. Alt başlıkta Howard Gardner'in bu zekâ kuramı detaylı şekilde incelenecektir.

2.1.1.1. Howard Gardner’in Çoklu Zekâ Kuramı

Profesor Howard Gardner yayımlamış olduğu ‘Zihin Çerceveleri’ adlı kitabında yapılagelmiş klasik zekâ tanımlarına karşı çıkmış ve zekâyı yedi farklı kategoriye ayırarak ‘‘Çoklu Zekâ Kuramını (Multiple İntelligence Theory)’’ oluşturmuştur (Gardner, 2006, s.11). Bu kurama göre kişinin gösterdiği zekâ tipi kişinin kendisine özgüdür. Kişi her zekâ alanında eşit derede güçlü değildir ancak bu alanların birinde güçlenebilir ve sahip olduğu kişilik özelliklerine göre bu güçlendirmeyi öğrenme yoluyla gerçekleştirebilir (Gardner, 1993). Gardner'e göre bireyin içinde yaşamış olduğu toplumun kültürel yapısı, biyolojik etmenleri ile kişinin gelişimsel süreçleri zekâyı etkilemekte ve şekillendirmektedir (Gardner, 2006, s.12). Kişinin yaşadığı topluma ayak uydurmasına, problemlere çözüm üretmesine ve değişen koşul ve şartlara ayak uydurabilmesine yarayan zekâ, kültürün bir parçasıdır ve ondan ayrı düşünülemez. Bu kurama göre zekâ farklı kültürlerde kabul edilen bir ürün ortaya çıkarabilme, yaşamdaki sorunlara karşı etkili bir çözüm üretebilme ve çözüme ulaştırılması gereken sorunları fark etme yeteneğidir (Gardner, 2012). Kişi sadece matematik ya da sözel zekâ tiplerine sahip değil, bunların yanı sıra müziksel, matematiksel, sportif, dilsel, ruhsal, içe dönük ve içe dönük tipolojilerine de sahiptir. Gardner her insanda bu zekâ tiplerinin bulunduğunu, bunlardan birinde ya da bir kaçında kendini geliştirebileceğini söylemektedir (Gardner, 1983, s.5-12). Çoklu zekâ kuramı tek bir zekâ türü olmadığı yönünde ortaya atılan en önemli teorilerden biridir. Ayrıca Gardner 1995 yılında doğasal zekâ kavramını da ortaya atmış ve çoklu zekâ kuramındaki tipolojileri sekize çıkartmıştır (Gardner, 1995, s.208). Gadner’in zekâ tipolojilerini kısaca açıklamak tezin konusu olan duygusal zekâyı anlamak açısından önemlidir. Bu zekâ türleri kısaca aşağıdaki gibidir.

Sözel-dilsel zekâ: Bu zekâya sahip kişiler dili etkili kullanabilme, dilin ifade ettiği anlam genişliğine sahip olma, gramerin kompleks yapısını anlama becerisine sahiptirler. Yeni bir yazınsal ürün ortaya koyabilme, kelime dağarcığının geniş olması, yazım kurallarına hakimiyet, şiir, hikâye, roman gibi eserlere merak ve bu alanlarda güçlü bir beceriye sahip olma bu zekâ tipine girmektedir.

Matematiksel-sayısal zekâ: Bu zekâya sahip kişiler işlem yapma, problem çözme, analitik ve uzamsal düşünebilme, geometrik şekilleri kolay anlayabilme, soyut düşünebilme, nesneleri kategorize ederek öğrenme vb. becerilerine sahiptir.

Görsel zekâ: Bu zekâya sahip kişiler renk, desen, çizgi, tablo grafiklerle arası iyi olan ve zihinlerinde bunları canlandırarak öğrenme sağlayabilme yani görerek öğrenebilme ve bunları şekillere dökebilme, dış dünyayı yeniden zihinlerinde inşa edebilme becerilerine sahiptir.

Ritmik zekâ: Bu zekâya sahip kişiler nota, ses ve melodileri kolayca hafızalarında tutabilen bunları birbirlerinden ayırma yetisine sahip olan ve zihinlerinde yeniden ritim üretebilme becerisine sahiptir. Ses perdelerini ve enstrümanların seslerini kolayca ayırt ederler ve iyi birer enstrüman kullanıcısıdırlar. Düşünme biçimleri de müzik ve ritimle gerçekleşir.

Bedensel zekâ: Bu zekâya sahip kişilerde beden ve denge ilişkisi çok güçlüdür. El ve beden koordinasyonları güçlü, beyin motor işlevleri de iyi gelişmiştir. Söylenenden çok yapılanı hatırlama, koordinasyon, esneklik ve güç gerektiren işlerde başarılı ve beden hafızaları güçlü kişilerdir.

Sosyal Zekâ: Bu zekâya sahip kişiler bir topluluk içinde sözlü ya da sözsüz iletişimde güçlüdürler; insanların beden ve yüz ifadelerini iyi yorumlar ve ihtiyaçlarına iyi yanıt verirler. İkna edebilme, paylaşım yapabilme, duyguları okuyabilme, insanları bir araya getirme gibi becerilere sahiptirler. Yüz ve mimik hareketlerini iyi okuyabilme, insanların duygularını analiz ederek onların ihtiyaçlarına yanıt verebilme kapasiteleri yüksektir. Genellikle çok arkadaşı olan, grubun lideri ve etkinlik düzenleyen kişiler bu zekâ tipolojisine sahip kişileridir.

İçsel Zekâ: Bu zekâya sahip kişiler; kendisi ile ilgili sahip olduğu güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olma, bu yönlerini değiştirebilme ve güçlendirebilme becerisine sahiptir. Bu kişiler iç görüleri yüksek, düşünme üstüne düşünebilen, kendileri ile ilgili plan yapabilen, duygu ve düşüncelerini düzenleyebilen sağlıklı bir zihne sahip olan kişilerdir.

Doğasal Zekâ: Doğasal zekâ ya da doğacı zekâ Gardner'e göre doğayla iç içe olmak isteyen, doğada canlı ya da cansız bulunan varlıklara saygı duyan, doğada meydana gelen olaylara karşı duyarlı; bitki ve hayvanlara hayranlık ve ilgi besleyen kişilerdir. Bu

kişiler çevre koruması konusunda daha bilinçli ve öncü kişilerdir (Gardner, 2012, s.50-80).

İnsanların sahip olduğu zekâ tipleri birbirlerine göre farklılık gösterir, herkesin sahip olduğu zekâ tipi kendisine özgüdür. Kimsenin aynı derecede zekâ seviyesi olmadığı gibi bir kimse de her zekâ alanında aynı derecede güçlü değildir. Bir kişi müzikte ritim yakalamada iyiyken bir diğer kişi de matematik işlem ve uzamsal konularda iyi olabilir (Gardner, 2006, s.80). Gardner çoklu zekâ kuramına ek olarak son zamanlarda ruhsal (spritüel) ve varoluşsal (existantiel) zekâ türlerini de eklemiştir.

Duygusal zekâ Gardner'in sosyal zekâ ve içsel zekâ tipolojilerinde belirtiği başkalarının ve kendinin duygularını okuyabilme ve anlamlandırabilme becerilerine benzetilmektedir (Dulewicz ve Higgs, 1999, s.250). Duygusal zekânın ayrıntılı bilgilerine geçmeden önce duygusal zekânın ikinci bileşeni olan duygu bir sonraki başlıkta ele alınmıştır.

2.1.2. Duygusal Zekânın Bir Bileşeni Olarak Duygu

Duygunun tanımı geçmişten günümüze felsefeciler ve psikologlar tarafından birçok şekilde yapılmış ancak ortak tek bir tanımını bulunmamaktadır (Cabanac, 2002, s.69). Türk Dil Kurumunun (TDK) duygu için yapmış olduğu tanıma bakacak olursak duygu ‘‘duyularla algılama, his; belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim; ön sezi, nesneleri veya olayları ahlaki ve estetik yönden değerlendirme yeteneği; kendine özgü bir ruhsal hareket ve hareketlilik’ olarak açıklanmaktadır (TDK, 2020). Latince anlamı ‘‘motus anima’’ yani kişiyi harekete geçiren ruh, insanın hareketliliğini ve canlılığını gösteren bir durum olarak tanımlanmıştır (Cooper ve Sawaf, 2003, s.10). Duygu kişinin bedeninde hissettiklerinin yanı sıra ruh halindeki değişimleri de ifade etmektedir (Konrad ve Hendl, 2003,s.18). Duyguların oluşmasında günlük yaşamdaki olaylar, kişinin tecrübeleri ve başına gelen afetler, travmalar vb. büyük olaylar ve çevresel faktörler olduğunu söyleyen Psikolog Schmitd Atzert; duygunun bireysel parametrelerden etkilenmesine dikkat çekmiştir (Konrad ve Hendl, 2003, s.18-19).

Duygusal zekâ kavramının bu kadar popüler olmasını sağlayan Psikolog Daniel Golaman ise duyguyu kişinin biyolojik, fiziksel ve ruhsal olarak etkileyen his ve hislere bağlı düşünceler olarak ifade etmektedir (Goleman, 2016). Duygusal zekânın ilk

yapan Psikolog John D. Mayer ve Peter Salovey ise duyguyu kişinin günlük hayatta karşılaşmış olduğu olumlu ya da olumsuz yaşam olaylarına karşı zihinsel ve motivasyonel sistemler içerisinde göstermiş olduğu tepki olarak tanımlamaktadır (Mayer ve Salovey, 1990). Bu doğrultuda duygular bilişsel düzeyde gerçekleşip fiziksel olarak hissedilen, hayatta kalmak için insanın davranışlarını düzenlemesine yardım eden, geleceğe yön verme ve insan ilişkilerinde nasıl davranılması gerektiğini gösteren bir araçtır (Mayer ve Salovey, 1990; Goleman, 2016; Feldman, 2014).

Duyguların genel özellikleri; içgüdüseldir, kişinin çevresindeki değişken ve uyaranlara tepki olarak ortaya çıkar, ruhsal olarak değişimlere neden olur, kişinin düşüncesini ve ilgisini başka yöne çekebilir, hisler uyandır ve hayatta kalma mücadelesinde kişiye yardımcı olurlar. Bu özelliklerin yanı sıra duygular kişinin hayatı anlama ve anlamlandırma becerilerini güçlendirmesinde önemli bir basamaktır (Cooper ve Sawaf, 2003, s.20).

Tanımlarda da görüldüğü üzere duygu sadece bir tanıma indirgenemeyecek kadar karışık ve tartışmalı bir konudur. Felsefi gelişimine bakılacak olunursa; Antik dönemde Platon duygu için akıl ve mantık tarafından yönetilmesi gerektiğini ileri sürmüştür. Aristo Platon'un bu görüşünü devam ettirmiş ve duyguların bilinç durumunun bir sonucu olduğunu savunmuştur. Descartes ise duyguların akılla kontrol altında tutulması gerektiğini ve duyguların insan düşüncesine bağlı olarak var olduklarını ileri sürmüştür. Bu anlayış 19. yy'a kadar devam etmiş ve akıl öncelikli kılınırken duygular ikinci plana atılmıştır (Çakar ve Arbak, 2004, s.30). Genel olarak duygu tanımı batı düşüncesinde 19. yüzyıla kadar akut yetersizlik, düşünce ve yapı bozukluğu, kontrolün kaybı gibi bilinçli bir eylem olmadığı yönündeydi. Ancak geçen zaman ve yapılan araştırmalar artık tanımı değiştirmiştir.

İnsan ilişkilerinde nasıl davranılması gerektiği ve ne tür tepki vereceğimizi hissettiğimiz duygular belirler. Sosyal ve toplumsal bir varlık olan insan için iletişimde kalmak oldukça önemlidir ve bu iletişimin temelini duygular oluşturmaktadır (Konrad ve Hendl, 2003). Duygular insanlarla bağ kurmamızın yanı sıra varoluşsal kaygıdan uzaklaşmamızı sağlar. Duygular hayatta kalma ve tehlike anında kendimizi savunmamız için yol göstericidir. Örneğin öfke kişinin kendisi karşı karşıya kaldığı tehlikeden korumasına, merak yeni şeyler öğrenme ve keşfetme gibi entelektüel becerileri tetikler.

Hissedilen duygunun ne olduğunu öğrenme ve duygunun farkında olma önemlidir. Duygu tanımlamasının eksik olduğu ya da gelişmediği durumlarda kişide psikosomatik denilen bedensel rahatsızlıklar ortaya çıkacaktır. Örneğin üzüntü duygusu bastırıldığında; baş ağrısı, uykusuzluk, iştah kaybı, ani patlamalar vb. gibi tepkiler görülebilir. Bunların engellenmesi için duyguların kabullenilmesi ve öğrenilmesi önemli bir adımdır (Webb, 2018, s.172). Hayatta kalma çabası veren ve içinde yaşadığı toplum ve doğaya uyum sağlamaya çalışan insan için duygular yaşamın vazgeçilmez bir kısmı ve varoluşunun bir parçasıdır (Dökmen, 2000, s.25).

Goleman duygusal zekâ üzerine yaptığı çalışmalarda insan beynini düşünen ve hisseden beyin olarak ikiye ayırmıştır. Düşünen beyin kişinin mantıklı, işlevsel ve matematiksel kararları alan, karşılaştırma gibi sayısal fonksiyonları yerine getiren kısımken hisseden beyin ise daha hızlı kararlar alan, duyguları okuyarak hayatta kalma, savaşma, savunma gibi insan yaşamı için gerekli avantajları sağlayan kısımdır. Beyinde bulunan bu iki kısım birbirlerinden ayrılamaz ve sürekli etkileşim içerisindedirler. Bu doğrultuda Goleman'a göre duygusal zekânın, zekâdan ayrı düşünülemeyeceğini ve birbirlerini etkilediğini ileri sürmektedir (Goleman, 2016,s.57).

İnsanın biyolojik yapısında duyguları inceleyecek olursak eğer insan beyninde bulunan limbik sistem, neokorteks (yeni kabuk) ve amigdala kavramları karşımıza çıkmaktadır. İnsanın hatırlama ve öğrenme ile ilgili bilgilerini bulunduran kısım limbik sistemdir. Bu sistem ilk insanlarda hayatta kalmak için tehlikeye karşı koruma görevi üstlenen, insanların ani uyaranlara karşı hızlı tepkiler vermelerini sağlayan kısımdır. Zaman içerisinde insan beyninin evrimi sonucunda neokorteks (yeni kabuk) ortaya çıkmıştır. Yeni kabuk mantıklı ve bilinçli düşünme, muhakeme vb. özellikleri insanların toplum ve sosyal bir ortamda yaşamalarını sağlamıştır (Goleman, 2016). Beyinde bulunan beyin sapı, limbik sistem, preforntal korteks ve hormonların yardımıyla duyguların aktivasyonu biyolojik olarak gerçekleşir (Lozada ve Halberstadt, 2015, s.4). LeDoux (1989) biliş ve duygu alanında çalışmalar yapmış ve amigdalanın duygusal işlevlerde etkili olduğunu ortaya koymuştur. Beyinde bulunan amigdala deneyimlediğimiz duyguları benzer durumlarda sergilememizde bize yardım eder. Örneğin bir köpek ısırsa başka köpeklere karşı dikkatli olmak gibi. Çünkü sinir sistemi amigdala ile bağlantılıdır ve böyle durumlarda bizleri uyarır (Feldamn, 2014, s.290).

Duyguların farkında olan ve duygu kontrolü gelişmiş kişiler hayatlarını daha verimli yaşar ve zihinsel olarak daha güçlüdürler (Goleman, 2016, s.65). Duyguların kişide uyandırdığı izlemler duyguları olumlu ve olumsuz duygular olarak ikiye ayırmayı gerektirmektedir. Duygular olumlu duygular (sevgi, mutluluk, şefkat, merhamet, sevinç vb.) ve olumsuz duygular (nefret, kin, öfke, kıskançlık, haset vb.) olarak iyi kategoriye ayırmak mümkündür (Tarhan, 2006). Bazı araştırmacılar ise duyguları birincil ve ikincil duygular olarak ayrım yapmaktadır ancak bu konuda henüz bir fikir birliği söz konusu değildir. Birincil duygulara üzüntü, korku, öfke, zevk, sevgi vb. örnek verilebilir (Goleman, 2016, s.374). Asıl olan duyguların iyi ya da kötü değil,varoldukları gerçeğidir.

Duygunun ne olduğu üzerine yapılan araştırmalarda birçok teori ortaya atılmıştır. Bu teorilerden bazıları ise şu şekildedir; The James Lange duygu teorisi duyguların çevresel uyaranlara karşı vücudun fiziksel olarak ortaya koyduğu tepkiler olarak açıklamaktadır. Yolda yürürken size havlayan köpek yüzünden korkudan titremeye başladığınızda korkuyorsunuz demektir. Yani titrediğiniz için korkmakta olduğunuzu söyleyen teoridir. Cannon Bard teorisi ise buna karşılık duyguların hem fiziksel hem de duygusal olarak bir deneyim sonucu ortaya çıktığını yani fiziksel tepki ile duygunun aynı anda ortaya çıktığını söylemektedir. Schacter Singer teorisi ise duyguların iki faktör üzerinden tanımlandığını söyler bunlar bilişsel etiketleme ve fizyolojik olarak uyarılmadır. Yani uyarılma ile birlikte ortaya biliş düzeyinde duygu çıkmaktadır. Son olarak biyolojik yaklaşımlı teoride ise beyinde duyguların ortaya çıkmasında etkili olan bölgelerin olduğunu söylemektedir (Feldamn, 2014, s.293).

Duygusal zekâ üzerine yapılan araştırmalar kavramı birçok teoride açıklamıştır. Literatürde konu üzerine ortaya konan teoriler modeller olarak sınıflandırılmış ve bu modeller sonraki başlıkta açıklanmıştır.

2.2. Duygusal Zekâ Modelleri

Görüldüğü üzere duygusal zekâ ortak bir tanım içinde yer almamaktadır. Bunun getirisi olarak kavram literatürde iki farklı şekilde gruplandırılmış ve incelenmiştir. Bu gruplar karşımıza karma model ve yetenek modeli olarak çıkmaktadır (Çakar ve Arbak, 2004, s.34). Duygusal zekâyı duyguyu işleyen ve analiz eden zekânın bir katmanı olarak gören model yetenek modelidir; Salovey ve Mayer'in ortaya koydukları duygusal zekâ modeli bu gruba girmektedir. İkinci model olan karma model ise duygusal zekâyı farklı bir zekâ olarak ele almanın yanı sıra sosyal, kişisel ve çevresel etkenleri de duygusal 16

zekâyı etkileyen faktörler olarak ele alır. Bu modele R. Bar-on'un, D. Goleman'ın, Cooper ve Sawaf'ın duygusal zekâ modeli girmektedir (Doğan ve Şahin, 2007, s.236).

2.2.1. Mayer ve Salovey'in Yetenek Modeli

1990 yıllarında Mayer ve Salovey sosyal zekânın içinde değerlendirdikleri duygusal zekâyı daha sonra 1997 yılında sosyal zekâdan ayırarak başlı başına bir zekâ tipi olarak açıklamışlardır. Yapmış oldukları tanım ''kişinin kendi ve başkalarının duygularını anlama, ifade etme ve analiz etme; duygularını düşüncelerine yön verecek şekilde kullanabilme, duyguları algılayabilme; kendi ve diğerlerinin duygularını yönetme ve düzenleme'' yeteneği duygusal zekâyı göstermektedir (Mayer ve Salovey, 1993; 1997). Bu modelde duyguları tanıma ve yönetmeyle ilgili zihinsel yetenekler üzerinde durulmuş böylece duygusal zekânın kişilik, karakteristik vb. eğilimlerle ilişkilendiren diğer karma modellerden ayrılmıştır.

Tanımdan da anlaşılacağı üzere bu modelde yetenek önemli bir unsurdur. Bu yetenekler alt basamaktan üst basamağa doğru şekillenmektedir. İlk basamakta duyguları anlama yeteneği son basamakta da duyguları yönetme bulunmaktadır. Bu basamaklardan yukarı doğru çıkıldıkça duygusal zekâ seviyesi de yükselmektedir. Bu basamaklarda ki yetenekler erken yaşlarda gelişmeye başlayıp yaşam boyu gelişmeye devam etmektedir (Mayer ve Salovey, 2000, s.288). Bu basamaklar kısaca açıklanacak olursa aşağıdaki gibidir.

Duyguları algılama, ifade edebime ve gösterebilme: Bu basamak kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını sözel ve sözel olmayan ifadelerde anlama, zihin ve bedene yansıyan duyguları fark edebilme; dilde, şiirde, sanatta yani estetik eserlerde ki duyguları anlama yeteneğini barındırmaktadır (Mayer ve Salovey, 1997, s.11).

Duyguları düşüncelere yön verecek şekilde kullanma: Duygular doğrudan ya da dolaylı olarak düşünceleri etkileyebildiği gibi düşüncelerin olumlu ya da olumsuz olmasını da etkileyebilir. Mesela kişi kendisi için hoş olmayan bir ruh halinde ise olaylara da negatif yaklaşabilir. Bu kişinin olaylara bakışını etkilemekte ve daha yaratıcı ve üretken olmasına imkân sağlamaktadır. Bu basamakta insan zihniyle duygular arasında güçlü bir ilişki olduğu üzerinde özellikle durulmaktadır (Mayer ve Salovey, 2004, s.199). Duygularda ki bu değişimler bilişsel farkındalığın artmasını ve daha iyi odaklanma için hafızanın işleyişini değiştirmeye yardımcı olur. Bu aşamayla birlikte kişinin problem

çözme, yargılama yapma, tercihte bulunma vb. yaşam olaylarında bilişsel düzeyde farklı bakış açısı kazandırır (Mayer ve Salovey, 1997, s.12).

Duyguları anlama: Basamağın isminde de anlaşılacağı üzere duyguları anlama; duyguların neyden kaynaklandığını, benzer duyguların neler olduğunu, hangi anlamları taşıdıklarını, duygular arasındaki ilişkiyi kavrayabilmedir. Duyguların ilişkisini anlayabilmek için kompleks yapıları üzerinde düşünebilme ve duyguların zamanla nasıl geliştiği üzerinde akıl yürütmedir. Örneğin sevilen birinin kaybından sonra hissedilen acının daha sonra üzüntüye dönüşmesini ve bunun sebebini anlama becerisidir (Mayer ve Salovey, 1997, s.12). Duyguların ne olduğunu anlamanın yanı sıra hissedilen duyguyu isimlendirmekte oldukça önemlidir ve bu yüzden yüksek duygusal zekâya sahip kişilerin güçlü ve zengin duygusal kelime hazineleri vardır (Casey vd., 2008, s.266).

Duyguları yönetme: Son basamak olan duyguları yönetme kişinin hoşuna giden ya da gitmeyen duygulara karşı açık olması, olumsuz duyguların kendi içinde düzenlemesini yapabilmesi ve olumlu duyguya geçişi sağlayabilmesi yeteneklerini içerir. Aynı zamanda bu yetenek diğerlerinin duygularını yönlendirme ve yönetme içinde geçerlidir (Mayer vd., 2000, s.109). Bu son basamaktaki kişiler kendilerine karşı yapılan düşmanca ve kötü hareketlere karşı bile sakinliğini koruyabilen, vereceği tepkiyi bilişsel düzeyde değerlendirebilen ona göre hareket eden kişilerdir (Mayer vd., 2009, s.250).

2.2.2. Karma Modellerden Daniel Goleman'ın Duygusal Zekâ Modeli

Karma modeller duygusal zekânın sadece zekânın bir katmanı değil; onu etkileyen bireysel, fiziksel, çevresel ve ekolojik etkenlerin de olduğunu kabul eder. Bu modeller sonraki başlıklarda açıklanmıştır.

Gardner'in hazırlamış olduğu çoklu zekâ kuramındaki sosyal zekâ tanımının temelinde insanları anlama yatmaktadır. İçsel zekâ da ise kişinin kendini anlaması ve öz farkındalığına sahip olması esastır. Goleman'a göre bu iki tür zekâ tipi aslında duygusal zekânın temelini oluşturmaktadır (Goleman, 2016, s.19). Açıklana gelen duygusal zekâ, zekânın bir karşıtı ya da negatifi değil aynı beceri türleridir. Goleman'a göre duygusal zekâya sahip kişilerin öncelikli olarak sahip olması gereken öz bilinçtir. Öz bilinç kişinin kendi ruh halinin farkında, duygularına yönelik fikirlere sahip olması demektir. Kişinin sahip olduğu bu öz bilinç duyguları ve bunları kategorize etmeyi öğrenmeye yaramaktadır. Yani kendini içinde bulunduğu olumsuz duygulardan kurtarabilme becerisi

olan öz bilinç, duygusal zekânın temelidir (Goleman, 2016, s.70-80). Bu duygusal zekâ modelinde üzerinde durulan önemli başlıklar şunlardır; öz bilinç, umutlu olma, kendini güdüleyebilme, sosyal ilişkiler, kendini başkasının yerine koyabilme yani empati becerisi, hazzı erteleyebilme, duyguları kontrollü yönlendirme ve kullanabilme becerisidir (Goleman, 2016, s.136). Goleman'ın başlıca sıraladığı beş etmen aşağıda sıralanarak açıklanmıştır.

Duygularının farkına varabilme yani öz bilinç: Kişinin kendi duygularını düşüncelerine yol vermek amacıyla kullanabilmesi, zayıf ve güçlü yönlerinin farkında olmasıdır.

Duyguları kontrol edebilme: Olumlu ve olumsuz duyguları yönetilme ve kontrolünde tutma, dürtülerin kontrolünü sağlayabilme, vicdanlı olma, negatif duyguların üstesinden daha iyi gelmedir.

Öz Güdüleme: Kişinin ulaşmak istediği hedefe giden yolda bütün olumsuzluklara ve zorluklara rağmen, duygularını kontrol edebilmesi, sebat göstermesi ve kendini olumlu yönde telkin edebilmesidir.

Empati: Kişinin diğerlerinin duygularını anlamasının ötesinde onların ihtiyaçlarına cevap verebilme ve tarafsız değerlendirme yeteneğidir.

Sosyal yetenekler: Kişinin içinde bulunduğu sosyal ortamda iletişim kanallarını etkili kullanabilme, duyguların kontrolünü sağlama ve diğerlerini yönlendirme, iyi liderlik ve bunları anlaşmazlıklarda kullanma becerisidir (Goleman, 2016).

Kişinin kendi ve diğerlerinin duygularını anlama ve yönetme becerisi sağlıklı insan ilişkilerinin temelidir. Duygusal olarak bu beceriye sahip olmayan kişiler insan ilişkilerinde ve sosyal yaşamda duygusal olarak reddedilmeye daha açık konumdadırlar. Reddedilen kişilerde yalnızlık, depresyon, kaygı, öfke vb. olumsuz duygular ortaya çıkar ve bu da kişinin yaşam iyilik halini ve refahını negatif yönde etkiler. Goleman; negatif duyguları ve bu duyguların kontrolünü sağlamayı öğrenmenin akademik başarıyı olumlu etkileyeceği gibi iş başarısını da olumlu etkileyeceğini söylemektedir (Bastian, 2005, s.101).

2.2.3. Robert K. Cooper ve Ayman Sawaf'ın Karma Duygusal Zekâ Modeli

Duygusal zekânın iş yaşamını kolaylaştıran önemli bir öncelik ve özellik olduğunu vurgulayan bu modelde duygusal zekânın tanımı şu şeklidedir ‘‘duyguların gücünü ve hızlı algılayışını, insan enerjisi, bilgisi, ilişkileri ve etkisinin bir kaynağı olarak duyumsama, anlama ve etkin bir biçimde kullanma’’ yeteneğidir (Cooper ve Sawaf, 2003, s.11). Model genel olarak duygusal zekânın liderlik ile yönetim üzerindeki etkilerini incelemekte ve iş yaşamında başarılı olan bireylerin duygusal zekâlarını daha iyi kullandıkları üzerinde durmaktadır. Bu modelde açıklanan dört başlık bulunmaktadır. Bunlar duyguları öğrenmek, duygusal zindelik, duygusal derinlik ve duygusal simyadır (Cooper ve Sawaf, 2003).

