



An Investigation of University Students' Resilience Level on The View of Trait Emotional EQ

Esin ÖZER¹,

M. Engin DENİZ²

ABSTRACT. This research was carried out to investigate psychological resilience of university students along with Trait EQ. The participants were composed of 766 students of whom 243 were male and 523 were female from six different faculties of Necmettin Erbakan University-Ahmet Keleşoğlu Faculty of Education and Selçuk University's Faculty of Vocational Education, Faculty of Engineering, Faculty of Architecture, Faculty of Health Sciences, Faculty of Technical Education and School of Physical Education and Sports in the spring semester of 2011-2012 academic year. As the research instruments in this study, TEIQue-SF-The Trait Emotional Intelligence Questionnaire SF-Turkish Form (Deniz, Özer, Işık, 2013), Resilience Scale (Terzi, 2006) and a Personal Information Form (Demographic Data Form) prepared by researcher were used for data collection. Multiple regression analysis and *t*-test were conducted to analyze the data. Pearson product moment correlation coefficients were calculated in order to examine the relation between Resilience of university students and Trait Emotional EQ. The results showed that there was a significant positive relation between psychological resilience scores and TEQ subscales of university students. Well being, Self Discipline, Emotionality and Sociability subscales of TEQ accounted for 44% of the variance. Well being and Sociability subdimensions of TEQ significantly explain the psychological resilience.

Key Words: Psychological Resilience, Trait EQ

SUMMARY

Purpose and significance: The purpose of the study is to investigate the relation between psychological resilience and Trait EQ dimensions of university students. It is the first study which brings into trait EQ subdimensions and psychological resilience of university students.

Method: The model used for the research is relational survey model which is a subtype of general survey model. General survey model is based on screening all elements or a subset of elements within a domain, in order to come to a judgment about the domain itself. By means of these methods, singular or relational screening can be done. Relational Survey Model aims to investigate the existence and/or the degree of a relation between two or more variables.

Results: The results showed that there was a significant positive relation between psychological resilience scores and TEQ subscales of university students (well being $r = .63$; self control $r = .25$; emotionality $r = .24$; sociability $r = .46$) ($p < .001$). It is said that people who have high TEQ scores also have high resilience scores. According to the research results of psychological resilience and TEQ relations; a positive relation was observed for resilience and TEQ subdimensions ($R = .660$, $R^2 = .436$, $F = 146.937$, $p < .001$). Well being, Self Discipline, Emotionality and Sociability subscales of TEQ accounted for 44% of the variance. When *t*-test scores for significance of multiple regression coefficients observed, the following subdimensions significantly explain the psychological resilience: Well being ($\beta = .535$) and Sociability ($\beta = .205$). It has been found that there is no significant effect of self control and emotionality subdimensions on resilience.

Discussion and Conclusion: Previous research on psychological resilience and TEQ (Sandel 2007, Burt 2007, Bumphus 2008, Aydın, 2010) are similar to our research findings. The results of studies indicate that when students' trait EQ scores increase, their psychological resilience scores increase. The results of the previous studies show that EQ displays an important role on the life satisfaction (Deniz ve Yılmaz 2004), effective role of TEQ on d stress management (Göçet 2006, Campbell ve Ntobedzi 2006). According to research results, TEQ subscales (well being and sociability) explains psychological resilience. Some study findings support this result (Armstrong and Galligan 2011, Mikolajczak and Limunet (2008), Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels and Conway (2009).

¹ Asisst. Prof. Dr. Duzce University, esin09@yahoo.com

² Prof. Dr. Yıldız Technical University, Faculty of Education, Department of Educational Sciences, Guidance and Psychological Counseling, edeniz@yildiz.edu.tr

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Duyusal Zeka Açısından İncelenmesi

Esin ÖZER³,

M. Engin DENİZ⁴

ÖZ. Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin; Psikolojik Sağlık düzeylerinin, Duyusal Zeka Kişilik Özelliği yönünden incelenmesi hedeflenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu; 2011-2012 Eğitim Öğretim Yılında, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi ve Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi, Teknik Eğitim Fakültesi, Mesleki Eğitim Fakültesi ve Beden Eğitimi Spor Meslek Yüksek Okulunda öğrenimlerine devam eden, 523'ü kız, 243'ü erkek, toplam 766 öğrenciden oluşmuştur. Araştırmada, veri toplanması amacıyla; Deniz, Özer ve Işık (2013) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılan, Duyusal Zeka Özellik Ölçeği-Kısa Formu, Kendini Toparlama Gücü Ölçeği (Terzi,2006) ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Araştırmada uygulanan ölçeklerden elde edilen veriler SPSS 16.0 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık puanları ile duygusal zeka alt boyutları puanları arasındaki ilişkinin analizinde Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı Tekniği, Duyusal Zeka özelliği alt boyutlarının psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı ise çoklu regresyon analizi tekniği, Regresyon katsayılarının anlamlılığı için t testi kullanılmıştır.

