

Yayın Geliş Tarihi: 25.10.2011  
Yayına Kabul Tarihi: 28.02.2012  
Online Yayın Tarihi: 25.04.2012

Dokuz Eylül Üniversitesi  
Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi  
Cilt: 14, Sayı: 1, Yıl: 2012, Sayfa: 51-71  
ISSN: 1302-3284 E-ISSN: 1308-0911

## ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZ-DUYARLIK VE DUYGUSAL ZEKÂNIN İNCELENMESİ

Ebru İKİZ\*  
Tarık TOTAN\*\*

### Öz

*Bu çalışmanın amacı öz-duyarlığın duygusal zekâyı açıklayıcı etkisinin üniversite öğrencilerinde incelenmesidir. Araştırma 2008-2009 öğretim yılında Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesine devam eden 347 öğretmen adayının katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmada Öz-duyarlık Ölçeği ile Bar-On Duygusal Zekâ ölçeği kullanılmıştır. Öz duyarlık alanları öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşmedir. Duygusal zekâ alanları bireysel beceriler, bireyler arası beceriler, uyumluluk, stresle başa çıkma, genel ruh durumu ile genel duygusal zekâdır. Çoklu regresyon analizi sonuçları, öz-duyarlık alt alanlarının duygusal zekânın alt alanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı etkileri olduğu ortaya koymaktadır. Ayrıca özsevecenlik ve bilinçlilik alanlarının duygusal zekâyı arttırdığı; öz-yargılama ve aşırı özdeşleşme alanlarının duygusal zekânın stresle başa çıkma ve genel ruh sağlığı alanlarını olumsuz etkilediği saptanmıştır. Duygusal zekâ alanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık olduğu ancak cinsiyetin öz-duyarlık alanlarında etkisi olmadığı saptanmıştır. Bu çalışmanın sonuçları, öz-duyarlığın duygusal zekâ üzerinde doğrudan etkili olduğunu ortaya koymaktadır.*

**Anahtar Kelimeler:** Duygusal Zekâ, Öz-Duyarlık, Öğretmen Adayları.

## THE INVESTIGATION OF SELF-COMPASSION AND EMOTIONAL INTELLIGENCE ON TEACHER TRAINEES

### Abstract

*The purpose of this study is to examine the explanation effect of self-compassion on emotional intelligence of teacher trainees. Participants were 347 university students who were enrolled at a mid-size state University, in Turkey. In this study, the Self-compassion Scale and the Bar-On Emotional Intelligence Scale were used. Self-compassion areas as self-kindness, awareness of common humanity, mindfulness, self-judgement, isolation, over-identification. Emotional intelligence areas are intrapersonal,*

\* Yrd. Doç. Dr., Dokuz Eylül Üniversitesi, Buca Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı, Buca/İzmir, ebru.ikiz@deu.edu.tr

\*\* Ar. Gör., Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Rehberlik ve Psikolojik Danışma Anabilim Dalı, Gölköy Kampusu/Bolu, tarik@tariktotan.com

*interpersonal, stress management, adaptability, general mood and general emotional intelligence. In multiple regression analysis, it was found that the subscales of self-compassion had significant effects on the subscales of emotional intelligence. The increase on self-kindness and mindfulness resulted in an increase on emotional intelligence, whereas the increase on self-judgement and over-identification leded to a decrease in coping with stress and general emotional state. There are significant differences on emotional intelligent areas according to gender but not on self-compassion. Results indicate that self-compassion is directly effective on emotional intelligence.*

**Keywords:** *Emotional Intelligence, Self-Compassion, Teacher Trainees.*

## **GİRİŞ**

Bireyin kendine yönelik sağlıklı tutumlar geliştirmesine, ruh sağlığını korumasına, stresle başa çıkabilmesine ve sağlıklı ilişkiler geliştirebilmesine yönelik pek çok psikolog tarafından farklı kavramlar tanımlanmıştır. Bunlardan birkaçı benlik saygısı (Rosenberg, 1979; Coopersmith, 1967, Seligman, 1995), öz-yeterlik (Bandura, 1990) ve kişisel karakterdir (Damon, 1995). Bu kavramların yanı sıra, psikolojik iyi olmaya yönelik yararlı bir alternatif olduğu görülen öz-duyarlık kavramı (Bennett-Goleman, 2001; Brown, 1999; Rosenberg, 2000; Salzberg, 1997; Wallace, 1999) 2000 yıllık geleneği olan Budist felsefesini temel almaktadır. Güncel psikoloji literatüründe oldukça önemsenen, Neff (2003a) tarafından operasyonel tanımı yapılan öz-duyarlık kavramının, kapsamının ve etkisinin araştırıldığı farklı araştırmalar öz-duyarlığın psikolojik sağlık ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Neff ve Vonk, 2009; Neff ve McGehee, 2010).

Öz-duyarlık daha genel bir kavram olan duyarlı olma kavramı ile ilişkilidir. Duyarlı olma, başkasının acı çekmesi durumunda onunla temas halinde olma, onun duygularına açık olma ve kaçınma ya da uzaklaşma yaşaması yerine bu duygularını kabul etmesi için ona destek olma, sevecen yaklaşma, yapılan hata ya da yanlış her ne ise önyargısız bir anlayışla ona yaklaşma, onun da hayatta bir yanılma payı olabileceğini göz önüne alan insani paylaşımında bulunmadır. Her ne kadar insanlar tipik olarak başkalarına karşı nazik ve duyarlı olmaya değer veriyorsa da, kendilerine karşı özensiz ve sert olabilmektedirler. Birey kendi sınırlıkları ve yetersizlikleri ile yüzleştğinde çoğunlukla katı ve dar bir bakış açısıyla bu sınırlıklar ve yetersizliklerle aşırı özdeşleşerek kendisine yönelik olumsuz düşünceler ve duygular geliştirir. Bununla birlikte başarısızlığın ve mükemmel olmamanın sıklıkla paylaşılan insani bir deneyim olduğunu unutması, onu izolasyona iterek yalıtılmışlık ve yalnızlık duyguları yaşamasına yol açar. Öte yandan bireysel başarısızlıklara ilişkin gerçeği görüp, ortaya çıkan olumsuz duygu ve düşüncelerin o yaşantıya bağlı olduğunu kavrama ve dengede tutabilme bilinçliliğini gösterme ancak bireyin öz-duyarlık geliştirmesi ile mümkün olabilir (Neff ve Vonk, 2009). Böylece birey, kendisi hakkında geliştirdiği olumsuz düşünce ve duygulardan uzaklaşacak (Martin, 1997) ve dikkatini, şu anda yaşıyor olduğu, o anlık deneyime yönlendirebilecek, kendini ve olayı önyargısız bir şekilde kabul etmeye yönelecektir (Bishop vd., 2004).