Duyguları öğrenmek: Kişinin sahip olduğu duyguları anlaması, ifade etme becerisinin bulunması ve beceriyi insan ilişkilerinde kullanabilmesi yeteneğidir. Bu yetenek; duyguları tarafsız algılamayı, duyguları ifade etmede dürüstlüğü, kişinin enerjisi ve hissettiği duyguların bağlarını anlamayı onları analiz etmeyi ve sezinlemeyi içermektedir.

Duygusal derinlik: Kişinin sahip olduğu potansiyelinin farkında olması ve bunu geliştirmek için özveride bulunmasıdır. Örgüt içerisinde dürüstlük, eşsiz potansiyel, vicdan ve dürüstlük bu başlığın altında yer almaktadır.

Duygusal zindelik: Kişinin sağlıklı olması için ne gerekiyorsa kalp içinde güçlü duygusal zindelik gereklidir. Bu zindelik kişinin kendi içindeki diyaloglarını artırmasına, çevresi ve kendisiyle güven ortamı yaratmasına bağlıdır. Hoşnutsuzluklardan ders çıkarma, olumsuz duyguyu değerlendirebilme, yeri geldiğinde hata yapma esnekliğini benimseme duygusal zindeliğin içindedir.

Duygusal Simya: Simya kelimesinden de anlaşılacağı üzere duygusal kimya önemsiz görülen bir duygunun üzerine gidilmesi ve onun yararlı yönlerini bulmadır. Duyguları şimdi, geçmiş ve gelecek üçleminde düşünebilmeyi, önsezili olarak olası fırsatları yakalamayı, mantık çerçevesinde karar verebilmeyi, geleceğe yönelik yenilik peşinde olabilmeyi içermektedir (Cooper ve Sawaf, 2003, s.17-200).

2.2.4. Reuven Bar-On'un Karma Duygusal Zekâ Modeli

Karma modelin bir diğer kuramcılarından biri de R. Bar-on'dur. Duygusal zekâyı ''duygusal-sosyal zekâ'' olarak adlandırmış ve duygusal zekâ alanında yaptığı ilk çalışmaları 1980'lerde başlamış ve 1997'de de kendi tanımını yapmıştır. Yapmış olduğu tanım şu şekildedir ''kişinin kendi duygularını ve diğerlerinin duygularını anlayabilmesi, günlük hayatta karşılaştığı problemlere etkin çözümler bulabilmesi, kendi güçlü ve zayıflarının farkında olması ve bunlarla nasıl başa çıkılacağına dair duygusal ve sosyal bilinçdışı becerilere sahip olmasıdır'' (Bar-on, 1997, s.154-156). Bar-on'a göre duygusal-sosyal zekâsı yüksek olan insanlar ilişkilerinde karşıdaki kişilere bağımlı olmadan sağlıklı ve doyum alabileceği ilişkiler kurabilir. Bu kişiler hayata bakış açılarında olumlu, iyimser, esnek, planlı ve problemlerle başarılı şekilde başa çıkan insanlardır (Bar-on, 2006, s.13-15).

Bu modele göre duygusal-sosyal zekâsı yüksek olan kişiler; hedeflerine ulaşmada daha başarılı, iyilik hallerinde (well-being) devamlılık, akademik alanlarda başarılı, iş verimleri yüksek, kendilerini gerçekleştirmede daha isteklidirler (Baron, 2007). Ayrıca mutluluk, hayatın anlamı ve amacı ile duygusal zekânın yüksek olması arasında pozitif yönlü bir ilişki bulunmaktadır (Bar-on, 2010, s.59). Duygusal sosyal-zekâ okuldaki doğru eğitimlerle, iş yerinde verilecek eğitici programlarla ya da klinik olarak terapötik destek sayesinde geliştirilebilir (Baron, 2006, s.14). Bu modelde beş madde ve bu beş başlığın içerisinde de alt başlıkları bulunmaktadır. Başlıklar kısaca açıklanacak olursa aşağıdaki gibidir:

Bireye dönük özellikler: Kişinin öz farkındalığının ve kendi duygularının farkında olduğu ve bunları ifade edebilmesidir. Bu maddenin alt başlıkları öz saygınlık, duygusal farkındalık, kendini gerçekleştirme, girişkenlik ve özgürlüktür.

Kişiler arası özellikler: Kişinin sosyal çevresine dönük duygusal farkındalığının olmasıdır. Alt başlıkları ise; empati, sosyal sorumluluklar, kişiler arası ilişkilerdir.

Stres yönetimi: Günlük hayatta karşılaşılan zorluklarla başa çıkabilmek ve bunu yaparken duygu kontrolünü sağlayabilmedir. Alt başlıkları; strese dayanıklılık ve dürtü kontrolüdür.

Uyumluluk: Kişinin sosyal hayatta, çevresinde ve hayatında karşılaşmış olduğu değişikliklere uyum sağlayabilmesi ve değişikliği kabul edebilmesidir. Alt başlıkları; problem çözme becerisi, esneklik ve gerçekleri gözden geçirmedir.

Genel mod: Kişinin kendi motivasyonunu olumlu yönde gerçekleştirebilmesi, hayata olumlu yönde bakabilmesi, başkalarına ve kendine yönelik olumlu düşüncelerinin olmasıdır. Alt boyutları; mutluluk ve optimistliktir (Bar-on vd., 2004, s.224-226).

2.2.5. Sosyal Hizmet ve Duygusal Zekâ Arasındaki İlişki

Duygusal zekâ sosyal hizmet uzmanı ve müracaatçı ilişkisinde literatürde yeni bir olgu değildir ve iletişim becerilerinin temel bir unsurudur. Sosyal hizmetin, sosyal hizmet uzmanının duygularını etkili bir şekilde yönetmesi ve başkalarının refahını koruması gereken karmaşık, duygusal olarak talepkâr bir meslek olduğu kabul edilmektedir (Howe, 2008). Duyguların önemi, sosyal hizmet uzmanının müracaatçının duygusal ifadeleriyle ilgilenirken bunun kendileri ve dolayısıyla uygulamaları üzerindeki etkilerinin farkına varmaları gerektiğinden iki yönlüdür. Birinci olarak sosyal hizmet uzmanı kendi duygularını tanımlayabilmeli ve müracaatçının duygusal ifadelerini ve duygularına odaklanmalarına destek sağlayabilmelidir. İkinci olarak uzmanın müracaatçı ile kurduğu güven ilişkisinde ve bu güven ilişkisinin sürdürülebilmesinde müracaatçının bakış açısını ve duygularını anlaması, yönetmesi ve yönlendirmesi için oldukça önemlidir. Duygularla olan bu ilişki ancak duygusal zekânın varlığı ile gerçekleşebilir (İngram, 2012, s.994).

Sosyal hizmet bilimi; sosyal ve toplumsal değişimi sağlama, bireylerin insan ilişkilerinde ki sorunlarını çözme ve refah seviyelerini yükseltme, bireylerin güçlenmesini teşvik etme amaçlarını ilke edinmiş bir meslek olarak ilişki becerilerinin merkeziciliğini ön planda tutmaktadır (Morrison, 2007). Duygusal zekânın empati ve diğer unsurları, sosyal hizmet uzmanı ile müracaatçı arasında ki sözlü ve sözel olamayan iletişimi tanıma yeteneği ile doğru orantılıdır (İngram, 2012, s.995).

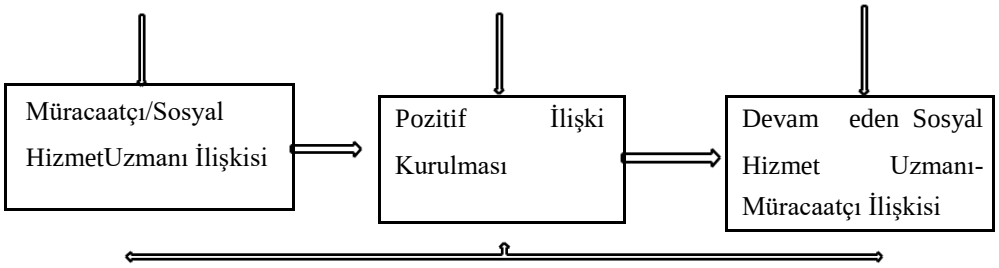
Sosyal hizmet müdahalelerinde kullanılan yöntem ve beceriler sosyal hizmet eğitimi ve devam eden meslek hayatında oldukça önemlidir. Howe duyguların sosyal hizmet müdahalesini tanımladığını söyler (Howe, 2009, s.170). Sosyal hizmet müdahalelerinde kullanılan becerilerden bazıları; Lisman'ın da açıkladığı gibi gerçeklik, sıcaklık, kabul, teşvik, onay, empati, duyarlılık ve hassasiyettir (Lisman, 1994, s.45). Bu beceriler kurulacak olan terapötik bağ için önemli bir unsurdur. Kurulan başarılı ilişki

müracaatçının duygu ve hisleri için önemli bir zemin oluşturur. Morisson (2007)'a göre sosyal hizmet müdahalesinin aşamalarından olan değerlendirme sürecinde başarılı olmanın temelinde müracaatçının duygularını tanıma ve yönetme bulunmaktadır. Bu süreci yönetmek de sosyal hizmet uzmanının sahip olduğu yüksek duygusal zekâ ile mümkündür (Howe, 2008, s.181).

Doğası gereği sosyal hizmet uzmanlarının müracaatçılar ile kurduğu ilişki için birçok yetkinlik gerektirmektedir. Bu yetkinlikler; yüksek düzeyde öz farkındalık, empati, farklılıkları anlama kapasitesi, sosyal adalete bağlılık, aktif dinleme becerisi vb. yetenekleri içerir (Hennessey, 2011). Shulman müracaatçının duygularıyla temas halinde olmasının ancak uzmanın kendi duygularını kabul etmesi ve anlamlandırması ile mümkün olacağını söylemektedir (Shulman 1999, s.156). Duygusal zekâ kendi başına bir amaç değildir; düşünceyi, eylemi, hizmet sunumunu ve sonuçları zenginleştirmeyi içerir; ayrıca gözlem, değerlendirme, karar verme, planlama aşamalarının her birinde kritik bir önemi bulunmaktadır (Morrison, 2007, s.254).

Duyguların işlevi sosyal hizmette müracaatçı ve sosyal hizmet uzmanı arasında iki yönlü işlevsellik gösterir. Duygusal zekânın analitik ve yansıtıcı yönleri sosyal hizmet uygulamasının hesap verebilirliğine yönelik önemli katkı sağlar. Müracaatçı ile kurulan ilişkinin terapotik sırası ''beni kabul et, beni anla, benimle konuş'' şeklinde sıralanmaktadır (Howe, 1993, s.13). Bu sıranın gerçekleşmesi için duyguların kontrolü ve duyguların bağlamını bilme becerisi gereklidir. Bu da duygusal zekânın kullanılmasıyla mümkündür. Richard İngram duygusal zekâsı yüksek sosyal hizmet modelinde duygusal zekânın kullanımını Şekil 2-1'deki gibi açıklamaktadır. Birinci bloktaki beceriler müracaatçı ile kurulan ilk ilişkide (rapport) gerçekleşen; kabul, teşvik, sıcaklık, cesaretlendirme, empati, duyarlılık unsurlarının kullanılmasıdır. İkinci blok oluşturulun güven ilişkisinde problemlerin çözümü için duygusal zekâyı kullanmanın gerekliliğini göstermektedir. Böylece ilişki üçüncü bloğun beslemesiyle devam eder. Sosyal hizmet ilişkisinin devamı ve evrimsel doğası için bu pozitif ilişkinin sürdürülebilmesi Şekil 2-1'deki gibi sürekli devinim içinde olmasını gerektirmektedir (İngram, 2012, s.997).

İlişkiyi inşa etme gerekli olan temel beceriler	**Duygusal zekâ için temel anahtarlar**	**İlişkinin karakteristiksel özellikleri**
Kabul	Kendinin farkında olma	Açık ve içten
Sıcaklık/İçtenlik	Empati	Güvenli
Cesaretlendirme ve teşvik	Motivasyon	Karşılıklı onay ve işbirliği
Empati	Diğerinin duygularını kontol etme	Bütüncül
İstekli olma ve duyarlılık	İlişki	Terapötik



Şekil 2-1: Richard İngram'in Duygusal Zekâsı Yüksek Sosyal Hizmet Uzmanı Modeli (İngram, 2012, s.997)

Duygusal zekâ eğitim ve öğretim sürecinde geliştirilmesi ve mesleki becerilerin sürdürülmesinde önemli bir basamak oluşturmaktadır. Bu becerilerin kazanılması sosyal hizmet öğrencileri için oldukça önemlidir. Bu sadece duygusal anlayışı geliştirmekle ilgili değil aynı zamanda stresli durumlarda karmaşık ilişkileri nasıl idare edileceğini öğrenmek için psikolojik sağlamlık oluşturmakla da ilgilidir (Clarke vd., 2015, s.5). Sosyal hizmet uzmanı travmatik olaylarla başa çıkan, yoksulluk, ayrımcılık yaşayan ve uygun kaynaklardan yoksun vb. müracaatçıların yaşadığı güçlü depresyon ve saldırganlık duygularıyla baş etmek zorundadır (Colins, 2008). Ayrıca travma, kayıp, madde, alkol bağımlılığı gibi duygusal ve ahlaki açıdan ağır sayılabilecek konular hakkındaki bilgiler sosyal hizmet uzmanları için merhamet yorgunluğu, ikincil travmatik stres, tükenmişlik gibi rahatsızlıklara neden olabilir. Bu alanda çalışan sosyal hizmet uzmanının vereceği kararlar empatik ve yargılayıcı olmayan tutumlardan önemli derecede etkilenir. Etkilenme süreci sağlıklı yönetilemezse, duygusal zekânın unsurlarından olan empatinin azalmasına, müracaatçının hikayesinin ayrıntılarına, duygularına ve bağlamına dikkat

yapılan müdahalenin yetersiz ve etkisiz olmasına neden olabilir 24

(Morrison, 2007; Rose ve Palattiyil; 2018). Öz farkındalığın düşük olması ve duyguları bastırma sosyal hizmet uzmanının dış etkenleri değerlendirme ve gözlem yapmasını olumsuz etkileyecektir. Ayrıca kişinin diğerlerinin duygularını ve kendi duygularını tanıma ve değerlendirmesi olumsuz duyguları da algılamasına olanak sağlar. Bu ancak duyguların her birinin kendi içindeki anlamlarınıda bilmeyle mümkündür ve sosyal hizmet uzmanının bunları tanıması gereklidir. Çünkü duygulardan yoksun düşünce kadar düşünceden yoksun duygular da problemlidir. Sosyal hizmet uzmanının duyguları bilgi kaynağı olarak kullanması en iyi kararı verebilmesi için uygun zemini hazırlamasına yardımcı olur (Morrison, 2007, s.257). İnsanların yaşadıkları zorlukları kabullenmeleri ve bunlar hakkında konuşmaları gerekir uzmanın bunu anlaması empati yapması, müracaatçının güçlü yönlerine ve sağlamlık özelliklerini keşfetmelerine yardım etmelidir. Deneyimleri onaylamak, yaşanan kayıpları, öfkeleri, acıları yani hissedilen duyguları adlandırmak ve onları kabullenmelerine yardımcı olmak sosyal hizmetin müracaatçısı ile kurduğu güven bağı için önemlidir (Turner, 2001). Duyguların tanımlandığı ve onaylandığı sosyal hizmet ilişkisi ‘‘derinlik’’ kazanmış olur. Yetkin bir sosyal hizmet uzmanı duygusal temas kurmada başarılıdır, duygu alanının çevresinde dolaşarak kazanmış olduğu derinliğin fonksiyonlarını kullanarak duygusal alana erken müdahale bulunmaz ve problem çözümü için aceleci davranmaz. Bu da etkili sosyal hizmet müdahelesi için önemli becerileridendir (İngram, 2012).

Sosyal hizmet öğrencilerinin ve onları eğitenlerin uygulamaya yönelik verdikleri duygusal tepkilerin doğrudan mesleki kararları etkileyeceği unutulmamalıdır (Grant vd., 2014a, s.876). England (1986)’ ın söylediği gibi ‘’Sosyal hizmet uzmanı her zaman sadece müracaatçısının dünyasının koşullarını değil, aynı zamanda müracaatçısının dünyayı yorumlamasını da bilmek zorundadır, sosyal hizmeti sosyal hizmet yapan budur ’’ (akt,İngram, 2012). Müracaatçının dünyayı yorumlamasını anlamak aynı zamanda duygularını da anlama becerisini içermektedir. Bu duygusal becerileri kontrol etme öğrenilmezse ortaya bir felaket çıkabilir (Thupson, 2009, s.26). Bunun için Rogers bu gibi durumlara destek sağlamak için mesleki becerilere yani ‘‘alet çantasına (tool box)’’ duyguyu anlama ve yorumlama becerisinin eklenmesinin gerekli olduğunu özellikle vurgulamaktadır (Rogers, 2001, s.190). Tüm bu beceriler yüksek duygusal zekâ gerektirmektedir. Sosyal hizmet öğrencilerinin duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık

düzeylerini belirlemek öğrencinin hem akademik hem de meslekteki başarısı için uygunluğunu ve potansiyelini belirlemeye yardımcı olur (Horne, 2017).

Duygusal zekânın bir bileşeni olan empati sosyal hizmet için gerekli olduğu kadar psikolojik sağlamlık için de gereklidir. Sosyal hizmet uzmanın sahip olduğu empatiyi doğru yerde kullanıp doğru yerde ‘‘kapatabilmesi’’ gereklidir. Bu ince çizginin sağlanabilmesi içinde sosyal hizmet uzmanın duyguları anlama, yönlendirme ve yönetme becerisi olan duygusal zekâsının yüksek olması gerekmektedir (Gerdes ve Segal, 2011, s. 146). Bu nedenle sosyal hizmet eğitimin önemli bir görevi de bu riskler karşısında farkındalık yaratmak ve öğrencilerin bunu etkili bir şekilde kullanmaları için onlara bu süreçte yardımcı olmaktır (Grant vd., 2014b).

Tez konusunun ikinci bileşeni olan psikolojik sağlamlık kavramı aşağıdaki başlıkta ayrıntılı olarak incelenmiştir.

2.3. Psikolojik Sağlamlık Kavramı

Geçmişten günümüze insanlar doğal afetler, salgınlar, ekonomik ve ruhsal sorunlar, savaşlar vb. birçok olumsuz durumla mücadele etmekte ve hayatta kalma çabası vermektedir. Bu çaba ve mücadelenin karşısında güçlü durma psikolojik sağlamlık (resilience) ile mümkündür. Psikolojik sağlamlık terimi son zamanlarda üzerinde durulan önemli konulardan biridir (Kızılırmak, 2006, s.129). Yetişkinlik ya da çocukluk döneminde yüzleşilen bu zorluklara karşı kişilerin gösterdikleri tepkiler bireysel olarak farklılık göstermektedir. Kimi bu zorluklara yenik düşerken kimi de bu zorluklardan en az hasarla başa çıkabilmektedir. Bu yaşanan zorlu hayat olaylarına karşı hasarı azaltma ve uyumu sürdürme ‘sağlamlık’ olarak adlandırılmıştır (Rutter, 1990, s.209).

Psikolojik sağlamlığın (resilience) Oxford sözlüğündeki karşılığına bakacak olursak ‘‘karşılaşılan herhangi ani olay, zorluk ya da kötü olaydan sonra kişinin ya da şeylerin eski haline çabucak dönmesidir’’ (OxfordLearner’sDictionaries,2021). Yurt içinde yapılmış olan psikolojik sağlamlıkla ilgili araştırmalarda ‘‘resilience’’ kavramı birçok farklı karşılık bulmuştur. Gizir (2007) ve Karaırmak (2006, 2007) ‘’psikolojik sağlamlık’’; Terzi (2006) ise‘‘kendini toparlama gücü’’; Eminağaoğlu (2006), Ergun ve Başak (2012) ‘‘dayanıklılık’’; Ünüvar (2012) ve Gürgan (2006) ‘‘yılmazlık’’ karşılığını kullanmışlardır. Bu araştırmamız da ise “resilience” ifadesinin Türkçe karşılığı olarak ‘psikolojik sağlamlık’ tercih edilmiştir.

Masten vd. (1990) göre psikolojik sağlamlık; karşılaşılan yaşamsal zorluk ve problemlere rağmen bu zorluklara uyum ve alışma sürecidir. Bu uyum içsel faktörlerin çevreye karşı olumlu yönde uyarlanması ile gerçekleşir. Psikolojik sağlamlığın tanımının açıklanması için üç boyut üzerinde durulduğunu belirten Masten ve arkadaşları bunları şöyle sıralamaktadır:

a.Ciddi çevresel, bireysel ve ailesel sorunlar içerisinde büyüyen çocukların bu zorluklara rağmen yaşamları boyunca başarı ve gelişimlerini olumlu devam ettirebildikleri; kendi ayakları üzerinde durabilen kişilerin sahip olduğu kişilik özelliği ya da yeteneği olarak ele alan boylamsal çalışmalar,

b.Stres altında bulunan bireylerin uyum gösterme süreci ile ilgili çalışmalarda aile içi problemler, boşanma vb. olaylara karşı bireylerin göstermiş olduğu baş etme süreci ile ilgili çalışmalar,

c.Travmatik olaylardan sonra kişilerin kendilerini toparlamaları ve baş etme süreçleri ile ilgili çalışmalar da; aile fertlerinden birinin kaybı gibi travmatik olayların negatif etkilerinden kurtulmada etkili olan bireysel kişilik farklılıkları ve özellikleri üzerine yapılan çalışmalardır (Masten vd., 1990).

Karaırmak göre ölüm, doğal afetler, terör, savaş vb. travmatik yaşamsal olaylar karşısında risk grubunda bulunan kişilerin, koruyucu çevresel ve içsel faktörlerin de yardımıyla hayatta güçlü kalması psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir (Karaırmak, 2006, s.130). Herman vd., göre psikolojik sağlamlık yaşanan zorluklardan sonra hayata olumlu uyum, zihin sağlığına yeniden kavuşmayı ve zihin sağlığını korumayı ifade eder (Herman vd., 2011, s.257). Montpetit vd. göre ise; kişilerin yalnızca büyük olumsuzluklara karşı değil günlük yaşamdaki aksilik ve sıkıntılara karşı da uyum sağlamasıdır (Montpetit vd., 2010).

Kişinin risklere, zorluklara ve tehditlere karşı başarılı bir şekilde başa çıkma kapasitesi psikolojik sağlamlıktır. Bu kapasite çevresel ve bireysel değişimlerle desteklenerek güçlendirilebilir (Stewart vd., 1997, s.22). Walsh'a göre bu başa çıkma ve uyum sağlama kişinin güçlü yönlerini iyileştirmesini ve gelişmesine olumlu etki sağlaması ile mümkündür (Walsh, 2006, s.4).

Masten ve Powell'a göre sağlamlığın tanımlanması için iki önemli unsur bulunmaktadır bunlar; kişinin iyi olması (doing okay) ve şimdi ya da sonra karşılaşılan

önemli riskler ve zorlukların olmasıdır. Sağlamlık bir kişilik özelliği değil sadece yaşama karşı davranışlarda görülen dirençtir (Masten ve Powell, 2003, s.4).

Yetişkinlikte psikolojik sağlamlık; yaşam içerisinde karşılaşılan yakın birinin kaybı, hayatı tehdit eden durumlar, yıkıcı bir olaya maruz kalma durumunda kısmen istikrarlı psikolojik, fiziksel işlevselliklerini sürdürme becerisidir. Bu sürdürme çabasının içinde üretken olmaya devam etme de dahildir (Banono, 2007).

Psikolojik sağlamlık üzerine ortak bir tanım görüldüğü üzere henüz yoktur. Ancak buna rağmen yapılan tanımlarda göze çarpan ortak noktalar bulunmaktadır. Bunlar; risk faktörleri, uyum (adaptasyon), koruyucu faktörler, baş etme becerisi ve dinamik bir süreç kavramlarıdır (Rutter, 1990; Bernand, 1990; Luthar ve Garmezy, 1993; Mastten, 1994; Richardson, 2002; Herman vd, 2011).

Litaratürde görülmektedir ki sağlamlık üzerine yapılan çalışmalar iki boyutuyla ele alınmaktadır. Bunların ilki değişken odaklı çalışmalarken bir diğeri de bireysel odaklı çalışmalar olarak göze çarpmaktadır. Değişken odaklı çalışmalarda bireyin risk ve risk etmenlerinin olumsuz sonuçlarından korunmak için bireysel ve çevreden gelen etkenlerin bireyi korumaya yönelik etkilerinin incelenmesi üzerinedir. Kişi odaklı yaklaşımlarda ise psikolojik sağlamlığa sahip çocukların ve psikolojik sağlamlığı olmayan çocuk gruplarının karşılaştırılması sonucu elde edilen farklılıkların incelenmesidir (Masten, 2001, s.229). Werner ve Smith'in (1982) yapmış olduğu boylamsal çalışma psikolojik sağlamlığın kişi odaklı çalışmalarında önemli bir baş yapıt olarak gösterilmektedir. ABD'nın Kanui adasında 1950'lerin ortalarında risk faktörleri (yoksulluk, aile içi şiddet, ebeveynlerin rahatsızlıkları, anne eğitim düzeyinin düşük olması vb.) içinde doğmuş olan 698 çocuk üzerinde yürütülen boylamsal çalışmada; çocuklardan üçte ikisi doğumlarından sonra geçen on yılda öğrenme geriliği ve davranış sorunları göstermiş, zihisel sorunlar yaşamış veya 18 yaşına kadar suç işledikleri görülmüştür. Bu çocukların üçte birlik kısımda ise davranış ya da öğrenme problemi görülmemiş, akademik ve sosyal ilişkilerinde başarılı oldukları görülmüştür. Yaşamlarının 40'lı yıllarında her birinin meslek sahibi olduğu, düşük boşanma oranın görüldüğü, etkin ve yetkin ebeveynlik gösterdikleri ulaşılan bulgular arasındadır. Werner'ın yaptığı çalışmada beklenilen kötü evde yetişen çocuğun büyüdüğünde de kötü bir birey olacağı senaryosunun birçoğu için geçerli olmadığını göstermiştir. Şöyle ki çocukların üçte birlik kısmı akademik ve sosyal hayatlarında başarılı olmuş ve ebeveyn hayatlarında da etkin ebeveynlik göstermişlerdir

(Werner, 1993; 2005). Yetişkin ya da çocukluk döneminde karşılaşılan zorlu durumlar karşısında kişilerin gösterdiği tepkiler farklılık gösterebilir; kimi bu zorlu yaşam deneyimlerinden en az hasarla çıkarken kimi de baş etmede zorluk yaşayabilmektedir. En az hasarla çıkmak için sürdürülen uyum ve baş etme psikolojik sağlamlık ile mümkün olmaktadır (Banono, 2007).

Psikolojik sağlamlık biyopsikosoyal ve çevresel uyaranlardan etkilenen ve bu uyaralara yönelik gelişen dinamik bir gelişimsel süreçtir ve kişilik özelliği değildir. (Garcia, 2014, s.8). Bu gelişimsel süreç maruz kalınan risk faktörlerine başarılı bir şekilde tepki vererek baş etmek ve uyum sağlamakla ilgilidir. Bahsi geçen uyum sağlama insanın gösterdiği olağanüstü bir çaba değil uyum sürecinin iyi çalışmasından kaynaklanan bir durumdur. Psikolojik sağlamlığa yardım eden bu uyum çabasının içinde gelişmiş iletişim ve problem çözme becerileri, baş etme kapasitesi; iyimserlik, inançlar, kolay mizaç hatta mizah anlayışı da bulunmaktadır (Fraser vd., 1999; Luther vd., 2000).