Araştırma sonucunda, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık puanları ile duygusal Zeka alt boyutları puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Duyusal Zeka özelliklerinden iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik alt boyutları psikolojik sağlamlıktaki toplam varyansın % 44'ünü açıklamaktadır. Duyusal zekanın iyi oluş ve sosyallik alt boyutları, psikolojik sağlık üzerinde önemli bir yordayıcı role sahiptir.

Anahtar Sözcükler: Psikolojik Sağlık, Duyusal Zeka Özelliği.

GİRİŞ

Zorlayıcı ve riskli yaşam olayları altında yetişen çocuk ve ergenlerin; gelişim çizgilerini ve ilerleyebilmelerini engelleyen tüm olumsuzluklara rağmen, nasıl başarılı ve yeterli olabildikleri, durumla nasıl başa çıkabildikleri ve nasıl sağlam kalabildiklerini anlamak pek çok araştırmacının ilgisini çekmiştir ve çekmektedir. Psikiyatri, psikoloji, eğitim ve sosyoloji alanlarında bireylerin stresten, travmadan ve olumsuz yaşam koşullarından kurtulabileceklerine ve bu zorlukların üstesinden geldikçe daha da çok güçleneceklerine ilişkin görüşler “büyük bir şemsiye” olarak tasvir edilen, “psikolojik sağlık” kavramı etrafında toplanmaktadır.

Pozitif psikoloji akımının başlangıcında, olumluya odaklanma bakış açısıyla yapılan bazı araştırmalarda, yoksul çevrelerde yetişen çocuklar yıllarca gözlemlenmiş ve bu çocukların yetişkinlik yıllarında gösterdiği davranışların incelendiği çalışmalar sonucunda.; kimi yoksul çocukların bazılarının yetişkinlik yıllarında umutsuzluğa kapıldığı ve kendini bıraktığı, diğer bazı çocuklarına; yaşamlarını etkili bir şekilde yönetebilmek konusunda kararlılık içerisinde bulunduğu görülmüştür. Olumsuz yaşantıları deneyimleyen bazı bireylerin, sahip oldukları olumlu özelliklere bağlı olarak psikolojik dengede kalabildikleri anlaşılmış ve bu bireyler, psikolojik açıdan “sağlam” bireyler olarak tanımlanmıştır. Yüksek seviyedeki stres içeren koşullara rağmen, bireylerin uyumlarını sürdürmelerinin temel unsuru, risk ve koruyucu faktörlerin var olmasıdır. Başka bir ifadeyle, psikolojik sağlık; risk ve koruyucu faktörlerin etkileşiminin sonucundaki bir özelliktir. Risk faktörleri, bireylerin normal bir gelişim göstermelerini engelleyen olumsuz deneyimlerdir (Vanderbilt-Adriance, 2001). Psikolojik sağlık tanımlanırken, iki kritik nokta bulunmaktadır:

- a) Önemli bir tehdit ya da olumsuzluk durumuna maruz kalınması,

³ Yrd. Doç. Dr., Düzce Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, esin09@yahoo.com

⁴ Prof.Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, edeniz@yildiz.edu.tr

b) Gelişim dönemlerini sekteye uğratabilecek önemli olumsuzluklara rağmen, başarılı bir uyum sürecinin gerçekleştirilmesi (Luthar vd., 2000).

