

Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ Yaşam Doymu ve Depresyonun Cinsiyet ve Sınıf Seviye- lerine Göre Etkileri

*

Muhammed Yıldız*

* Uzm.Psk.Dan, İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik
Danışmanlık Anabilim Dalı, Doktora Öğrencisi, İstanbul/ Türkiye
E-Posta: muhammed.yildiz@ogr.iu.edu.tr

Öz

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde duygusal zeka düzeylerinin ve yaşam doyumlarının öğrencilerin depresif belirtilerini anlamlı bir biçimde yordayıp yordamadığını ve sözü edilen duygusal zeka, yaşam doyum ve depresyon değişkenlerinin sınıf düzeyi ve cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Bir vakıf üniversitesinde her seviyede öğrenim gören öğrencilerin duygusal zekâ düzeylerini ölçmek için Duygusal Zekâ Değerlendirme Ölçeği, yaşam doyum seviyelerini ölçmek için Yaşam Doyum Ölçeği, depresif belirti düzeylerini ölçmek için Beck Depresyon Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmada duygusal zekâ, yaşam doymu ve depresyon değişkenlerinin birbirleriyle ilişkili olduğu saptanmış ve duygusal zekâ ve yaşam doyumunun depresyonu anlamlı şekilde açıklayabildiği gözlemlenmiştir. Cinsiyetin de yaşam doyum, duygusal zekâ ve depresyon üzerinde anlamlı şekilde etkili olduğu bulunurken, sınıf seviyelerinin belirtilen faktör-ler üzerinde ayrıştırıcı anlamlı bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: *Duygusal Zeka, Yaşam Doymu, Depresyon, MANOVA, Regresyon*

The Effects of Emotional Intelligence, Life Satisfaction and Depression according to Gender and Grade on University Students

*

Abstract

The purpose of this research is to study that if the emotional intelligence levels and life satisfactions predict the depressive symptoms significantly and if the mentioned variables emotional intelligence, life satisfaction and depression differ according to grade and gender or not. To all levels of students in a private university, to test the emotional intelligence levels Emotional Intelligence Evaluating Scale, to test the life satisfaction levels Life Satisfaction Scale, to test the depressive symptom levels Beck Depression Scale have been applied. In the research it's been ascertained that emotional intelligence, life satisfaction and depression variables were related and that emotional intelligence and life satisfaction could explain depression remarkabl. It has been seen that gender, also has been effective on life satisfaction, emotional intelligence and depression remarkably and grade hasn't had remarkably discriminator effect on mentioned variables.

Key words: *Emotional Intelligence, Life Satisfaction, Depression, MANOVA, Regression*

Giriş

Son yıllarda her ne kadar yetişkinlerde depresif belirtilerin incelenmesi popülerlik gösterse de en az onun kadar yaşam doyumu ve duygusal zekâ konuları da incelenmelidir. Ancak o zaman depresif belirtilerin çerçevesi tam olarak anlaşılır. Bunun yanında belirtilen konuların üniversite çağında ele alınması da üzerinde durulması gereken bir durumdur. Çünkü insanlar arası ilişkiler, öğrencilerin barınma problemi, akademik anlamda zor süreçlerin varlığı, bireylerin yaşadığı ekonomik sorunların üstüne bir de son dönemlerde mezun olduktan sonra iş bulma imkânlarının zorlaşması üniversite öğrencilerinin depresyon seviyelerini arttırmaktadır (Özgüven, 1992).

Araştırmanın diğer değişkeni olan duygusal zekânın birey için birçok faydası vardır. Bu zekâsı gelişmiş olan bir birey bir işi yapma inancı ortaya koyabilir. Aynı zamanda bu birey duygularını denetim altına alma kabiliyetini ortaya koyarak stres, kaygı, korku ve endişe gibi yaşadığı bir takım olumsuz duyguları mümkün olduğu kadar en az seviyeye çekerek iyi bir yaşam kalitesine sahip olabilir (Baltaş, 2006).

Üniversite öğrencilerinde üzerinde durulması gereken bir diğer kavram ise yaşam doyumu kavramıdır. Çünkü üniversite öğrencileri bugüne kadar yaşadıkları en zorlu dönemde bulunmaktadırlar. Öğrenim hayatlarının en yoğun ve stresli dönemlerindedirler. Aynı zamanda profesyonel eğitimden geçtikleri bu süreçte yaşayabilecekleri düşük akademik başarı, okulu uzatma ve mezun olamama korkusu, büyük emekler vererek kazandıkları okullarını kaybetme korkusu onları derin endişelere sevk edebilmektedir (Dost, 2007).

Araştırma hem bağımsız değişkenlerin sayısı ve yordama oranları hem de diğer kategorik değişkenlerin etkisinin beraber incelendiği bir çalışma olması bakımından öncül bir çalışmadır. Girişten sonraki ilk bölümde araştırmanın konusu olan duygusal zekâ, yaşam doyumu ve depresyonla ilgili genel bilgilere yer verilmiştir. İkinci bölümde literatür taraması yapılmıştır. Üçüncü bölümde yöntem, dördüncü bölümde bulgular ve son bölümde sonuç ve önerilere değinilmiştir.

Kuramsal Çerçeve

Duygusal Zekâ

Duygusal zekâ tanım olarak, bireyin kendisi ve çevresinde iletişim içinde olduğu kişilerin hislerini, duygularını ve düşüncelerini tanıyabilmesi, onları anlamlandırabilmesi, başkalarıyla olan ilişkilerde kendisini tam o anda muhatabının yerine koyarak onun bu olayla ilgili bakış açısını değerlendirebilmesi ve onun gözüyle yaşanan olayları değerlendirebilmesidir. Bireyin yaşam olaylarıyla ilgili olarak korkularıyla baş ederek duygularını yönetmesi tüm bu süreçlerin etkisiyle yaşadığı duygulardan alınabilecek en fazla verimi alma yeterliliği olarak ifade edilebilir (Titrek, 2007). Bir başka tanımda duygusal zekâ bireyin olayları duyguları doğru algılama, doğru değerlendirme ve bu yaşanan duyguları anlamlandırma yeteneği, kişinin yaşadığı duyguları ve bu duygusal bilgileri doğru bir biçimde anlama ve değerlendirme yeteneği ve aynı zamanda bireyin duygusal anlamda ve entelektüel seviyede büyümesinin ilerletilmesi için yaşadığı duyguları doğru bir biçimde düzenleme becerisi olarak ifade edilir (Mayer ve Salovey, 1997).