Masten psikolojik sağlamlığı insanın temel adaptasyon sistemlerinin işleyişinden kaynaklanan bir ‘‘sıradan sihir’’ olarak tanımlamaktadır. İnsanın uyum becerisinden biraz daha bahsedecek olursak; uyum kişiye olumlu ya da olumsuz koşullara alışmasında yardım eder. Uyum; kişinin motivasyon, duygu ve davranışlarını düzenleyebilme, bilişsel öğrenmesine katkı sağlayacak destek ve içinde bulunduğu sistemlerde kişiyi koruyan faktörlerin güçlenmesine katkı sağlar. Kültürel değişimler, geniş aileler, dini sistemler ve sosyal bağlar bu uyumu desteklemektedir (Masten ve Powell, 2003, s.14). Sağlamlığa etki eden faktörler yaşamın belli bir kısmında etkili olabileceği gibi yaşam boyunca da etkili olabilir (Herman, vd., 2011, s.258). Kişi yaşadığı zorluklar karşısında gücünü ve kabiliyetinin bir kısmını yitirebilir daha sonra iyileşip önceki uyum seviyesine dönmesi psikolojik sağlamlıkla mümkün olabilmektedir. Sağlamlık önceki yeterlilikler ve adaptasyon sürecine geri dönmedeki yetenektir (Garmenzy,1993).

Psikolojik sağlamlık depresyon, anksiyete, post travmatik stres bozukluğu gibi psikolojik rahatsızlıklara ilgili ancak bunların direk karşıtı bir durum değildir. Psikolojik sağlamlığı destekleyen ve kolaylaştırdığı bilinen özel başa çıkma yöntemleri; bir olayın öncesi ve sonrası değerlendirmelerini yapabilme, duygularının kontrolünü sağlayabilme, sosyal destek sistemlerini kullanma ve somut kaynaklara ulaşma ve planlama yapmayı içermektedir (Graber, 2015). Psikolojik sağlamlığa sahip bireyler; duygusal okuryazarlığa sahip, olumlu benlik algısı yüksek, gelişmiş sosyal beceriler ve

sürdürülebilir arkadaşlık ilişkileri kurabilme, yaratıcı ve eleşitirel düşünebilme, planlama becerileri olan, güçlü kimlik duygusu sahip, özerklik ve sınır koyabilme becerisi gelişmiş, değişime karşı uyum sağlayan, geleceğe yönelik umut ve bir amaç duygusu taşıyan kişilerdir. Bu kişiler yaşanan zorlukları stres veren bir durum olarak değil kendi sorun çözme becerilerine katkı sağlayacak bir fırsat olarak görürler (Grant ve Kinman, 2014a, s.18).

Psikolojik sağlamlık nadir ve özel niteliklerden değil çocukların, gençlerin, yetişkinlerin; beyinlerinden, zihinlerinden, aile ve topluluk ilişkilerinden, okul, din ve diğer çevresel faktörlerin kısacası insanın dahil olduğu sistemlerin işleyişinden kaynağını alır (Masten ve Reed, 2002, s.85). Zorluklarla karşılaşmış genç ve çocukların olumsuz duygu ve davranışlara yatkın olma eğilimleri bulunmaktadır. Ayrıca benlik algılarında ve öz saygılarında düşüklük görülebilmektedir. İki uçlu bir durumda, yetkin ebeveynlik psikolojik sağlamlığa önemli etki göstermektedir. Örneğin bir uç diyebileceğimiz aşırı yoksulluk durumunda diğer bir uç olan yetkin ebeveynlik çocuğun gelişimi ve gençlik dönemlerinde daha uyumlu ve pozitif olmasına katkı sağlayacaktır (Masten ve Powell, 2002, s.11-12). Küresel ve kültürel değişimlerden de etkilenen psikolojik sağlamlık özellikleri toplumlar arasında farklılıklar gösterebilir (Unvar, 2006). Bundan dolayı insan ilişkilerinin temel alındığı sağlıklı toplumların oluşturulması, gençlerin aidiyet duyguları ve istikrar ihtiyaçlarına cevap vermesi için kişilerin psikolojik sağlamlık gelişimlerine önem verilmelidir (Goldstein, 2012).

Richardson (2002) psikolojik sağlamlık üzerine yapılan araştırmaların üç dalga halinde olduğundan bahsetmektedir. Bunlar:

Birinci dalga; Risk ve zorlukların üstesinden gelmenin, hangi kişisel ve sosyal etkileşim başarısından kaynakladığı üzerine yapılan araştırmalardır. Koruyucu faktörlerin zorlukların üstesinden gelinmesine yardımcı olduğu üzerindedir. Bu akımın önemli isimlerinden biri E. Werner'dir. R. Smith ve Werner 'in Kinau'i de yapmış oldukları boylamsal çalışma, M. Rutter'ın (1990) İngiltere kırsalında ve şehir içi çocukları üzerinde yaptıkları çalışmalar, Garmezy ve Masten'nın (1990) şizofrenik ebeveynlerin çocuklarını boylamsal olarak ele aldığı araştırmalar bu dalganın önemli çalışmalarındandır. Koruyucu faktörler bu birinci dalgada; efektif ve olumlu hayata bakış açısı, öz saygı, öz disiplin, iyi problem çözme, eleştirel düşünme ve mizah olarak karşımıza çıkmaktadır (Richardson,2002).

İkinci dalga: Psikolojik sağlamlığın stresle, zorluklarla, değişim ve fırsatlarla koruyucu faktörlerin tanımlanıp güçlendirilmesi ile sonuçlanarak bir başa çıkma süreci olduğu ve bu sürecin nasıl işlediği üzerine yapılan çalışmalardır. Psikolojik sağlamlık yaşanılan zorluklardan sonra eski konfor ve güven alanına dönmedir. Eğitim, danışma ya da psikoterapi ile bozulan hemoastazı (iç denge) yeniden düzenleme ve eski haline geri dönmesini sağlamak psikolojik sağlamlık için önemlidir. Bu yeniden dönme ve bütünleşme; büyüme, bilgi, kendini anlama, dirençli yönlerini keşfetme ile ortaya çıkan güçlendirme ve başa çıkma sürecini anlatır. Psikolojik sağlamlık daha sonra işleme sokulabilir. Örneğin istismara uğramış bir kişi bunun üstesinden yıllarca gelememiş olabilir ve daha sonra aldığı terapilerle yeniden güçlü yönlerine odaklanarak psikolojik sağlamlığını devreye sokabilir (Richardson, 2002).

Üçüncü dalga: Bu dalga psikolojik sağlamlığın doğuştan var olduğu, güçlü yönler üzerinden deneyimlerin sağlandığı ve psikolojik sağlamlığın güçlendirilmesi üzerinedir. Kısaca herkesin içinde kendini gerçekleştirmeye yarayacak güçlü yönlerinin bulduğunu ve bunu uygulamaya geçirecek yardımcı bir güç yattığına inanan bir akımdır (Richardson, 2002).

Psikolojik sağlamlık ile ilgili yeni nesil araştırmalar ise; göç, sosyoekonomik yoksulluk, evsizlik, kültür çatışmaları (Chen ve Miller, 2012; Suàrez-Orozco vd., 2011); karmaşık toplumsal çatışmalar (Tol vd., 2013); HIV/AIDS, diyabet ve sağlık sorunları (Betancourt vd., 2013; Yi vd., 2008) ile iklim değişiklikleri ve afetlerin insan üzerindeki etkileri psikolojik sağlamlığa etkisi bir diğer yeni nesil araştırmalardandır (Graber, 2015).

Psikolojik sağlamlık zorluklardan sonra hayata geri dönme ve devam etme güçlülüğü içerir. Risk faktörleriyle karşı karşıya gelme bir bireyin sağlamlık özelliklerini öğrenmesine veya bunlardan yararlanmasına, adaptasyonu sağlayarak eski haline dönmesine izin verir (Ramirez, 2007). Psikolojik sağlamlığı etkileyen bu koruyucu ve risk faktörleri aşağıdaki başlıklarda açıklanmıştır.

2.3.1. Risk Faktörleri

Sağlamlık, risk faktörlerine rağmen sağlıklı kalmadır. Bu sağlıklı kalmaya yardım eden koruyucu faktörler olduğu gibi sağlamlığın ortaya çıkmasını sağlayan risk faktörleri de bulunmaktadır. Risk ve sonuç arasındaki ilişki eğer koruyu faktör yoksa oldukça güçlüdür (Fergus ve Zimmerman, 2005, s.401). Sağlamlık çevresel risk etmenlerine 31

rağmen savunmasızlığın azalması durumunda bir zorluk ya da stresin üstesinden gelme veya riske karşı kısmen de olsa iyi bir sonuç elde etmedir. Bu nedenle sağlamlığa etki eden risk faktörlerinin incelenmesi önemlidir (Rutter, 2012, s.336). Psikolojik sağlamlık ile ilgili tanımların ortak noktası ciddi sorunlar yaşayan psikolojik sağlamlığa sahip kişilerin ortalamadan daha fazla başarılı bir hayat sürmeleridir. Risk altındaki kişide psikolojik sağlamlık tek başına kişinin iradesiyle gelişemez. Çevre, birey, aile ve toplumsal etkileşimler gereklidir. Bu etkileşimler risk faktörü olarak karşımıza çıkabilirken aynı zamanda içinde barındırdığı koruyucu faktörlerle sağlamlığa destek sağlar (Brooks, 2006, s.70).

Zorluk sadece kıtlık, savaş, yoksulluk, göç gibi insan yapımı ya da deprem, sel, heyelan vb. doğal afetlerle sınırlı değildir. Terk edilme, taciz, istismar, ihmal, iş ev kaybı, madde kullanımı, hastalık, ölüm, işsizlik, kazalar da birer zorluktur (Grotberg, 1996, s.3). Risk ‘‘zorluk, sıkıntı ve felaket’’ anlamına gelen istatiksel bir terim ve aynı zaman da aile, çevre, okul, grup veya örgütler içerisinde olumsuz bir sonuç yaşama ihtimalidir (Gizir, 2004; Fraser, Galinsky ve Richman,1999). Masten’a göre risk; çocukların, gençlerin ya da yetişkinlerin suça itilme, okulu terk etme, madde kullanımı vb. davranışlara yönelmeleri ile yaşam düzenlerini bozan ve olumsuz sonuçlar doğuran durumlardır. Bu faktörler; çevresel, biyolojik, bireysel, sosyokültürel koşullarda ortaya çıkabilir (Masten ve Powell, 2003; Masten, 1994).

Çocukluk, ergenlik ya da yetişkinlik dönemlerinde karşılaşılan olumsuz yaşam olayları kişinin gelişimden olumsuzluklar yaratabilir. Bu risk faktörleri yoksulluk, ebeveynlerden birinin psikopatolojik sorunlu olması, boşanma, taciz, istismar, ihmal, madde kullanımı vb. durumlardır (Karaırmak, 2006). Werner’in yapmış olduğu çalışmalarda ana-baba eğitim durumu, aile içi çatışmalar, ekonomik düzeyler etkili birer risk faktörü olarak ele alınmıştır (Werner, 2005).

Yoksulluğun sebep olduğu düşük mental yeterlilik, gelişimin gerilemesi, yetersiz beslenme, aile planlamasının olmaması, bebek ölümleri, hastalıklar, sosyal dışlanma gibi sonuçlar risk seviyesini yükseltmektedir (Garmezy, 1991, s.413). Aile içi şiddet, düşük sosyoekonomik durum, aşırı kalabalık aileler, ebeveynlerden birinin suçlu yada hüküm giymiş olması, çocukların ailelerinden uzaklaştırılması, şizofrenik ebeveyn varlığı, anksiyeteli anne, annenin eğitim seviyesinin düşük olması, stresli aile ortamı bir diğer

risk faktörleridir (Rutter ve Glinsky, 1993, s.128). Psikolojik sağlamlığın bir diğer bileşeni olan koruyucu faktörler aşağıdaki başlıkta ele alınmıştır.

2.3.2. Koruyucu Faktörler

Çocuklukta ya da yetişkinlikte kişi yaşam zorluklarıyla karşılaşabilir. Bu mücadelede koruyucu faktörler de bu zorlukların üstesinden gelmek için yardımcı olmaktadır. İçsel ve dışsal koruyucu faktörlerle kişinin karşılaştığı risk faktörlerinin etkisi hafifler ve adaptasyon sürecine yardım eder (Karaırmak, 2006, s.131-133). Koruyucu faktörler riskten kaçmak değil, aksine onunla başarılı bir iletişim kurmaktır; zorluklara karşı direnişi mümkün kılan ve uyum sürecinin temelini oluşturan yetkinliği kolaylaştırır. Bu yetkinlik kişinin iç ve dıştaki kaynakları kullanma motivasyonunu sağlar (Windle, 2010).

Garmezy'e göre koruyucu faktörler, bilişsel yetkinlikler, başkalarıyla olumlu ilişkiler kurabilme, strese tepki seviyesi, aile içi iletişim, etkili ebeveynler, ilgili öğretmen veya dini kuruluşlardır (Garmezy, 1990, s.421).

Bireyin sahip olduğu sosyal beceriler, ortalama zekâ, iletişim becerilerindeki yeterlilik, yetkin ve uygun ebeveynlik, demokratik aile modeli, kolay mizaç, insan ilişkileri, güven ortamı koruyucu faktörlerdir (Goldstein, 2012).

Sağlık, eğitim, sosyal yardım ve hizmetlere ulaşabilme, aile içi ve dışında doyurucu ilişkiler, istikrarlı aile ve okul yaşantısı, kişilik algısı, güçlü benlik saygısı, umut, inanç, güven, empati, fedakarlık, kişiler arası güçlü iletişim, sebat, mizah, problem çözme becerisi, dürtü kontrolü, entelektüel beceriler ve güven odaklı ilişkiler kurabilme destekleyici koruyucu faktörler arasındadır (Grotberg, 1996, s.2-3). Turner'a göre koruyucu faktörler öz yeterlilik, entelektüel bir yetenek veya beceriye sahip olmak, ebeveynlerle ya da diğer aile üyeleriyle sürekli iletişim halinde olma, bir amaç duygusu, sorumluluk bilincini içerir (Turner, 2001).

Koruyucu faktörler yüksek riskli koşullar altında daha iyi sonuçlar öngören kişiler ve bağlamların nitelikleridir. Masten ve Reed'e göre, koruyucu faktörler; adaptasyon, bilişsel kapasite, kişilik özellikleri, olumlu ilişkiler, kendini düzenleyebilme, duygu, dürtü ve davranış kontrolü sağlayabilme, ailede; onaylayıcı destekleyici ebeveyn, ailenin ekonomik durumu vb. etmenlerdir (Masten ve Reed, 2002, s.82).

Koruyucu faktörler arasında sayılan mizah; zorlukları hafifletme, başa çıkma mekanizmalarını geliştirme ve duygusal tepkilerin yoğunluğunu azaltmada önemli bir aracıdır. Esneklik sağlayabilme ise değişiklikler karşısında ayak uydurma, iş birlikçi, hoşgörülü olmanın ve kolay bir mizaca sahip olmanın temelidir. Etkili başa çıkma ise karşılaşılan zorluklara yöntemsel olarak baş etmedir. Psikolojik sağlamlığın en önemli çıktısı etkili baş etme ve pozitif adaptasyondur (Ramirez, 2007, s.78).

Açıklık, dışa dönüklük, iç kontrol, öz yeterlilik, bilişsel değerlendirme, iyimserlik sağlamlığa olumlu katkı sağlayan özelliklerdir. Entelektüel işleyiş, duyguları düzenleyebilme, sosyal yeterlilik, bilişsel esneklik vb. özellikle sağlamlıkla ilişkilidir. Sosyal destek doğrudan koruyucu bir etkendir. Etkin ebeveynlik, anne ile güvenli bağlanma, annenin madde ya da alkol kullanımının olmaması, pozitif akran grupları, etkili öğretmenler, aile büyükleriyle ilişkiler destekleyici unsurlar arasındadır. Makro sistemde iyi okullar, spor ve sanat faaliyetleri, toplum hizmetleri sağlamlığa katkıda bulunur (Herman vd., 2011, s.259).

Duygularının farkına varan, olumlu ve olumsuz duyguların ayrımını yapabilen kişiler başa çıkma becerilerini daha etkili kullanabilmektedir. Duygusal zekâları yüksek kişilerin psikolojik sağlamlığın koruyucu faktörü olarak hayatlarında önemli bir rol olarak kullanmaları mümkündür. Olumlu duygu kontrolünün ve bilişsel değerlendirmenin güçlü olduğu psikolojik olarak sağlam kişilerde negatif duygulardan daha iyi ve kolay kurtulmasına katkıda bulunmaktadır (Tugade, 2004, s.325).

2.3.3. Sosyal Hizmet ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki

Sosyal hizmet uzmanı istismar, ihmal, intihar, travma vb. gibi güçlü duygusal tepkilere neden olacak durumlarla karşı karşıya kalmaktadır. Bu deneyimler uzmanı duygusal olarak zorlayabildiği gibi etkili başa çıkma kapasitesi gelişmemiş ve psikolojik olarak sağlam olmayan öğrenciler için muhtemelen bu durumlar fazla gelecektir (Grant vd., 2014a, s.875). Lise eğitiminden üniversite yaşamına geçen öğrenciler için, içinde bulundukları yeni çevre, okul ve arkadaşlıklar öğrenciler için risk faktörleri olarak karşılarına çıkmaktadır (Durna, 2006). Üniveristeden sonra mesleki yaşam sürecinde karşılaşılacak duygusal yükü ağır olan vakalar psikolojik sağlamlığı yüksek olmayan sosyal hizmet uzmanları için yıpratıcı olabilir (Grant vd., 2014b, 874). Ailelerinden getirdikleri çözüme ulaşmamış travmatik olaylar nedeniyle duygusal yükü taşıyan sosyal

hizmet uzmanları kendi sorunlarına benzer müracaatçılar ile çalışırken onları doğru yönlendiremeyebilir ve olayları çarpıtabilirler (Sheafor ve Horeji, 2015, s.50). Bu nedenle sosyal hizmet öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyinin bilinmesi ortaya çıkacak olumsuz yaşam deneyimlerine karşı önleyici müdahalelerde bulunmayı kolaylaştıracaktır (Karaırmak, 2006, s.12).

Güçlü bir profesyonel meslek kimliği için uygun başa çıkma stratejilerinin kullanımı, çeşitli kaynaklardan destek alma becerisinin gelişmiş olması sosyal hizmet uzmanlarının psikolojik sağlamlıklarını etkilediği görülmektedir (Grant vd., 2014b). Psikolojik sağlamlık sosyal hizmet uzmanlarının zihinsel, duygusal ve fiziksel olarak iyilik hallerinin devamını sağlamasına destek olmaktadır. Sağladığı desteğin önemi ise şöyle sıralanabilir. İlk olarak sosyal hizmet uzmanın zorlu ve karmaşık vakaları sonuca ulaştırmasında yardımcı olurken mesleki değerleri koruduğu için uzmanın iş etkinliğini artırır. İkinci olarak da mesleğin kendi yapısında bulunan duygusal ilişkilerle baş etmesinde uzmanın tükenmişliğine engel olduğu için sosyal hizmet uzmanın kendisini korumasına yardımcı olmaktadır (Grant ve Kinman, 2014a, s.20-21).

Uzmanların stresle etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olabileceği için psikolojik sağlamlığın çalışma hayatında önemli bir niteliği olduğu aşikardır (Grant ve Kinman, 2012, s.605). Psikolojik sağlamlığın inşa edilebilmesi, güçlendirilebilmesi sosyal hizmet uzmanı açısından önemlidir. Karşılaşılan zorlu vakalar ve tükenmişlik hissinin yaşanmasının önüne geçilebilmesi için sosyal hizmet uzmanının kendi iyilik halinin yüksek olması gerekir ve bunu da güçlü bir psikolojik sağlamlıkla sağlamak mümkündür (Buz ve Genç, 2019, s.624). Psikolojik sağlamlık yapısı düşünüldüğünde özellikle sosyal hizmet uzmanları gibi karmaşık ve zor bağlamlarda çalışanlar için uygun olduğu düşünülmektedir (Grant ve Kinman, 2012, s.608).

Sosyal hizmet uzmanlarının sahada karşılaştığı birçok sorun psikolojik sağlamlıklarını olumsuz etkileyebilmektedir. Yurt dışında yapılan sahada çalışan sosyal hizmet uzmanlarının psikolojik sağlamlıklarını etkileyen risk faktörleri şu şekilde bulunmuştur; Truter vd. çocuk koruma programında çalışan sosyal hizmet uzmanları üzerine yaptıkları nitel araştırma da sosyal hizmet uzmanlarını etkileyen risk faktörlerini; iş yükünün fazlalığı, süper vizyon eksikliği; mali zorlanma, zorlayıcı müracaatçılar ve duygusal olarak tükenme olarak bulmuşlardır (Truter vd., 2017, s.7). Ayrıca McFadden vd. yapmış olduğu literatür taramasında da sosyal hizmet uzmanlarının benzer risk

faktörleriyle karşılaştığı sonucuna ulaşmışlardır (McFadden vd., 2015,s.13). Rose ve Palattiyil İskoçya'daki yerel yönetimde çalışan sosyal hizmet uzmanları üzerine yaptıkları nitel araştırmada uzmanların psikolojik sağlamlıklarını etkileyen vaka yükünün fazlalığı, tükenmişlik, duygusal yorgunluk, mesleki iş tanımlarındaki belirsizlikler vb. birçok risk faktörünü bulmuşlardır (Rose ve Palattiyil, 2018, s.16-17).

Yurt içi araştırmaların da ise; Sosyal Hizmet Uzmanlarının sahip olduğu ikincil travmatik stresleri ve psikolojik sağlamlıkları üzerine yaptığı karma yöntemli çalışmada Çetinkaya Büyükbodur(2018) Sosyal Hizmet Uzmanlarının psikolojik olarak destek ihtiyacı duyduğu ve örgütsel olarak mesleki sınırların net çizilememesi, kurum ve kuruşların fiziksel olarak yetersizlikleri vb. durumlar risk faktörleri olarak ortaya çıkmaktadır. Genç (2019)' ın yapmış olduğu yüksek lisans araştırmasında çocuk refahı üzerine sahada aktif çalışan sosyal hizmet uzmanı, çocuk gelişimci vb. meslekler üzerine yaptığı nicel araştırmada meslekler arası rollerde ki sınırların belirsizliği, mevzuatta yaşanan sıkıntılar, örgütsel yetersizlikler nedeniyle yaşanan tükenme vb. sonuçlar risk faktörü olarak karşımıza çıkmaktadır.

Psikolojik sağlamlık yalnızca travmatik yaşam koşullarında yaşayan insanlar için stres direnci değil aynı zamanda özellikle zorlu çalışma ortamlarında iş stresinin olumsuz etkilerine de tampon olacağı öne sürülmüştür (Howard, 2008). Yukarıda da görüldüğü üzere sosyal hizmet uzmanlarının sahada yaşadığı bireysel ve örgütsel zorluklar psikolojik sağlamlığı etkileyen risk faktörleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Sosyal hizmet uzmanlarının sahaya çıkmadan önce eğitim ve öğretim hayatlarında psikolojik sağlamlık düzeylerini belirlemek ve meslek hayatlarında yaşanacak sıkıntı ve risklere karşı hazırlıklı olmalarını sağlamak mesleki yetkinlik ve sürdürülebilirlik açısından oldukça gereklidir (Morrison, 2007; Howe, 2008; Colins, 2008; Grant ve Kinman, 2012; Garcia, 2013; Çetinkaya Büyükbodur, 2018; Genç, 2019).

Sosyal hizmet eğitiminde öz farkındalığın desteklenmesinde ve psikolojik sağlamlığın temellerini güçlendirmek için gerekli yansıtıcı yeteneklerin gelişimine destek sağlaması oldukça elzemdir. Stres ve tükenmişliğin uzmanın refahı ve mesleki pratikliği üzerinde olumsuz etkileri iyi tespit edilmelidir. Bu nedenle etkili kişisel gelişim sağlama, sürdürülebilir duygusal zekâ, psikolojik sağlamlık için kanıta dayalı stratejileri sosyal hizmet müfredatına entegre etmek önem arz etmektedir (Grant vd.,2014b).

2.4. Duygusal Zekâ ve Psikolojik Sağlamlığa Yönelik Yapılan Araştırmalar

Yurtiçi çalışmaları için yapılan litaratür taramasında ilk olarak Aydın (2010)'ın yapmış olduğu çalışma göze çarpmaktadır. Bu çalışmasında ‘‘üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve umut düzeylerinin psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki’’ nicel olarak ele almış ve psikolojik sağlamlığın, duygusal zekâ ve alt faktörlerinin sınıflar arası ve cinsiyete göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Çalışmada duygusal zekânın psikolojik sağlamlığı yordadığı ve pozitif yönde ilişkisi olduğu görülmüştür.

Bir diğer çalışmaya olan Özer (2013)'in ‘‘üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının duygusal zekâ ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişki’’ üzerine yaptığı çalışmada duygusal zekânın psikolojik sağlamlığı yordadığı, cinsiyet ile sınıflar arasında psikolojik sağlamlığın anlamlı bir değişiklik göstermediği, öğrencilerin gelir düzeyleri, öğrencilerin ebeveyn tutumlarına göre ise anlamlı düzeyde farklılaştığı bulgularına ulaşılmıştır.

Tekin (2014)'nin nicel olarak yapmış olduğu ‘‘üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma duygusal zekâ ve sosyal iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi’’ üzerinde yaptığı çalışmada duygusal zekânın psikolojik sağlamlığı anlamlı yönde yordadığı, duygusal zekâ ve psikolojik iyi olma ilişkisinin pozitif yönde olduğu, cinsiyete göre duygusal zekânın farklılaştığı, psikolojik iyi olmanın ciniyete göre farklılık göstermediği, anne eğitim durumunun duygusal zekâ üzerinde etkisi olmadığı, akademik başarının dugusal zekâ üzerinde etkisi olmadığı görülmüştür.

Büyükbodur (2018)'un yapmış olduğu doktora çalışmasında ‘‘Sosyal hizmet uzmanlarında psikolojik dayanıklılık ve ikincil travmatik stresin ilişkisine’’ bakıldığında; stresin psikolojik sağlamlığı negatif yönde yordadığı, cinsiyetler arası psikolojik sağlamlık puanının anlamlı şekilde değişmediği bulgusuna ulaşılmıştır.

Bir diğer araştırma olan Can (2018)'ın yapmış olduğu ‘‘üniversite öğrencilerinin mutluluk, psikolojik sağlamlık ve öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi’’ çalışmasında göze çarpan bulgular; cinsiyetler arası psikolojik sağlamlığın anlamlı farklılık göstermediği, sınıflar arası farklılık gösterdiği şeklindedir.

Deniz(2018)'in üniversite öğrencilerinin duygusal zekâları ile psikolojik sağlamlıklarının karşılaştırılması çalışmasına bakıldığında; duygusal zekâ alt faktörü duyguların değerlendirilmesi ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu, cinsiyet farklılıkların duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlıkları arasında anlamlı bir ilişki olmadığına ulaşılmıştır.

Danacı ve Pınarcık (2017)'ın ''öğretmen adaylarının yılmazlık ve geleceğe yönelik umut düzeylerinin duygusal zekâya olan etkisi'' çalışmasına bakıldığıda; yılmazlığın ve umut seviyelerinin yılmazlığı yordadığı, duygusal zekâ ile yılmazlık arasında olumlu ve anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucu ulalışan bulgular arasındadır.

Kandemir (2019)'in yapmış yüksek lisans tezi olan ''psikoloji öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, duygusal zekâ ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi'' çalışmasında bakıldığında; psikolojik sağlamlık ile duygusal zekâ arasındaki korelasyon analizinde ikisinin arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu, duygusal zekâ alt faktörleri duygusallık, öz kontrol ile psikolojik sağlamnlık, duygusal zekâ arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Duygusal zekâ puanının anne, baba eğitim durumuna göre anlamlı bir değişiklik göstermediği, sınıflar arası duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlığın anlamlı farklılık göstermediği dikkat çekmektedir.