Bu doğrultuda öz-duyarlık, bireyin diğer bireylere yönelik gösterdiği duyarlı yaklaşımlarını kendisine de yöneltmesi ile kavramsallaştırılmaktadır. Öz-duyarlık, bireyin acı ve sıkıntı çekmesine neden olan duygularına açık olması, kendine özenli ve sevecen tutumlarla yaklaşması, yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı olması ve yaşadığı olumsuz deneyimleri insan yaşamının doğal bir süreci olarak kabul etmesi şeklinde tanımlanabilir (Neff, 2003a; Akın vd., 2007, Akın, 2008, Akın, 2010). Başka bir ifadeyle öz-duyarlık bireyin acı çekmesine ilişkin duygularını sıcaklıkla, ilgiyle ve bilinçli bir şekilde ele alabilmesi becerisidir (Neff ve McGehee, 2010).

Neff (2003a) öz-duyarlığın temel üç bileşeni olduğunu ileri sürmektedir. Bunlar öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçliliktir. Bunların ilki olan öz-sevecenlik; bireyin ön yargısız olarak kendini anlamaya çalışması ve benliğini sert biçimde yargılama ve eleştirmesi yerine ona yönelik nazik ve sevecen bir tavır takınmasıdır (Akın vd., 2007; Akın, 2008; Akın, 2010). İkinci bileşen olan paylaşımların bilincinde olma; bireyin hatalarından dolayı izolasyon yaşamamasına, mükemmel olamamanın bütün insanlarca yaşanabilen bir özellik olduğuna yönelik anlayışı içerir (Neff ve McGehee, 2010). Ayrıca paylaşımların bilincinde olma, yaşamın mutlu veya sıkıntılı deneyimlerinin sadece kendine özgü olmadığına ve diğer insanların da benzer deneyimler yaşadıklarına ilişkin farkındalığı ifade eder (Akın vd., 2007). Üçüncü ve son bileşen olan bilinçlilik; bireyin yaşamın en sıkıntılı ve üzücü duygularını kabul etmesine yardımcı olan ancak bu duygular tarafından sürüklenmesine izin vermeyen bir farkındalıktır (Neff, 2003b; Akın vd., 2007). Bilinçlilik, bireyin ona kabul edilmesi güç gelen, sıkıntı veya bunaltı yaratabilecek duygu ve düşüncelerine kendini kaptırmaması (Marlatt ve Kristeller, 1999), yaşantılarını ve bu yaşantılarıyla bağlantılı duygu ve düşüncelerini iyi ya da kötü olarak sınıflandırmadan, abartarak dramatik bir hayat hikâyesine dönüştürmeden şu anda olduğu gibi kabul etmesi ve onları dengede tutabilmesi becerisidir (Neff ve McGehee, 2010).

Öz-duyarlık kavramının tanımını yapan ve bu kavramı ölçmek üzere Neff (2003b) tarafından geliştirilen ölçekte ve Türkçe'ye uyarlama çalışmalarında Akın ve diğerleri (2007), bu temel üç bileşenin yanı sıra izolasyon, öz-yargılama ve aşırı özdeşleşme bileşenlerinin de bireyin öz-duyarlık düzeyinin incelenmesinde etkili olduğunu saptamışlardır. Öyle ki öz-sevecenlik bireyin beklentilerini karşılayamadığı durumlarda benliğini sert biçimde eleştirmemesini, kınamamasını ve gelişim sağlaması adına benliğine zarar vermemesini gerektirir. Paylaşımların bilincinde olmanın yarattığı farkındalığa sahip olan birey, başarısızlık, acı ve sıkıntı veren deneyimleri karşısında öz-yargılama, toplumsal yabancılaşma ve izole olma duyguları yaşamaktan ziyade bu yaşantıları geniş insanlık deneyimlerinin bir parçası olarak görür. Bilinçlilik ise bireyin güç ve sıkıntılı duygu ve düşüncelerini dengede tutması, onlarla aşırı biçimde özdeşleşmemesi ve kendini onlara kaptırmamasını içerir. Bu kapsamda öz-duyarlığın bileşenleri öz-sevecenliğe karşı öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olmaya karşı yabancılaşma ve bilinçliliğe

karşı aşırı-özdeşleşme olmak üzere altı kavram ile ifade edilmektedir (Neff, 2003b; Akın vd., 2007).

