

GENÇ VE YETİŞKİNLERDE DUYGUSAL ZEKÂ ve MUTLULUK DÜZEYİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE İNCELENMESİ

Doç. Dr. Uğur GÜRGAN¹
Ayça TOP²

ÖZET

Duygusal zekâya sahip olan kişiler sosyal beceriler konusunda hünerlidirler. Mutlu olan kişilerin mutluluklarının altında yatan sebeplerin ortaya konulması kişilerin psikolojik sağlığının artırılmasına yönelik çalışmalara ışık tutabilir. Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin ve yetişkinlerin duygusal zekâ ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmada betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Bu araştırma kapsamında 2019 yılında Balıkesir ili ve çevre illerdeki üniversite öğrencisi ve yetişkinlerden veriler toplanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak duygusal zekâyı ölçmek için Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği; mutluluk düzeyini ölçmek için Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Ayrıca demografik bilgileri elde etmek için kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Araştırmanın bağımsız değişkenleri arasında cinsiyet, umut, yaşamın anlamı ve hayal kurma yer almaktadır. Verilerin analizinde parametrik testlerden t-testi, varyans analizi, korelasyon ve regresyon analizinden yararlanılmıştır. Bu araştırmada duygusal zekânın mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Mutluluğa ilişkin toplam varyansın %22'sinin duygusal zekâ ile açıklandığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Duygusal Zekâ, Mutluluk, Hayal, Umut, Yaşamın Anlam

INVESTIGATION OF EMOTIONAL QUOTIENT AND HAPPINESS LEVEL ACCORDING TO SOME VARIABLES IN YOUNG ADULT

ABSTRACT

Persons with emotional intelligence are skilled in social skills. Determining the reasons for happiness of happy people can help to increase psychological health. The aim of this study is to investigate the relationship between emotional quotient and happiness levels of university students and adults according to some variables. A descriptive qualitative survey model was used in the study. Data were collected from university students and adults in the province of Balıkesir and the surrounding provinces in 2019. Schutte Emotional Intelligence Scale was used to measure emotional intelligence as a means of data collection; Oxford Happiness Scale was used to measure the level of happiness. In addition, a personal information form was applied to obtain demographic information. The independent variables of the study are gender, hope, meaning of life and dreaming. In the analysis of the data, t-test, variance analysis, correlation and regression analysis were used. In this study, it was concluded that emotional intelligence is a significant predictor of happiness. It was determined that 22% of total variance about happiness was explained by emotional intelligence.

Keywords: Emotional Quotient, Intelligence, Happiness, Dreaming, Hope, Meaning Of Life

¹ Balıkesir Üniversitesi NEF ugurgan@balikesir.edu.tr

² Balıkesir Üniversitesi NEF aycatop1997@gmail.com

GİRİŞ

Pozitif psikolojinin konularından olan duygusal zekâyla ilgili araştırmalar son zamanlarda artış göstermiştir (Sapmaz ve Doğan, 2012). Thorndike 1920 yılında zekânın mekanik, soyut ve sosyal olmak üzere üç boyuttan oluştuğunu ortaya atmıştır. Duygusal zekâ Thorndike'in sosyal zekâ olarak ifade ettiği kavrama benzetilir. Bu açıdan bakıldığında yıllar önce üzerinde durulmaya başlanan; duygusal zekânın bileşenleri ve nasıl ölçülebileceğine yönelik çalışmalar günümüzde de sürmektedir (Newsome ve ark., 2000, ss. 1006-1014).

Duygusal zekâ kavramı ilk kez Salovey ve Mayer (1990) tarafından kullanılmıştır. Onlara göre duygusal zekâ; bireyin kendisinin ve çevresindeki bireylerin duygularını değerlendirmesi, kendisinin ve çevresindeki bireylerin duygularını düzenlemesi ve duyguların problem çözmede kullanılması olmak üzere 3 yetenek alanından oluşmaktadır. (Mayer, Salovey, 1993, s. 433). Duygusal zekâ kavramı Daniel Goleman'ın 1995 yılında çıkarmış olduğu '*Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Önemlidir?*' adlı kitabıyla akademik çevre dışında kamuoyu arasında da yayılmaya başlamıştır. Bunu sonucunda da bu kavramla ilgili yapılan çalışmalarda artış gözlenmiştir (Çakar, Arbak, 2004, s.34).

Her birey duygulara sahiptir. Fakat duyguları tanıyabilme, değerlendirebilme konusu insandan insana farklılık gösterir. Bu noktada devreye giren duygusal zekâ; çevremizdeki bireylerin ve daha da önemlisi kendimizin duygularını değerlendirmeye ve tanımaya ek olarak onlara yönelik bilgileri ve onların bizde yarattığı enerjiyi işimize ve günlük yaşamımıza etkili bir şekilde yansıtarak uygun dönütler vermemizi sağlar (Mayer, Salovey ve Caruso, 2000; Yeşilyaprak, 2001; Salovey ve Grewal, 2005).

Duygusal zekâ, olumsuz durumlarla karşılaşıldığında olumsuzluklara karşı olumlu bir bakış açısı geliştirmede yardımcı olur. Duygusal zekâsı yüksek olan bireyler olumsuzluklarla karşılaştığında bunlarla baş etme ve karşılaştıkları problemleri çözme becerisine sahip olmaları ve başarılı olmaları noktasında bir anlayış vardır (Özer ve Deniz, 2014; Steinhardt ve Dolbier, 2008; Walker, 2006). Bir bireyin duygusal zekâsının farkına varması ve anlaması sonucunda hayatında uygulamaya koyması o kişinin yaşam kalitesiyle birlikte yaşam doyumunu da arttırmasına olanak sağlamaktadır (Tümkiye, Hamarta, Deniz, Çelik, Aybek, 2016).

Duygusal zekâ bireyin yaşam doyumunda, hayatın anlamının sorgulamasında, psikolojik iyi oluşunda, yılmazlığında ve mutluluğa ulaşmasında olumlu bir tepki geliştirmesini sağlar. Araştırmada pozitif psikolojinin bir diğer önemli konusu olan mutluluk kavramına da yer verilmiştir. Mutlulukla ilgili yapılan birçok araştırmada kavram farklı şekillerde tanımlanmıştır. Mutluluk, genel olarak bireyin duyumsadığı olumlu duyguların olumsuz duygulardan fazla olması ve buna ilaveten yaşamdan doyum alma olarak tanımlanır (Özdemir ve Koruklu, 2011). Mutluluk insanoğlunun var olmasıyla birlikte ortaya çıkmış bir kavramdır. İnsanlar var olduğu sürece mutlu olmak istemişler ve mutluluğun yollarını aramışlardır. Hatta Lama (2000) hayatın anlamının mutluluk olduğunu söylemiştir. Mutluluk tarihin en eski dönemlerinde bile araştırmalara konu olmuş (Bülbül, Giray, 2011, s.114), farklı açılardan ele alınmış ve günümüzde de araştırılmalara konu olduğu gibi gelecekte de araştırma konusu olmaya devam edecektir. Yani insanoğlu var olduğu sürece mutluluğu arayacaktır.