Bakan ve Güler (2017)'in ''duygusal zekânın, yaşam doyumu ve akademik başarıya etkileri ve demografik özellikler bağlamında algı farklılıkları'' adlı çalışmasına bakıldığında; aile tutumu, anne baba medeni durumu, öğrencilerin bölümü ve duygusal zekâ arasında anlamlı bir ilişki olmadığı; sınıflar arası anlamlı bir fark görülmezken cinsiyete göre anlamlı farklılık olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Özer ve Deniz (2014)'in ''üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zekâ açısından incelenmesi'' çalışmasına bakıldığında psikolojik sağlamlık ve duygusal zekâ ölçeklerinin alt faktörlerinin arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve duygusal zekânın alt faktörleri iyi oluş ve sosyallik alt boyutlarının psikolojik sağlamlığı yordadığı görülmektedir.

Doğan, Çelik ve Korkurt-Owen (2017)'nın yapmış oldukları çalışmada üniversite öğrencilerinde iyilik halinin yordayıcı olarak psikolojik sağlamlık göze çarpmaktadır. Hoşoğlu vd., (2018)'ın öğretmen adaylarının psikolojik sağlamlık çalışmasına bakıldığında; psikolojik sağlamlıklık seviyelerinin cinsiyete, aile gelir durumuna göre

anlamlı farklılık gösterdiği, algılanan anne baba tutumuna göre ise anlamlı bir farklılık göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır. Şen (2018)'in sosyal hizmet bölümü ve diğer bölüm öğrencilerinin duygusal zekâ karşılaştımasının yapıldığı araştırmada; cinsiyet, sınıflar arası duygusal zekâ puanında anlamlı bir farklılık olmadığı, öğrencilerin duygusal zekâ puan ortalamalarının biribirlerine yakın olduğu görülmüştür.

Erkoç ve Danış (2020)'ın ''üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin tespit edilmesine yönelik araştırma'' incelendiğinde; sosyal hizmet bölümü öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanlarının ortalama düzeyde olduğu, cinsiyete göre pisikolojik sağlamlığın anlamlı farklılık gösterdiği, sınıflar arası ise anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Terzi (2008)'nin yapmış olduğu ''üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücünün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi'' çalışması incelendiğinde psikolojik sağlamlık ve cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Arslan (2019)'nın çalışması incelendiğinde öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile öz anlayış arasında anlamlı pozitif ilişki olduğu, psikolojik sağlamlık ve duygusal ifade, kendini açma puanları arasında pozitif yönlü ilişki bulgusuna ulaşılmıştır. Öztürk (2019)'un çalışmasına bakıldığında ''psikolojik sağlamlık ve bilişsel duygu düzenleme'' arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Arıg (2019)'ın çalışması incelendiğinde depresyon ve duygusal zekânın alt boyutlarının depreyon üzerinde negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür.

Kişi (2020)'nin ''psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zekâ ve ruhsal zekâ ile ilişkisi'' çalışması incelendiğinde; psikolojik sağlamlık ve duygusal zekâ ile duygusal zekânın alt boyutları olan iyimserlik/ruh hali, duyguların kullanımı, duyguların değerlendirilmesi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve psikolojik sağlamlığı yordadığı görülmüştür. Cinsiyete göre psikolojik sağlamlık anlamlı bir farklılık göstermezken duygusal zekâ için anlamlı olduğu görülmüştür.

Deniz ve Büyükcebeci (2017)'nin yapmış oldukları çalışmada ''bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekânın aracılık rolü'' incelendiğinde duygusal zekânın üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerine ve psikolojik sağlamlıklarına pozitif yönde aracılık ettiği ve bilinçli

farkındalığın artması ve duygusal zekânında arttığını ve bunun psikolojik sağlamlık düzeylerini de güçlendirdiği sonucuna ulaştıkları görülmüştür.

Bu doğrultuda bir diğer çalışma olan Kavcar (2011)'ın üniversite öğrencileri üzerine yaptığı araştırmasına bakıldığında ise duygusal zekânın anne baba eğitim düzeyine göre anlamlı yönde farklılık gösterdiği, öğrencilerin akademik başarılı ile duygusal zekâ arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkisi olduğu göze çarpmaktadır.

Taşkırmaz (2020)'ın araştırması duygusal zekâ, yılmazlık ve yaşam doyumu ilişkisi üzerine yaptığı çalışmada; öğrencilerin duygusal zekâ, yılmazlık ve yaşam doyumu arasında anlamlı pozitif bir ilişki vardır. Duygusal zekânın psikolojik sağlamlığı yordadığı, cinsiyetler arası duygusal zekâda anlamlı farklılık olduğu görülmüştür.

Diğer taraftan yurtdışında bu konuyla ilgili yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde karşımıza çıkan araştırmalar şu şekildedir: Smith (2005)'in duygusal zekâ ve sosyal hizmet öğrencileri adlı çalışması incelendiğinde duygusal zekâ puanının cinsiyete göre kadınlar alehinde farklılık gösterdiği ve öğrencilerin duygusal zekâ puanlarının ortalama düzeyde olduğu göze çarpmaktadır. Bununla beraber Stanley vd., (2016)'ın sosyal hizmet lisans eğitimde yansıtıcı yetenek, empati ve duygusal zekâ çalışması incelendiğinde son sınıf öğrencilerin birinci sınıf öğrencilerine göre daha yüksek duygusal zekâ ortalamasına sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Liu, Wang ve Lü (2012)'nun yapmış oldukları çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları, psikolojik sağlamlıkları ve duygusal zekalarının birbirleri üzerine etkisini incelemişlerdir. Sonuç olarak yaşam doyumu ile duygusal zekâ arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, duygusal zekânın psikolojik sağlamlığı yordadığı bulgusuna ulaştıkları dikkat çekmektedir.

Mikolajczak ve Limunet (2008) üniversite öğrencilerinin duygusal ve olumsuz yaşam olaylarının bilişsel değerlendirilmesi kişilik ve bireysel farklılıklar üzerine yaptıkları çalışmada yaşam doyumunun öz değerlendirme ve duygusal zekâ arasında pozitif yönlü ilişkisi olduğu, duygusal zekâ puanı yüksek kişilerin stresli olaylar karşısında negatif duyguların farkında varabilmekte bu negatif duygu kontrolünü yaparak stresli durumdan kurtulmanın çözüm yollarını aradıkları sonucuna ulaştıkları görülmektedir. Armstrong ve Galligan (2011)'in negatif yaşam olaylarında psikolojik sağlamlık ve duygusal zekânın inceledikleri araştırmada duygusal zekânın alt faktörleri

içince yer alan duygusal öz kontrol, duygusal öz denetim, duygusal farkındalık, duyguların ifade edilmesi ile psikolojik sağlamlık ilişkisin pozitif ve anlamlı olduğu ve olumsuz hayat olaylarında psikolojik sağlamlığı yordadığı görülmüştür.

Harrod ve Scheer (2005) ergenler üzerinde yapmış oldukları araştırmada duygusal zekâ ve demografik değişkenlerin arasındaki ilişkide ebeveyn eğitim seviyesi ve duygusal zekâ arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ve baba eğitim düzeyinin duygusal zekâyı yordadığı görülmüştür. Garcia (2013)'nın sosyal hizmet öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada sınıf düzeyi yükseldikçe psikolojik sağlamlığın artığını ortaya koymuştur. Grant ve Kinman (2012)'nın yapmış oldukları çalışmada ise sosyal hizmet öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının pozitif ve anlamlı yönde yordayıcısı olarak duygusal zekâ bulgusuna ulaşılmıştır.

Sandel (2007)'ın üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmaya bakıldığında psikolojik sağlamlık ve duygusal zekâ arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu sonucu görülmüştür. Brut (2007) ve Bumphus (2008)'un yapmış oldukları çalışmalarda duygusal zekâ alt faktörleri ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişki olduğu ve duygusal zekânın psikolojik sağlamlığı yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Campell ve Ntobedzi (2017)'nin lise öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada duygusal zekâ ve olumsuz psikolojiyle arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı, duygusal zekânın başarılı baş etme kapasitesine pozitif yönde etki etiği görülmüştür. Magnano, Craparo ve Paolillo (2016)'nin 18-55 yaş arasındaki işçiler üzerine yaptıkları çalışmaya bakıldığında duygusal zekânın psikolojik sağlamlık ve motivasyonu pozitif yönde yordadığı ve aralarında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Brackett ve Geher (2006)'in üniversite öğrencilerinin sahip oldukları duygusal zekâ ve günlük sergilenen davranışları arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada kadın öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek duygusal zekâ puanına sahip olduğu görülmüştür. Wang ve Kong (2014)'un duygusal zekâ ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmada cinsiyetler arası duygusal zekâ puanında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür.

Diaz ve Lasarte (2018)'nin duygusal zekâ ve algılanan stresin arabulucusu olarak dayanıklılığı inceledikleri araştırmada üniversite öğrencilerin duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlığın stresle negatif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu stresi azaltmada duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlığın artırılması gerektiği vurgulanmıştır. Singh (2006)'in

sosyal hizmet uzmanlarının duygusal zekâ, kontrol odağı ve rol etkinliği adlı çalışmasına bakıldığında duygusal zekânın içsellikle pozitif, dışsalıkla negatif ilişkisi olduğu ve duygusal zekânın sosyal hizmet uzmanlarının rol etkinliğini pozitif ve anlamlı yönde yordadığı görülmüştür.

Stanley (2016)'nin lisans sosyal hizmet öğrencilerinin yansıtma yeteneği, empati ve duygusal zekâ: Hindistandan bir kesit adlı çalışması incelendiğinde duygusal zekâ, empati ve yansıtma yeteneğinin son sınıf öğrencilerinde daha yüksek ortalamada olduğu, empati ve duygusal zekâ arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüştür. Geng, Li ve Zhou (2011)'ın yapmış olduğu çalışmada Çin'deki sosyal hizmet uzmanlarının duygusal zekâ, duygusal tükenme ve mesleki kimliği üzerinde yapılan araştırma da duygusal zekâ ve duygusal tükenme ve mesleki kimlik arsasında negatif yönlü korelasyon ilişkisi olduğu görülmüştür. Wilks ve Spivey (2010)'in yapmış olduğu lisans öğrencilerinin psikolojik sağlamlığının sosyal destek ve akademik stresle baş etme ilişkisi üzerinde yapılan araştırma da akademik stresin psikolojik sağlamlığı ve sosyal desteği olumsuz etkiletiği, sosyal destek ve dayanıklık arasında anlamlı pozitif ilişki olduğu görülmüştür.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın amacı İstanbul-Cerrahpaşa Üniversitesi sosyal hizmet öğrencilerinin duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi nicel olarak incelemektir. Litaratür incelendiğinde duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlığın birlikte ele alındığı çalışma az sayıdadır. Sosyal hizmet literatürü incelendiğinde ise psikolojik sağlamlık ve duygusal zekâ ilişkisi üzerine yapılmış tez çalışması olmadığı için bu çalışma alanında ilk olması bakımından önemlidir.

Sosyal hizmet mesleği birey, grup, aile ve toplumla çalışırken bireylerin sahip oldukları duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlıkları ile doğrudan ilgilenmektedir. Ailelerinden getirdikleri çözüme ulaşmamış travmatik olaylar nedeniyle duygusal yükü taşıyan sosyal hizmet uzmanları kendi sorunlarına benzer müracaatçılar ile çalışırken onları doğru yönlendiremeyebilir ve olayları çarpıtabilirler. Hem müracaatcının hem de sosyal hizmet uzmanın sahip olduğu duygusal zekâ kurulan terapötik ilişkiyi etkilemektedir. Sosyal hizmet uzmanın duyguyu anlama, yönetme ve ifade etme becerisinin yanı sıra duygusal zekâsının da yüksek olması müracaatcı için yol gösterici ve kendi duygularını anlayıp güven ortamında hissetmesine neden olacaktır. Mesleğin doğası gereği karşılaşılan olumsuz yaşam olaylarına karşı gösterilen psikolojik sağlamlık ve uzmanın kendi yaşamında ki olumsuz olaylara karşı göstermiş olduğu yüksek psikolojik sağlamlık meslekte etkin olması için gerekli özelliklerdendir. Nitekim sosyal hizmet uzmanının duygusal zekâsının yüksek olması bu işi kolaylaştıracak ve kendi bilişsel, duygusal ve davranışsal üçgeninin duygusal kanalında sorun yaşayan müracaatçısına etkili müdahale de bulanmasına yardımcı olacaktır (Zastrow, 2016, s.50-60). Üniversiteyi tamamladıktan sonra mesleki hayata geçiş yapan öğrencilerin çalışma ortamına uyum sağlayabilmesi, müracaatçı ile kurulacak olan güven ilişkisi, sorunlarla baş edebilmesi, etkili karar verebilmesi, sözel ve sözel olmayan iletişim kurabilmesi için önemli görülen özelliklerden biri de sahip olunan duygusal zekâdır (Dolgoff vd., 2012, s.52). Aynı zamanda karşılaşılan yaşamsal zorluklara karşı güçlü durma ve bu zorluklara uyum sağlama becerisi olarak adlandıran psikolojik sağlamlık; zorlu ve yoğun sosyal hizmet çalışma yaşamında sosyal hizmet uzmanları için destekleyici özelliklerdendir. Bu nedenle meslek hayatına geçmeden sosyal hizmet öğrencilerinin eğitimleri sırasında

sahip oldukları duygusal zekâ düzeyleri ile psikolojik sağlamlıklarının ölçülmesi ve iyileştirilmesi, mesleki beceri çantasına (tool box) katkı sağlayacağı bu çalışmanın sayıltıları arasındadır.

3.2. Araştırmanın Problemleri

Araştırmanın amacı; öğrencilerin sahip olduğu duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık ilişkisi açıklamak üzere tanımlanmıştır. Bunun doğrultusunda aşağıdaki problemlere cevap aranmıştır.

1. Sosyal hizmet öğrencilerinin demografik bilgilerinin duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki nedir?
2. Öğrencilerin sınıf farklılıklarının ve cinsiyetin duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlıkları üzerinde etkisi var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ alt faktörleri ve psikolojik sağlamlık alt faktörleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Duygusal zekânın psikolojik sağlamlılığı açıklama, yordama ilişkisi var mıdır?

3.3. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırmada kullanılan bilimsel araştırma yöntemi rastgele örneklemedir. Olasılıklı örneklem grubunda yer alan tesadüfi örnekleme evreni temsil edecek bir örneklem grubu seçilerek tüm evrene genelleme yapma olanağı sunar. Her bireyin araştırmaya katılma imkânı aynı orandadır (Gül ve Özel, 2007, s.398).

3.4. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Yapılan araştırmanın çalışma grubunu İstanbul Cerrahpaşa Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümünde 2020-2021 eğitim öğretim yılı içerisinde öğrenim gören tüm lisans sosyal hizmet öğrencileri oluşturmaktadır. Okulun sosyal hizmet bölümündeki toplam öğrenci sayısı 332, kız öğrenci sayısı 275 ve erkek öğrenci sayısı da 57'dir (YÖKATLAS, 2021). Bu nicel araştırmada basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu araştırmada toplam 225 öğrenciye ulaşılmış ancak 6 öğrenci verisi güvenilir olmadığı için toplam verilerden çıkarılarak toplam 219 kişi üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir. 219 kişinin 185 kişisi (%84,5) kız öğrencilerden, 34 kişisi

(%15,5) erkek öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmaya dahil olan öğrencilerin minimum yaş sınırı 18 maksimum yaş sınırı ise 26'dır. Yaş ortalaması ise 20,84'tür.

3.5. Araştırmanın Veri Toplama Yöntemi

Bu araştırmada anket çalışması yapılmıştır. Bu anket çalışmasında toplam 22 sorudan oluşan demografik bilgi formu, Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği (SDZÖ) ile Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (YPSÖ) kullanılmıştır. Araştırmanın etik kurul izni İstanbul Cerrahpaşa Üniversitesi Etik Kurulundan alınmıştır. 2020 yılında ülkeyi etkilmiş olan Covid-19 virüsü nedeniyle anket çalışması Google Form üzerinden öğrencilere ulaştırılmıştır. Anketi cevaplama süresi 13 dakikadır.

3.5.1. Demografik Bilgiler Formu

Araştırmaya katılanların demografik bilgilerinin (sınıf, cinsiyet, yaş vb.) alınması üzerine araştırmacı tarafından oluşturulmuş sorulardır. Toplamda 22 soru bulunan bu kısımda katılımcıların; yaş, sınıf, cinsiyet, anne ve baba durumu, anne ve babanın eğitim durumu, madde kullanımı durumu, ekonomik ve psikolojik yetersizliklerin yaşanıp yaşanmadığına yönelik soruları içeren kısımdır. (Bkz. Ek-2)

3.5.2. Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği (DZÖ)

Tatar vd., (2011) Schutte ve arkadaşlarının geliştirmiş olduğu 33 maddelik ölçek daha sonra Austin, Hall, Haggerty, McKenney ve Cooper'ın yapmış olduğu düzenleme ile 41 madde olarak son halini almıştır. Tatar vd., (2011) ise ölçeğin bu son düzenlenen halini Türkçeye uyarlamış, geçerlilik ve güvenirlilik analizini yapmışlardır. Toplamda 41 madde bulunan ölçeğin 3 alt faktörü bulunmaktadır. Bunlar 'İyimserlik/Ruh halinin düzenlenmesi (Optimism,mood regulation), Duyguların Kullanımı (Utilization of Emotions) ve Duyguların Değerlendirilmesi (Appraisal of Emotions)' olarak gruplanmaktadır. Maddeler ''kesinlikle katılıyorum, katılıyorum, kararsızım, katılmıyorum ve kesinlikle katılmıyorum'' şeklinde beşli likert tipi cevaplardan oluşmaktadır.

Ölçekte bulunan 3,4,6,8,10,12,13,14,17,20,22,23,24,25,26,28,34,35,39,40,41 maddeleri ters kodlanmaktadır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik analizi için Cronbach Alfa değeri 0,82, alt faktörler için ise; iyimserlik faktörü için 0,78, duyguların kullanımı

için 0,68 ve duyguların değerlendirilmesi için 0,76 olarak bulunmuştur (Tatar vd., 2011,s.328-334).

Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ ölçeğinin alt faktör analizi ve cronbah alfa iç tutarlık katsayılarına yönelik analiz Tablo 3-1'de verilmiştir.

Tablo 3-1: Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeğinin Faktör Analizi ve Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayısı

	Faktörler		
	İRH	DK	DD
dz27	,653		
dz5	,576		
dz37	,571		
dz18	,550		
dz29	,538		
dz7	,528		
dz9	,525		
dz31	,517		
dz19	,506		
dz1	,480		
dz38	,474		
dzz32	,466		
dz11	,445		
dz30	,444		
dz3	,427		
dz33	,407		
dz16	,336		
dz22		,733	
dz24		,665	
dz35		,635	
dz40		,573	
dz26		,568	
dz6		,566	
dz17		,557	
dz8		,543	
dz23		,519	
dz39		,420	
dz12		,416	
dz28		,401	
dz10			,718

dz13			,629
dz34			,624
dz4			,623
dz20			,475
dz15			,416
Özdeğerler	***5,96***	***3,13***	***2,83***
Açıklanan varyans oranı	***%17***	***%8***	***%8***
Cronbach alfa	***0,78***	***0,81***	***0,60***

Bu araştırmada ‘‘Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği’’ tüm maddeler için geçerlilik ve güvenirlik analizi Cronbach Alfa değeri 0,82 bulunmuştur. Alt faktörleri doğrulamak amaçlı yapılan faktör analizinde varimax temelli sonuçlarda 3 alt faktör ile KMO ve Bartlett’s test değeri 0,75, sig 0,00 bulunmuştur. Faktör analizinde 21, 2, 36, 14 ve 25. maddeleri hiçbir faktöre dahil olmadığı için faktör analizinden çıkartılmıştır. İyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi faktörü (17 madde) Cronbach Alfa değeri 0,78, duyguların kullanımı (12 madde) 0,81 ve duyguların değerlendirilmesi (7 madde) 0,60 değerleri olarak bulunmuştur. Bu araştırma duygusal zeka en düşük puanı 126 en yüksek puan 195 ölçülmüştür. Ortalama puan ise 165’tir.

3.5.3. Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (YPSÖ)

Yetişkin formu Türkçeye çevrilmiş olan Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin geçerlilik ve güvenirlilik çalışması Arslan tarafından (2015) yapılmıştır. 21 maddeden oluşan ölçek ‘‘beni tamamen tanımlıyor, beni tanımlıyor, kararsızım, beni tanımlamıyor ve beni tamamen tanımlamıyor’’ cevaplarından oluşmaktadır. Ölçekte toplam puan psikolojik sağlamlığı göstermektedir. En düşük 21 ve en yüksek 105 puandan oluşmaktadır. Ölçek 4 alt faktörden oluşmaktadır. Bunlar ‘‘İlişkisel kaynaklar (PSİK), Bireysel Kaynaklar (PSBK), Kültürel ve Bağlamsal Kaynaklar (PSKK), Ailesel Kaynaklardır (PSAK)’’. Ölçeğin tüm maddeleri için geçerlilik ve güvenirlik Cronbach Alfa değeri 0,94’tür. Alt faktörleri için bireysel kaynaklar 0,85, ailesel kaynaklar 0,84, ilişkisel kaynaklar 0,86 ve kültürel ve bağlamsal kaynaklar için 0,82 olarak bulunmuştur (Arslan, 2015, s.352-354).

Bu araştırmada Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin tüm maddeler için geçerlilik ve güvenirlilik analizi Cronbach Alfa değeri 0,83 olarak bulunmuştur. Alt 47

faktörleri doğrulamak üzere yapılan faktör analizinde Varimax temelli sonuçlarda 4 alt faktör, KMO ve Barlett's test değeri sonucu 0,84 ve sig. 0,00 bulunmuştur. Faktör analizinde 1. madde hiçbir faktöre dahil olmadığı için analizden çıkarılmıştır. Kültürel ve bağlamsal kaynaklar (6 madde) için geçerlilik ve güvenirlik Cronbach Alfa değeri 0,83, ailesel kaynaklar (5 madde) için 0,85, bireysel kaynaklar (6 madde) için 0,73 ve ilişkisel kaynaklar(3 madde) için 0,54 değerleri bulunmuştur. Araştırmada en düşük psikolojik sağlamlık puanı 46, en yüksek 104 puan bulunurken, ortalama 83 puan olarak hesaplanmıştır.

Tablo 3-2: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin Faktör Analizi ve Cronbach Alfa İç Tutarlılık Katsayısı

	Faktörler			
	KK	AK	BK	İK
ps20	,794			
ps21	,730			
ps8	,702			
ps7	,662			
ps12	624			
ps13		,841		
ps4		,785		
ps18		,771		
ps5		,676		
ps9		,604		
ps16			,716	
ps6			,698	
ps3			,651	
ps15			,626	
ps19			,583	
ps10			,400	
ps14				,785
ps11				,704
ps2				,508
Öz değerler	***6,1***	***2,1***	***1,6***	***1,3***
Açıklanan varyans değeri	***%30,9***	***%10,6***	***%8,2***	***%6,7***
Cronbach alfa	***,83***	***,85***	***,74***	***,54***

3.6. Araştırma Veri Analiz Yöntemi

Araştırmanın verileri ''IBM SPSS 26 (Statistical Package for Social Sciences, version 26)'' istatistik programında analiz edilmiştir. Verilerin tanımlayıcı analizleri (yüzde, minimum maksimum, standart sapma, sayı vb.) değerleri dışında, iki grup

karşılaştırmalarında kullanıla t-testi, regresyon, korelasyon vb. kullanılmış, $p<0,05$ değeri istatiksel olarak anlamlı olarak kabul edilmiştir.

3.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma sadece İstanbul Cerrahpaşa Üniversitesi Sosyal hizmet bölümü öğrencilerine uygulanmıştır. Bu da araştırmanın sınırlılığıdır. Sonraki araştırmalarda tüm eğitim ve öğretim gören sosyal hizmet öğrencileri araştırmaya dahil edilebilir.

4. BULGULAR

Bu bölümde öğrencilerin demografik bilgilerinin analizi, duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık ölçek analizleri istatistiki olarak incelenmiş ve ulaşılan bulgular aşağıda verilmiştir.

4.1. Öğrencilerin Demografik Bigilerine Yönelik Bulgular

Öğrencilerin cinsiyet, yaş,sınıf, anne ve baba eğitim durumu, kardeş sayısı, profesyonel yardım alma durumu, travmatik yaşam deneyimi,yetersiz beslenmeye dair soru, madde kullanımının olup olmaması, ebeveynlerin psikolojik rahatsızlığın olup olmadığı, akademik başarı, aileyi etkileyen olumsuz yaşam deneyimleri vb. demografik bilgiler formunda bulunan soruların analizi yapılmıştır.

Tablo 4-1: Öğrencilerin Cinsiyet Dağılımına Yönelik Analiz Tablosu

Cinsiyet	N	%
Kadın	185	84,5
Erkek	34	15,5
Toplam	219	100

Tablo 4.1'de de görüleceği üzere araştırmaya katılan 219 öğrencinin %84,5'ini kadın, %15,5'ini de erkek öğrenciler oluşturmaktadır.

Tablo 4-2: Öğrencilerin Yaşlarına Yönelik Analiz Tablosu

	N.	Min.	Max.	Ort.	Ss.
Yaş	219	18	26	20,8	1,86

Öğrencilerin yaşlarına ilişkin analiz Tablo 4-2'de verilmiştir. Buna göre araştırmaya katılan öğrencilerin en küçük yaş sınırı 18 iken en büyük yaş sınırı ise 26 olarak, ortalama yaş ise 20,8 olarak bulunmuştur.

Tablo 4-3: Öğrencilerin Sınıflara Dağılımına Analiz Tablosu

Sınıf	N	%
1.Sınıf	64	29,2
2.Sınıf	48	21,9
3.Sınıf	49	22,4

4.Sınıf	58	26,5
Toplam	219	100

Yukarıda görülen Tablo 4-3 öğrencilerin sınıflarına yönelik analiz bılguları verilmiştir. Araştırmaya katılan 219 öğrencilenin %29,2'sini 1. sınıf öğrencileri, %21,9'ünü 2. sınıf öğrencileri, %22,4'ünü 3. sınıf öğrencileri oluştururken %26,5'ini 4.sınıf öğrencileri oluşturmaktadır.

Tablo 4-4: Öğrencilerin Anne ve Baba Eğitim Durumuna Yönelik Analiz Tablosu

Anne Eğitim Durumu	**N**	**%**
Okur yazar değil	18	8,2
İlkokul mezunu	106	48,6
Ortaokul mezunu	26	11,9
Lise mezunu	31	14,2
Üniversite/yüksekokul mezunu	18	8,2
Okur yazar	20	9,1
Toplam	219	100
Baba Eğitim Durumu	N	%
Okur yazar değil	4	1,8
İlkokul mezunu	78	35,6
Ortaokul mezunu	49	22,4
Lise mezunu	46	21,0
Üniversite/yüksekokul mezunu	37	16,9
Okur yazar	5	2,3
Toplam	219	100

Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerin eğitim durumlarına yönelik analiz Tablosu 4-4'te verilmiştir. Tabloya bakıldığında eğitim durumunda en yüksek kesimi %48,6 ilkokul mezunu oluştururken okur yazar olmayan kesimi de %8,2'lik kısım oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin anenelerinin %35,6'lık kısmı ilkokul mezunu % 22,6'lık kesimle ortaokul mezunu olduğu görülmektedir.

Tablo 4-5:Öğrencilerin Kardeş Sayısına Yönelik Analiz Tablosu

Kardeş sayısı	**N**	**%**
Tek çocuğum	6	2,7
2 kardeş	66	31,1
3 kardeş	76	34,7
4 kardeş	34	15,5
5 kardeş	14	6,4

6 kardeş ve üzeri	23	9,6
Toplam	219	100

Yukarıda ki Tablo 4-5' te öğrencilerin kardeş sayılarının analizi verilmiştir. Tablodan da anlaşılacağı üzere öğrencilerin kardeş sayısının en yüksek oran %34,7 ile üç kardeş, tek çocuk olan öğrenci orası %2,7 olarak karşımıza çıkmaktadır.