Bu bileşenler karşılıklı etkileşimde bulunarak ve birbirlerini tamamlayarak bireyde özüne duyarlı bir içsel bakış açısı yaratmaktadır. Öyle ki bilinçlilik bireyleri negatif deneyimlerinden zihinsel anlamda uzaklaştırarak onların öz-sevecenlik ve toplumsal paylaşım duygularını geliştirmelerine yardımcı olduğu için oldukça önemlidir. Yargılayıcı olmayan bilinçlilik durumu öz-eleştiriye azaltarak bireyin kendini anlamasını kolaylaştırarak doğrudan öz-sevecenliğin gelişimine yardımcı olur. Bireyin, sosyal yalıtılmışlık ve yabancılaşma duyguları yaşamasına neden olabilecek benmerkezci tutumlarıyla mücadele etmesini sağlayarak onun sosyal ilişkilerini güçlendirmesine olanak sağlar. Benzer şekilde öz-sevecenlik duyguları sayesinde birey kendini yargılama ve eleştirmeyi durdurabilir ve kendine olumlu kabul geliştirebilirse öz-sevecenlik duyguları karşılıklı olarak bilinçliliğin artmasında rol oynar. Böylece yaşanan duygusal deneyimlerin olumsuz etkileri hafifler ve farkındalık sürdürülmesi kolaylaşır. Bu farkındalık, bireyin yaşadığı duygusal deneyimin başkaları tarafından da yaşanabilir deneyim olduğunu akılda tutmasını sağlayarak, bu deneyimlerini daha sosyal bir perspektiften ele almasına yardımcı olacaktır. Bu sayede birey duygu ve düşüncelerine bilinçlilik geliştirecek, olumsuz duygu ve düşünceleriyle aşırı özdeşleşmeyi engelleyebilecektir (Akın vd., 2007). Bunların yanı sıra, birey sadece kendi saçmalıkları, hataları veya bireysel yetersizlikleri nedeniyle acı çekmez, başkalarının yaptıklarından da acı çekebilir. Her iki durumda da öz-duyarlı bakış açısına sahip olma bireyin ruh sağlığını koruyucu ve psikolojik iyi oluşu sürdürmeye destekleyici olmaktadır (Neff ve McGehee, 2010).

Araştırmalar yüksek düzeyde öz-duyarlılığın yaşam doyumu, duygusal zekâ, sosyal bağlılık, amaçları gerçekleştirebilme ile olumlu, aynı zamanda öz-yargılama, depresyon, kaygı, mükemmeliyetçilik ve yeme bozuklukları ile olumsuz ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Adams ve Leary, 2007; Neff, 2003a; Neff vd., 2005; Neff vd., 2007a). Ayrıca öz-duyarlılığın yansıtıcı ve duygusal bilgelik, bireysel inisiyatif, merak ve keşfetme, mutluluk, olumlu bakış açısı ve pozitif duygu durumları ile olumlu ilişkili olduğu ileri sürülmektedir (Neff vd., 2007b; Neff ve Vonk, 2009).

Duygusal zekâ kavramı, kendi duygularını anlama, başkalarının duygu ve düşüncelerine empati geliştirme ve kendi duygularını, yaşamını zenginleştirecek biçimde düzenleme yetisi olarak (Goleman, 1996), duygusal bilgiyi zihinsel olarak işleme süreci olarak (Mayer vd., 2004), büyük beş bireylik özelliği gibi bir bireysel karakter özelliği yada bireysel bir özellik olarak (Petrides vd., 2006) ve duygusal açıdan sağlıklı olmak olarak (Bar-On, 2010) incelenmektedir. Bar-On (2010), bireysel ve sosyal yetiler dışında farklı kavramların duygusal zekâ kapsamında ele alınmasına öncü olmuştur. Bar-On'a göre (2000, 2010) duygusal zekânın kapsadığı beceriler bireyin duygusal farkındalığını, duygularını etkili kullanmasını ve yönetebilmesini içeren beceriler ya da özelliklerdir. Bunlar, bireysel beceriler,

iletişim becerileri, uyumluluk, stresle başa çıkma becerileri ve genel olarak sağlıklı bir ruh halidir. Bireysel becerilerin duygusal özfarkındalık, özgüven ve iddiacılık, öz-saygı, kendini gerçekleştirme ve bağımsızlık olmak üzere temelde beş içe yönelik fonksiyondan oluştuğu ileri sürülmektedir. Bireylerarası beceriler boyutu ise empati, bireyler arası ilişkiler ve sosyal sorumluluk alanlarından oluşmaktadır. Uyumluluk, bir diğer boyutu, ne derece esnek ve gerçekçi olabilindiğiyle ilişkilidir. Stres yönetimi boyutu stresle mücadele etme ve duyguları kontrol etmeyi kapsar, tolerans ve dürtü kontrolü düzeyi ile ilişkilidir. Genel ruh durumu boyutu ise mutluluk ve iyimserlikle ilişkili olup bireyin hayatından memnun olması, olumlu duygular ifade etmesi, zorlukla yüzleştiğinde bile olumlu tavrı sürdürmesini ifade etmektedir. Bu kurama göre duygusal yeterliğe sahip duygusal açıdan zeki insanlar duygularının farkında ve kendine güvenmektedirler. Bu bireyler kendine yetme ve kendini yönlendirme becerisine sahiptirler. Diğer bireyleri anlar, ilişki kurar ve onlarla iyi geçinirler. Esnek bir yapıya sahiptirler. Problem çözüp stresli olayların üstesinden gelebilirler, soğukkanlıdırlar. Kolay kolay umutsuzluğa kapılmazlar ve hayattan zevk alıp yaşam aktivitelerinden doyum almaya, mutlu olmaya bakarlar (Deniz ve Yılmaz, 2006).

Duygusal zekâ gelişiminin sağlanması, duygusal açıdan bireyin yeterliliğinin sağlanması diğer bir deyişle duygusal okuryazarlık becerilerinin geliştirmesi günümüzde her eğitim kademesindeki psikolojik danışma ve rehberlik faaliyetlerinde önem verilmesi gereken (Yeşilyaprak, 2001-2003, Erkan, 2006; Akboy ve İkiz, 2007), bireylerin sosyal ve akademik başarılarını etkileyen, ileri yıllarda ruh sağlığını ve psikolojik iyi oluşu belirleyen (Denham, 2007), antisosyal davranışlar, depresyon, somatik şikâyetlerle negatif ilişkili olan (Mavroveli, 2007) temel bir bireysel sosyal gelişim konusudur. Duygusal zekâ, bireyin dünyaya etkin bir özyönetim ile ne kattığı, kendi ve başkasının görüşlerine ve duygularına ne kadar yüksek duyarlılığa ve gelişmiş bireylerarası ilişkilere sahip olduğu, bireysel, gelişimsel veya durumsal problemler yaşadığında çözüme ulaşmak için dönüp bir aynaya bakma gönüllüğü olarak düşünülebilir (Hamachek, 2000). Bu doğrultuda duygusal zekâ ile öz-duyarlık kavramlarının birbirleriyle karşılıklı etkileşim halinde olan temel iki bireylik özelliği oldukları düşünülmektedir.

