

Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk Düzeylerinin Yordayıcıları: Empati ve Duygusal Zeka

Predictors of University Students' Happiness Levels: Empathy and Emotional Intelligence

Yusuf AKYIL 

Öz

Araştırmada üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ile empati düzeylerinin mutluluk düzeylerini yordaması incelenmiştir. Araştırmaya mutluluk kavramını üzerine mutluluk düzeyinin arttıracak kavramlar açısından ele alınmıştır. Araştırma verileri bir devlet üniversitesinin eğitim fakültesinde 2022-2023 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören farklı bölümlerin erişilebilir kolay örneklem yoluyla toplanmıştır. Araştırmaya toplamda 420 öğrenci katılmıştır. Katılan öğrencilerin yaş aralığı 17-29 ortalama yaş ise 19,25, cinsiyet olarak ise 106 erkek, 314 kız öğrenci mevcuttur. Veri toplamak için Toronto Empati Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu, Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği-Kısa Formu, kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizi SPSS 26 paket programı ile analiz edilmiş, analiz için Pearson moment çarpım korelasyonu ve çoklu regresyon analiz tekniği kullanılmıştır. İlk olarak basıklık çarpıklık değerlerine, ikinci olarak güvenilirlik analizine, üçüncü olarak korelasyon ilişkisine ve son olarak da çoklu regresyon analizine bakılmıştır. Araştırmada duygusal zeka, empati ve mutluluk arasındaki ilişkiye bakılmış olup pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Sonuç olarak duygusal zeka ve empatinin mutluluk değişkenine göre varyansın %25'ini açıkladığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Duygusal zeka, mutluluk , empati

Abstract

In the study, the prediction of emotional intelligence and empathy levels of university students' happiness levels was examined. The research was handled in terms of concepts that will increase the level of happiness on the concept of happiness. Research data were collected through accessible convenience sampling of different departments studying at the faculty of education of a state university in the 2022-2023 academic year. A total of 420 students participated in the research. The age range

* Dr., Milli Eğitim Bakanlığı, E-posta: yusufakyil430@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-9482-1429

of the participating students is 17-29 with an average age of 19.25, and there are 106 male and 314 female students in terms of gender. Toronto Empathy Scale and Oxford Happiness Scale-Short Form, Emotional Intelligence Trait Scale-Short Form were used to collect data. The analysis of the research data was analysed with SPSS 26 package programme, Pearson product-moment correlation and multiple regression analysis techniques were used for the analysis. Firstly, kurtosis skewness values, secondly reliability analysis, thirdly correlation relationship and finally multiple regression analysis were examined. In the study, the relationship between emotional intelligence, empathy and happiness was analysed and significant positive relationships were found. As a result, it was determined that emotional intelligence and empathy explained 25% of the variance according to the happiness variable.