Tablo 4-6: Yaşamın Belli Bir Aşamasında Profesyonel Yardım Alma ve Sağlık Sorunu Yaşamaya Yönelik Analiz Tablosu

Psikolojik destek aldınız mı	**N**	**%**
Evet	52	23,7
Hayır	167	76,3
Toplam	219	100
Sağlık sorunu yaşadınız mı	**N**	**%**
Evet	98	44,7
Hayır	121	55,3
Toplam	219	100

Yaşamınızın belirli bir döneminde profesyonel yardım veya terapi aldınız mı sorusu ile sağlık sorunu yaşadınız mı sorulşarının verildiği Tablo 4-6'ya bakacak olursak öğrencilerin %23,7'lik kısmı hayatlarının herhangi bir döneminde profesyonel psikolojik yardım aldığı anlaşılırken %76,3'luk kesiminin destek almadığı sonucu görülmektedir. Öğrencilerin sağlık sorunu yaşadınız mı sorusuna ise %44,7'si evet cevabını verirken %55,3'ünün hayır cevabı verdiği analiz edilmiştir.

Tablo 4-7: Travmatik Bir Yaşam Olayına Yönelik Analiz Tablosu

Travmatik bir olay yaşadınız mı	**N**	**%**
Evet	120	54,8
Hayır	99	45,2
Toplam	219	100

Yukarıda Tablo 4-7'deki öğrencileri etkileyen travmatik bir olay yaşadınız mı sorusunun analizine bakıldığında öğrencilerin %58,8'i yani yarısından fazlası evet cevabını verirken, %45,2'si de hayır cevabını vermiştir.

Tablo 4-8: Hayatınızın Herhangi Bir Döneminde Ekonomik Açıdan Yetersizlik ve Yetersiz Beslenmeye Yönelik (Asgari Temel İhtiyaçların Karşılanamadığı Durumlar) Analiz Tablosu

Ekonomik yetersizlik	**N**	**%**
Evet	89	40,6
Hayır	130	59,4
Toplam	219	100
Beslenmede yetersizlik	N	%
Evet	36	16,4
Hayır	183	83,6
Toplam	219	100

Öğrencilerin hatalarının herhangi bir döneminde ekonomik yetersizlik yaşama durumları ile yetersiz beslenme durumlarının analizinin yapıldığı Tablo 4-8'e bakıldığında öğrencilerin ekonomik yetersizlik yaşayan kesimi %40,6'i iken yaşamayan kesimi %59,4'tür. Yetersiz beslenmeye evet diyen öğrenciler %16,4 iken hayır %83,6 olarak karşımıza çıkmaktadır.

Tablo 4-9: Madde Kullanımına Yönelik Analiz Tablosu

Madde kullanımı	**N**	**%**
Sigara	41	18,7
Alkol	31	14,2
Uyuşturucu madde	4	1,8
Hiç birini kullanmayan	143	66,3
Toplam	219	100

Tablo 4-9 öğrencilerin madde kullanımlarının analize yönelik yapılmıştır. Analiz sonucunda öğrencilerin %66,3'luk kesimin herhangi bir madde kullanmadığı ancak %18,7 ve %14,2'lık kesimde sigara ve alkol kullanımının olduğu görülmektedir.

Tablo 4-10: Anne Yada Babanın Kronik ya da Psikolojik Rahatsızlık Geçirmesine Yönelik Analiz Tablosu

Kronik	**N**	**%**
Evet	213	97,3
Hayır	6	2,7
Toplam	219	100
Psikolojik	**N**	**%**
Evet	211	96,3

Hayır	8	3,7
Toplam	219	100

Yukarıdaki Tablo 4-10'a bakıldığında öğrencilerin anne ya da babalarının kronik ya da psikolojik bir rahatsızlık gerçirdiklerine yönelik verdikleri cevaplarda görüldüğü üzere kronik hastalık %97,3 iken psikolojik rahatsızlık geçiren ebeveyenlerin oranı %96,3 ile oldukça yüksek bir yüzdelik olarak karşımıza çıkmaktadır.

Tablo 4-11: Aileyi Etkileyen Travmatik Bir Olay Yaşamaya ve Doğal Afete Maruz Kalmaya Yönelik Analiz Tablosu

Aileyi etkileyen travma oldu mu	**N**	**%**
Evet	89	40,6
Hayır	130	59,4
Toplam	219	100
Doğal afet maruz kaldınız mı	**N**	**%**
Evet	82	37,4
Hayır	137	62,6
Toplam	219	100

Öğrencilerin ailelerinin başından travmatik bir olay geçdiğini analiz sonucunu veren Tablo 4-11'e bakıldığında ailenizi etkileyen travmatik bir durum yaşandı mı sorusuna evet cevabını veren yüzdelik kısım %40,6 iken hayır cevabını veren %59,4 olarak ortaya çıkmaktadır. Öğrencilerin doğal afetlere maruz kaldıklarına evet diyenler %37,4 iken hayır cevabını verenler %62,6 olarak karşımıza çıkmaktadır.

Tablo 4-12 : Ailede Özel İhtiyaç Duyan Bireylerin Varlığına Yönelik Analiz Tablosu

Özel ihtiyaç duyan oldu mu	**N**	**%**
Evet	22	10,0
Hayır	197	90,0
Toplam	219	100

Öğrencielrin aile üyelerinden birinin özel eğitime ihtiyaç duyan oldu mu sorusu Tablo 4-12' verilmiştir. Tablo incelendiğinde %10 evet cevabını verirken %90 hayır cevabını vermiştir.

Tablo 4-13: Sosyal Yaşamdan Dışlandığını Hissetme ve Sosyal Biri Olarak Tanımlamaya Yönelik Analiz Tablosu

Soyal yaşamda dışlandığınız mı	**N**	**%**
Evet	129	58,9
Hayır	90	41,1
Toplam	219	100
Kendizini sosyal biri olarak tanımlar mısınız	**N**	**%**
Evet	152	69,4
Hayır	67	30,6
Toplam	219	100

Öğrencilerin sosyal yaşamda dışlağınızı hissetiğiniz oldumu ve kenidinizi sosyal biri olarak tanımlar mısınız analizi Tablo 4-13'te verilmiştir. Tablo incelendiğinde öğrencilerin sosyal yaşamda dışlandığınızı hissetiğiniz oldumu soruna %58,9'luk büyük çoğunluğu evet derken %41,1'lik kesiminin de hayır cevabını vermiştir. Katılımcıların kendinizi sosyal biri olarak tanımlar mısınız soruna evet cevabını verenlerin %69,4 hayır cevabını verenlerin ise %30,6 olduğu görülmektedir.

Tablo 4-14 : Bölümü İsteyerek Seçmeye ve Akademik Başarıya Yönelik Analiz Tablosu

Bölümü isteyerek mi seçtiniz	**N**	**%**
Evet	186	84,9
Hayır	33	15,1
Toplam	219	100
Akademik başarı	**N**	**%**
Çok başarısız	7	3,2
Başarısız	6	2,7
Orta	106	48,4
Başarılı	93	42,5
Çok başarılı	7	3,2
Toplam	219	100

Öğrencilerin sosyal hizmet bölümünü isteyerek mi seçtiktikeleri ve akademik başarıları analizi Tablo 4-14'te verilmiştir. Öğrencilerin sosyal hizmeti isteyerek seçen kesimi %84,9 ile çoğunluğu oluştururken %15,1'lık kısımıda hayır cevabını veren kesimi oluşturmaktadır. Öğrencilerin kendiilerini akademik olarak nasıl tanımlarsınız cevabına

%48,4'lük kesimi orta cevabını verirken %3,2 ile %3,2 kesim çok başarısız ve çok başarılı olarak cevap verdiği analizde sonucunda ulaşılmıştır.

4.2. Ölçekler, Ölçek ve Demografik Bilgiler Üzerinden Analizler

Gözden geçirilmiş Schutte duygusal zekâ ölçeğinin ve Yetişkin Psikolojik sağlamlık ölçeğinin normallik dağılımında skewness ve kurtosis -1,5 ve +1,5 değerleri arasında dağılmaktadır. Tabachnink ve Fidell bu değerler arasında dağılımın normal dağılım için geçerli olduğunu söylemektedir (Tabachnink ve Fidell, 2013). Bu doğrultuda analiz kısmında parametrik testler kullanılmıştır.

Tablo 4-15: Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği ve Cinsiyet Değişkeni İlişkisi T-Testi Analizi

	N	Ort.	Ss.	F	t	p
Toplam puan				0,11	1,0	0,31
Kadın	185	3,7	,33			
Erkek	34	3,6	,33			
İyimserlik Ruh hali				0,00	0,29	0,58
Kadın	185	3,9	,39			
Erkek	34	3,9	,38			
Duyguların Kullanımı				,85	-,39	0,69
Kadın	185	3,5	,63			
Erkek	34	3,6	,56			
Duyguların Değerlendirilmesi				,27	1,21	0,27
Kadın	185	3,4	,59			
Erkek	34	3,3	,58			

Duygusal zekâ puanının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını analizi Tablo 4-15'te verilmiştir. Tablodan da takip edileceği üzere duygusal zekâ toplam puanı cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermemektedir ($p<0,05$). Aynı şekilde iyimserlik ruh hali, duyguların kullanımı ve duyguların değerlendirilmesi alt faktörlerinin de cinsiyete göre farklılaşmadığı analiz sonucunda ulaşılmıştır ($p<0,05$).

Tablo 4-16: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Puanın Cinsiyet Değişkeni İlişkisi T-Testi Analizi

	N	Ort.	Ss.	F	t	p

Toplam puan				1,6	0,23	0,7
Kadın	185	3,9	,55			
Erkek	34	3,9	,61			
İlişkisel Kaynaklar				,22	1,8	0,07
Kadın	185	3,9	,82			
Erkek	34	3,6	,92			
Bireysel Kaynaklar				,22	-1,8	0,64
Kadın	185	4,1	,79			
Erkek	34	4,4	,79			
Ailesel Kaynaklar				,114	,4	0,4
Kadın	185	4,1	,79			
Erkek	34	4,0	,79			
Kültürel Kaynaklar				0,72	-,09	0,7
Kadın	185	3,7	,88			
Erkek	34	3,7	1,0			

Psikolojik sağlamlık puanının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığının t-testi analiz sonuçları Tablo 4-16'da verilmiştir. Bu analiz sonucunda elde edilen bulgular şu şekildedir: Yetişkin psikolojik sağlamlık toplam puanın cinsiyete göre farklılaşmadığı analiz sonucunda ulaşılmıştır ($p<0,05$). İlişkisel kaynaklar, bireysel kaynaklar, ailesel kaynaklar ve kültürel kaynakların da cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır ($p<0,05$).

Tablo 4-17: Duygusal Zekâ Ölçeği Alt Faktörleri ve Psikolojik Sağlamlık Ölçeğinin Alt Faktörleri Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi

Değişken		**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
1PSİK	r	1	,344**	,319**	,216**	,198**	,219**	,202**	,536**	,280**
	p		,000	,000	,000	,006	,001	,001	,000	,000
2PSBK	r		1	,464**	,372**	,568**	,440**	,177	,737**	,593**
	p			,000	,000	,000	,000	,052	,000	,000
3PSAK	r			1	,438**	,322**	,336**	,225**	,732**	,414**

	p		,000	,000	,000	,001	,000	,000
4PSKK	r		,1	,287**	,152*	,133	,770**	,259**
	p			,000	,024	,050	,000	,000
5DZİRH	r			1	,315**	,170*	,481**	,759**
	p				,000	,016	,000	,000
6DZDK	r				1	,216**	,382*	,732**
	p					,003	,000	,000
7DZDD	r					1	,202**	,548**
	p						,000	,000
8Toplam PS	r						1	,522**
	p							,000
9Toplam DZ	r							1
	p							

***p<0,001, *p>0,05*

Duygusal zekâ ölçeği ve psikolojik sağlamlık ölçeklerinin kendi aralarındaki korelasyon ilişkisi analizinin sonuçları Tablo 4-17'de verilmiştir. Sonuçlar incelendiğinde psikolojik sağlamlık ölçeğininin alt faktörü olan ilişkisel kaynaklar faktörü ile psikolojik sağlamlığın alt faktörleri olan bireysel kaynaklar (r=,360, p<0,001), ailesel ilişkiler (r=,356, p<0,001) ve kültürel kaynaklar (r=,241, p<0,001) arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Duygusal zekâ ölçeğinin alt faktörleri olan iyimselik/ruh hali (r=,186, p<0,001), duyguların kullanımı (r=,225, p<0,001) ve duyguların düzenlenmesi (r=,225, p<0,001) arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Toplam Psikolojik sağlamlık puanı (r=,582, p<0,001) ve toplam duygusal zekâ puanı arasında (r=,297, p<0,001) arasında istatistiksel olarak pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeğinin alt boyutu olan bireysel kaynaklar faktörünün ailesel kaynakalar (r=,472. p<0,001), kültürel kaynaklar (r=,384, p<0,001) ve

psikolojik sağlamlık tıoplam puanı (r=,749, p<0,001) arasıda istatiksel olarak pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İyimserlik/ruh hali(r=,570, p<0,001), duyguların kullanımı (r=448, p<0,001) ve toplam duygusal zekâ puanı (r=,594, p<0,001) arasında istatiksel olarak pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeğinin alt boyutu olan ailesel kaynaklar faktörünün kültürel kaynaklar (r=,438, p<0,001) ve toplam psikolojik sağlamlık puanı (r=,782, p<0,001) arasında istatiksel olarak pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İyimserlik/ruh hali faktörü (r=,322, p<0,001), duyguların kullanımı (r=,336, p<0,001), duyguların değerlendirilmesi (r=,225, p<0,001) ve toplam duygusal zekâ puanı arasında (r=,432, p<0,001) istatiksel olarak pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Yetişkin psikolojik sağlamlık ölçeğinin alt boyutu olan kültürel kaynaklar ile duygusal zekâ nın alt faktörü olan iyimselik/ ruh hali (r=287, p<0,001) ve toplam duygusal zekâ puanı arasında (r=271, p<0,001) ve toplam psikolojik sağlmlık arasında (r=,768, p<0,001) istatiksel olarak pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Duygusal zekâ ölçeğinin alt faktörü olan iyimserlik/ruh faktörü ile duyguların kullanımı (r=,314, p<0,001), psikolojik sağlamlık toplam puanı (r=,487, p<0,001) ve toplam duygusal zekâ (r=,728, p<0,001) arasında istatiksel olarak pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır.

Duyguların kullanımı faktörü ile psikolojik sağlamlık toplam puanı (r=,290, p<0,001) ve toplam duygusal zekâ puanı (r=,798, p<0,001) arasında istatiksel olarak pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Duyguların değerlendirilmesi alt faktörü ile toplam psikolojik sağlamlık puanı (r=,252, p<0,001) ve toplam duygusal zekâ puanı (r=,504, p<0,001) arasında istatiksel olarak pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Toplam psikolojik sağlamlık puanı ile toplam duygusal zekâ puanı (r=,554, p<0,001) istatiksel olarak pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki buluşmuştur.

Tablo 4-18: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (YPSÖ)Toplam Puanının Sınıflara Göre ANOVA Analizi

Boyut	Sınıf	N	X	SS	F	P
PSTP	**1.Sınıf**	64	4,0	,58	1,3	,247
	2.Sınıf	48	3,9	,55		
	3.Sınıf	49	4,0	,54		
	4.Sınıf	58	3,9	,56		

*$p<0,05$

Psikolojik sağlamlık toplam puanın sınıflara göre anlamlı değişkenlik gösterip göstermediğini analiz etmek için kullanılan Anavo testi analiz sonucu Tablo 4-18'de verilmişitr. Yapılan bu analize göre katılımcıların psikolojik sağlamlık toplam puanın sınıflara göre ilişkisi arasında (F=1,3, p=,247) anlamlı bir ilişki görülmediği bulgusu bulunmuştur (p>0,05).

Tablo 4-19: Duygusal Zekâ Ölçeği Toplam Puanı (DZTP) ile Sınıflara Göre ANOVA Analizi

Boyut	Sınıf	N	X	SS	F	P
DZTP	**1.Sınıf**	64	3,7	,38	,093	,96
	2.Sınıf	48	3,7	,30		
	3.Sınıf	49	3,6	,34		
	4.Sınıf	58	3,7	,33		

*$p<0,05$

Duygusal zekâ puanının sınıflara göre farklılaşıp farklılaşmadığını anavo analizi Tablo 4-19'da verilmiştir. Yapılan analize göre katılımcıların duygusal zekâ toplam puanın sınıflara göre ilişkisi arasında (F=0,93 p=,96) anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 4-20: Duygusal Zekâ Toplam Puanı ile Öğrencilerin Kendilerini Akademik Başarı Olarak Nasıl Gördükleri Arasındaki ANOVA Analizi

Boyut	Başarı	N	X	SS	F	P	Fark
DZTP	**Çok başarısız**	7	3,3	0,25	3,6	,007	A<D
	Başarısız	8	3,8	0,49			
	Orta	105	3,7	0,34			
	Başarılı	92	3,7	0,31			
	Çok Başarılı	7	3,8	0,28			

*$p<0,05$

Duygusal zekânın akademik başarı üzerindeki ilişkisini inceleyen Anavo analiz sonucu Tablo 4-20' de verilmiştir. Yapılan analizin sonuçlarına bakıldığında duygusal zekâ toplam puanının öğrencilerin kendilerini akademik olarak nasıl gördükleri ilişkisinde başarı derecesi arttıkça duygusal zeka toplam puanın değiştiği sonucuna ulaşılmıştır (F=3,6, p=0,007). Kendini başarılı olarak gruplayan öğrencilerin (4,1±0,32) ortalamaları kendini çok başarısız olarak gruplayan öğrencilerin ortalamalarından (3,6±0,24) anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 4-21:Duygusal Zekâ Ölçeği Alt Faktörü Duyguların Kullanımı ve Katılımcıların Anne Eğitim Durumu Arasındaki İlişki ANOVA Analizi

Boyut	Eğitim durumu	N	X	SS	F	P	Fark
DZDK	**Okur yazar**	21	3,1	0,53	4,02	,002	A<C
	Okur yazar değil	18	3,7	0,62			D<F
	İlkokul mezunu	104	3,6	0,59			
	Ortaokul Mezunu	26	3,3	0,74			
	Lise mezunu	31	3,8	0,48			
	Üniversite/yüksekokul mezunu	19	3,5	0,53			

*$p<0,05$

Duygusal zekâ ölçeğinin alt faktörü olan duygıların kullanımı anavo analiz sonucu Tablo 4-21'de verilmiştir. Yapılan bu analizde duygusal zekâ ölçeği alt faktörü duyguların kullanımı ile katılımcıların annelerinin eğitim durumu ilişkisi istatiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=4,02, p=0,002). İlkokul mezunu ortalamasının (3,6±059) okur yazar ortalamasından (3,1±0,53) ve lise mezunu ortalamasının (3,8±0,48) ortaokul mezunu ortalamasından (3,3±0,74) istatiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna bulunmuştur.

Tablo 4-22: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Alt Faktörü Kültürel Kaynaklar ve Anne ya da Babanın Kronik Hastalık İlişkisi ANOVA Analizi

Boyut	kronik rahatsızlık yaşadı mı	N	X	SS	F	P	Fark
PSKK	**Anne evet**	37	3,3	,89	4,59	,004*	A<B
	Baba evet	144	3,8	,92			A<C
	İkisi de evet	32	4,0	,61			
	İkisi de hayır	6	3,7	,89			

*$p<0,05$

Psikolojik sağlamlık ölçeğinin alt faktörü olan kültürel kaynaklar faktörü ile ebeveynlerin kronik rahatsızlıkları ilişkisi Tablo 4-22'de anavo analiz sonucunda gösterilmiştir. Yapılan analizde katılımcıların psikolojik sağlamlık alt faktörü kültürel kaynakları kullanım ile anne ya da babanın kronik rahatsızlık yaşadığı ilişkisi istatiksel olarak olarak anlamlı bulunmuştur (F=4,59, p=0,004). Annesi kronik rahatsızlık geçirmiş olan katılımcıların ortalamasının (3,3±0,89) babası kronik rahatsızlık geçirmiş olanların ortalamasından (3,8±0,92) ve iki ebeveyninde kronik rahatsızlık yaşamış olması ortalamasından (4,0±0,61) istatiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna bulunmuştur (p<0,05).

Tablo 4-23: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Alt Faktörü Kültürel Kaynaklar ve Aile Yapısı İlişkisi ANOVA Analizi

Boyut	Aile Yapısı	N	X	SS	F	P	Fark
PSKK	**Anne ve baba birlikte**	198	3,8	,86	3,90	,01*	B<A
	Baba ve baba ayrı	12	3,1	1,1			
	Anne,baba hayatta değil	3	3,3	,70			
	Anne yada babadan biri hayatta değil	6	3,0	,81			

*$p<0,05$

Psikolojik sağlamlık ölçeği alt faktörü olan kültürel kaynakların aile yapısı ile ilişkisinin anava analiz sonucu Tablo 4-23'te verilmiştir. Yapılan analiz sonucuna bakıldığında katılımcıların aile yapısı ile psikolojik sağlamlık ölçeği alt faktörü kültürel kaynaklar ilişkisi istatiksel olarak anlamlı bulunmuştur (F=3,90, p=0,01). Anne ve babası birlikte olan grubun ortalamasının (3,8±0,86) anne ve baba ayrı grubu ortalamasından (3,1±1,1) istatiksel olarak anlamlı olduğu sonucunu ulaşılmıştır (p<0,05).

Tablo 4-24: Duygusal Zekâ Ölçeği Alt Faktörü İyimserlik/Ruh Hali (DZRİH) ve Kardeş Sayısı İlişkisi ANOVA Analizi

Boyut	Kardeş sayısı	N	X	SS	F	P	Fark
DZRİH	**Tek çocuk**	6	4,1	0,12	3,4	,006*	C>E
	2 kardeş	66	3,9	0,34			

3 kardeş	76	4,0	0,39
4 kardeş	34	4,0	0,40
5 Kardeş	14	3,6	0,40
6 kardeş ve üzeri	23	3,4	0,39

*$p<0,05$

Duygusal zekâ ölçeğinin alt faktörü olan iyimserlik/ruh hali alt faktörü ile kardeş sayısı arasındaki ilişkinin incelendiği Anavo analizi Tablo 4-24'te verilmiştir. Tablo incelendiğinde katılımcıların kardeş sayısı ve ruhsal/iyimselik hali arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu sonucuna ylaşılmıştır (F=3,4, p=0,006). Üç kardeş ortalamasının (4,0±0,39) beş kardeş ortalamasından (3,6±0,40) istatiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tablodanda anlaşılacağı üzere kardeş sayısı artıkça ortalamanın düştüğü görülmektedir (p<0,05).

Tablo 4-25: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Alt Faktörü Bireysel Kaynaklar (PSBK), Toplam Puan (PSTP), Ailesel Kaynaklar (PSAK) ile Sosyal Olarak Tanımlamaya Yönelik T-Testi Analizi

Boyut	**N**	**Ort.**	**Ss.**	**F**	**t**	**p**
PSTP				1,5	2,7	0,007*
Evet	153	4,0	,56			
Hayır	66	3,8	,52			
PSBK				0,6	3,1	0,002*
Evet	153	4,3	,61			
Hayır	66	4,0	,61			
PSAK				1,4	2,2	
Evet	153	4,2	,82			0,028
Hayır	66	3,9	,71			

*$p<0,05$

Psikolojik sağlamlık ölçeğinin alt faktörleri olan bireysel kaynaklar, ailesel kaynaklar ile sosyal olma durumunun incelendiğinde t- testi analizi Tablo 4-25'te verilmişitir. Analiz sonuçlarına göre katılımcıların psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanı (t=2,7,p=0,007), bireysel kaynakları kullanma durumu puanı (t=3,1,p=0,002) ve ailesel kaynakları kullanma puanı (t=1,4, p=0,028) ile sosyal olma değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (p<0,05).

Tablo 4-26: Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Toplam Puanı ile Herhangi Olumsuz Çevre ya da Arkadaş Olması Durumuna Yönelik T-Testi Analizi

Boyut	**N**	**Ort.**	**Ss.**	**F**	**t**	**p**

PSTP				0,35	-2,63	0,009
Evet	113	3,8	,56			
Hayır	106	4,0	,54			

$^{*}p<0,05$

Psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanı ile olumsuz çevre ya da arkadaşınız oldu mu ilişki analiz t-testi sonucu Tablo 4-26'da verilmiştir. Yapılan analiz sonucunda katılımcıların olumsuz çevresinin psikolojik sağlamlık toplam puanı (p=0,009, t=-2,63) arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir (p<0,05).

Tablo 4-27: Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Toplam Puanı, İlişkisel Kaynaklar, Ailesel Kaynaklar ve Sosyal Yaşamda Dışlanma İlişkisi T-Testi Analizi

Boyut	**N**	**Ort.**	**Ss.**	**F**	**t**	**p**
PSTP				1,79	-2,89	0,004*
Evet	130	3,9	,58			
Hayır	89	4,1	,51			
Boyut	**N**	**Ort.**	**Ss.**	**F**	**t**	**p**
PSAK				4,71	-3,26	0,001*
Evet	130	4,0	,83			
Hayır	89	4,3	,70			
Boyut	**N**	**Ort.**	**Ss.**	**F**	**t**	**p**
PSİK				5,37	-2,80	0,006*
Evet	130	3,7	,89			
Hayır	89	4,0	,72			

$^{*}p<0,05$

Psikolojik sağlamlık toplam puanı ve psikolojik sağlamlık alt faktörleri ilişkisel kaynaklar ve ailesel kaynakların sosyal yaşamda dışlanma soru ile ilişki analizi için t testi uygulanmıştır. Yapılan analiz sonuçları yukarıdaki Tablo 4-27'de verilmiştir. Katılımcıların sosyal yaşamda dışlandığınız oldu mu sorusu ile psikolojik sağlamlık toplam puanı (t=-2,89), ilişkisel kaynaklar (t=-3,26), ailesel kaynaklar (t=-2,80) ilişkisi istatiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varılmıştır (p<0,05).

Tablo 4-28: Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Toplam Puanı, İlişkisel Kaynaklar, Ailesel Kaynaklar ve Travmatik Bir Olay Yaşamaya Yönelik T-Testi Analizi

Boyut	**N**	**Ort.**	**Ss.**	**F**	**t**	**p**
PSTP				2,23	-3,06	0,002*
Evet	120	3,8	,57			
Hayır	99	4,1	,52			

Boyut	N	Ort.	Ss.	F	t	p
PSİK				5,40	-2,92	0,004*
Evet	120	3,7	,91			
Hayır	99	4,0	,71			
Boyut	**N**	**Ort.**	**Ss.**	**F**	**t**	**p**
PSAK				9,45	-4,38	0,00*
Evet	120	3,9	,84			
Hayır	99	4,3	,66			

*$p<0,05$

Psikolojik sağlamlık toplam puanı, ilişkisel kaynaklar, ailesel kaynaklar ile travmatik deneyim yaşadınız mı sorusu arasında yapılan t-testi analizi sonucu Tablo 4-28'de verilmişitir. Tablo incelendiğinde katılımcıların sizi etkileyen travmatik bir olay yaşadınız mı soru ile psikolojik sağlamlık toplam puanı ilişkisel kaynaklar, ailesel kaynaklar arasında istatiksel olarak anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$).