Araştırmacılar, filozoflar, bilim adamları, düşünürler, sıradan insanlar bile çok eski zamanlardan beri yaşamın anlamına dair görüşlerini paylaşmışlardır (Baş, Hamarta, 2014, s.371). Fakat yaşamın anlamı nedir sorusuna tarih boyunca objektif ve tatmin edici bir cevap düşünürler tarafından bulunamamıştır (Yalom, 2001, s. 661). Araştırmalarının neredeyse tamamını ‘yaşam anlamı’ üzerine yapan Frankl’a göre ise yaşamın anlamı insanın doğuştan getirdiği bir temel güdüsüdür (Aktaran: Demirbaş, 2010, s. 7)

Umut, en genel anlamıyla tanımlanacak olursa gelecekte beklenen olumlu gelişmeler olarak adlandırılır (Staats, S.1987). Snyder ise umudu kişinin amaçlarını ‘kişiyi harekete geçmesi için gerekli güdüsü’ ve ‘o gayelere ulaşmak için kullanılan yollarla’ birlikte düşünme süresi olarak tanımlamıştır (Snyder, 1995; 2002).

Araştırmada başka bir değişken olarak da hayal kurmaya yer verilmiştir. İnsan kendini mutsuz, üzgün, depresif hissettiği zamanlarda olumlu şeylerin hayalini kurarak bulunduğu olumsuz ruh halinden kendini kurtarabilir. Ama hayal kurmayı sadece olumsuz durumlarla bağdaştırmak doğru olmaz. Çünkü hayal kurma için yalnızca olumlu ya da yalnız olumsuz durumlar gerekmez; insan çok sıradan bir şeyin hayalini bile kurabilir. Hayal kurma fenomeni bireyin sahip olduğu etkileyici bir durumdur.

Bu araştırmada şu alt problemlere cevap aranmıştır:

1. Duygusal zekâ ve mutluluk puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
2. Duygusal zekâ ve mutluluk puanları geleceğe ilişkin algılanan umutlu olma durumuna göre anlamlı bir fark göstermekte midir?
3. Duygusal zekâ ve mutluluk puanları yaşamı anlamlı bulma algısına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
4. Duygusal zekâ ve mutluluk puanları hayal kurulduğunda sorunlardan uzaklaşma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
5. Duygusal zekâ ve mutluluk puanları değersiz hissedildiğinde hayal kurarak bununla baş etmeye çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
6. Duygusal zekâ ve mutluluk puanları hayal kurarken geleceği planlama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
7. Duygusal zekâ, alt faktörleri ve mutluluk puanları arasında anlamlı bir korelasyon var mıdır?
8. Duygusal zekâ umut, yaşamın anlamı, ve cinsiyet değişkenleri, mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

YÖNTEM

Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin ve yetişkinlerin duygusal zekâ ve mutluluk düzeyinin bazı değişkenlere göre incelenmesidir.

Araştırma Modeli

Araştırmada betimsel tarama modelinden yararlanılmıştır. Aynı zamanda araştırmada cinsiyet, umut düzeyi, yaşamı anlamlı bulma düzeyi, hayal kurulduğunda sorunlardan uzaklaşma durumu, değersiz hissedildiğinde hayal kurarak bununla baş etme durumu ve hayal kurarken geleceği planlama durumu gibi değişkenlere yer verilmiştir.

Örneklem

Araştırmanın örneklemini; Balıkesir, Edirne, Tekirdağ, İstanbul, Yalova, Rize, Kars illerinden bir kısmı Google anketler yoluyla bir kısmı da elden dağıtılarak 262'si kadın 138'i erkek olmak üzere 400 gönüllü katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılar tarih, coğrafya, sosyoloji, edebiyat, işletme, iktisat, turizm, psikolojik danışmanlık ve rehberlik, ingilizce öğretmenliği, mühendislik gibi farklı meslek dallarından oluşmaktadır.

Tablo 1: Araştırma Örnekleminin Frekans Analizi

Değişkenler	Gruplar	Frekanslar	Yüzdeler
Cinsiyet	Kadın	262	65,5
	Erkek	138	34,5
Umut Düzeyi	Hiç Umutlu Değilim	33	8,3
	Umutlu Değilim	48	12,0
	Biraz Umutluyum	137	34,3
	Umutluyum	141	35,3
	Çok Umutluyum	41	10,3
Yaşamı Anlamlı Bulma Düzeyi	Hiç Anlamlı Bulmuyorum	34	8,5
	Anlamlı Bulmuyorum		
	Anlamlı Buluyorum	72	18,0
	Çok Anlamlı Buluyorum	234	58,5
Hayal kurduğumda sorunlarımdan uzaklaşırım	Kesinlikle katılmıyorum	36	9,0
	Katılmıyorum	54	13,5
	Fikrim Yok	92	23,0
	Katılıyorum	107	26,8
	Kesinlikle Katılıyorum	111	27,8
Kendimi değersiz hissettiğimde hayal kurarak bununla baş etmeye çalışırım	Kesinlikle katılmıyorum	52	13,0
	Katılmıyorum	77	19,3
	Fikrim Yok	98	24,5
	Katılıyorum	89	22,3
	Kesinlikle Katılıyorum	84	21,0
Hayal kurarken geleceğimi planlarım	Kesinlikle katılmıyorum	13	3,3
	Katılmıyorum	16	4,0
	Fikrim Yok	71	17,8
	Katılıyorum	140	35,0
	Kesinlikle Katılıyorum	160	40,0

Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır.

Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği

Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden ve Dornheim(1998) tarafından geliştirilen ve Austin, Saklofske, Huang ve McKenney (2004) tarafından 41 madde olarak düzenlenen ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Tatar, A., Tok, S., & Saltukoğlu, G. (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçek 5'li likert olmak üzere 41 maddeden oluşmaktadır. Duyguların kullanımı, duyguların değerlendirilmesi ve iyimserlik olmak üzere üç alt faktörden oluşmaktadır.