Birçok kişi için hayatındaki büyük değişimlerden biri, üniversiteye giriş ve uyum süreci dönemindeki yaşantılarıdır ve bu yeni çevreye uyum sağlanması, oldukça zorlayıcı bir süreçte gerçekleşmektedir. Bu dönemde karşılaşılan problemler; aile ve arkadaşlardan ayrılmak, yeni çevrenin sorumluluğunu almak ve uyum, yeni arkadaşlarla, fakülte üyeleriyle sosyal ilişkiler geliştirmek, para yönetimi,, akademik baskılar, , duygusal sıkıntılar, yurt yaşantısına alışmak vb. alanlarda yoğunlaşmaktadır. Bu dönemdeki bireyler; bir taraftan ergenliğe özgü gelişim süreçlerini tamamlamaya, diğer taraftan da yetişkinliğe özgü gelişim görevlerine uyum sağlamaya çalışırken, aynı zamanda üniversite ortamındaki fizyolojik, duygusal, akademik ve sosyal gereksinimler ile karşı karşıya kalmaktadır (Hudd, Dumlao, Erdmann, Murray, Phan, Soukas ve Yokozuka, 2000). Kimi öğrenciler; yaşanan zorluklarla, uygun ve yapıcı şekillerde başa çıkabilirken, bazı öğrenciler; başa çıkma sürecini sağlıklı olarak geçirmekte zorlanmaktadır. Üniversite öğrencileri; gelişim görevleri, ihtiyaçları ve akademik sorumlulukları arasında denge sağlamaya çalışırken, yoğun bir gerilim ile karşı karşıya kalmakta ve bu gerilim kimi zaman uyum sorunlarına dönüşebilmektedir (Terzi, 2008; Yalım, 2007). Bu sebeple, psikolojik sağlık ile ilgili kimi araştırmalarda, üniversite öğrencileri risk grubundaki bireyler olarak değerlendirilmektedir (Hooper, 2003; Parrent, 2007; Yalım, 2007).

Duygular, bütün insanlar için ortak olmasına rağmen, bireyler onları kullanmakta farklılaşmaktadır (Petrides ve Furnham, 2003). Duygusal Zeka Özelliği; algılama, işleme, düzenleme ve duygusal bilginin kullanımındaki kişisel eğilimleri vurgulamakta, kişinin kendi içsel değerlendirmesiyle ilgili (farklı ortamlarda tutarlı olan davranışlar, iyimserlik, güvenli girişkenlik, empati gibi belirli davranış ya da özelliklerde kendini gösteren) nitelikleri kapsamaktadır. Duygusal Zeka Özelliği; bireylerin uyum sağlayıcı stratejilerini seçmelerinde, negatif duyguların azaltılmasında ve olumsuz duyguların, olumlu duygularla yer değiştirmesinde yardımcı olmaktadır. Olumsuz bir durumla karşılaşıldığında, yüksek EQ' lu bireylerde, durumun olumlu yanını görme eğilimi yüksektir, var olan olumsuz durumla baş edebilecek olumlu duygulara sahiptir ve problemle baş edebilmek için hangi yollardan gidilebileceği konusunda anlayış kazanmıştır. Duygusal Zekanın yansıtıcı ve değerlendirici özelliği olarak; EQ su yüksek bireyler, kendilerinin önemli yönlerini tanımlamak için gerekli bireysel farkındalığa ve zor durumla baş edebilmek için daha yeterli baş etme mekanizmalarına sahip , “yaşanılan durumu” bir tehdit olarak görmektense; “gelişim fırsatı” olarak görmek konusunda oldukça gelişmiş bireylerdir (Mikolajczak ve Limunet, 2008). Duygusal Zeka Özelliği ve hedefe kilitlenme birbiriyle ilişkili bir süreçtir. Psikolojik sağlık; ; hedefe odaklanmak ve tutarlı amaçların belirlenmesi olarak anlamını bulmaktadır. Yüksek EQlu bireyler; performanslarını göstermede daha etkin, daha çok yaşam doyumuna ve daha az depresyona sahip bireylerdir (Petrides, 2000).

Gerçekleştirilen literatür taramasında; farklı örneklemlerle çalışmalarda (üniversite birinci sınıf öğrencileri, ilköğretim okulu son sınıf öğrencileri, doğal afet yaşayan bireyler, ÖSS sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencileri vb.) psikolojik sağlamlığın, farklı değişkenlerle (anne baba boşanmışlık durumu, deprem yaşama, madde kullanma, umut, öğrenilmiş güçlülük, vb.) incelendiği çalışmalar göze çarpmaktadır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının, Duygusal Zekanın “Kişilik Özelliği” boyutuyla beraber incelendiği çalışmaya rastlanmamıştır. Bu araştırmanın; üniversite öğrencilerinin “Psikolojik Sağlık” düzeylerinin; “Duygusal Zeka Kişilik Özelliği” değişkeniyle incelendiği ilk çalışma olması, araştırmaya önem kazandıran bir unsur olarak düşünülmektedir.