Tablo 4-29: Duygusal Zekânın Psikolojik Sağlamlığa Etkisi Üzerine Regresyon Analizi

Model	Bağımlı değişken	Beta	t	p	R	R^2	F	Model p
Duygusal zekâ	**Psikolojik Sağlamlık**	2,49	17,8	,000	522	,272	81,14	,000

Duygusal zekâ ile psikolojik sağlamlığın birbirlerini yordama durumuna bakıldığı regresyon analiz sonucu Tablo 4-29'da verilmiştir. Tablodan da anlaşılacağı üzere öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zekâ düzeylerine yönelik pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğu görülmetedir ($p<0,05$). Regresyon analizinin açıklama gücü olan R^2 değeri ,272 olarak bulunmuştur. (R=,552; R^2=,27; $p<0,05$). Bulunan değer psikolojik sağlamlık değişkeninin (varyansın) %27,2 sinin modeldeki bağımsız değişken yani duygusl zekâ tarafından açıklandığını göstermektedir. Regresyon modelinde dahil edilen bağımsız değişkenin Beta katsayısı=2,49'dur ($p<0,05$). Buna göre duygusal zekâ psikolojik sağlamlığı yordamaktadır.

Tablo 4-30: Duygusal Zekâ Alt Faktörleri ve Psikolojik Sağlamlığa İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Model	Bağımlı değişken	R	R^2	Beta	t	p	F	Model p	Ss.

		,531	,282	,887	2,4	0,016	28,14	0,016	
İyimserlik/Ruh Halini Düzenleme	**Psikolojik Sağlamlık**			,887	6,2	0,00	65,43	0,00	,39
Duyguların kullanımı	**Psikolojik Sağlamlık**			,215	3,8	0,00	37,11	0,00	,02
Duyguların Değerlendirilmesi	**Psikolojik Sağlamlık**			,023	,41	0,67	3,18	0,67	,23

Duygusal zekâ ölçeğinin alt faktörlerinin psikolojik sağlamlık üzerindeki yordama gücüne bakılmak için yapılan çoklu regresyon analizi Tablo 4-30'da verilmiştir. Yapılan bu analiz sonucuna göre; iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi ($t=6,2$, $p<0,00$) ve duyguların kullanımı ($t=3,8$, $p<0,00$) alt ölçekleri katılımcıların psikolojik sağlamlıkları puanlarını istatiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir. İyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi ve duyguların kullanımı alt boyutları psikolojik sağlamlığın %28,2'sini açıklamaktadır ($R=,531$; $R^2=,28$; $p<0,05$).

5. TARTIŞMA

Tezin bu bölümünde, daha önceden literatürde yapılmış çalışmaların bulguları ile bu tez çalışmasındaki bulgular karşılaştırılarak yorumlanmıştır.

5.1. Duygusal Zekâ ve Psikolojik Sağlamlık

Çalışma sonucunda, Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ile Gözden Geçilrilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Psikolojik sağlamlık ile psikolojik sağlamlık alt faktörleri ailesel ilişkiler, bireysel ilişkiler ve kültürel kaynaklar arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Aynı zamanda duygusal zekâ ile duygusal zekânın alt faktörleri olan duyguların kullanımı, duyguların değerlendirilmesi ve iyimserlik/ruh hali arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Kültürel kaynaklar ile iyimselik/ ruh hali arasında; toplam duygusal zekâ puanı ve toplam psikolojik sağlamlık arasında istatiksel olarak pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. İyimserlik/ruh faktörü ile duyguların kullanımı arasında; psikolojik sağlamlık toplam puanı ve toplam duygusal zekâ arasında istatiksel olarak pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Duyguların kullanımı ile toplam psikolojik sağlamlık puanı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Aydın (2010) yaptığı çalışmada; psikolojik sağlamlık ve alt faktörlerinin birbirleriyle pozitif yönlü ve anlamlı ilişkisi olduğunu bulmuştur. Öte yandan Kandemir (2019)'in çalışmasında psikolojik sağlamlık ve duygusal zekâ toplam puanlarının arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu bulgular arasındadır. Tekin (2014)'nin psikolojik ve sosyal iyi olma durumları ile duygusal zekâ ilişkini incelediği çalışmasında; duygusal zekâ ile psikolojik Deniz (2014)'in üniversite öğrencilerin duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık ilişkini inceleyen çalışmalarına bakıldığında psikolojik sağlamlık ve duygusal zekâ arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Danacı ve Pınarcık (2017)'ın okul öncesi öğretmeni bölümü öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık arasında istatiksel olarak pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Deniz (2018)'in üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlıklarının incelendiği çalışmada duygusal zekânın alt faktörü olan duyguların değerlendirimesi ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bundan başka Kişi (2020)'nin yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerin duygusal zekâ, psikolojik sağlamlık ve ruhsal zekâ arasındaki

ilişki araştırmasında duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık toplam puanları arasında, ölçeklerin alt faktörleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Liu vd., (2012)'nin üniversite öğrencilerin yaşam doyumu, psikolojik sağlamlık ve duygusal zekâ üzerinde yaptıkları çalışmada duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Benzer diğer çalışmalar olan Sandel (2007), Brut (2007), Bumphus (2008)'ın çalışmalarında ise psikolojik sağlamlılık ve duygusal zekâ ilişkisi pozitif yönlü ve anlamlı olarak bulunmuştur. Armstrong ve Galigan (2011)'ın negatif yaşam olaylarında duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada aynı sonuçlara ulaştığı görülmektedir. Literatürdeki bu araştırma sonuçları ile bu çalışmanın bulguları örtüşmektedir.

5.2. Psikolojik Sağlamlık ve Duygusal Zekânın Sınıf ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre Değerlendirilmesi

Yapılan bu çalışmada katılımcıların psikolojik sağlamlık toplam puanı, psikolojik sağlamlık alt faktörleriyle duygusal zekâ toplam puanı, duygusal zekâ ölçeğinin alt faktörleri sınıf ve cinsiyete göre istatiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Yapılan benzer çalışmalar incelendiğinde Aydın (2010), Özer (2013), Bakan ve Güler (2017), Kandemir (2019), Şen (2018), Erkoç ve Danış (2020)'ın çalışmalarında da sınıflar arasında duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık puanları için anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Can(2018) ve Stanley vd. (2016)'ın çalışmalarında sınıflar arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Cinsiyete göre farklılaşma durumu için yapılan çalışmalar incelendiğinde cinsiyetin psikolojik sağlamlık ve duygusal zekâya göre anlamlı farklılık göstermediği sonucu (Terzi, 2008, Aydın, 2010, Özer, 2013, Büyükbodur, 2018, Şen, 2018, Kişi, 2020, Wang ve Kong, 2014) görüldüğü gibi anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucu da (Bakan ve Güler,2017; Hoşoğlu vd., 2018; Erkoç ve Danış, 2020; Brackett ve Geher, 2006) görülmektedir.

5.3. Duygusal Zekâ ve Akademik Başarı Arasındaki İlişki Analizi Değerlendirmesi

Bu çalışmada katılımcıların duygusal zekâ toplam punlarıyla öğrencilerin kendilerini akademik başarı olarak nasıl gördükleri arasındaki ilişki incelendiğinde çok başarısız öğrencilerin (3,3) başarılı öğrencilere (3,7) göre duygusal zekâ puan ortalamasın daha düşük olduğu görülmektedir. Litaratür incelendiğinde Kavcar (2011)'ın duygusal

zekâ ve akdemik başarı ilişkisini incelediği çalışmasında duygusal zekâ ve akademik başarı arasında pozitif anlamlı bir ilİşki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Walker (2006) ve Evenson (2007)'ın çalışmalarında da duygusal zekâyla akademik başarı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Parker vd., (2004)'nin duygusal zekâ ve akademik başarı ilişkisinin liseden üniversiteye geçiş dönemini inceledikleri çalışmada duygusal zekâ ve akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki olduğu akademik başarının duygusal zekânın boyutlarıyla ilişkili olduğu görülmüştür. Anlamlı ilişki bulgularının bulunduğu sonuçların yanısıra anlamlı ilişkinin bulunmadığı sonuçlarda mevcuttur. Örneğin Tekin (2014)'ın çalışmasında akademik başarı ve duygusal zekâ ilişkisinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Oysa ki duygusal zekânın yüksek olmasının akademik başarıya katkı sağlayacağını söylenmektedir (Goleman, 2016, Bar-on, 2007). Bu çalışmalar değerledirildiğinde akademik başarının desteklenmesi için duygusal zekânın da güçlendirilmesi gerektiği kaçınılmazdır. Litaratüdeki sonuçlar incelendiğinde çalışmamızda ki bu sonuç literatürdeki çalışmalara örtüşmektedir.

5.4. Duygusal Zekâ Ölçeğin Alt Faktörü Olan Duyguların Kullanımı ile Anne-Baba Eğitim Düzeyi Arasındaki İlişki Analizi Değerlendirmesi

Katılımcıların anne eğitim durumları ile duyguların kullanımı ilişkisi incelendiğinde anne eğitim seviyesi arttıkça katılımcıların duyguların kullanımı puan ortalamalarının da arttığı görülmektedir. Ilkokul mezunu düzeyinin (3,6) okur yazar düzeyinden (3,1), lise düzeyinin de (3,8) ortaokul düzeyinden (3,3) anlamlı derecede farklılık gösterdiği bu çalışma sonucunda ulaşılmıştır. Babanın eğitim durumunda ise duyguların kullanımının anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür. Duyguların kullanımı açıklanacak olursa problem çözümünde, davranış ve düşünceyi yönlendirmede, duyguların ne anlama geldiği ve duygu kontrolünde kullanılan yetenektir. Litaratür incelendiğinde Harrod ve Scheer (2005)'in örneklemi ergenler olan duygusal zekâ ve demografik değişkenleri arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada anne eğitim seviyesi arttıkça sahip olunan duygusal zekâ puanlarında da yükselme olduğu, babanın eğitim seviyesinin duygusal zekânın yordayıcı olduğu görülmüştür. Kandemir (2019) ve Tekin (2014)'in çalışmalarında ise anne eğitim durumunun duygusal zekâyla anlamlı bir ilişkisi olmadığı görülmektedir. Bu çalışmada bulunan sonuç, literatürdeki çalışmalardan farklılık göstermektedir.

5.5. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Alt Faktörü Kültürel Kaynaklar ve Anne Babanın Kronik Hastalık İlişkisi Analiz Değlendirmesi

Yapılan analizde katılımcıların psikolojik sağlamlık ölçeğinin alt faktörü kültürel kaynakları ile anne ya da babanın kronik rahatsızlık yaşadığı ilişkisi istatiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0,05$). Annesi kronik rahatsızlık geçirmiş olan katılımcıların ortalamasının (3,3±0,89) babası kronik rahatsızlık geçirmiş olanların ortalamasından (3,8±0,92) ve iki ebeveyninde kronik rahatsızlık yaşamış olması ortalamasından (4,0±0,61) istatiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Görüldüğü üzere anne ve babanın kronik hastalık geçirmesi ailedeki diğer bireyler için risk faktörü olarak değerlendirilmektedir (Masten, 1994; Ruther ve Glinsky, 1993; Werner, 2005). Bu risk faktörlerine karşılık, koruyucu faktörler arasında bulunan kültürel kaynaklar psikolojik sağlamlık için önemlidir (Grotberg, 1996; Herman vd., 2011). Bu analizde elde edilen veriler literatürdeki bilgilerle örtüşmektedir. Sosyal hizmet öğrencilerinin risk faktörlerine karşılık psikolojik sağlamlık ölçeğinin alt faktörü kültürel kaynakları kullanma puan ortalaması yüksektir.

5.6. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Alt Faktörü Kültürel Kaynaklar ve Aile Yapısı İlişkisi Analiz Değlendirmesi

Yapılan analizde katılımcıların aile yapısı ile psikolojik sağlamlık ölçeği alt faktörü kültürel kaynaklar ilişkisi istatiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=3,90$, $p=0,01$). Anne ve babası birlikte grubu ortalamasının (3,8±0,86) anne ve baba ayrı grubu ortalamasından (3,1±1,1) istatiksel olarak anlamlıdır ($p<0,05$). Ak (2016)'ın ortaokul öğrencilerinın duygusal zekâları ile psikolojik sağlamlıklarını incelediği çalışmada anne-baba medeni durumuna göre duygusal zekânın farklılaşmadığı görülmüştür. Literatürde görülmektedir ki anne ve babanın medeni durumundaki boşanma vb. durumlar psikolojik sağlamlık için risk faktörüdür (Karaırmak, 2006, Garmezy,1991). Çevresel, ailesel, bireysel ve sosyal kaynaklara kullanabilme yani varolan kültürel kaynaklara erişebilme koruyucu faktörler arasındadır ve psikolojik sağlamlığın oluşması için önemlidir (Grotberg, 1996, Herman vd., 2011). Ancak bu analiz sonucunda psikolojik sağlamlık alt faktörü olan kültürel kaynaklar ortalama puanı anne ve babası ayrı kişilerin ortalaması (3,1±1,1) anne ve babası birlikte olan kişilerden (3,8±0,86) düşük gözükmektedir. Bu da risk faktörü olan

anne ve babanın ayrı olması, koruyucu faktölerin eksikliği nedeniyle kültürel kaynakları kullanma durumunu zayıflatmış ya da kısıtlamıştır sonucu çıkarılabilir.

5.7. Duygusal Zekâ Ölçeği Alt Faktörü İyimserlik/Ruh Halinin Düzenlenmesi ve Kardeş Sayısı İlişkisi Analiz Değlendirmesi

Yapılan analizde katılımcıların kardeş sayısı ile iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi ilişkisi istatiksel olarak anlamlıdır (F=3,4, p=0,006). Üç kardeş ortalamasının (4,0±0,39) beş kardeş ortalamasından (3,6±0,40) istatiksel olarak anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kardeş sayısı artıkça ortalamanın düştüğü görülmektedir ($p<0,05$). Aşan ve Özyer (2003)'in duygusal zekâya etki eden faktöleri inceledikleri çalışmada kardeş sayısının artmasının duygusal zekâ puanına negatif yönde etki ettiği sonucuna ulaşmışlardır. Kardeşi olmayan katılımcıların kardeşi olan katılımcılara göre daha düşük duygusal zekâ puanı ortalaması olduğu görülmüştür. İyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi karşımıza kişinin kendi duygularını ve başkalarının duyguları kontrol altında tutabilme, duyguları düzenleyebilme ve yönetebilme becerilerinin kullanılması olarak çıkmaktadır. Örneğin kaygılı hisseden birinin durumunu iyi gözlemleyerek, duygusunu kontrol altına almasına yardımcı olabilabilecek beceriyi kullanacak yetkinliktir (Mayer ve Salovey, 1997; Goleman, 2016; Bar-on, 2007). Buna bağlı olarak kardeş sayısı arttıkça duygusal zekâ açısından kişinin çevresinde daha fazla uyaran olması anlamına gelebilir. Kardeşi olanların daha sosyal, paylaşıma açık ve diğerleriyle sürekli sözel ve sözel olmayan iletişim halinde olmaları beklenmektedir (Rime ve Zech, 2001). Kardeş sayısının duygusal zekâyı artırdığı söylenebilir ancak bu çalışmamızda üç kardeşten sonra duygusal zekâ ortalamasında düşüş görülmektedir. Psikolojik sağlamlığın oluşmasında karşımıza risk faktörü olarak çıkan kalabalık aileler, duygusal zekânın gelişimini de olumsuz etkileyebilir. Bu doğrultuda kalabalık ailelerde duygunun onaylanması, duyguları kontrol etme, duyguyu dışa vurmayı öğrenme vb. becerilerin gelişiminin kardeş sayısına bağlı olarak zayıf gelişim gösterdiği sonucu çıkarılabilir.

5.8. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Alt faktörü Bireysel Kaynaklar, Ailesel Kaynaklar, İlişkisel Kaynaklar ve Sosyal Olma Sorusu İlişkisi Analiz Değlendirmesi

Katılımcıların psikolojik sağlamlık alt faktörü bireysel kaynakları kullanım ile kendilerini sosyal olarak görmeleri arasında t testi uygulanmıştır. Kendini sosyal olarak görenler (4,3) ile sosyal olarak görmeyenler arasında (4,0) bireysel kaynakları kullanma

(t=2,7, p=0,007) anlamlı farklılık göstermektedir (p<0,05). Sosyal olma duruma evet diyenlerin psikolojik sağlamlık toplam puanı ortalaması (4,0) ile hayır cevabını verenlerden (3,8) yüksektir. Ailesel kaynaklar alt faktörü için kendini sosyal olarak görenlerin ailesel kaynaklar ortalaması (4,2), hayır cevabını verenlerden (3,9) istatiksel olarak yüksektir. Güloğlu ve Karaırmak (2010)'ın araştırmasına bakıldığında yalnızlık ve psikolojik sağlamlık arasında ters yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu tez çalışmasında ise kendilerini sosyal olarak gören bireylerin; psikolojik sağlamlık toplam puanı, ilişkisel kaynaklar ve ailesel kaynaklar puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Sosyal olmama durumu olası risk faktörlerine dönüşebilir; örneğin depresyon, yalnızlık, madde kullanımı vb. gibi bu durumlar göz önüne alınarak öğrencilerin daha aktif ve sosyal olmaları için gerekli etkinliklere katılmaları teşvik edilmelidir.

5.9. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Toplam Ölçeği ve Olumsuz Çevre ya da Arkadaş ile İlişkisi Analiz Değlendirmesi

Yapılan analizde katılımcıların olumsuz çevresinin psikolojik sağlamlık toplam puanı (p=0,009, t=-2,63) arasındaki ilişki t-testi analiz sonucu anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). Çevresel risk faktörleri içersinde yer alan olumsuz çevre ya da akran çevresine karşı koruyucu faktörlerin olmasıyla bu risklere karşı uyum sağlama, başarılı baş etme becerisiyle birlikte psikolojik sağlamlığı ortaya çıkarmaktadır (Rutter, 1990; Masten, 1994; Richardson, 2000). Bu çevresel uyaranlardan etkilenen ve bu uyaranlara yönelik gelişen psikolojik sağlamlık bu çalışmada bulunan sonuçla karşılaştırıldığında; öğrencilerin psikolojik sağlamlık toplam puanlarının soruya evet diyenlerin ortalaması (3,8) hayır diyenlerin (4,0) ortalamasından düşük olduğu görülmektedir. Olumsuz çevreye ya da akrana sahip olanların ortalamasının daha düşük olmasının sebebi koruyucu faktörlerin eksikliği olabilir.

5.10. Psikolojik Sağlamlık Toplam Puanı, İlişkisel Kaynaklar, Ailesel Kaynaklar ile Sosyal Yaşamda Dışlanlanma İlişkisi Analiz Değlendirmesi

Katılımcıların sosyal yaşamda dışlandığınız oldu mu sorusu ve psikolojik sağlamlık toplam puanı (t=-2,89) ile arasından anlamlı bir ilişki vardır. Psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanı ile alt faktörleri olan İlişkisel Kaynaklar (t=-3,26), Ailesel Kaynaklar (t=-2,80) arasında istatiksel olarak anlamlı bir ilişki sonucuna varılmıştır (p<0,05). Toplam

puan için; dışlanmaya evet diyenlerin psikolojik sağlamlık toplam puan ortalaması (3,9) hayır diyenlerin ortalama punından (4,1) düşüktür. İlişkisel kaynakları kullanma ortalama punı evet diyenler (3,7) hayır diyenlerden (4,0) düşüktür. Ailesel kaynakları kullanma ortalama puanı evet diyenler (4,0) hayır diyenlerin ortlamasından (4,3) düşük bulunmuştur. Işık ve Çelik (2019)'in ergenler üzerinde yapmış oldukları sosyal kaygı ve dışlanmanın psikolojik sağlamlık açısından incelendiği çalışmada sosyal dışlanmayla psikolojik sağlamlığın ters yönlü bir ilişki vardır. Psikolojik sağlamlığın risk faktörleri içerisinde bulunan sosyal dışlanma koruyucu faktörlerin eksikliğinde ciddi sonuçlar doğurabilmektedir (Garmezy,1991; Masten, 1994; Eminağaoğlu, 2006). Sosyal hizmet öğrencilerin vermiş oldukları cevaplar incelendiğinde ailesel kaynaklar, ilişkisel kaynaklar ve psikolojik sağlamlık toplam puanı ortalamalarının dışlanmaya maruz kaldığını söyleyenlerde düşük olduğu görülmektedir.

5.11. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Toplam Puanı, İlişkisel Kaynaklar, Ailesel Kaynaklar ile Sizi Etkileyen Olumsuz Bir Olay Yaşadınız mı İlişkisi Analiz Değerlendirmesi

Katılımcıların sizi etkileyen travmatik bir olay yaşadınız mı soru ile psikolojik sağlamlık toplam puanı (t=-3,06),psikolojik sağlamlık alt faktörleri olan ilişkisel kaynaklar (t=-2,9), ailesel kaynaklar (t=-4,2) arasında istatiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p<0,05$). Psikolojik sağlamlık ölçeği toplam puanı için olumsuz yaşam deneyimine evet diyenlerin ortalaması (3,8) hayır diyenlerin ortalama puanından (4,1) düşüktür. İlişkisel kaynaklar alt faktörü puan ortalaması için; olumsuz bir olay deneyimine evet diyenlerin ortalaması (3,7) hayır diyenlerin ortalama puanından (4,0) düşüktür. Ailesel kaynaklar alt faktörü puan ortalaması için; olumsuz bir olay deneyimine evet diyenlerin ortalaması (3,9) hayır diyenlerin ortalama puanından (4,3) düşük olduğu görülmektedir.

Olumsuz yaşam deneyimleri psikolojik sağlamlık kavramında risk faktörü olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu risk faktörlerine karşılık; içsel ve dışsal faktörlerle bu risk faktörlerinin etkisi hafifler ve adaptasyon sürecine yardım eder (Karaırmak,2006). Ailesel koruyucu faktörler; aile içi iletişim, etkili ebeveynler, demoktatik aile modeli, istikrarlı aile yaşamı vb. içermektedir (Garmenzy, 1990; Werner, 2005; Grotberg, 1996; Turner, 2001). İlişkisel koruyucu faktöler ise kişinin iletişim becerilerindeki yetkinliği,

sürdürülebilir insan ilişkileri kurma, sosyal yeterlilik, makro sistemdeki spor, sanat faliyetleri, toplum hizmetlerine erişimi içermektedir (Herman vd., 2011; Ramirez, 2007; Masten ve Reed, 2002). Bu çalışmada ki bulgulara bakıldığında olumsuz yaşam deneyimleriyle karşılaşan öğrencilerin; psikolojik sağlamlık toplam puanı, ilişkisel kaynaklar ve ailesel kaynakları kullanma ortalama puanlarının düşük olduğu görülmektedir. Bu da risk faktörlerinine karşın koruyucu faktörlere ulaşmada yaşanan zorluk ya da kısıtlılık nedeniyle olabilir.

5.12. Duygusal Zekâ ve Psikolojik Sağlamlık Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Duygusal zekâ; duyguları anlama, ifade etme, duyguların kotrolünü sağlama, başkalarının duygularını yansıtabilme becerilerini içeren zekâ türüdür. Bu beceriler duyguları anlama yeteneğinden duyguları yönetme ve duyguları kontrol etmeye kadar hiyerarşik olarak kurulur. Duyguları anlama ve algılama yeteneği olumlu ve olumsuz duyguların ayrımını yapmaya da yardımcı olmaktadır. Olumsuz duyguların kontrolünü yapabilme, bilişsel ve davranışsal süreçlerini yönetebilmeyi geliştirmektedir. Duygusal zekâsı yüksek kişiler; olaylarından ders çıkarır, değerlendirme yapar ve sonucu sınıflandırabilirler (Mayer vd., 2004; Goleman, 2016; Baron, 2006). Goleman (2016) duygusal zekânın duyguların hakimiyetini sağlayabilmesinin, kişide yaratacağı olumsuz etkileri en aza indirmesinde yardımcı olacağını söylemektedir. Duygusal zekâsı yüksek kişiler olumsuz yaşam deneyimlerini gelişimleri için bir fırsat görür ve sürekli değişim ve büyüme içersinde bulunurlar. Araştırmada bulunan iyimserlik/ruh halinin düzenlemesi ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı yönde ilişki olması, duygusal zekânın özelliklerini karşılamaktadır. Duyguların kotrolünü yapabilmek psikolojik sağlamlığa katkı sağlar (Mayer ve Salovey,1990). Karşılan herhangi bir yaşam olayında duygularını düzenleyebilme ve değerlendirme becerisi, risk faktörlerine karşı koruyucu faktör olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bu tez araştırmasında bulunan duygusal zekâ ile psikolojik sağlamlık ilişkisinin sonuçları önceden yapılmış çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Çalışma bulguları göstermektedir ki, duygusal zekâ, iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi ve duyguların kullanımı psikolojik sağlamlığı istatiksel olarak anlamlı yönde yordamaktadır. Duygusal zekâ ölçeği toplam puanı, psikolojik sağlamlık puanının %27,2'sini açıklamaktadır. İyimserlli/ruh halinin düzenlenmesi ile diğer faktör duyguların kullanımı psikolojik

sağlamlık toplam puanını istatiksel olarak anlamlı yönde yordadığı görülmektedir. Alt faktörler psikolojik sağlamlık toplam puanının %28,2'sını açıklamaktadır. Bu doğrultuda literatüre bakıldığında Kişi (2020)'nin yapmış olduğu çalışmaya bakıldığındda duygusal zekânın ve alt faktörlerinin psikolojik sağlamlığı istatiksel olarak anlamlı yönde yordadığı ve psikolojik sağlamlığın toplam puanının varyansın %36,5'ni açıkladığı görülmektedir. Kandemir (2019)'in üniversite öğrencilerin duygusal zekâ, kişilik özellikleri ve psikolojik sağlamlıkları üzerinde yaptığı çalışmasında duygusal zekâ alt faktörü olan iyi oluşun psikolojik sağlamlığın yordayıcıları arasında bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır Aydın (2010)'ın üniversite öğrencilerinin dugusal zekâ, umut ve pikolojik sağlamlığı üzerine yaptığı çalışmasında duygusal zekâ ve umut değişkenlerinin psikolojik sağlamlığı anlamlı yönde yordadığı ve varyansın %41'ni açıkladığı görülmektedir. Özer (2013)'in üniversite öğrencilerinin, duygusal zekâ, psikolojik sağlamlık ve beş kişilik faktör kişilik özelliklerini incelediği çalışmasında duygusal zekânın psikolojik sağlamlığı istatiksel olarak anlamlı yönde yordadığı ve varyansın %44'unu açıkladığı bulguna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda diğer araştırma olan Deniz ve Büyükcebeci (2017)'nin çalışmasına bakıldığında duygusal zekânın üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerine ve psikolojik sağlamlıklarına pozitif yönde aracılık ettiği, biliçli farkındalığın artması durumunda duygusal zekânında arttığını ve bunun psikolojik sağlamlık düzeylerini de güçlendirdiği sonucuna ulaştıkları görülmüştür. Taşkırmaz (2020)'ın çalışmasında görüleceği üzere duygusal zekânın psikolojik sağlamlığa aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda yabancı kaynaklara bakıldığında; Liu, Wang ve Lü (2012), Armstrong ve Galligan (2011), Brut (2007), Bumohus (2008), Magnano, Craparo ve Paolillo (2016)'un yapmış oldukları çalışmalar incelendiğinde duygusal zekânın psikolojik sağlamlığı istatiksel olarak anlamlı yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Garcia (2013) sosyal hizmet öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada sınıf düzeyi yükseldikçe psikolojik sağlamlığın artığını ortaya koymuştur. Grant ve Kinman (2012)'ın yapmış oldukları çalışmada ise, sosyal hizmet öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının pozitif ve anlamlı yönde yordayıcısı olarak duygusal zekâ görülmüştür.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Bu tez çalışmasında İstanbul Cerrahpaşa Üniversitesi Sosyal Hizmet bölümü 2020-2021 döneminde öğrenim gören sosyal hizmet öğrencilerinin duygusal zeka ve psikolojik sağlamlıklarının sosyodemografik bilgileri ile arasındaki ilişkiler incelenerek, bu doğrultuda öğrencilerin duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlıklarının ne düzeyde olduğuna yanıt aranmıştır.

Bu araştırma doğrultusunda elde edilen bulgular aşağıda özetlenmiştir.