Öz-duyarlık, bireyin duygularına ve düşüncelerine yönelik bireysel farkındalığını arttırmaktadır. Öz-duyarlığın, özellikle acı verici durumlarla karşılaştığında bireyin kendine olan ilgi ve sevgisini, değerini kaybetmemesini, bilinçli olup başkalarının da benzer deneyimler geçirdiğini göz önünde tutmasını sağlayarak bir anlamda onun duygusal açıdan yeterli olmasına, diğer bir deyişle duygusal açıdan zeki olmasına olanak sağlayan bir bireysel özellik olduğu düşünülmektedir. Ayrıca her iki kavram da pozitif psikolojinin temel ilgi alanları olan bireyin mutluluğu, olumlu performans göstermesi ve yaşamını anlamlandırması üzerinde önemli etkiye sahip kavramlardır (Bar-on, 2010, Neff ve McGehee, 2010). Birey kendini tanıma, kendine sevgi ve ilgi gösterme için çabaladıkça kendine yönelik anlayışını ve duyarlılığını geliştirir ve derinleştirir.

Böylece stres altında kaldığında kendini ifade edecek farklı açılım yolları bulur, kolayca avunur.

Öz-duyarlığa sahip olmak bireyin içinde bulunduğu duruma uygun olmayan ya da uyumsuz duygu, düşünce ve davranış şemalarını daha doğru ve gerçekçi algılamasına, bunları düzenleyebilmesine olanak sağlamaktadır. Bu sayede birey kendini yargılamadan ve kınamadan net bir biçimde görebilecektir. Ayrıca bireyin kendine duyarlı olması, onun kendine zarar verici davranışlardan uzaklaşmasını ve daha iyi bir konuma ulaşmak ve bu durumu korumak için ihtiyaç duyduğu davranışları gösterebilmesi için kendini cesaretlendirmesini sağlar (Neff, 2003a, Akın vd., 2007). Bu açıdan bakıldığında da öz-duyarlık ve duygusal zekâ kavramlarının benzer becerileri vurguladığı göze çarpmaktadır.

Literatüre bakıldığında ülkemizde öz-duyarlık kavramının ve kapsadığı alanlara yönelik bireyin yeterliğinin onun duygusal zekâ düzeyi ve kapsadığı alanlara yönelik yeterliği ile nasıl bir etkileşime sahip olduğunun incelenmediği görülmektedir. Ülkemizde öz-duyarlık kavramının benlik saygısı, yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duygu durumları ile (Deniz vd., 2008), motivasyon ve tükenmişlik ile (Çetin vd., 2008), başarı yönelimleri ile (Akın, 2008), boyun eğici davranışlar ile (Akın, 2009), kişilerarası bilişsel çarpıtmalar ile (Akın, 2010) incelendiği görülmektedir. Özellikle öğretmenlik mesleğini yerine getirecek olan adayların öz-duyarlık ve duygusal zekâ açısından kendilerini geliştirdikleri takdirde farklı yeterliklere ve zekâ alanlarına sahip çocuklara yönelik, çağa uygun, etkin eğitim-öğretim süreci geliştirebilmeleri ve gereken farklı öğretim stratejilerini uygulayabilmelerinin mümkün olacağı düşünülmektedir.

Öz-duyarlık ve duygusal zekâ niteliklerinin öğretmen adaylarının gelecekte öğrencilerle daha etkili ilişkiler geliştirebilmeleri için; öğrencilerine sağlıklı rol modelleri olabilmeleri için; farklı yaş gruplarındaki öğrencilerde karşılaşılabilecekleri zorluklarla mücadele edebilmeleri için; özel yaşamlarında da aile, arkadaş ve eş ilişkilerini sağlıklı yürütebilmeleri için sahip olması gereken önemli nitelikler olduğu düşünülmektedir. Yetişkinlerin duygularının farkına varması, dile getirip uygun yollarla ifade etmesi, stresli durumlarda kontrol edebilmesi, kendini aşırı yargılaması veya kınaması yerine kendini uyumlu davranışa motive edebilmesi yetişkin- çocuk ilişkilerinde çocukların duygularını tanıma, anlama, ifade etme ve yönetme açısından duygusal zekâlarını geliştirecek ve onların öz-duyarlık gelişimine de katkı sağlayacaktır. Bütün bunlardan dolayı öğretmen eğitimlerinde adayların öz-duyarlık ve duygusal zekâ gelişimlerinin önemsenmesi gerektiği, duygularını sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirmelerinde kullanmaları ve yönetmelerine odaklanılması gerektiği düşünülmekte ve önemli görülmektedir. Bu çalışmada da katılımcıların öz-duyarlık alanları olan öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşmenin duygusal zekâ alanları olan bireysel beceriler, bireyler arası beceriler, uyumluluk, stresle başa çıkma, genel ruh durumuyla duygusal zekanın toplamı olan genel duygusal zekâyı açıklama gücünün incelenmesi amaçlanmıştır.

Bunun yanı sıra öz-duyarlık ve duygusal zekâ alt boyutlarının cinsiyete ve eğitim alınan alana göre anlamlı farklılıklar gösterip göstermediğinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

## **YÖNTEM**

### **Katılımcılar**

Araştırmanın katılımcılarını 2008-2009 öğretim yılında Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesine devam eden 238'si kadın (%68,99) 107'si erkek (%30,01) toplam 345 öğretmen adayları oluşturmaktadır. Katılımcıların 61'i ilköğretim matematik öğretmenliği (%17,60), 65'i psikolojik danışma ve rehberlik (%18,70), 59'u okul öncesi öğretmenliği (%17,00), 42'si sınıf öğretmenliği (%12,10), 65'i fizik öğretmenliği (%18,70) ve 55'i ise ortaöğretim matematik öğretmenliği (%15,90) anabilim dallarında öğrenim görmektedir. Araştırma sırasında katılımcıların 128'i 2. sınıfa (%36,90), 136'sı 3. sınıfa (%39,20) ve 82'i ise dördüncü sınıfa (%23,60) devam etmektedir. Katılımcıların yaş ortalaması 21'dir.