Zekâyla ilgili açıklamalarda üzerinde pek fazla durulmasa da duygusal zekâ bireyin zekâsının en doğru ifadesidir ve başarı için olmazsa olmaz bir gerekliliktir. Duygusal zekâ seviyesi yüksek olan bir birey kariyerinde üst seviyelere gelebilir (Goleman, 1998). Duygusal zekânın tanımı yapılırken üzerinde duracağımız iki temel kavram, zekâ ile duygudur. Duygusal zekâ bu iki kavramın bir araya gelmesinden oluşur. Zekâ, temelde bireyin düşünme yeteneğinin bir bütünü olarak tanımlanabilir. Aynı zamanda zekâ yeni durumlarla karşılaştığında ve yeni uyaranlar olduğunda bunlara uyabilme yeteneğidir (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Duygusal zekânın en temel bileşenlerinden biri öz bilinçtir. Öz bilincin alt alanlarına bakıldığında karşımıza duygusal öz bilinç kavramı, öz değerlendirme kavramı ve özgüven kavramı çıkmaktadır. Duygusal öz bilinçten kastedilen insanın sahip olduğu, hissettiği duygularını anlamlandırabilmesi bunları okuyabilmesi ve bu yaşadığı duyguların kendi ruh hali üzerinde oluşturduğu etkiyi tanımasıdır (Deniz ve Yılmaz, 2006). Duygusal zekâyı doğru tanımlamak önemli bir sorundur. Burada bireyde

sadece duygunun olmasından söz etmiyoruz. Bireyin yalnızca bir duyguya sahip olması onun duygusal zekâsı için yeterli değildir. Çünkü bakıldığı zaman duyguların her insanda olduğunu görüyoruz. Bizim duygusal zekâdan kastımız kendimizin ve diğerlerinin duygularını bilmemiz ve bu duyguları değerlendirmemizin yanında aynı zamanda bu duygularla alakalı bilgileri ve bu duyguların bize ve başkalarına verdiği enerjisini günlük hayatımıza ve kariyerimize etkili bir şekilde yansıtmaktır. Ancak böylelikle bu duygulara uygun tepkiler gösterebiliriz (Yeşilyaprak, 2001).

Duygusal zekânın yukarıda sözü edilen tanımsal özelliklerine ilaveten bir dönem duygusal zekâ bir kişilik özelliği şeklinde ele alınmıştır. Yapılan bu çalışmalar 1995 senesinde Goleman'la başlar. Goleman yaptığı çalışmada duygusal zekâ kavramını beş kısımda değerlendirmiştir. Bu kısımlar insanların yaşadıkları duyguları bilmesi, yaşadıkları duyguları yönetme durumları, kendilerini motive etme biçimleri, başkalarının duygularını anlamlandırabilme ve yaşadığı ilişkileri götürebilme becerileri olarak ifade edilebilir (İşmen, 2001).

Duygusal zeka kavram olarak incelendiğinde, insanların öncelikli olarak kendi duygularını doğru olarak anlamalarını ve bu duygularını doğru yönetebilmelerini gerçekleştiren, bunun yanı sıra diğerlerinin duygularını doğru anlayabilme, onlarla doğru empati kurabilme, kendi kişisel motivasyonunu artırma ve özgüven duygusunu artırma fırsatına izin veren bir kavramdır. Tüm bu inanılmaz etkileri göz önüne alındığında günümüzde süratli bir şekilde bireylerde duygusal zekânın artırılması ve geliştirilmesi için çalışmalara verilen önem hızla artmaktadır (Doğan ve Demiral, 2007).

Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu bireyin an itibariyle yaşadığı hayattan doyumu, bireyin yaşadığı hayatı değiştirme isteği aynı zamanda geçmiş yaşantılarından elde ettiği doyum, gelecekte yaşayacağı yaşantılardan elde edeceği doyum ve bireyin çevresindeki yakınlarının o bireyin hayatı hakkındaki düşüncelerini kapsamaktadır (Diener ve Lucas, 1999). Yaşam doyumu, kişinin hayatında yer alan olgularla açıklanabilir. Bunlar, öznel olarak iyi

olmak ve bireyin yaşam kalitesiyle ilgili olarak kendisiyle ilgili ulaştığı temel yargılardır (Dikmen, 1995).

Yaşam doyumunu tanım olarak bireylerin aile, yaşadıkları çevre, kendi dışındaki insanlar ve arkadaşları gibi kişinin yaşamında var olan alanlara dönük olarak yaptığı bilişsel değerlendirmelerdir ve aynı zamanda bu alanlara ilişkin yaşam kalitesidir (Suldo, Riley ve Shaffer, 2006). Yaşam doyumuna etki eden faktörlere bakıldığında, bireyin günlük hayattan mutluluk duyması, bireyin yaşadığı hayatı anlamlı bulması, kişisel amaçlarına ulaşma konusunda gösterdiği uyum, bireyin sahip olduğu olumlu bireysel kimlik, kişinin biyolojik olarak kendini iyi hissetmesi ve bireyin ekonomik anlamda güvenlik açısından ve sosyal ilişkiler bağlamında kendini nasıl hissettiğidir (Keser, 2005).

Depresyon

Depresyon ya da çökkünlük olarak ifade edilen ruhsal problem, yaşanan derin üzüntülü ve bunaltı veren bir duygudurumla beraber bireyin düşünce işlevlerinde, konuşma becerilerinde ve fizyolojik fonksiyonlarında yavaşlamaya neden olan, bireyi durgunlaştıran ve bireyde değersizlik hisleri ortaya çıkaran, kendini küçük görmesini ortaya çıkaran, güçsüzlük yaşamasına neden olan, olaylar karşısında isteksiz bir tutum sergilemesi sonucunu doğuran, karamsarlık duygularını artıran bir sendromdur (Öztürk ve Uluşahin, 2011).

Öğrencilerde bir gruba ait olma, bir meslek elde etme ve hayallerine yön verme amaçlarıyla yeni bir okula, hiç bilmedikleri bir kente ve kendilerine yabancı bir çevreye adapte olma çabaları birçoğunda farklı sorunların belirmesine neden olmaktadır (Aktekin, Şenol, Türkay ve Erengin, 2002). Depresif belirtiler etki düzeyi ne olursa olsun mutlaka üzerinde durulması gereken bir olgudur. Depresif belirtilerin birey üzerindeki etkisi hafif seviyelerde olduğu zamanlarda bile, kişiyi durağanlığa, verimsizliğe, gelecekle ilgili umutsuzluğa, karamsarlığa ve mutsuzluğa itmesi nedeniyle, yapılacak olan çalışmalarla bu belirtileri gösteren bireylere ulaşılması, koruyucu ve önleyici ruh sağlığı hizmetleri açısından önem kazanmaktadır (Özdel, Bostancı, Özdel ve Oğuzhanoglu, 2002).