- Duygusal zekâ toplam puanı, duygusal zekâ ölçeği alt faktörleri (iyimserlik/ruh halini düzenleme, duyguların kullanımı, duyguların değerlendirilmesi) ile psikolojik sağlamlık toplam puanı, psikolojik sağlamlık alt faktörleri (ilişkisel kaynaklar, ailesel kaynaklar, bireysel kaynaklar, kültürel kaynaklar) arasında pozitif yönlü olmak üzere anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.
- Psikolojik sağlamlık ve duygusal zekâ puanlarının sınıf ve cinsiyet değişkenlerine göre değişiklik göstermediği, öğrencilerin duygusal zekâ puanları ile psikolojik sağlamlık puanlarının ortalama düzeyde olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. En düşük psikolojik sağlamlık puanı 53, en yüksek 104 puandır. En düşük duygusal zeka puanı 126, en yüksek 195 puan olarak ölçülmüştür.
- Akademik başarı olarak kendilerini daha başarısız gören öğrencilerin duygusal zekâ puan ortlalamalarının akademik olarak kendilerini başarılı gören öğrencilerin ortalama puanlarından düşük olduğu tespit edilmiştir.
- Duygusal zekâ ölçeğinin faktörlerinden biri olan duyguların kullanımı ile öğrencilerin anne eğitim seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Şöyle ki anne eğitim seviyesi yükseldikçe öğrencilerin ‘‘duyguların kullanımı puan ortalamalarının’’ da yükseldiği görülmüştür.
- Psikolojik sağlamlık ölçeğinin alt faktörlerinden olan kültürel kaynakların kullanımı ile anne babanın kronik rahatsızlığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Anne-babalarından birinde kronik rahatsızlık bulunan öğrencilerin kültürel kaynakları kullanma puan ortalamalarının yüksek olduğu görülmüştür.

- Psikolojik sağlamlık ölçeği alt faktörlerinden kültürel kaynaklar ve aile yapısı arasında anlamlı yönde ilişki bulunmuştur. Anne babası ayrı veya anne babasından birinin vefat durumu olan öğrencilerin kültürel kaynakları kullanma puan ortalamalarının düştük olduğu tespit sonucuna ulaşılmıştır.
- Duygusal zekâ ölçeği alt faktörlerinden olan iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi ile kardeş sayısı arasında anlamlı yönde ilişki olduğu görülmüştür. Öğrencilerin sahip olduğu kardeş sayısı artıkça iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi puan ortalamasının da düştüğü bulgusuna ulaşılmıştır.
- Psikolojik sağlamlık toplam puanı, psikolojik sağlamlık ölçeği alt faktörlerinden bireysel kaynaklar, ailesel kaynaklar ile öğrencilerin ‘‘kendinizi sosyal olarak görüyor musunuz?’’ sorusu arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Kendilerini sosyal olarak gören öğrencilerin psikolojik sağlamlık toplam puanı, bireysel kaynaklar ve ailesel kaynakları kullanma ortalama puanlarının kendilerini sosyal olarak görmeyen öğrencilerin ortalama puanlarından yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Psikolojik sağlamlık toplam puanı ile olumsuz çevresi veya arkadaşı olma durumu arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Olumsuz çevresi veya arkadaşı bulunan öğrencilerin psikolojik sağlamlık toplam puanlarının olumsuz çevresi veya arkadaşı olmayanlara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.
- Psikolojik sağlamlık toplam puanı, psikolojik sağlamlık ölçeği alt faktörleri ailesel kaynaklar, ilişkisel kaynakları kullanma ile ‘‘sosyal yaşamda dışlandığınızı hissettiğiniz oldu mu?’’ sosrusu arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Psikolojik sağlamlık toplam puanı ile ailesel kaynaklar ve ilişkisel kaynaklar puan ortalamalarının sosyal yaşamda dışlandığını hisseden öğrencilerin, hissetmeyen öğrencilerin puanlarından düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.
- Psikolojik sağlamlık toplam puanı, psikolojik sağlamlık alt faktölerinden ilişkisel kaynaklar, ailesel kaynakları kullanma ile ‘‘olumsuz bir olay yaşadınız mı?’’ ilişkisine bakıldığında aralarında anlamlı bir ilişki görülmüştür. Olumsuz bir yaşam deneyimi yaşan öğrencilerin psikolojik sağlamlık toplam puanları, ailesel kaynakları ve ilişkisel kaynakları kullanma ortalama puanlarının olumsuz bir

yaşam deneyimi yaşamayan öğrencilerin puanlarından düşük olduğu tespit edilmiştir.

- Duygusal zekânın psikolojik sağlamlığı yordadığı, varyansın %27,2'sini açıkladığı bulunmuştur. Duygusal zekâ ölçeğinin alt faktörlerinden olan iyimserlik/ruh halini düzenleme ile duyguların kullanımının da psikolojik sağlamlığı pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı ve varyansın %28,2'sını açıkladığı tespit edilmiştir.

6.2. Öneriler

Araştırmada İstanbul-Cerrahpaşa Üniversitesi sosyal hizmet öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ve psikolojik sağlamlıklarının bazı değişkenlere göre ilişkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgular, bu araştırmanın hipotezini doğrulamaktadır. Buna göre, sosyal hizmet uzmanlarının mesleğe atılmadan önce öğrencilik döneminde duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık düzeyinin ölçülerek geliştirilmesi ve güçlendirilmesi etkin bir sosyal hizmet müdahalesi için elzemdir. Bu bağlamda ilk olarak daha sonra yapılacak olan araştırmaların özel ve devlet üniversitelerindeki öğrencileri kapsayacak şekilde geniştilmesi duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlıklarının ölçülmesi açısından önemlidir.

Literatüre katkı sağlaması açısından benzer çalışmaların yapılması genelleme yapılmasını kolaylaştıracaktır. Sosyal hizmet literatüründe psikolojik sağlamlık ve duygusal zekânın birlikte ele alındığı çalışmaların arttırılması bu kavramların mesleki teori ve pratiğinde daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Sosyal hizmet mesleği için gerekli olan ve araştırmaya konu olan duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık puanlarının araştırma grubunda ortalama seviyede olduğu görülmektedir. Duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlıklarının öğrencilik döneminde ölçülerek güçlendirilmesi öğrencilerin meslek yaşamlarında daha başarılı olmasını sağlayacağı düşünülmektedir.

Öğrencilerin sahip oldukları bireysel güçlüklerin yani sıra ailesel ve çevresel güçlüklerinin neler olduğu, bu güçlüklerle nasıl baş ettikleri üniversite yaşamlarının ilk yıllarında tespit edilmelidir. Böylece sonradan da geliştirilebilen bir özellik olan psikolojik sağlamlık sayesinde öğrencilerin psikolojik olarak sağlamlık kazanmaları sağlanabilir.

Duyguların etkili kullanılması, diğerinin duygusunu anlama ve bunu ifade etme becerisi olan duygusal zekâ, sosyal hizmet mesleğinde müracaatçı ile kurulan bağ için önem arz etmektedir. Bu doğrultuda sosyal hizmet öğrencilerin duygusal zekâ seviyelerini artıracak ya da güçlendirecek yansıtıcı tekniklerin yanı sıra sanatsal ve edebi eserler üzerinden duyguyu anlama ve ifade etme egzersizleri yapılabilir. Öğrencilerin negatif duygulara karşı baş etme becerilerinin güçlendirilmesi, mesleki iletişim becerileri ders içeriklerinin duygu odaklı çalışmalarla daha fazla desteklenmesi sağlanabilir. Bu gibi benzeri uygulamalarla ders içi ya da ders dışında katılımların teşvik edilmesi öğrencilerin mesleki becerilerini güçlendirebilir.

Araştırmada sosyal olmama durumunun ailesel ve ilişkisel kaynaklara ulaşma puanın düşük olduğu görülmüştür. Sosyal hizmet öğrencilerinin, sosyal hizmet mesleğinin temel unsurlarından biri olan birey ve kaynaklar arasında aracılık yapma görevini yerine getirebilmesi için ilişkisel kaynakları iyi kullanmaları, birey ve kurumlar arasında köprü görevini üstlenmeleri gerekmektedir. Bu doğrultuda öğrecilerin üniversite yaşamlarında psikolojik sağlamlık için risk teşkil eden sosyal olmama vb. durumlara yönelik öğrencilerin üniversitelerin sanatsal ve kültürel faaliyetlerine katılmaları teşvik edilerek psikolojik sağlamlıkları güçlendirilebilir.

Psikolojik sağlamlık için risk faktörü olan sosyal yaşamdan dışlanmanın önüne geçebilmek için sosyal hizmet öğrencilerinin ilişkisel kaynaklarını güçlendirmelerine ve ilişkisel becerileri üzerine destek programları yapılmasına ve etkili baş etme kanallarını geliştirmek için çalışmalar yapılabilir.

Sosyal hizmet öğrencilerinin çalışma hayatında yaşayacakları zorluk, stres, tükenmişlik ve duygu olarak ağır vakalara karşı kendilerini korumalarını sağlayacak olan duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık; aynı zamanda müracaatçılarla kurulan terapötik ilişkiyi de etkileyecektir. Bu doğrultuda duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık kavramlarına sosyal hizmet örgün eğitimi içersinde birebir ve interaktif olacak şekilde ders içeriklerinde yer verilmesi eğitimciler tarafından değerlendirilebilir.

Bir sonraki çalışmalarda duygusal zeka ve psikolojik sağlamlığı güçlendirecek yöntem ve tekniklere yer verilebileceği gibi sahada aktif çalışan sosyal hizmet uzmanlarının duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlıklarına dair çalışmalar da yapılabilir.

7.KAYNAKLAR

Ak, Ç. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin duygusal zekaları ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü,İstanbul.

Arığ, S. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Depresyonun Yordayıcıları Olarak Duygusal Zekâ Ve Duyguları İfade Etme*. Yüksek Lisans Tezi,Biruni Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü,İstanbul.

Armstrong, A., & Galligan, R. (2011). EQ And Psychological Resilience To Negative Life Events. *Personality and Individual Differences, 51*, 331-336.

Arslan, G. (2015). Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (YPSÖ) psikometrik özellikleri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 344-357.

Aşan, Ö., & 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.

Atlas, Y. (2020, 12 23). *Yök Atlas*. https://yokatlas.yok.gov.tr/lisans.php?y=111611217: https://yokatlas.yok.gov.tr/lisans.php?y=111611217 adresinden alındı

Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Bakan, İ., & Güler, B. (2017). Duygusal zekânın, yaşam doyumu ve akademik başarıya etkileri ve demografik özellikler bağlamında algı farklılıkları. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi, 19(33)*, 1-11. Bar-On, R. (1997). The BarOn Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A Test of Emotional Intelligence. *Toronto, Canada: Multi-Health Systems.*

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

Bar-On, R. (2007). Educating people to be emotionally intelligent. B.-O. J. R içinde, *Educating people to be emotionally intelligent* (s. 1-14.). New York: Praeger Publishers.

Bar-On, R. (2010). Emotional intelligence: An integral part of positive psychology. *South African Journal of Psychology, 40(1)*, 54-62.

Bar-On, R., Tranel, D., Denburg, N., & Bechara, A. (2004). Emotional and social intelligence. *Social neuroscience: key readings*, 223-237.

Bastian, V. (2005). *Are The Claims For Emotional İntelligence Justified? Emotional Intelligence Predicts Life Skills But Not As Well As Personality And Cognitive Abilities.* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Departmant of Psychology Universty of Adelaide. USA.

Benard, B. (1991). *Fostering resiliency in kids: Protective factors in the family, school and community*. Portland, OR: Northwest Regional Educational Laboratory.

Betancourt, T., Meyers-Ohki, S., & Charrow, , A. (2013). Mental health and resilience in HIV/AIDSaffected children a review of the literature and recommendations for future research. *Journal of Child Psychology and Psychiatry 54(4)*.

Bonanno, G. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist 59(1)*, 20-28.

Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of consulting and clinical psychology, 75(5)*.

Brooks, J. E. (2006). Strengthening resilience in children and youths: Maximizing opportunities through the schools. *Children & Schools, 28(2)*, 39-76.

Bumphus, A. (2008). *The Emotional Intelligence and Resilience of School Leaders: An Investigation Into Leadership Behaviours*. USA: (Yayımlanmamış Doktora Tezi) The University of Southern Missisipi.

Burt, J. (2007). *An Examination of the Relationship Between Trait-Based Emotional Intelligence and Psychological Resilience In Youth with Asperger's Disorder*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi) University of Calgary.

Buz, S., & Genç, B. (2019). Sosyal hizmet uzmanları için psikolojik sağlamlığın önemi. *Journal of Society & Social Work, 30(2)*, 623-642.

Cabanac, M. (2002). What is emotion? *Behavioural Processes, 60(2)*, 69–83. Campbell, A., & Ntobedzi, A. (2007). Emotional Intelligence, Coping, and Psychological Distress: A Partial Least Squares Approach to Developing a Predictive Model. *Electronic Journal of Applied Psychology, 3 (1)*, 39-54.

Can, M. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Psikolojik Sağlamlık ve Öz Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi,İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,İstanbul.

Casey, J., Garrett, , J., Brackett, A., & Rivers, S. (2008). Emotional Intelligence, Relationship Quality and Partner Selection", Mating İntelligence: Sex, Relationships and The Mind's Reproductive System. *Taylor and Francis Group*.

Castro, V. L., Halberstadt, A. G., Lozada, F. T., & Craig, A. B. (2015). Parents' emotion-related beliefs, behaviours, and skills predict children's recognition of emotion. *Infant and child development, 24(1)*, 1-22.

Chen, C., & Miller, G. (2012). " Shift-and-persist" strategies: Why low socioeconomic status isn't always bad for health. *Perspectives on Psychological Science 7(2)*, 135-158.

Clarke, J. L. (2016). Liberal arts and the development of emotional intelligence in social work education. *The British Journal of Social Work, 46(3)*, 635-651.

Collins, S. (2007). Social workers, resilience, positive emotions and optimism. *Practice, 19(4)*, 255-269.

Cooper, R. v. (2003). *Liderlikte Duygusal Zeka,çev: Zelal Bedriye Ayman- Banu Sancar.* İstanbul: Sistem Yayıncılık,üçüncü basım.

Çakar, U., & Arbak, Y. (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zekâ ilişkisi ve duygusal zeka. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6(3)*, 23-48.

Çetinkaya Büyükbodur, A. (2018). *Sosyal hizmet uzmanlarında psikolojik dayanıklılık ve ikincil travmatik stresin incelenmesi*. Ankara: Doktara Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Danacı, M., & Pınarcık, Ö. (2017). Öğretmen adaylarının yılmazlık ve geleceğe yönelikğretmen Adaylarının Yılmazlık ve Geleceğe Yönelik. Umut Düzeylerinin Duygusal Zekaya Olan Etkisinin İncelenmesi. *International Journal Of Eurasia. Social Sciences, 8(29).*

De las Olas Palma-García, M. &.-M. (2017). Resilience and personality in social work students and social workers. *International Social Work, 60(1)*, 19-31.

De las Palma-García, M. &.-M. (2014). The development of resilience in social work students and professionals. *Journal of Social Work, 14(4)*, 380-397.

Deniz, M. E., Erus, S. M., & & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 7(47),* 17-31.

Deniz, R. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekaları ile Psikolojik Sağlamlıklarının Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi,Toros Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Doğan, S., & Şahin, F. (2007). Duygusal Zeka: tarihsel gelişimi ve örgütler için önemine kavramsal bir bakış. *Journal of the Cukurova University Institute of Social Sciences,* 231 - 252.

Dolgoff, R., Harrington, D., & Loewenberg, F. M. (2012). *Ethical decisions for social work practice.* Brooks/Cole empowerment series,Cengage Learning.

Dökmen, Ü. (2000). *Yarına kim kalacak? Evrenle uyumlaşma sürecinde varolmak gelişmek uzlaşmak.* İstanbul: Sistem Yayıncılık.

Dulewicz, V., & Higgs, M. (1999). Can Emotional Intelligence Be Measured and Developed? *Leadership & Organization Development Journal, 20*, 242-252.

Durna, U. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısınından İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 20(1),* 319-343.

Earvolino-Ramirez, M. (2007). Resilience: A concept analysis. *Nursing forum (Vol. 42, No. 2),* 73-82.

Eminağaoğlu, N. (2006). *Güç koşullarda yaşayan sokak çocuklarında dayanıklılık (Sağlamlık).* (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Emmons, R. (2000). Is Spirituality an Intelligence? Motivation, Cognition, and Psychology of Ultimate Concern. *International Journal for the Psychology of Religion, 10*, 3-26.

Ergün, B. B. (2012). *Düşük gelirli ailelerden gelen üniversite öğrencilerinin öz duyarlık, sosyal bağlılık ve iyimserlik ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki ilişkiler.*)Yayımlanmamış Doktora Tezi) Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

Eröz, S. S. (2011). *Duygusal zeka ve iletişim arasındaki ilişki: Bir uygulama.* http://acikerisim.uludag.edu.tr/jspui/bitstream/11452/1854/1/312292.pdf adresinden alındı

Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annu. Rev. Public Health, 26*, 399-419.

Frankenberg, E., Sisoki, B., Sumantri, C., Suriastini, W., & Thomas, D. (2013). Education, vulnerability, and resilience after a natural disaster. *Ecology and Society 18(2)*, 16-26.

Fraser, M. W., Galinsky, M. J., & & Richman, J. M. (1999). Risk, protection, and resilience: Toward a conceptual framework for social work practice. *Social work research, 23(3)*, 131-143.

Gardner, H. (1983). *Frames of Mind : The theory of multiple intelligence.* New York: Basic Books.

Gardner, H. (1993). *Multiple Intelligences: The Theory in Practice.* New York: Basic Books.

Gardner, H. (1995). Reflections on multiple intelligences: Myths and messages. *Phi Delta Kappan*, 204–207.

Gardner, H. (2006). *Multiple Intelligences: New Horizons in theory and practice* . New York: Basic Books.

Gardner, H. (2012). *Zihin Çerçeveleri:Çoklu Zeka Kuramı.* İstanbul: Alfa yayınevi.

Garmezy, N. (1991). Resiliency and vulnerability to adverse developmental outcomes associated with poverty. *American Behavioral Scientist,34*, 416–430.

Garmezy, N. (1993). Children in poverty: Resilience despite risk. *Psychiatry, 56(1)*, 127-136.

Geng, L., Li, S., & Zhou, W. (2011). The relationships among emotional exhaustion, emotional intelligence, and occupational identity of social workers in China. Social Behavior and Personalit. *international journal, 39(3)*, 309-319.

Gerdes, K. E., & Segal, E. (2011). Importance of empathy for social work practice. *Integrating new science. Social Work,56*, 141-148.

Gizir, C. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması . *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 28(3)*, 114-126.

Goldstein, S., & Brooks, R. B. (2013). Why study resilience? *In Handbook of resilience in children.* içinde Springer, Boston, MA.

Goleman, D. (2016). *Duygusal Zeka: Neden IQ'dan daha önemlidir?* İstanbul: Varlık Yayınları.

Graber, R., Pichon, F., & Carabine, E. (2015). *Psychological resilience.* London: Overseas Development Institute.

Grant, L., & Kinman, G. (2014c). Developing resilience for social work practice. L. G. Kinman içinde, *What is resilience?* China:: Palgrave.

Grant, L., Kinman, G., & Alexander, K. (2014b). What's all this talk about emotion? Developing emotional intelligence in social work students. *Social Work Education, 33(7),* 874-889.

Grant, L., Kinman, G., & Baker, S. (2014a). Put on Your Own Oxygen Mask before Assisting Others': Social Work Educators' Perspectives on an 'Emotional Curriculum. *The British Journal of Social Work, 45(8)*, 2351-2367.

Grotberg, E. H. (1996). The International Resilience Project Findings from the Research and the Effectiveness of Interventions. 1-15.

Güloğlu, B., & Karaırmak, Ö. (2010). Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlığın Yordayıcısı Olarak Benlik Saygısı Ve Psikolojik Sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi, 11(2)*, 73-88.

Gürel, E., & Tat, M. (2010). Çoklu Zekâ Kuramı: Tekli Zekâ Anlayışından Çoklu Zekâ Yaklaşımına. *Journal Of International Social Research, 3(11).*

Gürgan, U. (2006). *Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeylerine etkisi*. Ankara: (Yayınlanmamış Doktora Tezi)Ankara Üniversitesi.

Harrod, N., & Scheer, S. (2005). An exploration of adolescent emotional intelligence in relation to demographic characteristics. *Adolescence. 40(159),* 503-12.

Hennessey, R. (2011). *Relationship skills in social work.* SAGE publications.

Herman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *Canadian Journal of Psychiatry,56,* 258–265.

Horne, D. M. (2017). *Emotional intelligence as a predictor of student success in first-year Master of Social Work students*. (Doctoral dissertation), Azusa Pacific University.

Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y., & Batık, M. V. (2018). . Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 8(14),* 217-239.

Howe, D. (1993). *On Being a Client: Understanding the Process of Counselling and Psychotherapy.* London: SAge.

Howe, D. (2008). *The Emotionally Intelligent Social Worker*. London: Palgrave Macmillan.

İFSW. (2021, 2 23). *What is Social Work?* International Federation Of Social Workers: https://www.ifsw.org/sosyal-hizmet-nedir/ adresinden alındı

Ingram, R. (2013). Locating emotional intelligence at the heart of social work practice. *British journal of social work, 43(5)*, 987-1004.

Işık, Y., & Çelik, E. (2019). Ergenlerde psikolojik sağlamlığın sosyal dışlanma, sosyal kaygı, cinsiyet ve sınıf düzeyi açısından incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, 16(27)*.

Kadushin, A., & Kadushin, G. (1997). *Sosyal Hizmet Görüşme Teknikleri.* USA: Columbia University Press.

Kandemir, A. (2019). *Psikoloji Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık, Duygusal Zeka ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi,Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Karaırmak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,26*, 129-139.

Karaırmak, Ö. (2007). *Investigation of personal qualities contributing to psychological resilience among earthquake survivors: A model testing study*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi)Orta Doğu Teknik Üniversitesi,Ankara.

Kavcar, B. (2011). *Duygusal Zeka ile Akademik Başarı ve Bazı Demografik Değişkenlerin İlişkileri: Bir Devlet Üniversitesi Örneği*. Ankara: Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kinman, G., & Grant, L. (2010). Exploring stress resilience in trainee social workers: The role of emotional and social competencies. *The British Journal of Social Work, 41(2)*, 261-275.

Kişi, M. (2020). *Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Duygusal Zeka ve Ruhsal Zeka ile ilişkisi*. üksek Lisans Tezi, Doğuş Üniversitesi Sosyal BİIimler Enstitüsü.

Kong, X., Wang, R., Xue, Y., Liu, X., Zhang, H., Chen, Y. .., & Chang, Y. (2010). Sirtuin 3, a new target of PGC-1α, plays an important role in the suppression of ROS and mitochondrial biogenesis. *PloS one, 5(7),*.

Konrad, S. v. (2003). *Duygularla Güçlenmek.* İstanbul: Hayat Yayınları.

Lishman, J. (1994). *Communication in Social Work.* Basingstoke, Palgrave.

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development, 71(3)*, 543-562.

Magnano, P., Craparo, G., & Paolillo, A. (2016). Resilience and Emotional Intelligence: which role in achievement motivation. *International Journal of Psychological Research, 9(1)*, 9-20.

Magnano, P., Craparo, G., & Paolillo, A. (2016). Resilience and emotional intelligence: which role in achievement motivation.),. *İnternational Journal of Psychological Research, 9(1)*, 9-20.

Masten, A. S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. &. E. M. C. Wang içinde, *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects* (s. 3-25). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist, 56(3)*, 227-238.

Masten, A. S., & Powell, L. (2003). Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities. *A Resilience Framework for Research, Policy. ,*.

Masten, A. S., & Reed, M. G. (2002). Resilience in development. *Handbook of positive psychology,*, 74-88.

Mayer, J. D. (2000). Emotional intelligence as zeitgeist, as personality, and as a mental ability. R. B.-O. Parker içinde, *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplac* (s. 92–117). New York: Jossey-Bass.

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). . What is emotional intelligence. *Emotional development and emotional intelligence: Educational implication*, 3-31.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological inquiry,15(3)*, 197-215.

McFadden, P., Campbell, A., & Taylor, B. (2014). Resilience and burnout in child protection social work: individual and organisational themes from a systematic literature review. *British Journal of Social Work, 45(5)*, 1-18.

Mikolajczak, M., & Limunet, O. (2008). TEQ and the Cognitive Appraisal of Stressful Events: An Exploratory Study. *Personality and Individual Differences, 44*, 144-153.

Montpetit M.A., Bergeman C.S., Deboeck P.R., S.S., T., & S.M., B. (2010). Resilience-as-process: negative affect, stress, and coupled dynamical systems. *Psychology and Aging 25(3)*, 631–40.

Morrison, T. (2007). Emotional intelligence, emotion and social work: Context, characteristics, complications and contribution. *British Journal of Social Work, 37*, 245 – 263.

Oxfordldictionaries. (2020, 11 2). *oxfordlearnersdictionaries*. https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/resilience?q=resilience adresinden alındı

Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış Doktora Tezi) Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Öztürk, H. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Duygu Düzenleme Stratejileri İle Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Ensitüsü.

Parker, J., & vd. (tarih yok). Emotional Intelligence and Academic Success: Examining the Transition from High School to University. *Personality and Individual Differences, 36*, 163-172.

Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology, 58(3)*, 307-321.

Rime, B., & Zech, E. (2001). The social sharing of emotion: interpersonal and collective dimensions. *Boletin de Psicologia, 70*, 97-108.

Rogers, A. (2001). Nurture, bureaucracy and re-balancing the heart and mind. *Journal of Social Work Practice 15(2)*, 181–91.

Rose, S., & Palattiyil, G. (2018). Surviving or thriving? enhancing the emotional resilience of social workers in their organisational settings. *Journal of Social Work.*

Rutter, M. (1990). s.Risk and protective factors in the development of psychopathology. A. S. J. E. Rolf içinde, *Psychosocial resilience and protective mechanism* (s. 181– 214).

Rutter, M. (1993). Resilience: some conceptual considerations. . *Journal of Adolescent Health, 14*, 598–611.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. Imagination, cognition and personality. 185-211.

Salovey, P., Mayer, J. D., Caruso, D., & Yoo, S. H. (2009). The positive psychology of emotional intelligence. S. J. Snyder içinde, *Oxford library of psychology. Oxford handbook of positive psychology* (s. 237-248). Oxford University Press.

Sarrionandia, A., Ramos-Díaz, E., & Fernández-Lasarte, O. (2018). Resilience as a mediator of emotional intelligence and perceived stress: a cross-country study. *Frontiers in psychology, 9*, 1-23.

Schultz, D. P., & Schultz, S. E. (2001). *Modern Psikoloji Tarihi. çev: Yasemin Aslay.* İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Sekaran, U. (1992). *Research Methods for Business: A Skill Building Approach, Second Edition,* . UK: John Willey and sons.

Shulman, L. (1999). *The Skills of Helping: Individuals and Groups.* Illinois, Peacoc.

Singh, S. K. (2006). Social work professionals' emotional intelligence, locus of control and role efficacy: an exploratory study. *SA Journal of Human Resource Management, 4(2)*, 39-45.

Smith, J. (2005). Emotional Intelligence and Social Work Students. *International Journal of Learning, 12(7).*

Stanley, S., & Bhuvaneswari, G. M. (2016). Reflective ability, empathy, and emotional intelligence in undergraduate social work students: A cross-sectional study from India. *Social Work Education, 35(5)*, 560-575.

Sternberg, R. J., Forsythe, G. B., Hedlund, J., Wagner, R. K., Horvath, J. A., Williams, W. M., & Grigorenko, E. (2000). Practical intelligence in everyday life. Cambridge University Press.

Stewart, M., Reid, G., & Mangham, C. (1994). Fostering children's resilience. *Journal of Pediatric Nursing 12(1)*, 21-31.