### **Veri Toplama Araçları**

#### **Bar-On EQ anketi**

Araştırmada Bar-On (1997) tarafından geliştirilen ve Acar (2001) tarafından Türkçeye uyarlama çalışmaları yapılan Bar-On Duygusal Zekâ Anketi kullanılmıştır. Anket özgün halinde on beş duygusal zekâ boyutunun gruplandığı bireysel beceriler, bireylerarası beceriler, stresle başa çıkma, uyumluluk ve genel ruh durumu olmak üzere beş temel boyutta, beşli Likert tipinde 133 maddeden oluşmaktadır. 16 yaş üzerindeki bireylerde kullanılabilen anketi geliştirme çalışmalarında Bar-On (1997) 4.000 katılımcı da anketin toplamın cinsiyete göre önemli farklılıkların olmadığını ancak alt ölçeklerde farklılıkların bulunduğunu Cronbach Alfa katsayılarının ise alt ölçeklerde .69-.86 arasında toplamında ise .76 olduğunu bulmuştur. Türkçede Likert tipi beşli derecelendirmeli olan anket 1'i dolgu maddesi olmak üzere 88 maddeden oluşmaktadır. Anketin beş temel alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar; bireysel beceriler (29 madde), bireylerarası beceriler (18 madde), uyumluluk (15 madde), stresle başa çıkma (13 madde) ve genel ruh durumu (12 madde) boyutlarıdır. Ayrıca anketin toplam puanında alınarak genel duygusal zekâyı ölçen bir boyut elde edilebilmektedir. Anketten alınan yüksek puanlar ilgili alanlarda cevaplayıcının üst düzeyde yeterliğinin olduğunu, tam tersi olarak alınan düşük puanlar ise cevaplayıcının ilgili alanlarda alt düzeyde yeterliğinin olduğuna işaret etmektedir. Anketin Türkçeye uyarlama çalışması sırasında Acar (2001) tarafından anketin temel boyutlarının Cronbach alfa iç tutarlılık katsayılarını bireysel yetenekler boyutunda .84, bireyler arası yetenekler boyutunda .78, uyumluluk boyutunda .65, stresle başa çıkma boyutunda .73 ve genel ruh durumu boyutunda .75 olarak hesaplanmıştır.

**Öz-duyarlık ölçeği**

Öz-duyarlık ölçeği Neff (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme isimli altı boyuttan, 26 maddeden oluşan Likert tipi beşli derecelendirme türünde bir ölçme aracıdır. Ölçeğin özgün formuna ilişkin iç tutarlık katsayılarının tüm alt ölçeklerde .70'in üzerinde olduğu rapor edilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından yapılmıştır. Araştırmacılar Sakarya Üniversitesi, Hendek Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 633 katılımcı üzerinden gerçekleştirdikleri yapı geçerliğinde açımlayıcı faktör analizinde varyansında %68'ini açıklayan 26 madde ve 6 faktör belirlemişlerdir. Ayrıca araştırmacılar yapı geçerliği çalışmalarında doğrulayıcı faktör analizi kullanmışlar ve ölçeğin özgün formuyla aynı modelde doğrulandığını bulmuşlardır ( $\chi^2= 779.01$ ,  $N= 633$ ,  $sd= 264$ ,  $p= 0.00$ ,  $RMSEA= .056$ ,  $NFI= .95$ ,  $CFI= .97$ ,  $IFI= .97$ ,  $RFI= .94$ ,  $GFI= .91$  ve  $SRMR= .059$ ). Güvenirlik çalışmasında ölçeğin iç tutarlık katsayıları öz-sevecenlik alt ölçeğinde .77, öz-yargılamada .72, paylaşımların bilincinde olmada .72, izolasyonda .80, bilinçlilikte .74 ve aşırı özdeşleşmede .74 olarak rapor etmişlerdir. Ayrıca ölçeğin test tekrar test güvenirlik düzeylerini öz-sevecenlik .69, öz-yargılama .59, paylaşımların bilincinde olma .66, izolasyon .60, bilinçlilik .69 ve aşırı özdeşleşme için .56 olarak rapor etmişlerdir. Araştırmacılar ölçeğin %27'lik alt ve üst grup puanları arasında yapılan *t* testi sonuçlarının tüm maddeler ve alt ölçekler için anlamlı farklılıklar olduğunu bulmuşlardır.

**Kişisel bilgi formu**

Araştırmada katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyi ve eğitim aldıkları bölümleri belirlemek üzere araştırmacılar tarafından hazırlanan bireysel bilgi formu kullanılmıştır. Bireysel bilgi formundaki cinsiyet ve sınıf düzeyi kapalı uçlu çoktan seçmeli sorular olarak formda yer alırken katılımcıların eğitim aldıkları bölümleri açık uçlu bir soruyla yazmaları istenmiştir. Ayrıca bireysel bilgi formundan önce veri toplama formunda katılımcılara araştırmanın amacını ve toplanan verinin nasıl değerlendirileceğini anlatan kısa bir açıklama ve araştırmayla ilgili sonuçlara ulaşabilecekleri araştırmacılara ait iletişim bilgileri yer almıştır.

**Verilerin Analizi**

Araştırmada bağımsız örneklem için *t*-testi ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Analizlere ait varsayımsal kriterler bulgularda rapor edilmiştir. Kullanılan istatistiksel analizlerde önem düzeyi .05 olarak ele alınırken analizler SPSS 17.0 programıyla yapılmıştır.

**BULGULAR**

Araştırma kapsamında yürütülen veri analizinde ilk olarak katılımcıların öz-duyarlık ve duygusal zekâ alanlarının onların cinsiyetlerine göre önemli



farklılıkların var olup olmadığı incelenmesi hedeflenmiştir. Bu amaçla öncelikle araştırma verisinin parametrik teknikler için uygunluğu incelenerek araştırma verisinin tüm alt alanlar da normal dağılım varsayımını karşıladığı gözlenerek (Kolmogorov Smirnov  $p > .05$ ) analizde bağımsız örneklemeler için  $t$ -testi kullanılarak analizler gerçekleştirilmiştir.