Oxford Mutluluk Ölçeği

Ölçek Hills ve Argyle tarafından mutluluğu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık Cronbach Alfa katsayısını 0,91 olarak rapor etmişlerdir. Bu ölçek Doğan, T. ve Sapmaz F. (2012) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. 29 maddeden oluşmakta ve 6'lı likert (1-Hiç katılmıyorum, 6-Tamamen katılıyorum) şeklinde oluşturulmuştur. 11 madde ters madde olarak kodlanmaktadır. Yüksek puanlar mutluluk düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Veri Analizi

Araştırma verileri SPSS programında analiz edilmiştir. Duygusal zekâ ve mutluluk puanları normal dağılım gösterdiği belirlendiği için bu araştırmada verilerin analizinde parametrik testlerden t-testi, varyans analizi, korelasyon ve regresyon analizinden yararlanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmada yapılan analizlerin sonucunda puanların dağılımına dair; merkezi eğilim ölçümleri, çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2: Duygusal Zekânın Alt Boyutları Ve Mutluluğa Dair Betimsel İstatistikler

Ölçekler	N	Ortalama	Ortanca	Standart sapma	Çarpıklık	Basıklık
Duygusal Zekâ	400	150,6750	151,0000	17,88895	-,690	2,017
İyimserlik Hali	400	44,7775	45,0000	6,52222	-,789	2,338
Duyguların Kullanımı	400	21,6375	22,0000	3,35324	-,608	1,295
Duygu Değerlendirme	400	37,3600	37,5000	6,26726	-,410	,221
Mutluluk	400	111,5325	111,5000	21,66859	-,169	,178

Tablo 2'de görüldüğü üzere duygusal zekâ için ortalama ($\bar{x}=150,67$), iyimserlik hali için ($\bar{x}=44,77$), duyguların kullanımı için ($\bar{x}=21,63$), duygu değerlendirme için ($\bar{x}=37,36$), mutluluk için ($\bar{x}=111,53$) sonuçlarına ulaşılmıştır. Standart sapma (ss) duygusal zekâ için (ss=17,88895), iyimserlik hali için (ss=6,52222), duyguların kullanımı için (ss=3,35324), duygu değerlendirme için (ss=6,26726), mutluluk için (ss=21,66859) sonuçlarına ulaşılmıştır. Çarpıklık değerleri duygusal zekâ için (-,690), iyimserlik hali için (-,789), duyguların kullanımı için (-,608), duygu değerlendirme için (-,410), mutluluk için (-,169) sonuçlarına ulaşılmıştır. Basıklık değerleri duygusal zekâ için (2,017), iyimserlik hali için (2,338), duyguların kullanımı için (1,295), duygu değerlendirme için (,221), mutluluk için (,178) sonuçlarına ulaşılmıştır. Yani çıkan değerlere göre dağılım normal kabul edilmektedir.

Araştırmayı şekillendiren alt problemlere ilişkin elde edilen bulgular sırasıyla aşağıda sunulmaktadır.

1. Duygusal zekâ ve mutluluk puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Duygusal zekâ ve mutluluk puanlarının cinsiyete göre farklılaşması Bağımsız Örneklemeler için t-testi ile analiz edilmiştir. Bu analiz sonucunda cinsiyete göre duygusal zekâ puan ortalamaları arasındaki farkın kadınların lehine (Kadın $\bar{x} = 152,08$; Erkek $\bar{x} = 146,47$) anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($t=3,458$; $p < .001$). Cinsiyete göre mutluluk puan ortalamaları arasında (Kadın $\bar{x} = 110,20$; Erkek $\bar{x} = 114,07$) anlamlı farklılık olmadığı bulunmuştur ($t=-1,701$; $p > .05$) (Tablo 3). Buna göre araştırmaya katılan erkeklerin kadınlara göre daha düşük duygusal zekâ düzeyine ve daha yüksek mutluluk düzeyine sahip oldukları söylenebilir.

Tablo 3: Duygusal Zekâ Ve Mutluluk Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T Testi

Değişkenler	Cinsiyet	N	\bar{x}	Ss	t	P
DUYGUSAL ZEKÂ	Kadın	262	152,89	15,71	3,458	.001*
	Erkek	138	146,47	20,84		
MUTLULUK	Kadın	262	110,20	21,08	-1,701	.090
	Erkek	138	114,07	22,61		

* $p < .001$

2. Duygusal zekâ ve mutluluk puanları geleceğe ilişkin algılanan umutlu olma durumuna göre anlamlı bir fark göstermekte midir?

Duygusal zekâ puanları açısından algılanan umutlu olma durumuna göre anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 4 ve Tablo 5 gösterilmiştir.

Tablo 4: Duygusal Zekâ Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Puanları

Algılanan Umutlu Olma Durumu	N	\bar{x}	Ss
Hiç Umutlu Değilim	33	139,12	18,74
Umutlu Değilim	48	146,96	16,83
Biraz Umutluyum	137	149,55	16,82
Umutluyum	141	154,15	15,47
Çok Umutluyum	41	156,15	23,97
Total	400	150,68	17,89

Tablo 4 ve Tablo 5 incelendiğinde algılanan umutlu olma durumuna göre en düşük duygusal zekâ ortalama puanına sahip olduğu bulunan “hiç umutlu değilim” algısında olanların ortalama puanları $\bar{x} = 139,12$ 'dir. Algılanan umutlu olma durumuna göre en yüksek duygusal zekâ ortalama puanına sahip olanların “çok umutluyum” algısında oldukları belirlenmiştir ($\bar{x} = 156,15$).

Tablo 5: Duygusal Zekâ Puanlarının Algılanan Umutlu Olma Durumuna Göre Varyans Analizi Tablosu

Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplararası	8171,382	4	2042,846	6,75	,000*
Gruplariçi	119514,368	395	302,568		
Toplam	127685,750	399			

*p< .001

Tablo 5’te duygusal zekâ puanlarının algılanan umutlu olma durumuna göre anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan varyans analizi sonuçları verilmiştir. Sonuca göre gruplar arasında anlamlı farklılığın olduğu bulunmuştur (F=6,75; p<.001). Farkın kaynağının belirlenmesinde, grup varyansları eşit olduğu için ortalama puanlarının çoklu karşılaştırmasında kullanılan testlerden Scheffe testi tercih edilmiştir. Çoklu karşılaştırma Scheffe testinin sonucunda algılanan umutlu olma durumu “hiç umutlu değilim” diyenlerin duygusal zekâ puan ortalamaları ($\bar{x} = 139,12$), algılanan umutlu olma durumu “umutluyum” diyenlerin duygusal zekâ puan ortalamaları ($\bar{x} = 154,15$) ile algılanan umutlu olma durumu “çok umutluyum” diyenlerin duygusal zekâ puan ortalamalarına ($\bar{x} = 156,15$) göre anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur (p<.001). Mutluluk puanlarında algılanan umutlu olma durumuna göre anlamlı bir fark olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 6 ve Tablo 7’de gösterilmektedir.