Depresyonla ilgili tanımlamalardan biri bilişsel yaklaşıma aittir. Bu yaklaşıma göre, depresif belirtilerin yoğun olarak yaşandığı bireylerde ya da depresif kişilikte en önemli ayırt edici özellik, bireylerdeki olumsuz düşüncelerin fazla seviyelerde olmasıdır. Depresif bir birey bu dünyanın çok kötü bir yer olduğunu iddia eder. Aynı zamanda kendini değersiz biri olarak görür, suçluluk duygularına sahiptir. Dolayısıyla depresyon bireyde düşük benlik saygısının nedenlerinden biridir (Gür, 1996).

Depresyonun birey üzerindeki etkilerine bakıldığında bunların umutsuzluğun artması, bireyin kendini çaresiz hissetmesi, kişinin suçluluk duygularının artması, kendini harekete geçirecek olan dürtü ve güdülerinde azalma görülmesi, kişinin insanlar arası ilişkilerinde sosyal beceri eksikliği yaşaması ve insanlarla olan etkileşimlerinde gerilemeler görülmesidir (Tegin, 1990). Depresyon bireyin hayatla olan etkileşiminde gösterdiği bir reaksiyondur. Bireyin devam eden hayal kırıklıkları ve yaşadığı engellenmeler neticesinde verdiği duygusal bir tepkidir. Bu tepkinin gözlemlenebilen en temel özelliği ise bireyin benlik saygısında belirgin bir azalma ve bireyin yaşadığı çökkünlüktür. Depresyon halk arasında çok sık görülür, depresyonun belirtileri çoktur ve bu belirtiler oldukça karmaşıktır, aynı zamanda yaşla birlikte farklılıklar gösteren ve değişen belirtilerle karakterizedir (Koroğlu, 2006). Depresyon, bugün dünyada tüm toplumlarda en sık görülen ruhsal rahatsızlıktır. Aynı zamanda çok ciddi bir halk sağlığı sorunudur. Hemen hemen her toplumda insanların hayatlarının bir döneminde bir şekilde depresyona girme oranı ortalama % 20-25'tir (Güleç, 2009). Depresyon bireyin otonom alanında yorgunluk yaşamasına, kişinin kendini bitkin hissetmesine, yaşam enerjisinde azalmaya, uyku bozukluğu yaşamasına, kilo değişiklikleri yaşamasına ve sosyal olarak etkinliklere daha az katılmasına, sosyal ilişkilerde eskisi kadar bulunmamasına neden olan, iş hayatında, akademik başarısında fonksiyonlarının azalmasına neden olan bir duygudurum bozukluğudur (Tezcan, 2000). Depresyonun zararları oldukça endişe vericidir. Depresyon toplumda sağlık giderlerinin artmasına neden olur, işgücü kayıplarını artırır, bireylerin intihar riskini artırır, tedavi edilmesine rağmen nüksetme ihtimalleri göz önüne alındığında üzerinde önemle durulması gereken bir konudur (Başoğlu ve Buldukoğlu, 2015).

Literatür Taraması

Ülkemizde üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve yaşam doyumu-
munun depresif belirtilere etkisini inceleyen araştırmalara rastlanmamak-
tadır. Araştırmalar genellikle söz konusu üç değişkenden ikisinin yer
aldığı çalışmalarla sınırlıdır. Aşağıda duygusal zekâ, yaşam doyumu ve
depresyonla ilgili ülkemizde ve yurtdışında yapılan çalışmalara yer ver-
ilmiştir.

Ankara’da 218 öğretmenle yapılan bir çalışmada ilişkisiz örneklem için
iki yönlü ANOVA analizi kullanılmış ve duygusal zekâsı seviyesi yüksek
düzeyde olan öğretmenlerin aynı zamanda stresle başa çıkma düzeyle-
rinin diğerlerine oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Şirin, 2007).
Duygusal zekâ bireylerin karşılaştıkları yaşam olaylarında daha işlevsel
stratejiler kullanmalarını daha az stres yaşamalarını sağlayabilir bu dur-
um dolaylı olarak bireylerin daha az depresyona girmesini sağlayabilir.

Duygusal zekâ seviyesiyle performans arasındaki ilişkinin cinsiyete
göre değerlendirildiği ve t-testiyle Anova testinin kullandığı başka bir
araştırmada bayanların erkeklere oranla stresle mücadele, çevreye uyum,
insanlar arası ilişkiler alt boyutlarında daha yüksek skorlar elde ettikleri
görülmüştür (Yüksel, 2006). Bu sonuçlar bizim araştırmamızla paralel
sonuçlara sahiptir. Bu durumda kızlar hem yaşam doyumlarını
artırmakta hem de duygusal zekâ düzeylerini anlamlı bir biçimde
yükseltip daha az depresif belirti sergilemektedirler.

Ergenlerle ilgili duygusal zekâyla karar verme arasındaki ilişkinin
incelendiği ve t-testinin kullanıldığı bir araştırmada duygusal zekâ se-
viyeleri bakımından kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek se-
viyede olduğu ortaya konmuştur (Köksal ve İşmen, 2007). Yine bu araştı-
mada kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla duygusal zekâ düzeyinin
yüksek olması araştırmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Eğitim Fakültesindeki öğrencilerle yapılan ve regresyon analiziyle
Scheffé testinin kullanıldığı bir çalışmada öğrencilerin saldırganlık pu-
anlarıyla öğrencilerin duygusal zekâ puanları arasında orta düzeyde an-
cak ters yönde fakat anlamlı bir ilişki ortaya konmuştur. Regresyon analizi

neticesinde bireylerin duygusal zekâ seviyelerinin, saldırganlıklarını anlamlı bir şekilde tahmin ettiği ortaya konmuştur (Kaynak, 2013). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ seviyeleri ve umut düzeyi seviyeleriyle öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının incelendiği ve t-testi, tek yönlü varyans analizi, Kruskal Wallis H testinin kullanıldığı araştırmanın sonucu duygusal zekâ düzeyi ve umut seviyesi fazla olan bireylerin psikolojik sağlamlık seviyelerinin yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Aydın, 2010). Bizim araştırmamızda öğrencilerin duygusal zekâ seviyeleri arttıkça depresif belirti düzeylerinin azaldığı ortaya konmuştur. Dolayısıyla söz konusu araştırmanın sonuçları araştırmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir. Duygusal zekânın bireylerde yaşam olaylarını daha az karamsar görmelerine ve gelecekte umudunu kesmemelerine neden olmuş olmasıyla bireylerin daha az depresif belirti sergilemesine neden olabilir.