**Tablo 1:** Duygusal zekâ alanların cinsiyete göre bağımsız örneklemeler için  $t$ -testi

Boyutlar	Cinsiyet	$n$	$\bar{x}$	$s$	$t$	$sd$	$p$	$d$
Bireysel beceriler	Kadın	238	100.08	15.80	2.337	343	.020*	.16
	Erkek	107	104.43	16.47				
Bireyler arası beceriler	Kadın	238	63.20	12.41	.338	343	.736	-
	Erkek	107	63.68	11.38				
Uyumluluk	Kadın	238	48.55	6.68	1.768	343	.078	-
	Erkek	107	49.98	7.45				
Stresle başa çıkma	Kadın	238	40.42	5.74	2.645	343	.009*	.20
	Erkek	107	42.30	6.91				
Genel ruh durumu	Kadın	238	41.62	8.28	2.208	343	.028*	.15
	Erkek	107	43.73	8.10				
Duygusal zekâ toplam	Kadın	238	293.89	42.38	2.066	343	.040*	.13
	Erkek	107	304.15	43.38				

\*  $p \leq .05$

Tablo 1’de görüldüğü gibi, katılımcıların duygusal zekâ alanlarından bireyler arası beceriler ( $t_{343} = .338$ ,  $p = .736$ ) ve uyumluluk alanlarında ( $t_{343} = 1,768$ ,  $p = .078$ ) cinsiyet dayalı anlamlı farklılıkların var olmadığı belirlenmiştir. Diğer duygusal zekâ alanların da ise cinsiyetler arasında bir dizi anlamlı farklılıkların olduğu bulunmuştur. Buna göre erkeklerin bireysel beceri düzeyleri ( $\bar{x} = 104,13$ ,  $s = 15,80$ ) kadınların bireysel becerilerine göre ( $\bar{x} = 100,08$ ,  $s = 16,47$ ) önemli düzeyde daha yüksektir ( $t_{343} = 2,337$ ,  $p = ,020$ ). Bireysel beceriler alanına benzer olarak stresle başa çıkma alanında da erkeklerin stresle başa çıkma düzeylerinin ( $\bar{x} = 42,30$ ,  $s = 6,91$ ) kadınlara göre ( $\bar{x} = 40,42$ ,  $s = 5,74$ ) daha yüksek olduğu anlaşılmıştır ( $t_{343} = 2,645$ ,  $p = ,009$ ). Diğer iki duygusal zekâ alanında olduğu gibi genel ruh durumunda da erkeklerin genel ruh durumu düzeylerinin ( $\bar{x} = 43,73$ ,  $s = 8,10$ ) kadınlara göre ( $\bar{x} = 41,62$ ,  $s = 8,28$ ) önemli düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür ( $t_{343} = 2,208$ ,  $p = ,028$ ). Benzer olarak duygusal zekâ toplam puanında da erkeklerin ortalama puanlarının ( $\bar{x} = 304,15$ ,  $s = 43,38$ ) daha yüksek olduğu bulunmuştur ( $t_{343} = 2,066$ ,  $p = ,040$ ). Bununla birlikte önemli olarak belirlenen tüm farklılıklara ait etki büyüklüklerinin düşük olarak kabul edilebilecek düzeylerde oldukları hesaplanmıştır (Green ve Salkind, 2008).

Araştırma kapsamında katılımcıların öz-duyarlık alanlarında cinsiyete göre önemli farklılıklar olup olmadığı normal dağılım varsayımının da karşılanmasından dolayı (Kolmogorov Smirnov  $p > .05$ ) bağımsız örneklemeler için  $t$ -testi analiziyle incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre tüm alanlarda cinsiyete göre önemli farklılıklar olmadığı saptanmıştır. Sonuçlara göre kadınların öz-sevecenlik düzeyleriyle ( $\bar{x} = 14,60$ ,  $s = 3,52$ ) erkeklerin öz-sevecenlik düzeyleri ( $\bar{x} = 14,74$ ,  $s =$

3,48) arasında ( $t_{343} = ,330, p = ,742$ ), kadınların öz-yargılama düzeyleriyle ( $\bar{x} = 12,64, s = 3,83$ ) erkeklerin öz-yargılama düzeyleri ( $\bar{x} = 12,64, s = 4,53$ ) arasında ( $t_{343} = ,231, p = ,817$ ), kadınların paylaşımların bilincinde olma yargılama düzeyleriyle ( $\bar{x} = 11,76, s = 2,89$ ) erkeklerin paylaşımların bilincinde olma düzeyleri ( $\bar{x} = 11,11, s = 2,69$ ) arasında ( $t_{343} = ,1956, p = ,051$ ), kadınların izolasyon düzeyleriyle ( $\bar{x} = 11,61, s = 3,15$ ) erkeklerin izolasyon düzeyleri ( $\bar{x} = 10,91, s = 3,47$ ) arasında ( $t_{343} = ,817, p = ,415$ ), kadınların bilinçlilik düzeyleriyle ( $\bar{x} = 12,11, s = 2,84$ ) erkeklerin bilinçlilik düzeyleri ( $\bar{x} = 12,36, s = 2,79$ ) arasında ( $t_{343} = ,736, p = ,462$ ) ve son olarak da kadınların aşırı özdeşleşme düzeyleriyle ( $\bar{x} = 11,02, s = 3,25$ ) erkeklerin aşırı özdeşleşme düzeyleri ( $\bar{x} = 11,06, s = 3,71$ ) arasında ( $t_{343} = ,090, p = ,928$ ) ortalama puanlarda gözlenen farklılıkların önemli olmadığına ulaşılmıştır.