Tablo 6: Mutluluk Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Puanları

Algılanan Umutlu Olma Durumu	N	\bar{x}	Ss
Hiç Umutlu Değilim	33	93,67	23,11
Umutlu Değilim	48	97,40	21,11
Biraz Umutluyum	137	106,67	16,56
Umutluyum	141	119,91	19,00
Çok Umutluyum	41	129,88	18,98
Total	400	111,53	21,67

Algılanan umutlu olma durumuna göre en düşük mutluluk ortalama puanına sahip olduğu bulunan “hiç umutlu değilim” algısında olanların ortalama puanları $\bar{x} = 93,67$ ’dir. Algılanan umutlu olma durumuna göre en yüksek mutluluk ortalama puanına sahip olanların “çok umutluyum” algısında olanlar olduğu belirlenmiştir ($\bar{x} = 129,88$).

Tablo 7: Mutluluk Puanlarının Algılanan Umutlu Olma Durumuna Göre Varyans Analizi Tablosu

Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	47069,177	4	11767,294	33,14	,000*
Gruplariçi	140272,400	395	355,120		
Toplam	187341,578	399			

*p< .001

Tablo 7’de mutluluk puanlarında algılanan umutlu olma durumuna göre anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan varyans analizi sonuçları verilmiştir. Sonuca göre anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($F=33,14$; $p<.001$). Farkın kaynağının belirlenmesinde, grup varyansları eşit olduğu için ortalama puanlarının çoklu karşılaştırmasında kullanılan testlerden Scheffe testi tercih edilmiştir. Çoklu karşılaştırma Scheffe testinin sonucunda algılanan umutlu olma durumu “hiç umutlu değilim” diyenlerin mutluluk puan ortalamaları ($\bar{x} = 93,67$), algılanan umutlu olma durumu “biraz umutluyum” diyenlerin mutluluk puan ortalamaları ($\bar{x} = 106,67$), algılanan umutlu olma durumu “umutluyum” diyenlerin mutluluk puan ortalamaları ($\bar{x} = 119,91$) ile algılanan umutlu olma durumu “çok umutluyum” diyenlerin mutluluk puan ortalamalarına ($\bar{x} = 129,53$) göre anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur ($p<.001$).

3. Duygusal zekâ ve mutluluk puanları yaşamı anlamlı bulma algısına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Duygusal zekâ puanları açısından yaşamı anlamlı bulma algısına göre anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 8 ve Tablo 9’da gösterilmiştir.

Tablo 8: Duygusal Zekâ Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Puanları

Yaşamı Anlamlı Bulma Algısı	N	\bar{x}	Ss
Hiç Anlamlı Bulmuyorum	34	143,47	20,25
Anlamlı Bulmuyorum	72	145,72	17,04
Anlamlı Buluyorum	234	152,67	15,99
Çok Anlamlı Buluyorum	60	152,92	22,26
Total	400	150,68	17,89

Tablo 8 incelendiğinde yaşamı anlamlı bulma algısına göre en düşük duygusal zekâ ortalama puanına sahip olduğu bulunan “hiç anlamlı bulmuyorum” algısında olanların ortalama puanları ($\bar{x} = 143,47$)’dir. Yaşamı anlamlı bulma algısına göre en yüksek duygusal zekâ ortalama puanına sahip olanların “çok anlamlı buluyorum” algısında olanlar olduğu belirlenmiştir ($\bar{x} = 152,92$).

Tablo 9: Duygusal Zekâ Puanlarının Yaşamı Anlamlı Bulma Algısına Göre Varyans Analizi Tablosu

Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplararası	4764,589	3	1588,196	5,12	,002*
Gruplarıçi	122921,161	396	310,407		
Toplam	127685,750	399			

* $p<.001$

Tablo 9 da duygusal zekâ puanlarının yaşamı anlamlı bulma algısına göre anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan varyans analizi sonucu verilmiştir. Sonuca göre gruplar arasında anlamlı farklılığın olduğu bulunmuştur ($F=5,12$; $p<.001$) (Tablo 9).

Farkın kaynağının belirlenmesinde, grup varyansları eşit olduğu için ortalama puanlarının çoklu karşılaştırmasında kullanılan testlerden Scheffe testi tercih edilmiştir. Çoklu karşılaştırma Scheffe testinin sonucunda yaşamı anlamlı bulma algısı “hiç anlamlı bulmuyorum” olanların duygusal zekâ puan ortalamaları ($\bar{x} = 145,72$) ve “anlamlı bulmuyorum” olanların duygusal zekâ puan ortalamaları ($\bar{x} = 143,47$), yaşamı anlamlı bulma algısı “anlamlı buluyorum” olanların duygusal zekâ puan ortalamalarına ($\bar{x} = 152,67$) göre anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur ($p < .001$). Mutluluk puanlarında yaşamı anlamlı bulma algısına göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 10 ve Tablo 11 gösterilmektedir.

Tablo 10: Mutluluk Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Puanları

Yaşamı Anlamlı Bulma Algısı	N	\bar{x}	Ss
Hiç Anlamlı Bulmuyorum	34	90,29	27,47
Anlamlı Bulmuyorum	72	99,22	18,81
Anlamlı Buluyorum	234	114,13	17,59
Çok Anlamlı Buluyorum	60	128,22	18,74
Total	400	111,53	21,67

Yaşamı anlamlı bulma algısına göre en düşük mutluluk ortalama puanına sahip olduğu bulunan “hiç anlamlı bulmuyorum” algısında olanların ortalama puanları ($\bar{x} = 90,29$)’dur. Yaşamı anlamlı bulma algısına göre en yüksek mutluluk ortalama puanına sahip olanların “çok anlamlı buluyorum” algısında olanlar olduğu belirlenmiştir ($\bar{x} = 128,22$).

Tablo 11: Mutluluk Puanlarının Yaşamı Anlamlı Bulma Algısına Göre Varyans Analizi Tablosu

Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	44525,737	3	14841,912	41,15	,000*
Gruplar içi	142815,840	396	360,646		
Toplam	187341,577	399			

* $p < .001$

Tablo 11’de mutluluk puanlarında yaşamı anlamlı bulma algısına göre anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek için yapılan varyans analizi sonucu verilmiştir. Sonuca göre anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($F=41,15$; $p < .001$). Farkın kaynağının belirlenmesinde, grup varyansları eşit olduğu için ortalama puanlarının çoklu karşılaştırmasında kullanılan testlerden Scheffe testi tercih edilmiştir. Çoklu karşılaştırma Scheffe testinin sonucunda yaşamı anlamlı bulma algısı “hiç anlamlı bulmuyorum” ($\bar{x} = 90,29$) ve “anlamlı bulmuyorum” ($\bar{x} = 99,22$) diyenlerin mutluluk puan ortalamaları, yaşamı anlamlı bulma algısı “anlamlı buluyorum” ($\bar{x} = 114,13$) ve “çok anlamlı buluyorum” ($\bar{x} = 128,22$) diyenlerin mutluluk puan ortalamalarına göre anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur ($p < .001$).