Duygusal Zeka ile ilgili yapılan çalışma sayısı oldukça fazladır. Bu çalışmalarda, daha çok, duygusal Zekanın; “yetenek” yönüne odaklanılmıştır. Kişiliğin temel boyutlarıyla olan güçlü ilişkisinden dolayı, duygusal zekanın bir “özellik” olarak ele alındığı ve duygusal Zekayla ilgili becerilerin “algılanan” beceriler olarak kabul edildiği, Duygusal Zekanın ”özellik” yönünün, psikolojik sağlamlıkla ilişkisinin incelendiği bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle, üniversite öğrencilerinin “Psikolojik Sağlık” düzeylerinin; “Duygusal Zeka Özelliği” açısından incelenmesi, bu araştırmanın temel amacı olarak belirlenmiştir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma genel tarama modellerinden, ilişkisel tarama türünde bir araştırmadır. Genel tarama modelleri; çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile evrenin tümü ya da ondan alınacak bir grup, örnek ya da örneklem üzerinde yapılan tarama düzenlemeleridir. Tarama modelleri, “geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Bu modelde önemli olan, var olanı değiştirmeye kalkmadan gözlemleyebilmektir (Karasar, 1991).

Çalışma Evreni-Örnekleme

Bu araştırmanın çalışma grubu; Necmettin Erbakan Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi ve Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Mühendislik ve Mimarlık Fakültesi, Teknik Eğitim Fakültesi, Mesleki Eğitim Fakültesi ve Beden Eğitimi Spor Meslek Yüksek Okulunda öğrenimlerine devam eden öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcılar, 523’ü kız öğrenci ve 243’ü ise erkek öğrenci olmak üzere toplam 766 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin 290’nı birinci sınıf, 220’si ikinci sınıf, 202’si üçüncü sınıf ve 54’ü 2 dördüncü sınıfta öğrenim görmektedir. Öğrencilerin yaş ortalaması 20.66 (Ss: 1.68)’dir.

Verilerin Toplanması

Çalışma grubunu oluşturan öğrenciler, seçkisiz yolla seçilmiş ve araştırmaya gönüllü olarak katılmıştır. “Kendini Toparlama Gücü Ölçeği”, “Duygusal Zeka Özellik Ölçeği-Kısa Form” ve Kişisel Bilgi Formu birlikte uygulanmıştır. Uygulamadan önce ilgili yönergeler okunmuş, uygulamayla ilgili bilgi verilmiştir. Araştırma verilerinin toplanmasında ; Kendini Toparlama Gücü Ölçeği (Terzi,2006), Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği-Kısa Form (Deniz, Özer ve Işık, 2013) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Kendini Toparlama Gücü Ölçeği

Wagnild ve Young (1993) tarafından geliştirilen Kendini Toparlama Gücü Ölçeği (KTGÖ), Terzi (2006) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 24 maddeli 7 dereceli, Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten, katılımcıların işaretledikleri seçeneklerin sayısal değerleri toplanarak tek bir puan elde edilmektedir. Buna göre ölçekten alınabilecek en düşük puan 24, en yüksek puan ise 168’dir. Yüksek puan kendini toparlama gücü düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçeğin yapı geçerliği faktör analizi ile saptanmıştır. Yapılan benzer ölçekler geçerliği çalışmasında ise KTGÖ ile Genelleştirilmiş Özyeterlik Ölçeği arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .83$). Ölçeğin cronbach alpha güvenirlik katsayısı .82; test-tekrar test güvenirlik katsayısı $r = .84$ olarak saptanmıştır. Ölçeğin madde toplam korelasyonları ise .03 ile .69 arasında bulunmuştur.

Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği-Kısa Form

Petrides ve Furnham (2000,2001) tarafından geliştirilen Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği-Kısa Form(TEQue-SF); Deniz, Özer ve Işık (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek,20 maddeli, 7’li Likert tipi bir ölçektir. Bireylerin,“Duygusal yeterlik”leriyle ilgili algılama düzeyini belirlemeyi amaçlayan bu form, bireysel veya grup olarak uygulanabilir. Ölçeğin toplamında alınan yüksek puanlar; duygusal yeterliklerinin yüksek olarak algılandığının, alınan düşük puanlarsa; duygusal yeterliklerinin az olarak algılandığının göstergesidir. Ölçeğin dil geçerliği ve eşdeğerliği İngilizce ve Türkçe formlardan elde edilen puanlar arasındaki pozitif korelasyonla desteklenmiştir. Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek için yapılan Açıklayıcı Faktör Analizi sonucunda, 20 maddeden oluşan dört faktörlü (iyi oluş,öz disiplin ,duygusallık ve sosyallik) bir yapı elde edilmiştir. Elde edilen bu yapının örneklem verisine iyi uyum gösterip göstermediğini anlamak amacıyla yürütülen Doğrulayıcı Faktör analizi sonuçları ise ölçeğin uygulandığı örnekleme uyumunun iyi olduğunu göstermiştir. DZÖÖ-KF’nun iç tutarlılık güvenirlik katsayısı ölçeğin tamamı için .81, test-tekrar test güvenirlik katsayısı ise .86 olarak bulunmuştur.

Kişisel Bilgi Formu

Örneklem grubunda yer alan öğrencilerin, özlük nitelikleriyle ilgili bilgiler, kişisel bilgi formu ile elde edilmiştir. Öğrencilerin; cinsiyet, bölüm, sınıf, ebeveyn tutumu, yaşamının çoğunluğunu geçirdiği yer vb. gibi sosyo-demografik özelliklerinin belirlenebilmesi amacıyla, araştırmacı tarafından “Kişisel Bilgi Formu” hazırlanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada uygulanan ölçeklerden elde edilen veriler SPSS 16.0 paket program kullanılarak analiz edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık puanları ile duygusal zeka alt boyutları puanları arasındaki ilişkinin analizinde Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı Tekniği, kullanılmıştır. Duygusal Zeka özelliği alt boyutlarının psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı çoklu regresyon analizi tekniği, Regresyon katsayılarının anlamlılığı için t testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın alt problemlerinde yer alan sorulara yanıt aramak için yapılan istatistik işlemleri sonucunda ulaşılan bulgular yer almaktadır.

a) Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık puanları ile duygusal Zeka alt boyutları puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği kullanılmış ve sonuçlar Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Puanları ile Duygusal Zeka Alt Boyutları Puanları Arasındaki İlişki

		İyi oluş	Öz kontrol	Duygusalık	Sosyallik
Psikolojik Sağlık		.63	.25	.24	.46
		.000	.000	.000	.000

Tablo 1 incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık puanları ile duygusal Zeka alt boyutları puanları arasında (iyi oluş $r=.63$; öz kontrol $r=.25$; duygusalık $r=.24$; sosyallik $r=.46$) pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($p<.001$). Duygusal Zekası yüksek bireylerin, psikolojik sağlamlıklarının da yüksek olduğu söylenebilir.

b) Üniversite öğrencilerinin, duygusal Zeka puanlarının; psikolojik sağlık düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır alt problemine ilişkin, üniversite öğrencilerinin duygusal Zeka alt boyutları ve psikolojik sağlık puanlarıyla ilişkili tanımlayıcı istatistikler Tablo 2’ de verilmiştir. Duygusal Zekanın psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına ilişkin yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları ise Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Alt Boyutları ve Psikolojik Sağlık Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

	\bar{X}	Ss
İyi oluş	21.94	4.26
Öz kontrol	17.49	4.52
Duygusallık	18.81	4.20
Sosyallik	20.20	4.70
Psikolojik Sağlık	128.62	23.15

n=766

Tablo 3. Duygusal Zekanın Psikolojik Sağlamlığı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular

Duygusal Zeka Özellikleri	R	R ²	F	β	t
İyi oluş	.660	.436	146.937	.535	17.190***
Öz kontrol				.027	.863
Duygusallık				-.018	-.565
Sosyallik				.205	6.007***

***p<.001

Tablo 3 incelendiğinde duygusal Zeka özellikleri ile psikolojik sağlık puanları arasında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir (R=.660, R²=.436, F=146.937, p<.001). Duygusal Zeka özelliklerinden iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik alt boyutları psikolojik sağlamlıktaki toplam varyansın % 44'ünü açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde, iyi oluş (β =.535) ve sosyallik (β =.205) alt boyutlarının psikolojik sağlık üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Öz kontrol ve duygusallık ise psikolojik sağlamlığı yordamada önemli bir etkiye sahip değildir.