**Tablo 2:** Duygusal zekâ alanların eğitim alanına göre bağımsız örneklem için *t*-testi

Boyutlar	Eğitim alanı	n	$\bar{x}$	s	t	sd	p	d
Bireysel beceriler	Sosyal bil.	166	94.56	15.46	8.158	345	.000*	.58
	Sayısal bil.	181	107.53	14.15				
Bireyler arası beceriler	Sosyal bil.	166	58.05	12.19	8.634	345	.000*	.60
	Sayısal bil.	181	68.23	9.71				
Uyumluluk	Sosyal bil.	166	47.10	6.91	5.031	345	.000*	.42
	Sayısal bil.	181	50.72	6.51				
Stresle başa çıkma	Sosyal bil.	166	39.77	6.07	3.309	345	.001*	.26
	Sayısal bil.	181	41.97	6.29				
Genel ruh durumu	Sosyal bil.	166	37.97	7.55	10.396	345	.000*	.66
	Sayısal bil.	181	46.08	6.97				
Duygusal zekâ toplam	Sosyal bil.	166	277.47	41.31	8.900	345	.000*	.47
	Sayısal bil.	181	314.56	36.31				

\*  $p \leq .05$

Tablo 2'deki sonuçlara göre sayısal bilimlerde eğitim alan katılımcıların bireysel beceriler düzeylerinin ( $\bar{x} = 107,53, s = 14,15$ ) sosyal bilimlerde eğitim alan katılımcılara göre ( $\bar{x} = 94,56, s = 15,46$ ) önemli düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur ( $t_{345} = 8,158, p = ,000$ ). Sayısal bilimlerde eğitim alan katılımcıların bireyler arası beceriler düzeyleri de ( $\bar{x} = 68,23, s = 9,71$ ) sosyal bilimlerde eğitim alanlara göre ( $\bar{x} = 58,05, s = 12,19$ ) önemli düzeyde daha yüksektir ( $t_{345} = 8,634, p = ,000$ ). Uyumlulukta da sayısal alanlarda eğitim alan katılımcıların ortalama puanları ( $\bar{x} = 50,72, s = 5,51$ ) sosyal bilimlerde eğitim alanlara göre ( $\bar{x} = 47,10, s = 6,91$ ) önemli düzeyde daha yüksektir ( $t_{345} = 5,031, p = ,000$ ). Stresle başa çıkma düzeyi içinde yapılan analizler sonucunda sayısal bilimlerde okuyan öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinin ( $\bar{x} = 41,97, s = 6,29$ ) sosyal bilimlerde eğitim alan öğrencilere göre ( $\bar{x} = 39,77, s = 6,07$ ) önemli düzeyde daha yüksek olarak belirlenmiştir ( $t_{345} = 3,309, p = ,001$ ). Sayısal bilimlerde eğitim alan öğrencilerin genel ruh durumu düzeyleri de ( $\bar{x} = 46,08, s = 6,97$ ) sosyal bilimlerde eğitim alan

öğrencilere göre ( $\bar{x}= 37,97$ ,  $s= 7,55$ ) önemli derecede daha yüksek olduğu bulunmuştur ( $t_{345}= 10,396$ ,  $p= ,000$ ). Son olarak diğer tüm duygusal zekâ alt alanlarında olduğu gibi duygusal zekâ toplamında da sayısal alanda eğitim alan öğrencilerin ( $\bar{x}= 50,72$ ,  $s= 5,51$ ) sosyal bilimler de eğitim alanlara göre önemli düzeyde daha yüksek duygusal zekâ düzeylerine sahip oldukları anlaşılmıştır ( $t_{345}= 8,900$ ,  $p= ,000$ ). Elde edilen sonuçlara ait etki büyüklükleri incelendiğinde stresle başa çıkmada düşük diğer tüm duygusal zekâ alanlarında ise orta düzeyde etki büyüklüğü katsayılarına ulaşılmıştır.

**Tablo 3:** Öz-duyarlık alanların eğitim alanına göre bağımsız örneklem için  $t$ -testi

Boyutlar	Eğitim alanı	$n$	$\bar{x}$	$s$	$t$	$sd$	$p$	$d$
Öz-sevecenlik	Sosyal bilimler	157	14,63	3.46	.137	333	.891	-
	Sayısal bilimler	178	14.58	3.55				
Öz-yargılama	Sosyal bilimler	164	12.93	3.73	1.053	338	.293	-
	Sayısal bilimler	176	12.47	4.29				
Paylaşımların bilincinde olma	Sosyal bilimler	162	11.80	2.75	1.599	339	.111	-
	Sayısal bilimler	179	11.31	2.88				
İzolasyon	Sosyal bilimler	164	11.23	2.90	2.855	339	.005*	.22
	Sayısal bilimler	177	10.23	3.50				
Bilinçlilik	Sosyal bilimler	158	11.68	2.66	3.087	336	.002*	.24
	Sayısal bilimler	180	12.61	2.86				
Aşırı özdeşleşme	Sosyal bilimler	161	11.57	3.40	2.764	340	.006*	.20
	Sayısal bilimler	181	10.56	3.29				