Keywords: Emotional Intelligence, happiness, empathy

Giriş

Hayat serüveni içerisinde insanlar keyifli yaşam sürme, andan doyum alma içsel hedefi içindedirler. Bu hedefe bakıldığında mutluluğun tanımı olarak ele alınabilir. Literatürde mutluluğun öznel iyi oluşla kullanıldığı bilinmektedir. Ayrıca mutluluğun yaşam alanlarımızın her kısmını etkilemektedir (Diener, 1984). İnsanların oluşturduğu toplumlarında her daim huzur arayışı, mutluluk arayışı olmuştur. Bu nedenle psikoloji bilimi mutluluk kavramı ile çalışmış ve kategori açısından pozitif psikoloji alanında yerini almıştır. Pozitif psikolojinin olayların pozitif yönü ile ilgilenir, bireyin güçlü yanlarına odaklanır ve baş etme mekanizmalarını çalıştırır. Bireyin sağlıklı bir ruhsal yapıya ulaşmasını hedeflenmektedir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Mutluluğun yaşam boyu devam eden etkileri ile birlikte bireyin dünyaya olan bakış açısının yeni durumlara yönelik motive etme ve karşılaşılabilecek tüm sıkıntılı yaşam olaylarına karşı baş etme mekanizmasına mutluluğun yardımcı olduğu dikkat çekmektedir (Diener, 1984). Pozitif psikoloji ile olayların olumlu yanlarına bakılması eğilimi artmıştır. Psikolojinin sadece hastalık, zayıflık, zarar görme kavramları ile değil, güçlü yönleri öne çıkarma ve iyi özelliklerin varlığını fark etme olarak incelenmektedir (Seligman, 2002). Bundan dolayı mutluluk kavramının yaşamda devam eden memnuniyetler toplamı olarak ele alınabilir (Lyubomirsky, 2007). Olumsuz duyguların az olması ve olumlu duyguların çok olması yaşam doyumunun yüksek olması ile açıklanmaktadır (Diener, 1984). Yapılan araştırmalar mutluluğun duygusal ilişkilerde, yaşam doyumunda, sağlıklı olma ve kişiler arası ilişkilerde anlamlı ilişkilerin olduğu belirtilmektedir (Bal ve Gülcan, 2014; Kaya ve Demir, 2017; Maşa, 2021). Mutluluk, biyolojik olarak beyinde değişikliklere sebep olmaktadır. Olumsuz olarak ortaya çıkan duyguları engellemekle kalmayıp bireyde dinlendirici bir etki sağlamaktadır. Ek olarak bir iş yapabilmesine ve hedefine yönelik doğru adımlar atmasına yardımcı olur (Goleman, 1998). Mutluluk seviyesinin yüksek olması bireylerin daha sağlıklı, yaşamdan daha fazla doyum aldığı ve daha başarılı oldukları belirtilmiştir (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). Yapılan bazı araştırmalarda mutluluk kavramı ile aynı anlama gelen iyi oluşun, yaşam doyumunu (Çağlayan Mülazım ve Eldeleklioğlu, 2016), psikolojik sağlık (Malkoç ve Yalçın, 2015) arasında pozitif yönde olumlu ilişkiler olduğu belirtilmiştir.

Mutluluk bir duygudur. Duygu kavramı ise belirli bir nesne, olay ve bireylerin insanın iç dünyasında bıraktığı izlenim olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2023). Goleman (2005), duyguların akılcı olan düşünce sistemine katkı sağladığı ve akılcı zihnin duygusal verileri düzenlediği, değiştirdiği ve bazen

reddettiğini belirtmiştir. Zekanın tanımı ise bilgilerin öğrenme işleminin yapıldığı ve kaydedildiği analitik düşünebilme, algılama, bilgileri birleştirebilme gibi becerileri olan beyine ait kapasite olarak yapılır (Yerli, 2009). İlk olarak duygusal zeka kavramı Mayer ve Salovey (1993) tarafından kullanılmıştır. Duygusal zeka kavramı içerisinde yaşam doyumu, iyi oluş, sosyallik, öz kontrol, duygusallık gibi birçok kavram bulunmaktadır (Deniz ve Yılmaz, 2004; Deniz ve ark., 2013). İyi oluş, duyguların olması durumu ile birlikte duygusal zeka ve mutluluk arasında ilişki olduğu belirtilmiştir. Kavram olarak duygusal zeka bireyin kendi duygularını algılaması, tanımlaması, yönetebilmesi ve duygular arasındaki farklılıkları ayırt edebilmesi ve bu durumları davranışlarına yansıtabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Salovey ve Mayer, 1990). Başka bir tanımda bireyin duygularının kontrolünü sağlaması, yönetebilmesi, düzenlemesi ve aynı zamanda başka birisinin de duyguları hakkında empati kurabilmesi olarak açıklanmaktadır (Goleman, 2005). Baltaş (2015) ise duygusal zekâyı, bireyin kendisi ve başkaları ile baş etmeye yardım eden duyguları tanıma, anlama ve etkin biçimde kullanma becerisi olarak tanımlamıştır. Birey içsel olarak istediklerini bilmesi ve istediğinin ardından hedefe doğru yol alması, yöneticiler olarak yüksek bilişsel yeteneğe sahip olanların başarı noktasında eksiklere sahip olmaları duygusal zekanın öneminin arttırmaktadır. Duygusal zeka açısından yüksek seviyede olan kişinin bireysel mutluluğu, işyeri motivasyonu, özel hayat düzeni ve yaşam kalitesinde olumlu anlamda değişimlerin olması, empati, işbirliği, uyum, sosyal duyarlılık ve sağlıklı iletişim kurma durumlarının üst düzey olması hem liderlik becerileri hem de mutluluk açısından etkili olduğu gözlemlenmiştir (Biçer, 2021). Yapılan çalışmalarda mutluluk düzeyi ile duygusal zeka arasında anlamlı sonuçlar elde edilmiştir (Petrides ve Furnham, 2003). Bireyler isteklerini, ihtiyaçlarını, güçlü ve zayıf yanlarını değerlendirerek, bu anlamda duygularını da tanımlayıp anlama çabasında olması duygusal zeka anlamında yüksek seviyeye sahip olduğu belirtilmektedir. Yüksek duygusal zeka tükenmişlik duygusu, mutsuzluk, ve stres gibi olumsuz anlamda insanı zora sokabilecek duygular ile başa çıkma konusunda etkilidir (Karamehmetoğlu, 2017).