TARTIŞMA

Duygularının kendilerini nasıl etkilediğini bilen ve duygularını yönetebilme becerisine sahip bireyler zor durumlarda bile olumlu duygular geliştirebilmektedir. Bu olumlu duygular, bireylerin düşüncelerine ve davranışlarına rehberlik etmektedir. Duygularını yönetebilen ve olumlu duygular geliştirebilen bireylerin, sahip oldukları bu beceriler, güç durumlarla başa çıkmada ve stres verici yaşıntıların etkilerinden sıyrılmakta onlara yardımcı olmaktadır.

Bu araştırmanın, duygusal zeka değişkeni ile ilgili olarak elde edilen "Duygusal Zekası yüksek bireylerin psikolojik sağlamlıklarının da yüksek olduğu söylenebilir" bulgusu, önceden yapılan araştırmalarda elde edilen bulgularla tutarlılık göstermektedir. Gerek ülkemizde, gerekse yurtdışında yapılan araştırmalara (Sandel 2007, Burt 2007) benzer bir biçimde, yapılan bu araştırmada da;

duygusal Zekanın, psikolojik sağlamlığı güçlendiren etkileyici bir faktör olduğu bulunmuştur. Sandel'in (2007) , üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmadan elde ettiği “Duygusal Zeka ve psikolojik sağlamlık arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki vardır ” bulgusuyla paralellik göstermektedir. Yapılan araştırmadaki duygusal Zeka değişkeni ile ilgili elde edilen bulgu, Burt (2007) ve Bumphus'un (2008) araştırmalarındaki; hem duygusal Zeka toplam puanı, hem de alt boyutlarının, psikolojik sağlamlık ile olumlu yönde ilişkili olduğu ve duygusal Zekanın psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordadığı bulgusuyla örtüşmektedir.

Yapılan araştırmadaki duygusal zeka değişkeniyle ilgili bulgu, Aydın (2010)'ın, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile duygusal zeka ve umut arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmasındaki duygusal zeka ve umut ile psikolojik sağlamlık arasında olumlu bir ilişki olduğu, duygusal zeka ve umut düzeyi yüksek olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğu bulgusuyla desteklenmektedir. Deniz ve Yılmaz (2004) tarafından yapılan, duygusal zeka ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği, 523 üniversite öğrencisinden oluşan örneklem üzerinde gerçekleştirilen araştırma sonucunda elde edilen; toplam duygusal zeka ve duygusal zeka alt boyutları (kişiyeye özgü, kişiler arası, uyumluluk, stres denetimi ve genel mizaç) ile yaşam doyumu arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönde bir ilişki bulunduğu bulgusu, yapılan araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Yapılan çalışma, Göçet (2006)'in, üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasındaki “duygusal zeka ile stresle başa çıkma tutumları arasında anlamlı ilişkiler vardır” bulgusuyla da desteklenmektedir. Campbell ve Ntobedzi (2007) tarafından ergenler üzerinde yapılan çalışmada, duygusal zeka, stresle başa çıkma biçimleri ve psikolojik sıkıntı yaşantıları arasındaki ilişkiler incelenmiş ve duygusal yeterlilik ile duygusal zekanın pozitif yönlü, çok yüksek düzeyde ilişkili olduğu ve kendilik farkındalığının da bu ilişkiye orta seviyede katkı sağladığı bulgusu elde edilmiştir ve bu bulgu yapılan çalışmadaki bulguyu destekler niteliktedir.

Duygusal Zeka özellikleri ile psikolojik sağlamlık puanları arasında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir ($R=.660$, $R^2=.436$, $F=146.937$, $p<.001$). Duygusal Zeka özelliklerinden iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik alt boyutları psikolojik sağlamlıktaki toplam varyansın % 44'ünü açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde, iyi oluş ($\beta=.535$) ve sosyallik ($\beta=.205$) alt boyutlarının psikolojik sağlamlık üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Öz kontrol ve duygusallık ise psikolojik sağlamlığı yordamada önemli bir etkiye sahip değildir.