Regresyon analizinin kullanıldığı bir araştırmada kişinin günlük yaşamından mutluluk duymasının, yaşadığı hayatı anlamlı bulmasının, hedeflerine ulaşmada gösterdiği uyumun, sergilediği pozitif bireysel kimliğin, biyolojik anlamda kendini iyi hissetmesinin, ekonomik anlamda güvenlik ihtiyaçlarının ve sosyal ilişkilerinin karşılanması yaşam doyumunu etkilediği ortaya konmuştur (Keser, 2005). Bu olumlu dünya görüşü yaşanan problemler karşısında bireyin göstereceği işlevsel düşüncelerle bireyin daha az depresif belirti yaşamasını sağlayabilir.

Fen lisesinde eğitim alan öğrencilerle yapılan ve regresyon analizinin kullanıldığı bir araştırma sonucunda, öğrencilerin duygusal zekâ ölçeğinin alt boyutları ve öğrencilerin yaratıcılık seviyeleriyle öğrencilerin yaşam doyum seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki ortaya konmuştur. Öğrencilerin yaratıcılık seviyeleriyle yaşam doyum seviyeleri arasında negatif yönde ancak anlamlı bir ilişki ortaya konmuştur. Öğrencilerin yaşadıkları iyimserlik durumlarının ve öğrencilerin duygularını ifade etme seviyelerinin yaşam doyum seviyelerini anlamlı bir biçimde yordadığı ortaya konmuştur (Koçak ve İçmenoglu, 2012). Bu durumda bireylerin duygularını rahatça ifade etmeleri depresif belirti düzeylerinin azalmasını sağlayabilir. Araştırmamızda çıkan duygusal zekâyla yaşam doyumunu arasındaki orta düzey korelasyon bulguları söz konusu araştırmanın sonuçlarıyla paralel özellikler göstermektedir.

Üniversite akademik personeliyle Mann Whitney U ve Kruskal Wallis H testleri kullanılarak yapılan bir çalışmada yaşam doyumuyla psikolojik dayanıklılık değişkenleri arasında orta düzey ancak pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki ortaya konmuştur. Aynı zamanda bireylerde psikolojik dayanıklılık düzeyleri kişilerin yaşam doyum seviyelerini anlamlı bir şekilde yordamaktadır (Tümlü ve Receptoğlu, 2013). Bireylerin yaşam doyum seviyelerini yüksek bir biçimde algılamaları onların karşılaştıkları olumsuz olaylarda daha mantıklı ve işlevsel tepkiler sergilemeye itebilir. Dolayısıyla bu olumlu bakış açısı bireylerin daha az depresif belirti sergilemesini sağlayabilir.

Kişinin yaşamından mutlu olmasının birçok belirleyicisi vardır. Mutluluk varyansı üzerinde etkili olan değişkenlere bakıldığında, genetik kodlarla belirlenmiş mutluluk seviyesinin ya da kişiliğin etkisi %50, bireylerin kasıtlı bir biçimde gerçekleştirdiği eylemlerin etkisi %40 ve bireylerin etkisinin dışında oluşan yaşam koşullarıyla açıklanan faktörlerin etkisiyse %10'dur (Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005).

Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumuyla ilgili yapılan ve en küçük kareler regresyon analizinin kullanıldığı bir çalışmada cinsiyetin bireylerin yaşam doyumunu etkilemede anlamlı etkisinin olmadığı ortaya konmuştur. Ancak çalışmamızda kız öğrencilerin yaşam doyum seviyeleri erkek öğrencilerden anlamlı bir biçimde yüksek çıkmıştır. Dolayısıyla söz konusu araştırmanın sonuçlarıyla çalışmamızın bulguları benzeşmemektedir. Sosyoekonomik düzey arttıkça, bireylerin not ortalaması arttıkça ve bireylerin akademik yaşantılarıyla ilgili yaşadıkları tatmin arttıkça, aynı zamanda yaşam doyumunu da artmaktadır (Chow, 2005). Kadınlar ve erkekler arasında yaşam doyumunun farklılaşıp farklılaşmadığını araştıran bir çalışmada 9. ve 12. sınıflarda okuyan kız ve erkek öğrencilerin yaşam doyum seviyeleri arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır (Huebner, Funk ve Valois, 2006).

Ergenlik döneminde bulunan lisede okuyan 321 ergenle yapılan ve MANOVA analizinin kullanıldığı bir çalışmada, ergenlerin sosyal ilgileri, bireylerin arkadaşlarından elde ettikleri doyum ve aile doyumunun genel yaşam doyumuyla yüksek düzeyde ilişkili olduğu ortaya konmuştur. Aynı zamanda ders dışı etkinliklere çok daha fazla zaman ayıran ergenlerin yaşam doyum seviyeleri daha fazladır (Gilman, 2001). Bu durum

sosyalleşmenin etkisiyle bireyin yaşadığı problemlerini daha az içselleştirdiği bununla beraber daha az depresif belirti yaşadığı anlamına gelebilir. Araştırmanın sonuçları değerlendirildiğinde bireylerin duygusal zekâ seviyelerinin artırılması ve yaşam doyumlarının artırılması halinde depresif belirtilerinin azalması beklenebilir. Araştırmamızda MANOVA analizi kullanılmış olup literatürdeki diğer araştırmalarla kıyaslandığında Gilman'ın araştırmasına yöntem olarak benzemektedir. Bir diğer çalışma 163 işçiyle gerçekleştirilmiş ve regresyon analizi kullanılmıştır. İşçilerin aileleriyle yaşadıkları ilişkilerinin onların hem iş yaşamı hem de hayat memnuniyetine ettiği ortaya konmuştur (Adams vd., 1996). Ailede anne baba tutumlarının depresyona etkisinin incelendiği ve Khi kare testinin kullanıldığı bir çalışmada baskıcı tutum gösteren ailelerin çocuklarında ağır depresyon yüzdesi %16,1 olarak ortaya konmuşken, özgür ve demokratik bir tutum ortaya koyan ailelerin çocuklarında bu oran %0,1 çıkmıştır (Ertem ve Yazıcı, 2006).