4. Duygusal zekâ ve mutluluk puanları hayal kurulduğunda sorunlardan uzaklaşma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Duygusal zekâ puanları açısından hayal kurulduğunda sorunlardan uzaklaşma durumuna göre anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 12 ve Tablo 13'te gösterilmiştir.

Tablo 12: Duygusal Zekâ Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Puanları

Hayal Kurulduğunda Sorunlardan Uzaklaşma Durumu	N	\bar{x}	Ss
Kesinlikle katılmıyorum	36	152,67	23,45
Katılmıyorum	54	144,35	16,85
Fikrim yok	92	150,29	20,57
Katılıyorum	107	151,69	14,91
Kesinlikle Katılıyorum	111	152,44	16,11
Total	400	150,68	17,89

Tablo 12 incelendiğinde hayal kurulduğunda sorunlardan uzaklaşma durumuna göre en düşük duygusal zekâ puan ortalamasına sahip olduğu bulunan 'Katılmıyorum' algısında olanların ortalama puanları $\bar{x}=144,35$ 'tir. En yüksek duygusal zekâ puan ortalamasına sahip olduğu bulunan ise 'Kesinlikle Katılmıyorum' algısında olanların ortalama puanları ($\bar{x}=152,67$) bulunmuştur.

Tablo 13: Duygusal Zekâ Puanlarının Hayal Kurulduğunda Sorunlardan Uzaklaşma Durumuna Göre Varyans Analizi Tablosu

Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplararası	2772,167	4	693,042	2,19	,069
Gruplariçi	124913,583	395	316,237		
Toplam	127685,750	399			

Tablo 13'te duygusal zekânın, hayal kurulduğunda sorunlardan uzaklaşma durumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirtmek için yapılan varyans analizi sonucu verilmiştir. Sonuca göre anlamlı farkın olmadığı tespit edilmiştir. Mutluluk puanlarında hayal kurulduğunda sorunlardan uzaklaşma durumuna göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 14 ve Tablo 15 gösterilmektedir.

Tablo 14: Mutluluk Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Puanları

Hayal Kurulduğunda Sorunlardan Uzaklaşma Durumu	N	\bar{x}	Ss
Kesinlikle katılmıyorum	36	112,58	23,67
Katılmıyorum	54	110,22	20,67
Fikrim yok	92	112,87	20,37
Katılıyorum	107	114,98	20,41
Kesinlikle Katılıyorum	111	107,40	23,30
Total	400	111,53	21,67

Tablo 14 incelendiğinde hayal kurulduğunda sorunlardan uzaklaşma durumuna göre en düşük mutluluk puan ortalamasına sahip olduğu bulunan ‘Kesinlikle Katılıyorum’ algısında olanların puan ortalamaları ($x_{\bar{}}=107,40$)’tır. En yüksek mutluluk puan ortalamasına sahip olduğu bulunan ‘Katılıyorum’ algısında olanların puan ortalamaları $x_{\bar{}}=114,98$ ’dir.

Tablo 15: Mutluluk Puanlarının Hayal Kurulduğunda Sorunlardan Uzaklaşma Durumuna Göre Varyans Analizi Tablosu

Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	3468,538	4	867,135	1,863	,116
Gruplar içi	183873,039	395	465,501		
Toplam	187341,577	399			

Tablo 15’te mutluluğun hayal kurulduğunda sorunlardan uzaklaşma durumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan varyans analizinin sonucu verilmiştir. Sonuca göre anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir.

5. Duygusal zekâ ve mutluluk puanları değersiz hissedildiğinde hayal kurarak bununla baş etmeye çalışma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Duygusal zekâ puanları açısından değersiz hissedildiğinde hayal kurarak bununla baş etmeye çalışma durumuna göre anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 16 ve Tablo 17’de gösterilmiştir.

Tablo 16: Duygusal Zekâ Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Puanları

Değersiz hissedildiğinde hayal kurarak bununla baş etmeye çalışma durumu	N	$x_{\bar{}}$	Ss
Kesinlikle katılmıyorum	52	151,10	18,11
Katılmıyorum	77	149,16	18,32
Fikrim yok	98	149,09	19,14
Katılıyorum	89	149,79	16,60
Kesinlikle Katılıyorum	84	154,60	16,96
Total	400	150,68	17,89

Tablo 16 incelendiğinde değersiz hissedildiğinde hayal kurarak bununla baş etmeye çalışma durumuna göre en düşük duygusal zekâ puan ortalamasına sahip olduğu bulunan ‘Fikrim Yok’ algısında olanların puan ortalaması ($x_{\bar{}}=149,09$)’dır. En yüksek duygusal zekâ puan ortalamasına sahip olduğu bulunan ‘Kesinlikle Katılıyorum’ algısında olanların puan ortalamaları ($x_{\bar{}}=154,60$)’tır.

Tablo 17: Duygusal Zekâ Puanlarının Değersiz Hissedildiğinde Hayal Kurarak Bununla Baş Etmeye Çalışma Durumuna Göre Varyans Analizi Tablosu

Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	1793,746	4	448,436	1,407	,231
Gruplar içi	125892,004	395	318,714		
Toplam	127685,750	399			

Tablo 17’de duygusal zekânın, değersiz hissedildiğinde hayal kurarak bununla baş etmeye çalışma durumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan varyans analizinin sonuçları verilmiştir. Sonuca göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Mutluluk puanlarında değersiz hissedildiğinde hayal kurarak bununla baş etmeye çalışma durumuna göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 18 ve Tablo 19’da gösterilmektedir.

Tablo 18: Mutluluk Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Puanları

Hayal Kurulduğunda Sorunlardan Uzaklaşma Durumu	N	\bar{x}	Ss
Kesinlikle katılmıyorum	52	111,27	23,45
Katılmıyorum	77	112,75	22,58
Fikrim yok	98	112,96	17,93
Katılıyorum	89	111,97	19,85
Kesinlikle Katılıyorum	84	108,45	25,40
Total	400	111,53	21,67

Tablo18 incelendiğinde değersiz hissedildiğinde hayal kurarak bununla baş etmeye çalışma durumuna göre en düşük mutluluk puan ortalamasına sahip olduğu bulunan ‘Kesinlikle Katılmıyorum’ algısında olanların puan ortalaması ($\bar{x}=111,27$) bulunmuştur. En yüksek mutluluk puan ortalamasına sahip olduğu bulunan ‘Katılmıyorum’ algısında olanların puan ortalaması ($\bar{x}=112,75$) olarak bulunmuştur.