Armstrong ve Galligan'ın (2011) çalışmasında; duygusal zeka boyutlarının, olumsuz hayat olaylarına karşı gösterilen psikolojik sağlamlığı tahmin etmedeki önemi araştırılmış, hayat olayları ve stres arasındaki ilişki, katılımcıların; kırılabilirlik, ortalama ve psikolojik sağlamlık profillerine göre yansıtılmıştır ve “duygusal farkındalık, duygusal ifade etme, duygusal kontrol ve duygu yönetimi, çoklu olumsuz hayat olaylarında psikolojik sağlamlığı yordamaktadır” bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgu, yapılan çalışmanın duygusal zeka bileşeni ile ilişkili bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels ve Conway (2009) tarafından yapılan, pozitif duygularla ilgili başka bir çalışmanın sonucunda elde edilen “üniversite öğrencilerinin, sahip oldukları pozitif duyguları, bir kişilik özelliği olarak sağlamlığı ve yaşam doyumunu yordamaktadır. Sağlamlıktaki değişiklik, pozitif duygu ve yaşam doyumuna aracılık etmektedir. Sağlamlık ve pozitif duygular da yaşam doyumu ile ilişkilidir” bulgusu, yapılan araştırmadaki bulguyu desteklemektedir. Yapılan çalışmadaki bulgular, Mikolajczak ve Lımunet (2008) in; duygusal zeka özelliğinin, stresli olay beklentilerindeki etkisi ve bu stresli olayların nasıl değerlendirildiğinin belirlenmesinin amaçlandığı çalışmadaki bulgularla benzerlik göstermektedir. Yüksek duygusal zekalı bireyler; stresi tehdit olarak algılamaktansa, bu durumu fırsat, mücadele ortamı olarak görmektedir. Duygusal zeka özelliği; kişinin stresli durumda bilişsel değerlendirmesini ve baş edebilme yeteneğini düzenlemektedir.

Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde, ortaya çıkması muhtemel gelişimsel problemler dikkate alındığında; zorluklarla başa çıkabilme ve uyum gösterme süreci olarak tanımlanabilecek sağlamlık kavramı psikolojik danışma servisleri için son derece önem kazanmaktadır (Dumont ve Provost, 1999). Alanda çalışan psikologlar, psikolojik danışmanlar ve diğer uzmanlar için sağlam çocuklarla

ilgili detaylara ulaşmak, çalışmalarını geniş alanlara yayma amacıyla oluşturulacak programların ana hatlarını oluşturmada oldukça yardımcı olacaktır. Psikolojik sağlık çalışmaları; daha farklı gruplarda, daha farklı yaş aralıklarında, farklı ortamlardaki (işyerleri, kurumlar) uygulamalarla zenginleştirilebilir.

Psikolojik sağlıkla ilgili yapılan çalışmaların bulguları ışığında, farklı müdahaleler önerilebilir: Sadece olumsuz yaşantılarla değil, aynı zamanda, olası diğer günlük stres unsurlarıyla baş edilmesi ve psikolojik sağlıklarına olumsuz etki edecek özelliklerin ortamdaki kaldırılması yönündeki çalışmalara önem verilmelidir. Örneğin, problem çözme becerileri “konulu etkinlikler ve kişisel gelişim seminerleri düzenlenmesi yönünde planlamalar yapılabilir. Ayrıca, ailelere de yönelik danışmanlık etkinlikleri düzenlenebilir.

Yapılan araştırmalarda, psikolojik sağlıkla ilgili bireysel faktörler, birçok insanda az ya da çok miktarda mevcut olan ve çoğu geliştirilebilen, olumsuz koşullardan sıyrılabilme konusunda bireye yardımcı, diğer insanlarla daha iyi iletişim kurma becerileri sağlayan, sorunların çözülmesinde yardımcı olan, olası sorunları öngörme ve tedbirler alınmasında kişiye yardımcı olan nitelikler olarak tanımlanmaktadır. Bu özellikleri desteklediği ve geliştirildiği ortamların sağlanması, bireysel özelliklerin oluşmasında oldukça önemli rol oynamaktadır. Bu konuda anne babalara, öğretmenlere, psikolojik danışmanlara, toplum liderlerine, planlamacılar ve okullara büyük sorumluluk düşmektedir ve bireyin gelişimini destekleyen bir ortamın sağlanması için ilgili tüm kişiler ve kurumlar işbirliği yapmalıdır. Psikolojik danışman ve diğer ruh sağlığı uzmanları için, PDR Merkezlerine başvuran bireylerin ihtiyaçlarını anlama ve belirlenmesi oldukça önemli bir unsurdur. Koruyucu faktörlerin, bireylerin psikolojik sağlıklarını konusunda olumlu etkileri oldukça fazladır. Öğrencilerin bireysel ve dışsal koruyucu faktörleri tanınmalı ve incelenmelidir. Kişinin sahip olduğu, olumlu yönlerinin keşfedilmesine önem verilmelidir.