Yöntem

Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları

Araştırma 2015-2016 öğretim yılı bahar yarıyılında bir vakıf üniversitesinde öğrenim gören 311 öğrenciyle yapılmıştır. Öğrencilerin yaş ortalaması 21.77'dir. 126 öğrenci erkek (%40.5), 185 öğrenci ise kızdır (%59.5). 112'si 1. sınıf (%36), 53'ü 2. sınıf (%17), 66'sı 3. sınıf (%21.2), 80'i ise 4. sınıf (%25.7) öğrencisidir. Öğrencileri 55'i eğitim fakültesi (%17.7), 48'i hukuk fakültesi (%15.4), 49'u İİBF (%15.8), 52'si sağlık bilimleri fakültesi (%16.7), 51'i tıp (%16.4), 56'sı ise mühendislik fakültesi öğrencisidir (%18). Bireylere Yaşam Doyum Ölçeği, Duygusal Zekâ Değerlendirme Ölçeği ve Beck Depresyon Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmanın analizlerinde IBM SPSS 22.0 istatistik paket programı kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Yaşam Doyum Ölçeği: Yaşam Doyum Ölçeği, Deiner, Emmons, Larsen ve Griffin isimli araştırmacılar tarafından 1985 yılında geliştirilmiştir. Orijinal ölçeğin cronbach alpha değeri 0.87 çıkmıştır. Yapılan geçerlik

çalışmalarında ölçüt bağımlı geçerlik değeri ise 0.82 çıkmıştır (Özgen, 2012).

Ölçek 7'li Likert tipi ve beş sorudan oluşan bir kendini değerlendirme aracıdır. Bizim araştırmamızda 5'li Likert tipi uygulanmıştır. Ölçeğin bu şekliinden alınabilecek puanlar 5-25 arasındadır. Puanlar azaldıkça bireylerin yaşam doyum seviyelerinin düşük olduğu, puanlar arttıkça bireylerin yaşam doyum seviyelerinin yüksek olduğu söylenebilir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçek Yetim (1993) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Türkçeye uyarlama çalışmasında cronbach alpha değeri 0.86 test tekrar test değeri ise 0.73 çıkmıştır (Özgen, 2012).

Duygusal Zekâ Değerlendirme Ölçeği: Duygusal Zekâ Değerlendirme Ölçeği bireylerin duygusal zekâ seviyelerini ölçmek amacıyla 1999 senesinde Hall tarafından geliştirilmiştir. DZDÖ'nün Türkçeye uyarlanması 2000 yılında Ergin tarafından yapılmıştır. Ölçeğin güvenirlik katsayıları 0.76 ile 0.92 arasında bulunmuştur (Dicle, 2006). DSDÖ 30 maddeden oluşmaktadır. 6'lı Likert tipi bir ölçektir. Ters madde bulunmamaktadır. Bireylerin ölçekten alabilecekleri puan 30-180 arasındadır. Puanların az olması bireylerin duygusal zekâ seviyelerinin düşük olduğunu, puanların yüksek olması bireylerin duygusal zekâ seviyelerinin yüksek olduğunu gösterir. Ölçeğin beş tane alt boyutu vardır. Bu alt ölçeklerin birincisi duyguların farkında olma alt ölçeğidir (1, 2, 4, 17, 19, 25). İkincisi duygularını yönetme alt ölçeğidir (3, 7, 8, 10, 18, 30), üçüncü alt ölçek kendini motive etme alt ölçeğidir (5, 6, 13, 14, 16, 22), dördüncü alt ölçek empati alt ölçeğidir (9, 11, 20, 21, 23, 28), beşinci alt ölçek ise sosyal beceriler alt ölçeğidir (12, 15, 24, 26, 27, 29) (Ergin 2000).

Beck Depresyon Ölçeği: Beck Depresyon Ölçeği, bireylerde depresyon sonucu ortaya çıkan semptomları ölçmek için Beck ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir. BDÖ kendi kendini değerlendirme ölçeğidir. BDÖ'de toplam 21 madde bulunmaktadır (Beck, 1961). Beck Depresyon Ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması 1988 yılında Hisli tarafından yapılmıştır. Ölçeğin benzer ölçekler geçerlik çalışmaları Hisli (1988) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çalışmada BDÖ ile MMPI-D alt ölçeği arasında orta düzey bir korelasyon ($r=0.63$) bulunmuştur. Beck Depresyon Ölçeği'nden

toplamda alınacak puanlar 0-63 arasındadır. BDÖ'de bireyin düşük puanlar alması düşük düzeyde depresyona işaret etmekten puanların artması bireylerde depresif belirtilerin arttığını göstermektedir (Beck, Ward, Mendelson, Mock & Erbaugh, 1961). Ölçekteki sorular depresif ruh durumunu, bireylerin karamsarlık düzeylerini, başarısızlık duygusunun seviyesini, bireyin doyum alamama duygusunu, yaşanan suçluluk duygularının seviyesini, ağlama nöbetlerini, bireyin tedirginlik durumunu, sosyal açıdan çekilip çekilmediğini, kararsızlık seviyesini, bedensel imajını çarpıtıp çarpıtmadığını, uyku bozukluğu seviyesini, yorgunluk düzeyini, iştah azalması durumunu, bireyde görülen kilo kaybını ölçmektedir (Hisli, 1988).

Bulgular

Öncelikle araştırmaya dâhil edilen üç değişken olan yaşam doyumu, duygusal zekâ ve depresyon değişkenleri arasındaki ilişkiye Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon katsayısıyla bakılmış ardından yaş ve cinsiyet kontrol edilerek bağımsız değişken olan yaşam doyumu ve duygusal zekânın bağımlı değişken olan depresif belirtiler üzerinde etkisi olup olmadığına Regresyon analiziyle bakılmıştır. Ardından araştırmanın kategorik değişkenleri olan sınıf ve cinsiyet arasında yaşam doyumu, duygusal zekâ ve depresif belirtiler açısından anlamlı bir fark olup olmadığını tespit etmek için MANOVA analizine geçilmiştir. MANOVA analizinden önce verilerin MANOVA'ya uygunluğu test edilmiştir. Box's M testi ve Levene testi yapılmıştır.

Tablo 1. Araştırmaya Dahil Edilen Değişkenlerin Ortalama, Standart Sapma ve Korelasyon Değerleri

Değişkenler	\bar{X}	Ss	Sh	1	2	3
1.Duygusal Zekâ	138.20	15.88	0.90	1		
2.Yaşam Doyumu	16.53	4.10	0.23	0.308***	1	
3.Depresyon	10.81	6.71	0.38	-	-	1
				0.403***	0.377***	

* $p < 0.10$, ** $p < 0.05$, *** $p < 0.01$ Tablo 1'e göre duygusal zekâyla yaşam doyumu arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki vardır. ($r = 0.308$). Duygusal zekâyla depresyon arasında orta düzeyde negatif bir ilişki vardır. ($r =$

0.403). Yaşam doyumuyla depresyon arasında orta düzeyde negatif bir ilişki vardır. ($r=-0.377$).