Tablo 19: Mutluluk Puanlarının Değersiz Hissedildiğinde Hayal Kurarak Bununla Baş Etmeye Çalışma Durumuna Göre Varyans Analizi Tablosu

Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	1131,490	4	282,872	,600	,663
Gruplar içi	186210,088	395	471,418		
Toplam	187341,578	399			

Tablo 19’da mutluluğun değersiz hissedildiğinde hayal kurarak bununla baş etmeye çalışma durumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan varyans analizinin sonuçları verilmiştir. Sonuca göre anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

6. Duygusal zekâ ve mutluluk puanları hayal kurarken geleceği planlama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

Duygusal zekâ puanları açısından hayal kurarken geleceği planlama durumuna göre anlamlı farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 20 ve Tablo 21’de gösterilmiştir.

Tablo 20: Duygusal Zekâ Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Puanları

Hayal Kurarken Geleceği Planlama Durumu	N	\bar{x}	Ss
Kesinlikle katılmıyorum	13	137,77	22,98
Katılmıyorum	16	126,38	20,20
Fikrim yok	71	146,13	17,24
Katılıyorum	140	150,64	13,95
Kesinlikle Katılıyorum	160	156,20	17,63
Total	400	150,68	17,89

Tablo 20 incelendiğinde hayal kurarken geleceği planlama durumuna göre en düşük duygusal zekâ puan ortalamasına sahip olduğu bulunan ‘Katılmıyorum’ algısında olanların puan ortalamaları ($\bar{x}=126,38$) olarak bulunmuştur. En yüksek duygusal zekâ puan ortalamasına sahip olduğu bulunan ‘Kesinlikle Katılıyorum’ algısında olanların puan ortalamaları ($\bar{x}=156,20$) olarak bulunmuştur.

Tablo 21: Duygusal Zekâ Puanlarının Hayal Kurarken Geleceği Planlama Durumuna Göre Varyans Analizi Tablosu

Kaynak	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P
Gruplararası	17966,090	4	4491,523	16,17	,000*
Gruplarıçi	109719,660	395	277,771		
Toplam	127685,750	399			

*P< .001

Tablo 21’de duygusal zekânın hayal kurarken geleceği planlama durumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan varyans analizinin sonuçları verilmiştir. Sonuca göre anlamlı farkın olduğu tespit edilmiştir ($F=16,17; p<.001$). Farkın kaynağının belirlenmesinde, grup varyansları eşit olduğu için ortalama puanlarının çoklu karşılaştırmasında kullanılan testlerden Scheffe testi tercih edilmiştir. Çoklu karşılaştırma Scheffe testinin sonucunda hayal kurarken geleceği planlama durumunda ‘kesinlikle katılmıyorum’ algısında olanların duygusal zekâ puan ortalamaları ($\bar{x}=137,77$) ve ‘katılmıyorum’ algısında olanların duygusal zekâ puan ortalamaları ($\bar{x}=126,38$); hayal kurarken geleceği planlama durumunda ‘kesinlikle katılıyorum’ algısında olanların duygusal zekâ puan ortalamaları ($\bar{x}=156,20$), ‘katılıyorum’ algısında olanların duygusal zekâ puan ortalamaları ($\bar{x}=150,64$), ‘fikrim yok’ algısında olanların duygusal zekâ puan ortalamalarına ($\bar{x}=146,13$) göre anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur.

Mutluluk puanlarında hayal kurarken geleceği planlama durumuna göre anlamlı farklılıklar olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan ANOVA sonucunda elde edilen bulgular Tablo 22 ve Tablo 23'te gösterilmektedir.

Tablo 22: Mutluluk Puanlarının Ortalama ve Standart Sapma Puanları

Hayal Kurulduğunda Sorunlardan Uzaklaşma Durumu	N	\bar{x}	Ss
Kesinlikle katılmıyorum	13	100,46	29,83
Katılmıyorum	16	102,00	15,70
Fikrim yok	71	106,66	17,28
Katılıyorum	140	112,23	19,14
Kesinlikle Katılıyorum	160	114,94	24,38
Total	400	111,53	21,67

Tablo 22 incelendiğinde hayal kurarken geleceği planlama durumuna göre en düşük mutluluk puanı ortalamasına sahip olduğu bulunan 'kesinlikle katılmıyorum' algısında olanların puan ortalamaları ($\bar{x}=100,46$) olarak bulunmuştur. En yüksek mutluluk puan ortalamasına sahip olduğu bulunan 'kesinlikle katılıyorum' algısında olanların puan ortalamaları ($\bar{x}=114,94$) olarak bulunmuştur.

Tablo 23: Mutluluk Puanlarının Hayal Kurarken Geleceği Planlama Durumuna Göre Varyans Analizi Tablosu

Kaynak	Kareler Toplamı	Sd	Kareler Ortalaması	F	p
Gruplar arası	6654,399	4	1663,600	3,64	,006*
Gruplar içi	180687,179	395	457,436		
Toplam	187341,577	399			

*P< .001

Tablo 23 incelendiğinde mutluluğun hayal kurarken geleceği planlama durumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan varyans analizinin sonuçları verilmiştir. Sonuca göre anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($F=3,64; p<.001$). Farkın kaynağının belirlenmesinde, grup varyansları eşit olduğu için ortalama puanlarının çoklu karşılaştırmasında kullanılan testlerden Scheffe testi tercih edilmiştir. Çoklu karşılaştırma Scheffe testinin sonucunda hayal kurarken geleceği planlama durumunda 'kesinlikle katılmıyorum' algısında olanların mutluluk puan ortalamalarının ($\bar{x}=100,46$), 'katılmıyorum' algısında olanların mutluluk puan ortalamalarının ($\bar{x}=102,00$) ve 'fikrim yok' algısında olanların mutluluk puan ortalamalarının ($\bar{x}=106,66$); hayal kurarken geleceği planlama durumunda 'kesinlikle katılıyorum' algısında olanların mutluluk puan ortalamalarına ($\bar{x}=114,94$) göre anlamlı düzeyde daha düşük bulunmuştur.