Duygusal zeka tanımında; bireyin kendi ve karşısındaki duyguları algılama, anlama ve yönetme becerisi olarak adlandırılır (Goleman, 2005). Bireyin karşısındaki bireyi anlaması empati (Winnet, 2011), doğru duyguları kullandığında duygusal zeka eşliğinde empati kurmuş olmaktadır (Derman, 2011). Kendileri ile iletişime geçenler tarafından empati kurulduğunu fark eden bireyler önemsendiğini ve anlaşıldığını hissetmektedir (Yüksel, 2004). Seligman (2002), mutluluğu üç boyutta ele almakta bunlar; olumlu duygu, yaşama bağlı olma ve yaşamın anlamı olarak belirtmektedir. Bu boyutlardan yaşama bağlı olmanın bireyin işini sevmesi ve sosyal ilişkilerde doyum alması gerektiğidir. İlişkiler insanlar duygulara bağlanır ve duygular çerçevesinde tepkiler vermektedir. Birey duygusal zeka seviyesinde duyguları kullanır, empati becerisini sergiler ve ilişkileri o denli şekillenir. Bu şekillenme ilişkilerdeki doyumu ve bu doyumun mutluluğa ulaşması beklenilir (Goleman, 2005). Tüm bu açıklamalar çerçevesinde duygusal zeka, empati ve mutluluk arasında farklı araştırmalar olsa da bu üç değişken birlikte ele alınmamıştır. Bilimsel olarak mutluluğun yordanmasında duygusal zeka ve empatinin etkisi konusunda belirli bir araştırma bulunmamaktadır. Bu paralelde araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin yordayıcıları olan duygusal zeka ve empatinin yordama durumunu incelemektir. Araştırma aşağıdaki sorulara cevap aramıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka, empati ve mutluluk düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve empati düzeyleri, mutluluk düzeylerini yordamakta mıdır?

Yöntem

Çalışma Grubu

Araştırma katılımcılarına, İstanbul'da bir devlet üniversitesinde eğitim-öğretimine devam eden üniversite öğrencilerine erişilebilir (convenience) örnekleme yöntemi kullanılarak ulaşılmıştır. Katılımcıların yaşları 17 ile 29 yaşları arasında değişmekte olup ortalaması 19,25'tir. Ayrıca katılımcılar 314 kız ve 106 erkek toplam 420 üniversite öğrencisidir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri; Kişisel Bilgi Formu, Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği-Kısa Formu, Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu, Çok Yönlü Liderlik Yönelimleri Ölçeği ile toplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından cinsiyet, yaş, bölüm, gibi demografik değişkenlerin bulunduğu bilgiler bulunmaktadır.

Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği-Kısa Formu

Deniz, Özer, ve Işık (2013) tarafından geliştirilmiş dört alt boyutu olan bir ölçektir. Alt boyutları Sosyallik, Duygusalılık, Öz kontrol ve İyi oluş olarak adlandırılmaktadır. Likert tipi bir ölçek olup cevaplama kısmı 1 hiç katılmıyorum, 7 tamamen katılıyorum şeklinde 7'li derecelendirmedir. Duygusal zeka özelliği ölçeği 20 ifadeden oluşmaktadır. Katılımcıların bilişsel olarak ne düşündüğünü özgün ifade etmeleri beklenmektedir. Puanların yüksek olması duygusal zeka özelliğinin yüksekliğine işaret etmektedir. Bu araştırma için elde edilen verilere göre Cronbach alpha katsayısı 0.83 olarak bulunmuştur.

Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu

Hills ve Argyle, 2002 tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlaması Doğan ve Akıncı Çötök (2011) tarafından yapılan formdur. Bireylerin mutluluk seviyelerini belirlemek için geliştirilmiştir. Toplamda 8 maddeden oluşan ancak yapılan analiz sonucu bir maddenin güvenirliliği düşük çıkmasından dolayı 7 maddeye düşürülmüştür. Likert tipi 7'li derecelendirmeye 1 hiç katılmıyorum, 7 tamamen katılıyorum şeklindedir. Katılımcıların bilişsel olarak ne düşündüğünü özgün ifade etmeleri beklenmektedir. Bu araştırma için elde edilen verilere göre Cronbach alpha katsayısı 0.79 olarak bulunmuştur.

Toronto Empati Ölçeği

İlk olarak Spreng vd. (2009) tarafından geliştirilmiş Türkçeye Totan, Doğan ve Sapmaz (2012) tarafından uyarlanmış 13 maddelik, 5'li likert tiptedir. 1 hiç uygun değil, 5 tamamen uygun şeklinde katılımcıların bilişsel olarak ne düşündüğünü özgün ifade etmeleri beklenmektedir Ölçek tek boyuttan oluşmakta ve ölçekten yüksek puan alınması empati düzeyinin yüksek olduğuna işaret etmektedir. Bu araştırma için elde edilen verilere göre Cronbach alpha katsayısı 0.83 olarak bulunmuştur.

İşlem

Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği-Kısa Formu, Toronto Empati Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu İstanbul ilinde 2022-2023 eğitim-öğretim yılında Eğitim Fakültesinde öğrenim gören farklı bölümlerden ve farklı sınıf düzeylerinden 420 öğrencinin katılımıyla uygulanmıştır. Araştırma ile ilgili bilgiler uygulama öncesinde öğrencilere verilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında anket formları ile elde edilen veriler, SPSS 26 paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. İlk olarak, normallik analizi ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Daha sonra korelasyon analizi ile değişkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Daha sonra, duygusal zeka ve empatinin mutluluğu yordayıp yordamadığı Çoklu Regresyon Analiz ile gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

İlk olarak bu kısımda araştırma bulgularına yer verilmiştir. Öncelikle değişkenler (mutluluk, empati, duygusal zeka ve alt boyutları) arasındaki ilişki incelenmiş, daha sonra ise duygusal zeka, duygusal zekanın alt boyutları olan iyi oluş, öz kontrol, duygusallık, özkontrol ve empatinin mutluluğu yordamadaki rolü araştırılmıştır. Araştırmada incelenen değişkenlerin betimleyici istatistikleri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1: Mutluluk, Empati ve Duygusal Zekadan Elde Edilen Puanlara Dair Betimleyici İstatistikler

	N	Ortalama	Standart Sapma	Minimum	Maximum
Duygusal Zeka	420	4,56	0,75	2,60	6,55
Mutluluk	420	3,22	0,74	1,43	4,86
Empati	420	4,33	0,52	3,00	5,00
İyi Oluş	420	4,74	1,00	1,75	7,00
Öz Kontrol	420	4,01	1,15	1,25	6,75
Duygusallık	420	4,68	0,94	1,50	7,00
Sosyallik	420	4,85	1,04	2,00	7,00

Mutluluk, Empati, Duygusal Zeka ve Duygusal Zeka Alt Boyutları Arasındaki İlişkilere İlişkin Bulgular:

Mutluluk, empati, duygusal zeka ve duygusal zeka alt boyutları (iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik) arasında bir ilişki olup olmadığı 'Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Tekniği' ile incelenmiştir. Ölçeklerden elde edilen değişkenlere ilişkin puanlar arasındaki ilişkiler Tablo 2'de görülmektedir.

Tablo 2: Mutluluk, Empati, Duygusal Zeka ve Duygusal Zeka Alt Boyutları(İyi Oluş, Öz Kontrol, Duygusallık, Sosyallik) Puanları Arasındaki İlişkiler

	Duygusal Zeka	Mutluluk	Empati	İyi Oluş	Öz Kontrol	Duygusallık	Sosyallik
Duygusal Zeka	1						
Mutluluk	,692**	1					
Empati	,408**	,372**	1				
İyi Oluş	,649**	,692**	,158**	1			
Öz Kontrol	,738**	,476**	0,076	,314**	1		
Duygusallık	,627**	,347**	,306**	,211**	,315**	1	
Sosyallik	,749**	,402**	,108*	,320**	,426**	,390**	1

**p<.001

Tüm değişkenler arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Özellikle duygusal zeka alt boyutlarından iyi oluş ile mutluluk arasında ve duygusal zeka mutluluk arasında en yüksek ilişki mevcuttur (p<.001, r: .692). En düşük ilişki ise sosyallik ve empati arasında olduğu bulunmuştur (p<.001, r: .108). Korelasyon sonuçları kuramsal olarak beklenen yöndedir ve anlamlı sonuçlar vermiştir.