Tablo 2. Depresif Belirtilerin Yordanmasına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Bağımsız Değişken	B	Std. Hata	β	t	p
1.Adım	Sabit	12.129	3.329		3.644	0.000***
	Yaş	-0.008	0.152	-0.003	-0.054	0.957
	Cinsiyet	-1.900	0.773	-0.139	-2.456	0.015
2.Adım	Sabit	33.731	3.888		8.676	0.000***
	Yaş	0.163	0.136	0.061	1.195	0.233
	Cinsiyet	-0.447	0.703	-0.033	-0.635	0.526
	Duygusal Zekâ	-0.135	0.023	-0.320	-5.919	0.000***
	Yaşam Doyumu	-0.456	0.086	-0.279	-5.296	0.000***

Bağımlı Değişken: Depresyon

$\Delta R^2 = .218^{***}$ * $p < 0.10$, ** $p < 0.05$, *** $p < 0.01$

Tablo 2’de üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve yaşam doyumunu yaş ve cinsiyet kontrol altına alındığında dahi depresyonu anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Bir birimlik duygusal zekâ artışı 0.135 birim depresyonda azalmaya neden olmaktadır. ($B = -0.135$; $p < 0.01$). Bir birimlik yaşam doyumunu artışı 0.456 birim depresyonda azalmaya neden olmaktadır.

($B = -0.456$; $p < 0.01$). Açıklanan varsayana baktığımızda depresyonun % 21.8’i duygusal zekâ ve yaşam doyumunu tarafından açıklanmaktadır ($\Delta R^2 = .218$; $p < 0.01$).

Tablo 3. Kovaryans Eşitliği Testi

Box's M	45.593
F	1.045
Sd1	42
Sd2	77588.626
p	0.391

Tablo 3'e göre $p > 0.001$ olduğu için analize devam edilebilir.

Tablo 4. Levene Testi

Bağımlı Değişken	F	Sd1	Sd2	p
Duygusal Zekâ	1.357	7	303	0.223
Yaşam Doyumu	1.601	7	303	0.135
Depresyon	1.364	7	303	0.220

Tablo 4'e göre $p > 0.05$ olduğu için analize devam edilebilir. Verilerin MANOVA'ya uygunluğu için varsayımların karşılandığı görüldükten sonra MANOVA analizi yapılmıştır.

Tablo 5. Öğrencilerin Yaşam Doyumu, Duygusal Zekâ ve Depresif Belirtiler Puanlarının Cinsiyet ve Sınıf Düzeyine Göre İncelenmesi Amacıyla Yapılan MANOVA Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Wilk's λ	F	p	Hipotez (sd)	Hata (sd)	Eta
Sınıf	0.941	2.075	0.030**	9	732.706	0.02
Cinsiyet	0.935	6.932	0.000***	3	301	0.065
Sınıf * Cinsiyet	0.97	1.009	0.431	9	732.706	0.01

* $p < 0.10$, ** $p < 0.05$, *** $p < 0.01$

Tablo 5'e göre Öğrencilerin yaşam doyumu, duygusal zeka ve depresif belirtiler puanlarıyla MANOVA analizi sonuçları, sınıf [Wilks Lambda (λ) = 0.941; $F(9, 732.706) = 2.075$, $p < 0.05$] ve cinsiyet [Wilks Lambda (λ) = 0.935; $F(3, 301) = 6.932$, $p < 0.01$] değişkenleri açısından anlamlı çıkmıştır. Fakat sınıf ve cinsiyet ortak etkisi baz alındığında anlamlı fark çıkmamıştır [Wilks Lambda (λ) = 0.97; $F(9, 732.706) = 1.009$, $p > 0.05$].

Tablo 6'da öğrencilerin duygusal zekâ, yaşam doyumu ve depresyon puanlarının sınıf düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Araştırmada p değeri önce $p < 0.10$ olarak alınmıştır. Fakat çalışmada 3 değişken olduğu için p değeri üçe bölünerek $p < 0.033$ olarak alınmıştır. Sınıf düzeyi faktörünün etkisini dikkate alındığında duygusal zekâ,

yaşam doyumu ve depresyonun p değeri 0.033'den büyük olduğu için anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo 6. Araştırmaya Dahil Edilen Değişkenlerin Sınıf Düzeyine Göre Anlamlılık Düzeyleri ve Varyans Analizi Tablosu

Bağımlı Değişken	Sınıf	N	\bar{X}	Sh	Sd	F	p	Eta
Duygusal Zekâ	1	112	137.30	1.48				
	2	53	136.40	2.15	3	1.80	0.15	0.02
	3	66	141.09	1.91				
	4	80	135.14	1.87				
Yaşam Doymumu	1	112	15.98	0.39				
	2	53	17.65	0.56	3	2.28	0.08	0.02
	3	66	16.42	0.50				
	4	80	16.00	0.49				
Depresyon	1	112	10.58	0.63				
	2	53	10.32	0.92	3	2.45	0.06	0.02
	3	66	10.28	0.82				
	4	80	12.89	0.80				

*p<0.10, **p<0.05, ***p<0.01

Kısmi eta kare η^2 değeri dikkate alındığında duygusal zekânın η^2 değeri 0.02, yaşam doyumunun η^2 değeri 0.02, depresyonun η^2 değeri 0.02 çıkmıştır. Bağımsız değişkenlerden sınıf düzeyi, duygusal zekânın %2'sini, yaşam doyumunun %2'sini, depresyonun %2'sini açıklamaktadır.

Tablo 7'ye göre öğrencilerin duygusal zekâ puanları cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermiştir. Cinsiyet faktörünün bağımlı değişkenler üzerindeki etkisine bakıldığında duygusal zekâ, yaşam doyumu ve depresyonun p değeri bağımlı değişken sayısına bölünüp o şekilde anlamlandırılmıştır. Tüm değerler 0.033'den küçük olduğundan cinsiyet bağımsız değişkeni, bağımlı değişkenleri etkilemektedir. Kısmi eta kare η^2 incelendiğinde duygusal zekânın η^2 değeri 0.06, yaşam doyumunun η^2 değeri 0.02, depresyonun η^2 değeri 0.03 çıkmıştır.