7. Duygusal zekâ, alt faktörleri ve mutluluk puanları arasında anlamlı bir korelasyon var mıdır?

Tablo 24: Duygusal Zekâ, Alt Faktörleri ve Mutluluk Puanları Korelasyon Matrisi

	Duygusal Zekâ	İyimserlik Ruh Halinin Düzenlenmesi	Duyguların Kullanımı	Duyguların Değerlendirilmesi	Mutluluk
Duygusal Zekâ	1	,818**	,607**	,804**	,465**
İyimserlik Ruh Halinin Düzenlenmesi		1	,335**	,477**	,541**
Duyguların Kullanımı			1	,381**	,057
Duyguların Değerlendirilmesi				1	,305**
Mutluluk					1

**p<.000

Tablo 24'e göre duygusal zekânın; iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesiyle kuvvetli düzeyde ($r=.818$, $p <.000$), duyguların kullanımıyla orta düzeyde ($r=.607$, $p <.000$), duyguların değerlendirilmesiyle kuvvetli düzeyde ($r=.804$, $p <.000$) ve mutluluk ile düşük düzeyde ($r=.465$, $p <.000$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiştir. Yani duygusal zekâ arttıkça iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi, duyguların kullanımı, duyguların değerlendirilmesi ve mutluluk da artmaktadır. İyimserlik/ruh halinin düzenlenmesinin; duyguların kullanımıyla düşük düzeyde ($r=.335$, $p <.000$), duyguların değerlendirilmesiyle düşük düzeyde ($r=.477$, $p <.000$) ve mutluluk ile orta düzeyde ($r=.541$, $p <.000$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Yani iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi arttıkça duyguların kullanımı, duyguların değerlendirilmesi ve mutluluk da artmaktadır. Duyguların kullanımının; duyguların değerlendirilmesi ile arasında düşük düzeyde ($r=.381$, $p <.000$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlenmiş, mutluluk ile arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir. Yani duyguların kullanımı arttıkça duyguların değerlendirilmesi de artmaktadır. Duyguların değerlendirilmesi ile mutluluk arasında düşük düzeyde ($r=.305$, $p <.000$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yani duyguların değerlendirilmesi arttıkça mutluluk da artmaktadır.

8. Duygusal zekâ umut, yaşamın anlamı ve cinsiyet değişkenleri, mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

Yapılan regresyon analizinin sonuçları incelendiğinde duygusal zekânın mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. [$R=0.465$, $R^2=0.22$, $F_{(1-398)}=109.77$, $p <.001$]. Mutluluğa ilişkin toplam varyansın %22'sini n duygusal zekâ ile açıkladığı ifade edilebilir (Tablo 25).

Tablo 25: Mutluluğun Duygusal Zekâ'ya Göre Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	B	t	P
Sabit	26,675	8,156		3,271	,001*
Duygusal Zekâ	,563	,054	,465	10,477	,000*
R=0.465	R ² =0.22				
F₍₁₋₃₉₈₎=109.77	p<.001				

*P< .001

Duygusal zekâ, umut, yaşamın anlamı ve cinsiyet değişkenlerine göre mutluluğun Yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları Tablo 26'da verilmiştir.

Tablo 26: Mutluluğun Duygusal Zekâ, Umut Yaşamın Anlamı ve Cinsiyete Göre Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Değişken	B	Standart Hata	B	T	P	İkili r	Kısmi r
Sabit	-7,426	7,863	--	-,945	,345	--	--
Duygusal Zekâ	,467	,047	,385	9,890	,000	,465	,445
Umut	5,086	,940	,251	5,409	,000	,492	,263
Yaşamın anlamı	7,581	1,243	,278	6,100	,000	,485	,293
Cinsiyet	8,024	1,723	,176	4,658	,000	,085	,228
R=0.672	R ² =0.452						
F₍₄₋₃₉₅₎=81.53	p<.001*						

*P< .001

Duygusal zekâ, umut yaşamın anlamı ve cinsiyet birlikte, mutluluk puanları ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir [R=0.672, R²=0.452, F₍₄₋₃₉₅₎=81.53, p<.001]. Bu dört değişken birlikte mutluluktaki toplam varyansın yaklaşık %45'ini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin mutluluk üzerindeki görece önem sırası; duygusal zekâ, yaşamın anlamı, umut ve cinsiyettir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ise, duygusal zekâ (t=9.89, p<.001), yaşamın anlamı (t=6.10, p<.001), umut (t=5.41, p<.001), cinsiyet (t=4.65, p<.001) değişkenlerinin de mutluluk üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Regresyon analizi sonuçlarına göre mutluluğun yordanmasına ilişkin regresyon eşitliği aşağıda verilmiştir.

Mutluluk=-7.43+0.467 Duygusal Zekâ + 5.086 Umut+ 7.581 Yaşamın Anlamı + 8.024 Cinsiyet

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmada duygusal zekâ ve mutluluk arasındaki ilişki çeşitli değişkenler; cinsiyet, umut düzeyi, yaşamı anlamlı bulma derecesi, hayal kurulduğunda sorunlardan uzaklaşma, değersiz hissedildiğinde hayal kurarak bununla baş etmeye çalışma, hayal kurarken geleceği planlama durumları göz önüne alınarak incelenmiştir.

Araştırmanın sonucunda şu cevaplara ulaşılmıştır:

1. T-testi sonucuna göre araştırmaya katılan erkeklerin kadınlara göre daha düşük duygusal zekâ düzeyine ve daha yüksek mutluluk düzeyine sahip oldukları söylenebilir.
2. Varyans analizi sonucunda algılanan umut arttıkça duygusal zekâ puanının da arttığı bulunmuştur; mutluluk düzeyi arttıkça, mutluluk düzeyinin de arttığı görülmüştür.
3. Varyans analizi sonucunda yaşamı anlamlı bulma düzeyi arttıkça duygusal zekânın da arttığı sonucuna varılmıştır. Yaşamı anlamlı bulma düzeyi arttıkça mutluluğun da arttığı sonucuna varılmıştır.
4. Duygusal zekânın ve mutluluğun hayal kurulduğunda sorunlardan uzaklaşma değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür.
5. Duygusal zekânın ve mutluluğun değersiz hissedildiğinde hayal kurarak bununla baş etmeye çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmüştür.
6. Hayal kurarken geleceğini planlama durumunda “katılmıyorum” algısında olanların duygusal zekâ puan ortalamaları ‘kesinlikle katılıyorum’ algısında olanlara göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur. Hayal kurarken geleceğini planlama durumunda ‘kesinlikle katılmıyorum’ algısında olanların duygusal zekâ puan ortalamaları ‘kesinlikle katılıyorum’ algısında olanlara göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.
7. Duygusal zekâ ve mutluluk arasında pozitif korelasyon görülmüştür. Ayrıca duygusal zekâ ve alt faktörleri olan iyimserlik/ruh halinin düzenlenmesi ve duyguların değerlendirilmesi ile görülen ilişki pozitif yönde ve kuvvetlidir.
8. Yapılan regresyon analizinin sonuçları incelendiğinde duygusal zekânın mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. Duygusal zekâ, umut yaşamın anlamı ve cinsiyet birlikte, mutluluk puanları ile orta düzeyde ve anlamlı bir ilişki vermektedir.