Mutluluğun Yordanmasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi İle İlgili Bulgular:

Çalışmadaki empati, duygusal zeka ve duygusal zeka alt boyutlarının (bağımsız değişkenlerin) ile mutluluğu (bağımlı değişkeni) yordayıp yordamadığını belirleyebilmek ve bağımsız değişkenlerin hangi düzeyde katkıda bulunduğunu anlayabilmek için çoklu regresyon analizi tekniği kullanılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 3'de sunulmuştur.

Tablo 3: Empati ve Duygusal Zekanın Mutluluğu Yordamasına İlişkin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata	Beta	t	p
Duygusal Zeka	.79	.21	.33	3.79	.000**
Empati	.91	.23	.33	3.78	.000**

**p<.001

Tablo-3 görüldüğü gibi, çoklu regresyon analizi sonuçları duygusal zeka ve empatinin mutluluğu anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir (R=.50, R² =.25, F=37.69, p<.001). Değişkenlerin

mutluluk ile ilişkileri tek tek bakıldığında, regresyon eşitliğinde duygusal zekanın ($\beta = .33$; $p < .001$) ve empatinin ($\beta = .33$; $p < .001$) bireylerin mutlulukları ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlara göre ilgili değişkenler, mutluluktaki varyansın %25'ünü açıklamaktadır.

Sonuç ve Tartışma

Araştırma üniversite öğrencilerinin empati ve duygusal zeka düzeylerinin mutluluk düzeylerini hangi düzeyde yordadığını araştırmak için yapılmıştır. 420 öğrencinin katıldığı araştırmanın bu amacı doğrultusunda, araştırma bulguları üniversite öğrencilerinin duygusal zeka, empati ve mutluluk arasında anlamlı ilişkiler olduğu aynı zamanda duygusal zeka ve empati düzeylerinin mutluluk düzeylerini pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı bulunmuştur. Duygusal zekası ve empati düzeyi yüksek bireylerin mutluluk düzeyleri de yüksektir. Duygusal zeka bireyin duyguları anlaması, uygun tepkiler verebilmesi, empati kurabilmesi ve ilişkilerini bu yönde doğru yönetebilmesi ile ilişkilidir (Tuğrul,1999). Bireylerin diğer bireyler ile ilişkilerinin gelişmesi empati yeteneğini kullanabilmesi ile doğru orantıdadır. Yapılan araştırmalarda duygusal zeka seviyesi yüksek bireylerin daha fazla mutlu olduğu belirtilmiştir (Ruiz-Aranda, vd., 2013). Duygusal zekası yüksek olan bireyler karşı karşıya kaldıkları zorlu durumları daha az stresli olarak değerlendirebilmekte ve böylelikle yaşam ve mutluluğa karşı daha yüksek memnuniyet duyabilmektedirler (Schiffirin ve Nelson, 2010). Empati kavramı bireyin karşısındaki kişinin duygularını anlama, yorumlayabilme becerisi ile ilgilidir (Winnet, 2011). Dolayısıyla duygusal zeka ve empati; duyguları anlama ve yorumlama açısından doğrudan ilişkilidir ve mutluluğu etkilemesi açısından bu sebepten dolayı ikili etkisi olabilir. Yine araştırmayı destekler nitelikte olan Demirtaş'ın (2018) çalışması duygu düzenleme beceri seviyesi yüksek olan kişilerin mutluluğu da yüksektir sonucuna ulaşmıştır. Duyguları kullanabilme düzeyleri açısından yetenekli bireyler ve empati yapabilenlerin mutlu olabileceği durumlarının varlığından söz edilebilir.