Suàrez-Orozco, C., Bang, H., & Kim, H. (2011). '"I felt like my heart was staying behind": Psychological implications of family separations & reunifications for immigrant youth'. *Journal of Adolescent Research 26(2)*, 222-257.

Şen, C. B. (2018). Sosyal Hizmet Bölümü İle Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon Bölümü Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Durumlarının Karşılaştırılması . *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 8(2)*, 235-260.

Tabachnick, F. (2013). *Using Multivariate Statistics.* Boston: (sixth ed.)Pearson.

Talu, N. (1999). Çoklu zeka kuramı ve eğitime yansımaları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 164-172.

Taşkırmaz, M. (2020). *Duygusal Zeka, Yaşam Doyumu ve Yılmazlık Arasındakı İlişki*. Doktora Tezi,Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal BİIimler Enstititüsü.

Tatar, A. T., & Saltukoğlu, G. (2011). Gözden geçirilmiş Schutte duygusal zeka ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması ve Psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology, 21(4),* 325-338.

Tekin Göçet, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma duygusal zeka ve sosyal iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi.* Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi,26(3)*, 77-86.

Terzi, Ş. (2008). Üniversite öğrencilerinde kendini toparlama gücü'nün içsel koruyucu faktörlerle ilişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 35(35)*, 297-306.

Thompson, N. (2009). *Practising social work.* Basingstoke: Palgrave Macmillan.

Tol, W., Song, S., & Jordans, M. (2013). Annual research review: Resilience and mental health in children and adolescents living in areas of armed conflict – a systematic review of findings in low- and middle-income countries. *Journal of Child Psychiatry 54(4),* 445-460.

Truter, E., Fouché, A., & Theron, L. (2017). The resilience of child protection social workers: are they at risk and if so, how do they adjust? a systematic meta-synthesis. *British Journal of Social Work, 47(3),* 846–863.

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology, 86(2),* 320-300.

Turner, S. G. (2001). Resilience and social work practice: Three case studies. *Families in society, 82(5),* 441-448.

Ungar, M. (2008). Resilience across cultures. *The British Journal of Social Work, 38(2),* 218-235.

Ünüvar, A. (2012). Gerçeklik kuramına dayalı psiko-eğitim programının lise öğrencilerinin denetim odağı ve yılmazlık düzeyi üzerindeki etkisinin

incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Walsh, F. (2006). *Strengthening family resilience* . New York: Guilford Publications.

Webb, J., & Musello, C. (2018). *Çocuklukta İhmalin İzi: Boşluk Hissi.çev:Gülsün Arıkan.* İstanbul: Sola Unitas Academy.

Werner, E. E. (1993). Risk, resilience, and recovery: Perspectives from the Kauai Longitudinal Study. *Development and psychopathology, 5(4),* 503-515.

Werner, E. E. (2005). Resilience research. *In Resilience in children, families, and communities,* pp. 3-11. Springer, Boston, MA.

Wilks, S. E., & Spivey, C. (2010). Resilience in undergraduate social work students: Social support and adjustment to academic stress. *Social work education, 29(3),* 276-288.

Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis . *Reviews in clinical gerontology, 21(2),* 152.

Yi., J., Vitaliano, P., Smith, R., Yi, J. C., & Weinger, K. (2008). The role of resilience on psychological adjustment and physical health in patients with diabetes. *British Journal of Health Psychology 13B,* 311-325.

Yökatlas. (2020, 12 15). *yokatlas.yok.gov.tr*. https://yokatlas.yok.gov.tr/lisans.php?y=111611217) adresinden alındı

Zastrow, C. (2016). *Sosyal Hizmete Giriş.* Ankara: Nika Yayınevi.

FORMLAR

EK-1: Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu

T.C. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa

Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Sizi İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Sosyal Hizmet Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Z. Merve SİZER ve danışmanı Dr.Öğr.Üyesi Nurgün KUL PARLAK tarafından yürütülen "Sosyal Hizmet Öğrencilerinin Duygusal Zeka ve Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişki Üzerine bir Nicel Araştırma" başlıklı araştırmaya davet ediyoruz. Bu araştırmanın amacı sosyal hizmet öğrencilerinin duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmada Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği, Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği olmak üzere iki ölçek ve kişisel bilgi formu bulunmaktadır. Araştırmada sizden tahminen 13-15 dakika ayırmanız istenmektedir. Araştırmaya siz dahil tahminen 230 kişi daha katılacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına da sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Bu araştırmada toplanan tüm veriler ile kişisel verileriniz 30224 Sayılı Kişisel Verilerin Silinmesi, Yok Edilmesi veya Anonim Hale Getirilmesi Hakkında Yönetmelik çerçevesinde Kanuna uygun olarak 5 yıl süre ile elektronik ortamda saklandıktan sonra tüm araştırma verileri ile katılımcı kişisel verileri hiç kimse tarafından hiçbir form ve formatta erişilemez ve tekrar kullanılamaz şekilde araştırmacı tarafından yok edilir. İletişim bilgileriniz ise sadece izninize bağlı olarak ve farklı araştırmacıların sizinle iletişime geçebilmesi için "ortak katılımcı havuzuna" aktarılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya sizermerve@gmail.com e-posta adresi ve 0551 437 63 93 numaralı telefondan ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının **:**

Adı-Soyadı :

İmzası:
İletişim Bilgileri: e-posta: Telefon:
İletişim bilgilerimin diğer araştırmacıların benimle iletişime geçebilmesi için "ortak araştırma

havuzuna" aktarılmasını; kabul ediyorum kabul etmiyorum (lütfen uygun seçeneği işaretleyiniz)

Araştırmacının

Adı-Soyadı: Z. Merve SİZER

İmzası:

EK- 2 : Demoğrafik Bilgi ve Anket Formu

SOSYAL HİZMET ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL ZEKÂ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIKLARI ÜZERİNE NİCEL ARAŞTIRMA-ANKET FORMU

Aşağıdaki sorulardan size yakın olan seçeneği işaretleyiniz.

1. Cinsiyetiniz	Kadın ( ) Erkek ( )
2. Yaşınız	
3. Kaçıncı Sınıfsınız ?	Lisans 1 ( ) Lisans 2 ( ) Lisans 3 ( ) Lisans 4 ( )
4. Aile yapınız ?	Anne ve baba birlikte ( ) Anne ve baba ayrı ( ) Anne baba hayatta değil ( ) Anne ya da babadan biri hayatta değil ( )
5. Annenizin eğitim durumu nedir?	Okur yazar değil ( ) İlkokul mezunu ( ) Ortaokul mezunu ( ) Lise mezunu ( )

	Üniversite/yüksekokul mezunu ( ) Okur yazar ( )
6. Babanızın eğitim durumu nedir?	Okur yazar değil ( ) İlkokul mezunu ( ) Ortaokul mezunu ( ) Lise mezunu ( ) Üniversite/yüksekokul mezunu ( ) Okur yazar( )
7. Kaç kardeşsiniz(kendiniz dahil)?	Tek çocuğum. ( ) 2 kardeş ( ) 3 kardeş ( ) 4 kardeş ( ) 5 kardeş ( ) 6 kardeş ve üzeri ( )
8. 8.Hayatınızın herhangi bir döneminde profesyonel psikolojik destek veya terapi aldınız mı?	Evet ( ) Hayır ( )
9. 9.Hayatınızın herhangi bir döneminde tedavi gerektiren bir sağlık problemi yaşadınız mı?	Evet ( ) Hayır( )
10. Sizi etkileyen travmatik bir deneyim yaşadınız mı ?	Evet ( ) Hayır( )
11. 11. Hayatınızın herhangi bir bölümünde ekonomik açıdan yetersizlik yaşadınız mı ?(Asgari temel ihtiyaçların karşılanamadığı durumlar)	Evet ( ) Hayır( )
12. Herhangi bir madde(sigara, alkol, uyuşturucu)kullanıyor musunuz?	Evet ( ) Hayır( )
13. Anne ya da babanız kronik ya da psikolojik bir hastalık yaşadı mı ?	Evet ( ) Hayır( )

14. Aileniniz başından travmatik bir olay geçti mi?	Evet ( ) Hayır( )
15. Doğal aferlere(deprem,sel vb.) maruz kaldınız mı ?	Evet ( ) Hayır( )
16. Hayatınızın herhangi bir döneminde yetersiz beslendiğiniz oldu mu? (asgari temel ihtiyaçların karşılanamadığı durumlar)	Evet ( ) Hayır( )
17. Aile bireylerinizden özel eğitime ihtiyaç duyan birileri oldu mu? (Rehabilitasyon vb.)	Evet ( ) Hayır( )
18. Sosyal yaşamda dışlandığınızı hissetiğiniz zamanlar oldu mu?	Evet ( ) Hayır( )
19. Sosyal Hizmet bölümünü isteyerek mi seçtiniz?	Evet ( ) Hayır( )
20. Olumsuz arkadaş çevreniz oldu mu?	Evet ( ) Hayır( )
21. Akademik olarak kendinizi nasıl tanımlarsınız ?	Çok başarısız ( ) Başarısız ( ) Orta ( ) Başarılı ( ) Çok başarılı ( )
22. Kendinizi sosyal biri olarak tanımlar mısınız?	Evet ( ) Hayır ( )

Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği

Ölçek 41 maddeden oluşmaktadır. Sizden istenen maddelerden size yakın gelen cevabı; ‘Kesinlikle Katılmıyorum, Katılmıyorum, Karasızım, Katılıyorum, Kesinlikle Katılıyorum’ seçeneklerinden bir tanesini işaretlemenizdir.

1	**2**	**3**	**4**	**5**
Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

1.Kişisel sorunlarımı başkaları ile ne zaman paylaşacağımı bilirim.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
2. Bir sorunla karşılaştığım zaman benzer durumları hatırlar ve üstesinden gelebilirim.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
3. Farklı sosyal ortamlarda nasıl davranacağımı bilirim	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
4. Bir sorunu çözmeye çalışırken ruh halimden etkilenmem.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
5. Diğer insanlar bana kolaylıkla güvenirler.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
6. Diğer insanların beden dili, yüz ifadesi gibi sözel olmayan mesajlarını anlamakta zorlanırım	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
7. Yaşamımdaki bazı önemli olaylar neyin önemli neyin önemsiz olduğunu yeniden değerlendirmeme yol açtı.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
8. Bazen konuştuğum kimsenin ciddi mi olduğunu yoksa şaka mı yaptığını anlayamam.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
9. Ruh halim değiştiğinde yeni olasılıkları görürüm.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
10. Duygularımın yaşam kalitem üzerinde etkisi yoktur.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
11. Hissettiğim duyguların farkında olurum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
12. Genellikle iyi şeyler olmasını beklemem.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
13. Bir sorunu çözmeye çalışırken mümkün olduğunca duygusallıktan kaçınırım	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
14. Duygularımı gizli tutmayı tercih ederim.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
15. Güzel duygular hissettiğimde bunu nasıl sonlandıracağımı bilirim.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
16. Başkalarının hoşlanabileceği etkinlikler düzenleyebilirim.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
17. Sosyal yaşamda neler olup bittiğini sıklıkla yanlış anlarım	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
18. Beni mutlu edecek uğraşılar bulmaya çalışırım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
19. Başkalarına gönderdiğim beden dili, yüz ifadesi gibi sözsüz mesajların farkındayımdır	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
20. Başkaları üzerinde bıraktığım etkiyle pek ilgilenmem.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
21. Ruh halim iyiyken sorunların üstesinden gelmek benim için daha kolaydır.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
22. İnsanların yüz ifadelerini bazen doğru anlayamam.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
23. Yeni fikirler üretmem gerektiğinde duygularım işimi kolaylaştırmaz.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
24. Genellikle duygularımın niçin değiştiğini bilmem.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

25. Ruh halimin iyi olması yeni fikirler üretmeme yardımcı olmaz.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
26. Genellikle duygularımı kontrol etmekte zorlanırım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
27. Hissettiğim duyguların farkındayımdır.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
28. İnsanlar bana, benimle konuşmanın zor olduğunu söylerler.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
29. Üstlendiğim görevlerden iyi sonuçlar alacağımı hayal ederek kendimi güdülerim.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
30. İyi bir şeyler yaptıklarında insanlara iltifat ederim	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
31. Diğer insanların gönderdiği sözel olmayan mesajların farkına varırım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
32. Bir kişi bana hayatındaki önemli bir olaydan bahsettiğinde ben de aynısını yaşamış gibi olurum	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
33. Duygularımda ne zaman bir değişiklik olsa aklıma yeni fikirler gelir.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
34. Sorunları çözüş biçimim üzerinde duygularımın etkisi yoktur.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
35. Bir zorlukla karşılaştığım zaman umutsuzluğa kapılırım çünkü başarısız olacağıma inanırım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
36. Diğer insanların kendilerini nasıl hissettiklerini sadece onlara bakarak anlayabilirim	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
37. İnsanlar üzgünken onlara yardım ederek daha iyi hissetmelerini sağlarım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
38. İyimser olmak sorunlar ile baş etmeye devam edebilmem için bana yardımcı oluyor	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
39. Kişinin ses tonundan kendini nasıl hissettiğini anlamakta zorlanırım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
40. İnsanların kendilerini neden iyi ya da kötü hissettiklerini anlamak benim için zordur	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
41. Yakın arkadaşlıklar kurmakta zorlanırım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

Yetişkin Psikolojik Sağlamlık Ölçeği-YPSÖ

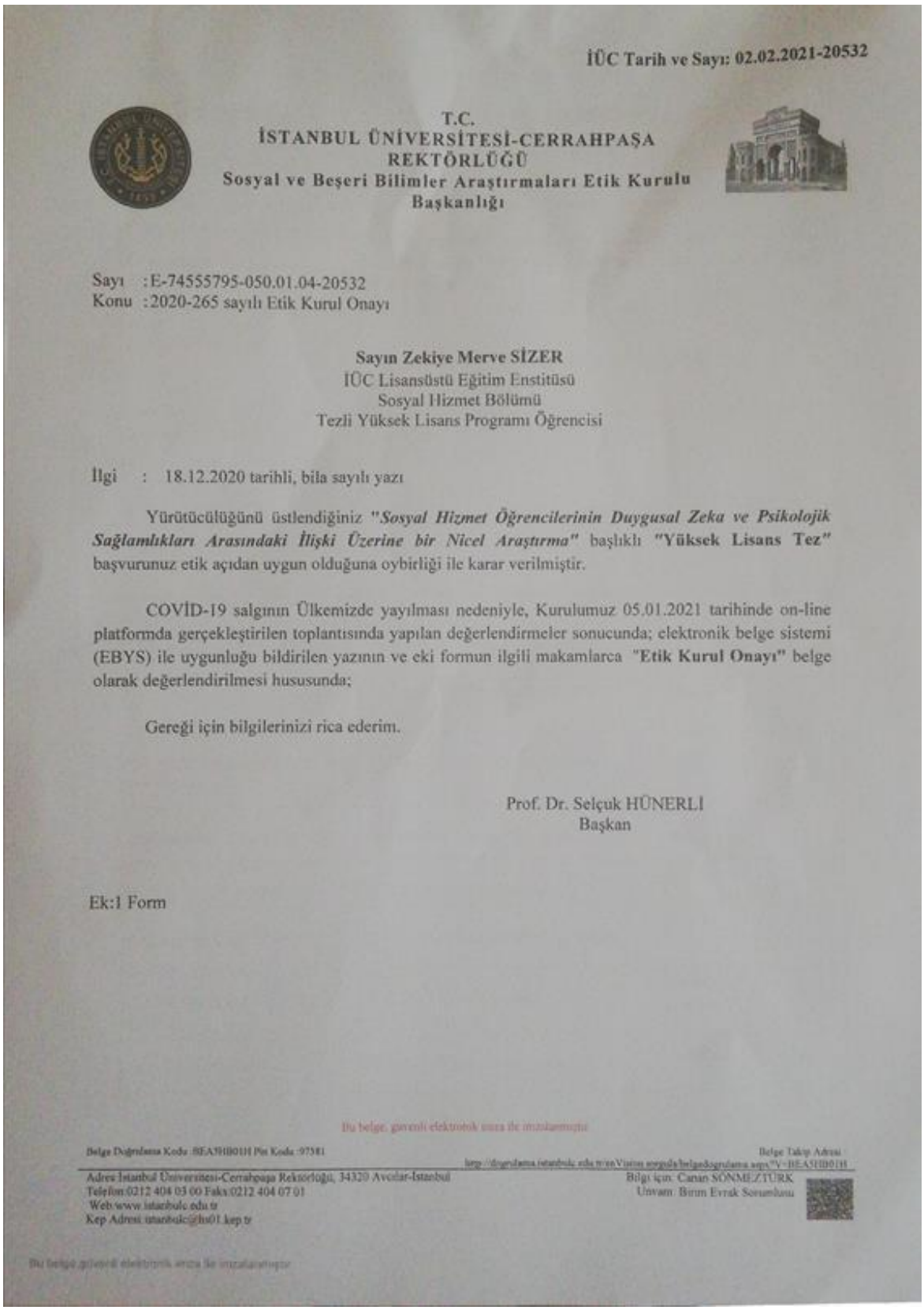
Ölçek 21 maddeden oluşmaktadır. Sizden istenen maddelerden size yakın gelen cevabı; 'beni tanımlamıyor, çok az tanımlıyor, biraz tanımlıyor, oldukça tanımlıyor, beni tamamen tanımlıyor.' seçeneklerinden bir tanesini işaretlemenizdir.

1	**2**	**3**	**4**	**5**
Beni	Çok az	Biraz	Oldukça	Beni tamamen

tanımlıyor	tanımlıyor	tanımlıyor	tanımlıyor	tanımlıyor	

1. Çevremdeki insanlar ile işbirliği içerisindeyimdir.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
2. Nitelik veya becerilere sahip olmak ve onları geliştirmek benim için önemlidir.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
3. Farklı sosyal ortamlarda nasıl davranacağımı bilirim (örneğin, iş, ev veya diğer sosyal ortamlar).	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
4. Ailem hayatım boyunca genellikle beni desteklemiştir.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
5. Ailem benim hakkımda birçok şeyi bilir (örneğin, arkadaşlarımın kim olduğunu, nelerden hoşlandığımı)	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
6. Başladığım faaliyetleri bitirmeye çalışırım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
7. Dini inançlar benim için bir güç kaynağıdır.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
8. Sahip olduğum etnik yapıdan gurur duyuyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
9. Nasıl hissettiğim konusunda ailem/partnerim ile konuşurum(örneğin üzgün veya endişeli olduğumda).	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
10.Bir şeyler istediğim şekilde gitmediğinde, diğer insanlara ve kendime zarar vermeden bu durumu çözebilirim (örneğin, şiddete başvurmadan veya madde kullanmadan).	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
11.Arkadaşlarım tarafından desteklendiğimi düşünüyorum/hissediyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
12. Kendimi yaşadığım topluma ait hissediyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
13. Ailem zor zamanlarımda yanımdadır (örneğin hasta olduğumda veya başım sıkıştığında).	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
14. Arkadaşlarım zor zamanlarımda yanımdadır.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
15.Çevremde yetişkin olduğumu ve sorumluluk alabileceğimi diğer insanlara gösterebileceğim fırsatlara sahibim.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
16. Güçlü yönlerimin farkındayım.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
17. Dini aktivitelere katılırım (ibadethaneye camiye gitmek gibi)	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
18. Ailemle olduğumda kendimi güvende hissediyorum	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
19. Hayatımda gelecekte kullanacağım yeteneklerimi geliştireceğim fırsatlara sahibim (mesleki beceriler gibi)	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
20. Yaşadığım toplumun kültürünü ve geleneklerini seviyorum.	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
21. Bu ülkenin vatandaşı olduğum için gurur duyuyorum	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**

ETİK KURUL KARARI



İÜC Tarih ve Sayı: 02.02.2021-20532

T.C.
İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ-CERRAHPAŞA
REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu
Başkanlığı

Sayı : E-74555795-050.01.04-20532
Konu : 2020-265 sayılı Etik Kurul Onayı

Sayın Zekiye Merve SİZER
İÜC Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Sosyal Hizmet Bölümü
Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi

İlgi : 18.12.2020 tarihli, bila sayılı yazı

Yürütücülüğünü üstlendiğiniz ***"Sosyal Hizmet Öğrencilerinin Duygusal Zeka ve Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişki Üzerine bir Nicel Araştırma"*** başlıklı **"Yüksek Lisans Tez"** başvurunuz etik açıdan uygun olduğuna oybirliği ile karar verilmiştir.

COVİD-19 salgının Ülkemizde yayılması nedeniyle, Kurulumuz 05.01.2021 tarihinde on-line platformda gerçekleştirilen toplantısında yapılan değerlendirmeler sonucunda; elektronik belge sistemi (EBYS) ile uygunluğu bildirilen yazının ve eki formun ilgili makamlarca **"Etik Kurul Onayı"** belge olarak değerlendirilmesi hususunda;

Gereği için bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Selçuk HÜNERLİ
Başkan

Ek:1 Form

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır

Belge Doğrulama Kodu :8EA5HB01H Pin Kodu :97581 Belge Takip Adresi :

Adres İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Rektörlüğü, 34320 Avcılar-İstanbul
Telefon:0212 404 03 00 Faks:0212 404 07 01
Web:www.istanbul.edu.tr
Kep Adresi: istanbulc@hs01.kep.tr

Bilgi için: Canan SÖNMEZTÜRK
Unvanı: Birim Evrak Sorumlusu

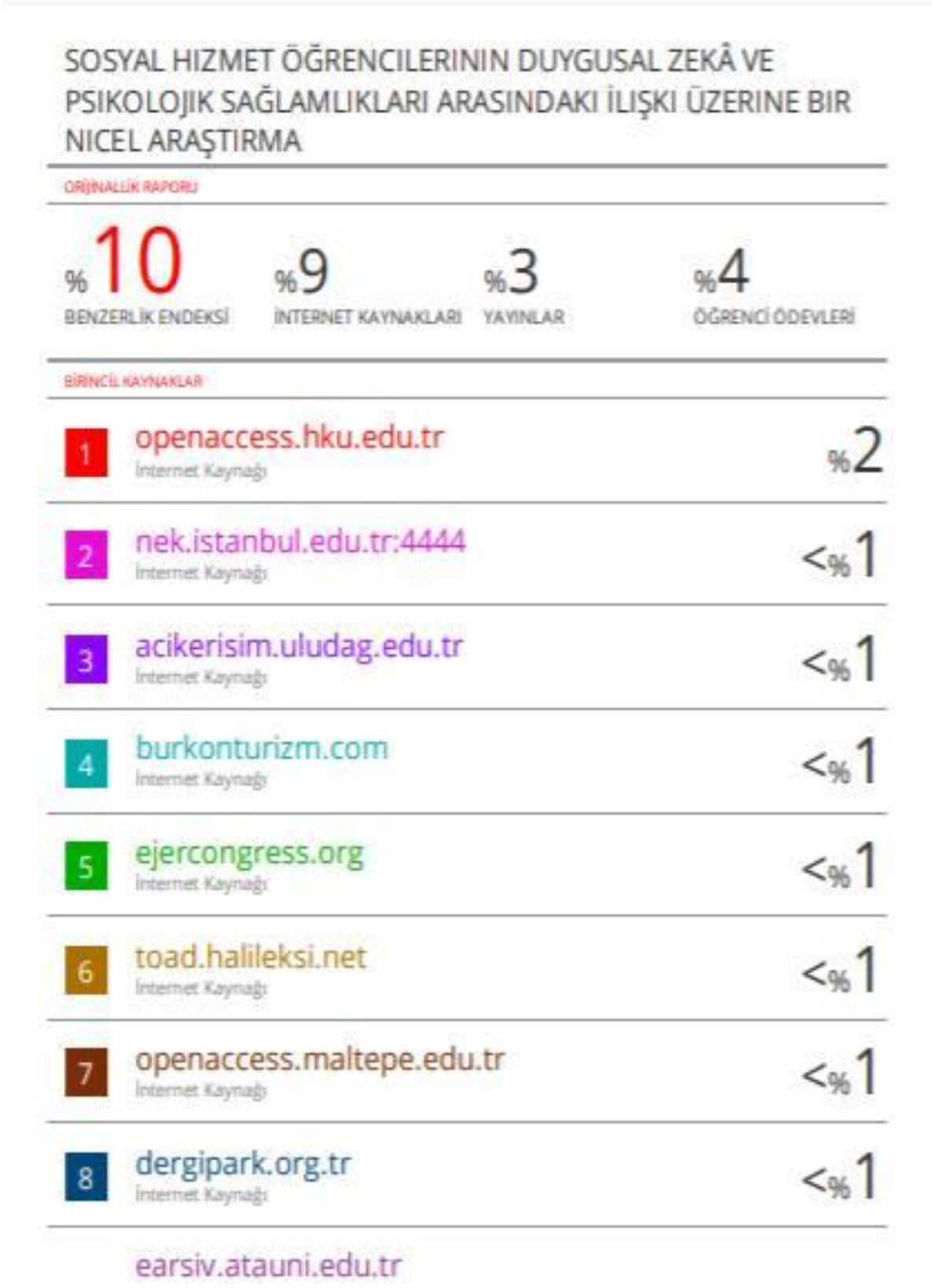
Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır

İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ CERRAHPAŞA

ON-LİNE PLATFORMDA DÜZENLENEN ONAY FORMU

BAŞVURU BİLGİLERİ	Proje Başlığı	"Sosyal Hizmet Öğrencilerinin Duygusal Zeka ve Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişki Üzerine bir Nicel Araştırma" başlıklı "Yüksek Lisans Tez"	
	Proje Yürütücüsünün Ünvanı/Adı – Soyadı	Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi Zekiye Merve SİZER	
KARAR BİLGİLERİ	**Toplantı Tarihi**	05.01.2021	
	Karar No	2020/265	
ETİK KURUL ÜYELERİ	**UNVANI / ADI / SOYADI**	**KURUMU**	**KATILIM DURUMU**
	Prof. Dr. Selçuk HÜNERLİ (Başkan)	İÜC Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi	**Katıldı.**
	Prof. Dr. Mehmet AÇIKALIN (Başkan Yardımcısı)	İÜC Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi	**Katıldı.**
	Prof. Dr. Fatma Yasemin KUTLU	İÜC Florence Nigtingale Hemşirelik Fakültesi	**Katıldı.**
	Prof. Dr. Neşe KOCABAŞOĞLU	İÜC Cerrahpaşa Tıp Fakültesi	**Katıldı.**
	Prof. Dr. Hülya AŞKIN BALCI	İÜC Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu	**Katıldı.**
	Doç. Dr. Hanife Banu ATAMAN YANCI	İÜC Spor Bilimleri Fakültesi	**Katıldı.**
	Doç. Dr. Sevda KÜÇÜK	İÜC Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi	**Katıldı.**

İNTİHAL RAPORU İLK SAYFASI



SOSYAL HIZMET ÖĞRENCILERININ DUYGUSAL ZEKÂ VE PSIKOLOJIK SAĞLAMLIKLARI ARASINDAKI İLIŞKI ÜZERINE BIR NICEL ARAŞTIRMA

ORİJİNALLİK RAPORU

%10	%9	%3	%4
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	openaccess.hku.edu.tr İnternet Kaynağı	%2
2	nek.istanbul.edu.tr:4444 İnternet Kaynağı	<%1
3	acikerisim.uludag.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
4	burkonturizm.com İnternet Kaynağı	<%1
5	ejercongress.org İnternet Kaynağı	<%1
6	toad.halileksi.net İnternet Kaynağı	<%1
7	openaccess.maltepe.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
8	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	<%1

earsiv.atauni.edu.tr

Yayınları/Tebligleri Sertifikaları/Ödülleri

Aile/Çift Danışmanlığı Sertifikası, Marmara Üniversitesi/2020

Özel İlgi Alanları (Hobileri): Sulu boya resim yapmak, kitap okumak,tiyatroya gitmek, Japon ve Kore kültürüne yönelik araştırma yapmak, bitki yetiştirmek, bilim kurgu ve fantastik film izlemek, uzay ve gezegenlerle ilgili dergi ve makaleleri takip etmek.