KAYNAKÇA

- Armstrong, A. and Galligan, R. (2011). Eq And Psychological Resilience To Negative Life Events. *Personality and Individual Differences*, 51, 331-336
- Aydın, B. (2010). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka ve Umut Düzeyleri İle Psikolojik Sağlıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Bumphus, A.T. (2008). *The Emotional Intelligence and Resilience of School Leaders: An Investigation Into Leadership Behaviours*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, The University of Southern Mississippi.
- Burt, J.(2007).*An Examination of the Relationship Between Trait-Based Emotional Intelligence and Psychological Resilience In Youth with Asperger's Disorder*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of Calgary.
- Campbell, A. and 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.
- Cohn, M. A., Fredrickson B, L., Brown S.L., Mikels J.A.and Conway, A. M.(2009). Happiness Unpacked: Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience. *American Psychological Association*, 9 (3), 361–368.
- Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Yetenekleri ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi (68-77)*. Malatya: İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi.
- Deniz, M. E., Özer, E. ve Işık ,E. (2013). Duygusal Zeka Özellik Ölçeği -Kısa Formu (TEIQue-SF) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Eğitim ve Bilim*, Cilt 38, Sayı 169.

- Dumont, Michelle ve Provost, Marc A. (1999). Resilience in Adolescents: Protective Role of Social Support, Coping Strategies, Self-Esteem and Social Activities on Experience of Stress and Depression, *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343-363.
- Göçet, E. (2006). *Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zeka Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişki*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hooper, L. M. (2003). *Parentification, Resiliency, Secure Adult Attachment Style and Differentiation of Self as Predictors of Growth Among College Students*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, The George Washington University, Washington.
- Hudd, S. S., Dumlao, J., Erdmann-Sager, D., Murray, D., Phan, E., Soukas, N. and Yokozuka, N. (2000). Stress at College: Effects on Health Habits, Health Status and Self-Esteem. *College Student Journal*, 34 (2), 217 – 228.
- Karasar, N. (1991). *Bilimsel Araştırma Teknikleri*. Ankara: Sanem Matbaacılık, 4. Basım
- Luthar, S, Cicchetti, D and Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Mikolajczak, M. and Limunet, O. (2008). TEQ and the Cognitive Appraisal of Stressful Events: An Exploratory Study. *Personality and Individual Differences*, 44, 144-153.
- Parrent, C. M. (2007). *Resilience and the Successful First-Generation Community College Student: Identifying Effective Student Support Services*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of North Texas, Texas.
- Petrides, K. V. & Furnham, A. (2000). On the Dimensional Structure of Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29, p: 313-320.
- Petrides, K. V. ve Furnham, A. (2001). Trait Emotional Intelligence: Psychometric Investigation with Reference to Established Trait Taxonomies, *European Journal of Personality*, 15, 425-448.
- Petrides, K., and Furnham, A. (2003). Trait Emotional Intelligence: Behavioural Validation in Two Studies of Emotion Recognition and Reactivity to Mood Induction. *European Journal of Personality*, 17, 39-57.
- Sandel, Keranen J. (2007), *The Effects of Trauma Exposure, Emotional Intelligence and Positive Emotion on Resilience*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Fielding Graduate University.
- 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 Öğrencilerinin Kendini Toparlama Gücünün İçsel Koruyucu Faktörlerle İlişkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 297-306
- Vanderbilt-Adriance, E (2001). *Protective Factors and the Development of Resilience Among Boys From Low-income Families*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, University of Pittsburg, Pittsburg.
- Yalım, D. (2007). *First Year College Adjustment: The Role of Coping, Ego Resiliency, Optimism and Gender. Üniversite Öğrencilerinin Uyumu: Psikolojik Sağlık, Başa Çıkma, İyimserlik ve Cinsiyetin Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.