Mutluluk ve empatinin arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuş olup literatür araştırmasında Thomas vd.'nin (2007) yapmış olduğu bir çalışmada empati yapabilme becerisi seviyesinin yüksek olduğu bireylerin mutluluk seviyelerinin de yüksek olduğunu belirtmiştir. Bireyler kendilerini daha mutlu hissetmektedirler. Başka bir araştırmada ise pozitif yönde empati ve mutluluk seviyesinin yükseldiği bulunmuştur (Shanafelt vd., 2005). Bourgalt ve diğerleri'nin (2015) yapmış olduğu başka bir çalışmada empatik eğilimin yükselmesi ile mutluluğun yükselmesi doğru orantılı bulunmuş, psikoloji alanında toplum sağlığı açısından daha fazla çalışma yapılması gerektiği belirtilmiştir. Empati ile mutluluk arasındaki ilişkinin belirlenmeye çalışıldığı çalışmalara bakıldığında Yavuz (2006) rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada ve Wei, Liao, Ku ve Schaffer (2011) üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmada empati ve mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuşlardır. Bu sonuç çerçevesinde empati kurabilen bireylerin karşısındakileri anlaması ve doğru iletişim kurması, doğru anlaşılması bireyin kendisine mutluluk verebilir. Ayrıca bireyin diğerinin dinlemesi ve anlaması, bu durumu karşısındakine belirtebilmesi bireye haz verdiğini ve kendini daha mutlu hissettiğini söylemek mümkündür. Araştırma soruları çerçevesinde duygusal zeka ve empatinin, mutluluk arasındaki ilişkinin anlamlı olduğunu ve empati

ve duygusal zekanın, mutluluğu yordadığı tespit edilmiştir. Araştırma sorularına anlamlı cevaplar bulunmuştur. Bu noktada yeni yapılacak araştırmalarda insanların duygu kullanımları açısından çalışmalar yapılmalı ve mutluluk seviyelerinin artırılması amaçlanmalıdır.

Sonuçlar bağlamında daha sonra yapılacak araştırmalara ışık olması ve araştırmacılara önerilerde bulunulabilir. Duygusal zeka ve empati gelişimi için psiko-eğitim programları hazırlanabilir. Mutluluğu arttıracak farklı kavramların desteklenmesi ve araştırmalara yer verilmesi gerekliliği mevcuttur. Bireysel yaşamda insanın daha çok yalnızlaştığı toplumda mutluluk kavramı ehemmiyeti açısından daha çok ön plana çıkmaktadır. Dolayısıyla eğitim programlarına mutluluğu arttıracak stratejiler eklenmeli hatta mutluluk, duygusal zeka gibi dersler mutlaka eklenmelidir. Ortaöğretim ve lisans düzeyinde öncelikle eğitim fakültesi olmak üzere diğer fakülte ve bölümlerde duyguları anlama, empatik becerinin gelişimi toplum açısından önemli bir rol oynamaktadır. Yetişmiş insan nesli öncelikli olarak öğretmenlerin rol model olması ile yani duygusal zeka, empati ve mutluluk açısından gelişiminin sağlanması gerekmektedir. Sonuç olarak araştırmada sunulan bulgular duygusal zeka ve empati becerisini geliştiren bireylerin daha mutlu olduğudur.

Araştırmanın bazı sınırlılıkları mevcuttur. Bu sınırlılıklar analiz yapılan verilerin üniversitede eğitim gören öğrencilerden elde edilmesidir. Daha farklı yaş grupları ve farklı şehirlerde yaşayanlara aynı araştırma uygulanabilir ve sonuçlar karşılaştırılabilir. Araştırma kesitsel bir araştırma olduğundan belli bir zaman açısından değerlendirilmelidir. Buna binaen gelecek araştırmalar için aynı kavramlar açısından boylamsal çalışma yapılması bilime katkı sağlayacaktır.

Etik Kurul İzni

Bu araştırma, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulunun 27/03/2023 tarihli 2023.03 sayılı kararı ile alınan izinle yürütülmüştür.

Kaynakça

- Aydoğdu, F. (2021). Öğretmenlerde çözüm odaklı düşünme ile mutluluk ilişkisinde sürekli umut ve yaşam doyumunun aracı rolü. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 13(Suppl. 1), 337-360.
- Bal, P. N., ve Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumunu üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2 (1), 41-52.
- Baltaş Z. (2015). *İnsanın dünyasını aydınlatan ve işine yansıyan ışık duygusal zekâ*. 7. Basım, s:62. Remzi Kitapevi.
- Biçer, M. (2021). Örgütsel sadakat ve lider-üye etkileşiminin çalışanların bireysel iş performansları üzerindeki etkileri. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 1518-1538.
- Bourgault, P., Lavoie, S., Paul-Savoie, E., Grégoire, M., Michaud, C., Gosselin, E., and Johnston, C. C. (2015). Relationship between empathy and well-being among emergency nurses. *Journal of Emergency Nursing*, 41;4, 323-328.
- Çağlayan Mülazım, Ö. ve Eldeleklioğlu, J. (2016). What is the role of self-compassion on subjective happiness and life satisfaction? *Journal of Human Sciences*, 13;3 , 3895. doi.org/10.14687/jhs.v13i3.4001
- Demirtaş, A. S. (2018). Duygu düzenleme stratejileri ve benlik saygısının mutluluğu yordayıcılığı. *Turkish Studies*, 13, 11.

- Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2004). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka yetenekleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi bildiri özetleri içinde (s. 68-77). Malatya: İnönü Üniversitesi.
- Deniz, M. E., Özer, E. ve Işık, E. (2013). Duygusal zeka özelliği ölçeği-kısa formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 38(169), 407-419.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin* 95, 542– 575.
- Doğan, T., ve Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk psikolojik danışma ve rehberlik dergisi*, 4(36), 165-172.
- Goleman, D. (1998, March). The emotionally competent leader. In *The Healthcare Forum Journal*. 41 2, (36-38).
- Goleman, D. (2005). *Duygusal zekâ (neden ıq 'dan daha önemlidir)*. (Çev: B. S. Yüksel), 29. Basım. Varlık Yayınları,
- Karamehmetoğlu, M. (2017). *Beden eğitimi öğretmenlerinin duygusal zekâ düzeylerinin mesleki öz yeterlik ve problem çözüme becerilerini belirlemedeki rolünün incelenmesi* (Doktora tezi, Marmara Üniversitesi).
- Kaya, Ö. S., ve Demir, E. (2017). Kendini toparlama gücü ve stresle başa çıkma stratejilerinin mutluluk düzeyini yordama gücü. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 18-33.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The How of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. New York: The Penguin Press.
- Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803–855. doi.org/10.1037/0033- 2909.131.6.803
- Malkoç, A. ve Yalçın, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, sosyal destek, başa çıkma ve iyi-oluş arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(43), 35- 53.
- Maşa, M. (2021). *Üniversite öğrencilerinin mutluluk düzeylerinin belirleyicileri: Adana ili örneği* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Mayer, J.D., ve Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. 17, 433-442
- Petrides, K. V., ve Furnham, A. (2003). Trait emotional intelligence: behavioural validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European Journal of Personality*, 17(1), 39-57.
- Ruiz-Aranda, D., Extremera N., ve Pineda-Galán, C. (2013). Emotional intelligence, life satisfaction and subjective happiness in female student health professionals: The mediating effect of perceived stress. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing* 21(2), 106-113.
- Salovey P., ve Mayer, J.D. (1990) Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9,185-211.
- Schiffirin, H. H., & Nelson, S. K. (2010). Stressed and happy? Investigating the relationship between happiness and perceived stress. *Journal of Happiness Studies*, 11, 33-39. doi:10.1007/s10902-008-9104-7
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M.P., ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5
- Shanafelt, TD, West, C., Zhao, X., Novotny, P, Kolars, J., Habermann, T. ve Sloan, J. (2005). Artan kişisel refah ile artan empati arasındaki ilişki. *Genel İç Hastalıkları Dergisi*, 20 (7), 559-564.
- Thomas, M., Dyrbye, L., Huntington, J. ve Shanafelt, T. (2007). How do distress and well-being relate to medical student empathy?. *Journal of General Internal Medicine*, 22(2): 177-183.
- Totan, T., Dogan, T., ve Sapmaz, F. (2012). The Toronto Empathy Questionnaire: Evaluation of psychometric properties among turkish tiversity students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 46, 179-198.
- Tuğrul, C. (1999). *Duygusal zeka*. 1, 12-20. Klinik Psikiyatri.

Türk Dil Kurumu (TDK) (2023). Türk Dil Kurumu sözlüğü. <http://www.tdk.gov.tr> adresinden erişilmiştir.

Wei, M., Liao, K. Y. H., Ku, T. Y., ve Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191-221.

Yavuz, Ç. (2006). *Rehberlik ve psikolojik danışmanlık öğrencilerinde öznel iyi olma, psikiyatrik beliktiler ve bazı kişilik özellikleri: Karşılaştırmalı bir çalışma*. Yüksek lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.