Tablo 7. Araştırmaya Dahil Edilen Değişkenlerin Cinsiyete Göre Anlamlılık Düzeyleri ve Varyans Analizi Tablosu

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	\bar{X}	Sh	Sd	F	p	Eta
Duygusal Zekâ	Erkek	126	133.51	1.43	1	18.07	0.000***	0.06
	Kız	185	141.45	1.19				
Yaşam Doyumu	Erkek	126	15.95	0.37	1	5.35	0.02**	0.02
	Kız	185	17.07	0.31				
Depresyon	Erkek	126	12.22	0.61	1	9.18	0.000***	0.03
	Kız	185	9.81	0.51				

*p<0.10, **p<0.05, ***p<0.01

Bağımsız değişkenlerden cinsiyet duygusal zekânın %6'sını, yaşam doyumunun %2'sini, depresyonun %3'ünü açıklamaktadır. Kızların duygusal zekâ düzeyleri erkeklere göre anlamlı bir biçimde yüksektir (p<0.033). Cinsiyetle yaşam doyumunu puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur (p<0.033). Kızların yaşam doyumunu düzeyleri erkeklere göre anlamlı bir biçimde yüksektir. Depresyon puanları arasında anlamlı fark bulunmuştur (p<0.033). Kızların depresyon düzeyleri erkeklere göre anlamlı bir biçimde düşüktür.

Tablo 8. Araştırmaya Dahil Edilen Değişkenlerin Sınıf ve Cinsiyet Ortak Etkisine Göre Anlamlılık Düzeyleri ve Varyans Analizi Tablosu

Bağımlı Değişken	Sınıf	Cinsiyet	N	\bar{X}	Sh	Sd	F	p	Eta
Duygusal Zekâ	1	Erkek	48	134.625	2.235	3	0.472	0.702	0.005
		Kız	64	139.969	1.935				
	2	Erkek	23	132.957	3.229				
		Kız	30	139.833	2.827				
	3	Erkek	30	136.7	2.827				
		Kız	36	145.472	2.581				
	4	Erkek	25	129.76	3.097				
		Kız	55	140.509	2.088				

Yaşam Doyumunu	1	Erkek	48	15.333	0.583	3	1.632	0.182	0.016
		Kız	64	16.625	0.505				
	2	Erkek	23	17.565	0.842				
		Kız	30	17.733	0.737				
	3	Erkek	30	16.333	0.737				
		Kız	36	16.5	0.673				
	4	Erkek	25	14.56	0.808				
		Kız	55	17.436	0.544				
Depresyon	1	Erkek	48	10.771	0.955	3	1.072	0.361	0.011
		Kız	64	10.391	0.827				
	2	Erkek	23	11.609	1.38				
		Kız	30	9.033	1.208				
	3	Erkek	30	11.8	1.208				
		Kız	36	8.75	1.103				
	4	Erkek	25	14.72	1.324				
		Kız	55	11.055	0.892				

Tablo 8'e göre öğrencilerin duygusal zekâ puanları, yaşam doyumu seviyeleri ve depresif belirtileri sınıf ve cinsiyet ortak etkisine göre anlamlı farklılık göstermemiştir. Tüm değerler 0.033'den büyük olduğundan sınıf ve cinsiyet ortak bağımsız değişkeni, bağımlı değişkenleri etkilememektedir. Kısmi eta kare η^2 incelendiğinde duygusal zekânın η^2 değeri 0,005, yaşam doyumunun η^2 değeri 0,016, depresyonun η^2 değeri 0,011 çıkmıştır. Bağımsız değişkenlerden sınıf ve cinsiyet ortak etkisi duygusal zekânın %0.5'ini, yaşam doyumunun %1.6'sını, depresyonun %1.1'ini açıklamaktadır.

Sonuç ve Öneriler

Üniversite öğrencileri arasında yapılan çalışmanın sonucunda incelenen üç değişkenin birbirleriyle ilişkisi olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Böylece duygusal zekâyla yaşam doyumu arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Ayrıca Duygusal zekâyla depresyon arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki söz konusudur.

Yaşam doyumuyla da depresyon arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki söz konusudur. Yani üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun artmasıyla depresyon azalmakta, yaşam doyumunun artmasıyla duygusal zekâ artmakta ve duygusal zekânın artmasıyla depresyon azalmaktadır.

Araştırmada aynı zamanda üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve yaşam doyumunun öğrencilerin depresif belirti düzeylerini anlamlı bir biçimde yordadığı ortaya konmuştur. Depresyondaki toplam varyansın %21.8'ini duygusal zekâ ve yaşam doyumuyla açıklanmaktadır. Bu orana bakarak duygusal zekâ ve yaşam doyumunu bilinen bireylerde depresyon belirtileri hakkında bazı sonuçlara varmak olasıdır.

Yapılan çalışmada ortaya çıkan başka bir sonuçta sınıf düzeyiyle duygusal zekâ, yaşam doyumunu ve depresyon arasında anlamlı bir farklılık bulunulmamıştır. Bu durumda sınıf düzeyleri farklı olsa da üniversite seviyesinde bireylerin duygusal zekâ, yaşam doyumunu ve depresyon belirtileri bu sınıf seviyelerine göre şekillenmemektedir. Sınıf seviyeleri belirtilen faktörler üzerinde anlamlı bir etki yapmamaktadır. Ancak cinsiyetin bağımlı değişkenler üzerindeki etkisi incelendiğinde kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla duygusal zekâ düzeylerinin ve yaşam doyum seviyelerinin yüksek olduğu ve depresif belirti düzeylerinin düşük olduğu ortaya konmuştur. Sınıf düzeyi ve cinsiyet bağımsız değişkenlerinin ortak etkisi dikkate alındığında bağımlı değişken üzerinde anlamlı bir etki oluşturamamıştır.

Bu sonuçlar yapılacak olan koruyucu ve önleyici ruh sağlığı hizmetlerinde aynı anda hem duygusal zekâyı geliştirici programlara hem de yaşam doyumunu artırıcı programlara ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Ayrıca kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla hem depresyon puanlarının düşük olması hem yaşam doyumunu puanlarının yüksek olması hem de duygusal zekâ seviyelerinin yüksek olması dikkate alınmalıdır. Erkek öğrencilerin kız öğrencilerden geri kaldığı alanlarda müdahale programları geliştirilmelidir. Aynı zamanda bu tür programlar ele alınırken sınıf farklılığı gözetilmemelidir. Tüm sonuçlar dikkate alındığında üniversite öğrencilerinde görülen depresif belirtilere müdahale yapılırken ve hazırlanacak olan grupla psikolojik danışma çalışmalarında bireylerin duygusal zekâ ve yaşam doyumunu seviyelerini artıracak etkinliklere yer verilmesi gerekmektedir.