Bu sonuçlar sonucunda yapılabilecek öneriler şöyledir:

1. Araştırmada hayal kurma ile ilgili bağımsız değişkenlere yer verilmiştir. Fakat insanın hayatında büyük ve önemli yer kaplayan hayal kurma konusunda yapılan araştırmaların literatürde çok az ve zayıf olduğu görülmüştür. Duygusal zekâ ile de bir ilişkisi olduğunu düşündüğümüz; hayal kurmanın insan psikolojisi üzerine etkisi üzerine çalışmalar yapılabilir.
2. Bu araştırmada duygusal zekâ ile mutluluk arasındaki ilişki incelenirken yaş değişkeni kullanılmamıştır. Duygusal zekâ ve mutluluğun farklı yaş dönemlerinde; çocukluk, ergenlik ve yetişkinlikte farklılık gösterebileceği düşünülmektedir. Farklı yaş grupları için ayrı ayrı araştırma yapılabilir.
3. Son zamanlarda insanların mutsuz olduklarını dile getirme oranının arttığını ve bunun sonucunda psikolojik yardım alma ihtiyacı duyduklarını gözlemlemekteyiz.

Araştırmanın sonucunda duygusal zekâ ve mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Psikolojik hizmet verenlerin mutlu olma konusunda bireyin duygusal zekâsının farkına varması ve anlamasına yönelik hizmet vermesi önerilebilir.

TARTIŞMA

Erdoğdu (2008) tarafından yapılan; duygusal zekânın bazı değişkenler açısından incelenmesi adlı çalışmada 532 kişilik evrenden elde edilen sonuca göre kadınların erkeklerden daha yüksek duygusal zekâyâ sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Austin ve ark (2005) tarafından yapılan 1. sınıf tıp fakültesi öğrencilerinde; duygusal zekâ, empati ve sınav performansına ilişkin ön çalışmada kadınların erkeklere göre daha yüksek düzeyde duygusal zekâyâ sahip olduğu bulunmuştur. Bu çalışmaların bulguları ile bu çalışmadaki sonuçlarla paralellik göstermektedir.

Gülcan ve Bal (2014) tarafından yapılan çalışmada mutluluk cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde kadınların lehine anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varılmıştır. Ancak bizim çalışmamızda cinsiyete göre mutluluk puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Gülcan ve Bal'ın çalışmasının aksine çalışmamızda erkeklerin kadınlara göre daha yüksek mutluluk düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tingaz (2013) tarafından yapılan beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile diğer branşlardaki öğretmen adaylarının duygusal zekâ ve mutluluklarının karşılaştırıldığı çalışmada, mutluluğun cinsiyete göre anlamlı olarak farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

KAYNAKÇA

Austin, E. J., Saklofske, D. H., Huang, S. H., & McKenney, D. (2004). Measurement of trait emotional intelligence: testing and cross-validating a modified version of Schutte et al.'s (1998) measure. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 555-562. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00114-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00114-4)

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

Bülbül, Ş., & Giray, S. (2011). Sosyodemografik özellikler ile mutluluk algısı arasındaki ilişki yapısının analizi. *Ege Akademik Bakış Dergisi*, 11(5), 113-123.

Çakar, U., & Arbak, Y. (2004). Emotional intelligence: the changing relationship of emotion-intelligence under modern approaches. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 23-27.

Doğan, T., & Sapmaz, F. (2012). Examination of psychometric properties of the Turkish version form of the Oxford Happiness Questionnaire in university students. *Düşünen Adam*, 25(4), 297-304.

Erdoğdu, MY (2008). Duygusal zekânın bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(23), 62-76.

Frank, J. (1968). The role of hope in psychotherapy. *International Journal Of Psychiatry*, 5(5), 383.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam.

Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073-1082.

Özdemir, Y. ve Koruklu, N. (2011). Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüzyüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 190-210.

Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence* 17(4)433-442 [https://doi.org/10.1016/0160-2896\(93\)90010-3](https://doi.org/10.1016/0160-2896(93)90010-3)

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2000). Emotional intelligence as Zeitgeist, as personality, and as a mental ability. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence* (pp. 92-117). New York: Jossey-Bass.

Newsome, S., Day, A. L., & Catano, V. M. (2000). Assessing the predictive validity of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29(6), 1005-1016. [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00250-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00250-0)

Özer, B. U., & Tezer, E. (2008). Umut ve olumlu-olumsuz duygular arasındaki ilişkiler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (23) 81-86. Retrieved from <http://dergipark.org.tr/deubefd/issue/25428/268280>

Özer, E., & Deniz, M. E. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin Duygusal Zekâ Açısından İncelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(4).

Pellitteri, J. (2002). The relationship between emotional intelligence and ego defense mechanisms. *The Journal of Psychology*, 136(2), 182-194.

Salovey, P., ve Mayer, JD (1990). Duygusal zekâ. *Hayal gücü, biliş ve kişilik*, 9(3), 185-211.

Salovey, P., & Grewal, D. (2005). The science of emotional intelligence. *Current Directions in Psychological Science*, 14(6), 281-285.

Sapmaz, F., & Doğan, T. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69.

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

Snyder, C. R. (1995). Conceptualizing, measuring, and nurturing hope. *Journal of Counseling & Development*, 73(3), 355-360.

Staats, S. (1987). Umut: Yetişkin bir örnekte beklenen olumlu etki. *Genetik psikoloji dergisi*, 148(3), 357-364.

Steinhardt, M., & Dolbier, C. (2008). Evaluation of a resilience intervention to enhance coping strategies and coping factors and decrease symptomatology. *Journal of American College Health*, 56(4), 445-453.

Tatar, A., Tok, S., & Saltukoğlu, G. (2011). Gözden geçirilmiş Schutte duygusal zekâ ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 21(4): 325-338.

Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 140, 227-235.

Tingaz, E. T., & Hazar, M. (2014). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile bazı öğretmen adaylarının duygusal zekâ ve mutluluklarının karşılaştırılması. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2 (Special Issue 1), 745-756.

Tümekaya, S., Hamarta, E., Deniz, M. E., Çelik, M., & Aybek, B. (2016). Duygusal zekâ mizah tarzı ve yaşam doyumu: Üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30).

Veysi, B. A. Ş., & Hamarta, E. (2014). Üniversite öğrencilerinde değerler ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(29), 369-391.

Walker, M. B. (2006). *Emotional intelligence and academic success in college*. The University of Southern Mississippi, Hattiesburg, MS: Dissertation.

Yalom, I. (2001). *Varoluşçu Psikoterapi* (Z. İ. Babayiğit, Çev.), İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Yeşilyaprak, B. (2001). Duygusal zekâ ve eğitim açısından doğurguları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 7(1), 139-146.