Kaynakça

- Adams, G.A., King, L.A., & King, D.W. (1996). Relationships of job and family involvement, family social support and work-family conflict with job and life satisfaction, *Journal of Applied Psychology*, 81(4), p.411-420.
- Aktekin, M., Şenol, Y., Türkay, M. & Erengin, H. (2002). Tıp öğrencilerinde kaygı, depresyon ve bazı yaşam sorunlarının düzeyleri: Uzunlamasına bir çalışma. *Ulusal Halk Sağlığı Kongresi*. 23-28 Eylül 2002 Diyarbakır; s.852-855.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Trabzon.
- Baltaş, A. & Baltaş, Z. (2002). Stres ve Başa Çıkma Yolları. Remzi Kitabevi, 21. Basım, İstanbul.
- Baltaş, Z. (2006). *Duygusal Zekâ*. Remzi Kitabevi. İstanbul.
- Başoğlu, C. & Buldukoğlu K. (2015). Depresif bozukluklarda psikososyal girişimler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 7(1): s.1-15.
- Beck, A.T. (1961). An inventory for measuring depression. *Arch Gen Psychiatry*. 4: p.561- 571.
- Beck, A.T., Ward, C.H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of General Psychiatry*, 4, p.561-571.
- Chow H.P.H. (2005). Life satisfaction among university students in a canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*. 70(2): p.139-150.
- Deniz, M.E., & Yılmaz, E. (2006). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25), s.17-26.
- Dicle, A. (2006). *Üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin duygusal zekâ düzeyleri ve bazı kişisel özelliklerine göre incelenmesi*. Ondokuzmayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Samsun.

- Dikmen, A.A. (1995). İş, doyum ve yaşam doyum ilişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50. s.3-4.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, p.71-75.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), p.276-303.
- Doğan, S., & Demiral, Ö. (2007). Kurumların başarısında duygusal zekânın rolü ve önemi. yönetim ve ekonomi: *Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(1), s.209-230.
- Dost, M.T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), s.132-143.
- Ergin, F. (2000). Üniversite öğrencilerinin sahip oldukları duygusal zekâ düzeyiyle 16 kişilik özelliği arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Ertem, Ü., & Yazıcı S. (2006). Ergenlik döneminde psikososyal sorunlar ve depresyon, aile ve toplum. *Aile ve Toplum Eğitim Kültür ve Araştırma Dergisi*, 3(9): s.7-12.
- Gilman, R. (2001). The relationship between life satisfaction, social interest, and frequency of extracurricular activities among adolescent students. *Journal of Youth and Adolescence*, 30 (6), p.749-767.
- Goleman, D. (1998). Duygusal Zekâ. 3.Basım. (Çev. B. S. Yüksel). Varlık Kitabevi. İstanbul.
- Güleç, C. (2009). Psikiyatrinin ABC'si. 2. Basım. Say Yayınları. İstanbul.
- Gür, A. (1996). *Ergenlerde depresyon ve benlik saygısı arasındaki ilişki*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Ankara.
- Hisli, N. (1988). Beck depresyon envanterinin geçerliği üzerine bir çalışma. *Psikoloji Dergisi*. 4(22): s.118-126.
- Huebner, E.S., Funk, B.A. & Valois, R.F. (2006). Reliability and validity of a brief life satisfaction scale with a high school sample, *Journal of Happiness Studies*, 7, p.41-54.
- İşmen, A.E. (2001). Duygusal zekâ ve problem çözme. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi (13), s.111-124.
- Kaynak, A. (2013). Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından

- incelenmesi*. Gaziantep Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep.
- Keser A. (2005). İş doyumunu ve yaşam doyumunu ilişkisi: otomotiv sektöründe bir uygulama. *İş, Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 7(2), s.52-63.
- Keser, A. (2005). İş doyumunu ve yaşam doyumunu ilişkisi: otomotiv sektöründe bir uygulama, *Çalışma ve Toplum Dergisi*, (4), s.77-96.
- Koçak, R. & İçmenoglu, E. (2012). Üstün yetenekli öğrencilerin duygusal zekâ ve yaratıcılık düzeylerinin yaşam doyumlarını yordayıcı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), s.73-85.
- Köksal, A. & Gazioğlu, A. E. I. (2007). Ergenlerde duygusal zekâ ile karar verme stratejileri arasındaki ilişki. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*,4(1), s.133-146.
- Koroğlu, E. (2006). Depresyon Nedir Nasıl Baş Edilir. Hekimler Yayın Birliği Yayınları. 2. Basım. Ankara.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), p.111-131.
- Mayer, P. & J. D. Salovey (1997). What is Emotional Intelligence, (Ed. P.Salovey ve D. Sluyter), Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educations, New York: Basic Books.
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O., & Oğuzhanoglu, N. (2002). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* (3) s.155-161.
- Özguven, I. E. (1992). Üniversite öğrencilerinin sorunları ve baş etme yolları. *H. Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, (7), s.5-13.
- Özgen, F. (2012). ÇOMÜ beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yaşam doyumunu düzeylerinin incelenmesi. Çanakkale On Sekiz Mart Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümü Mezuniyet Tezi. Çanakkale.
- Öztürk, M.O. & Uluşahin, A. (2011). Ruh Sağlığı ve Bozuklukları Cilt-I. 11. Baskı. Nobel Tıp Kitabevleri. Ankara.
- Suldo, S.M., Riley, K.N., & Shaffer, E.J. (2006). Academic correlates of children and adolescents' life satisfaction. *School Psychology International*, 27, p.567-582. SEP

- Şirin, G. (2007). *Öğretmenlerin duygusal zekâ düzeyleriyle stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Tegin, B. (1990). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtilerle atılganlık düzeyi arasındaki ilişki. *H.Ü. Edebiyat Fakültesi Dergisi*, (1-2). s.51-63.
- Tezcan, E. (2000). Depresyonun Ayırıcı Tanısı. *Duygudurum Dizisi*. 2, s.77-98.
- Titrek, O. (2007). *IQ'dan EQ'ya Geçiş*, 1. Basım. PegemA Yayıncılık. Ankara.
- Tümlü, G. Ü., & Receptoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), s.205-213.
- Yeşilyaprak, B. (2001). Duygusal zekâ ve eğitim açısından doğrularını. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 7(1), s.139-146.
- Yetim, Ü. (1993). Life satisfaction: a study based on the organization of personal projects. *Social Indicators Research*, 29 (3), p.277-289.
- Yüksel, M. (2006). *Duygusal zekâ ve performans ilişkisi*. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Erzurum.

Kaynakça Bilgisi / Citation Information

Yıldız, M. (2016). Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekâ Yaşam Doyumu ve Depresyonun Cinsiyet ve Sınıf Seviyelerine Göre Etkileri, *OPUS – Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(11) s.451-474.