\*  $p \leq .05$

Katılımcıların öz-duyarlık alanlarında eğitim aldıkları alanlara göre önemli farklılıklar olup olmadığı normal dağılım varsayımının da karşılanmasıyla (Kolmogorov Smirnov  $p > .05$ ) bağımsız örneklem için  $t$ -testi analiziyle incelenmiştir. Tablo 3'de görüldüğü üzere, katılımcıların öz-sevecenlik ( $t_{345}= .137$ ,  $p= .891$ ), öz-yargılama ( $t_{345}= 1.053$ ,  $p= .293$ ) ve paylaşımların bilincinde olma düzeylerinde ( $t_{345}= 1.599$ ,  $p= .111$ ) onların eğitim aldıkları alanlara göre önemli farklılıklar bulunmamaktadır. Bununla birlikte izolasyon alanında sosyal bilimlerde eğitim alan öğrencilerin izolasyon düzeylerinin ( $\bar{x}= 11.23$ ,  $s= 2.90$ ) sayısal bilimlerde eğitim alan öğrencilere göre ( $\bar{x}= 10.23$ ,  $s= 3.50$ ) önemli düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ( $t_{345}= 2.855$ ,  $p= ,005$ ). Benzer olarak aşırı özdeşleşme alanında da sosyal bilimlerde eğitim alan öğrencilerin aşırı özdeşleşme düzeylerinin ( $\bar{x}= 11.57$ ,  $s= 3.40$ ) sayısal bilimlerde eğitim alanlara göre ( $\bar{x}= 10.56$ ,  $s= 3.29$ ) önemli derecede daha yüksek olduğu anlaşılmıştır ( $t_{345}= 2.764$ ,  $p= ,006$ ). Bilinçlilik alanında ise sayısal bilimlerde eğitim alan öğrencilerin bilinçlilik düzeylerinin ( $\bar{x}= 11.68$ ,  $s= 2.66$ ) sosyal bilimlerde eğitim alanlara göre ( $\bar{x}= 10.56$ ,  $s= 3.29$ ) önemli derecede daha yüksek olduğu hesaplanmıştır ( $t_{345}= 3.087$ ,  $p= ,002$ ). Elde edilen bulgularda önemli farklılık gözlenen alanlara ait etki büyüklüklerinin düşük düzeylerde oldukları belirlenmiştir.

**Tablo 4:** Öz-duyarlık alanlarının duygusal zekâ alanlarını açıklama düzeylerine ait regresyon sonuçları

Değişkenler	Bireysel beceriler					
	B	sh	$\beta$	t	p	%95 GA
Sabit	85,216	5,640		15,110	,000	74,123 / 96,309
Öz-sevecenlik	,712	,303	,157	2,347	,019*	,115 / 1,308
Öz-yargılama	-,432	,267	-,108	1,617	,107	-,957 / ,094
Pay. bil. ol.	-,413	,331	-,073	1,247	,213	-1,065 / ,238
İzolasyon	-,724	,325	-,148	2,226	,027*	-1,364 / -,084
Bilinçlilik	1,830	,365	,320	5,019	,000*	1,113 / 2,547
Aşırı öz.	,141	,326	,030	,434	,665	-,500 / ,783
	<b>Bireyler arası beceriler</b>					
Sabit	53,174	4,586		11,594	,000	44,153 / 62,195
Öz-sevecenlik	,067	,247	,020	272	,786	-,418 / ,552
Öz-yargılama	-,001	,217	,000	,003	,998	-,428 / ,427
Pay. bil. ol.	-,193	,269	-,046	,716	,474	-,723 / ,337
İzolasyon	-,486	,265	-,132	1,836	,067	-1,006 / ,035
Bilinçlilik	1,273	,297	,298	4,292	,000*	,689 / 1,856
Aşırı öz.	,108	,265	,030	,409	,683	-,413 / ,630
	<b>Uyumluluk</b>					
Sabit	47,559	2,503		19,001	,000	42,636 / 52,482
Öz-sevecenlik	,348	,135	,178	2,585	,010*	,083 / ,612
Öz-yargılama	-,141	,119	-,082	1,186	,237	-,374 / ,093
Pay. bil. ol.	-,196	,147	-,081	1,333	,183	-,485 / ,093
İzolasyon	-,032	,144	-,015	,223	,824	-,316 / ,252
Bilinçlilik	,425	,162	,173	2,626	,009*	,107 / ,743
Aşırı öz.	-,398	,145	-,195	2,752	,006*	-,683 / -,114
	<b>Stresle başa çıkma</b>					
Sabit	39,248	2,120		18,516	,000	35,079 / 43,417
Öz-sevecenlik	,348	,114	,197	3,054	,002*	,124 / ,572
Öz-yargılama	-,254	,100	-,163	2,526	,012*	-,451 / -,056
Pay. bil. ol.	-,152	,125	-,069	1,221	,223	-,397 / ,093
İzolasyon	,038	,122	,020	,309	,757	-,203 / ,278
Bilinçlilik	,470	,137	,211	3,426	,001*	,200 / ,739
Aşırı öz.	-,410	,123	-,221	3,344	,001*	-,651 / -,169
	<b>Genel ruh durumu</b>					
Sabit	37,237	2,934		12,691	,000	31,466 / 43,009
Öz-sevecenlik	,522	,158	,223	3,307	,001*	,211 / ,832
Öz-yargılama	-,051	,139	-,025	,367	,714	-,324 / ,222
Pay. bil. ol.	-,313	,172	-,107	1,815	,070	-,652 / ,026
İzolasyon	-,433	,169	-,171	2,558	,011*	-,766 / -,100
Bilinçlilik	,665	,190	,226	3,503	,001*	,291 / 1,038
Aşırı öz.	-,162	,170	-,066	,956	,340	-,496 / ,172
	<b>Genel duygusal zekâ</b>					
Sabit	262,435	14,875		17,642	,000	233,175 / 291,694
Öz-sevecenlik	1,996	,800	,165	2,496	,013*	,423 / 3,568
Öz-yargılama	-,878	,704	-,082	1,246	,214	-2,263 / ,508
Pay. bil. ol.	-1,267	,874	-,084	1,450	,148	-2,986 / ,452
İzolasyon	-1,637	,858	-,125	1,908	,057	-3,325 / ,051
Bilinçlilik	4,662	,962	,307	4,847	,000*	2,770 / 6,553
Aşırı öz.	-,720	,860	-,057	,837	,403	-2,411 / ,971

\*  $p < .05$ 

Öz-duyarlık alanlarının duygusal zekâ alanlarını ne düzeyde ve yönde açıkladığını belirlemek amacıyla yapılan çoklu regresyon analizleri sonucunda öz-

duyarlık alanlarının bireysel becerilere ait açıklanan toplam varyansın %25'ini ( $R^2 = .25$ ), bireyler arası becerilere ait açıklanan toplam varyansın %11'ini ( $R^2 = .11$ ), uyumluluğa ait açıklanan toplam varyansın %20'sinin ( $R^2 = .20$ ), stresle başa çıkmaya ait açıklanan toplam varyansın %30'unu ( $R^2 = .30$ ), genel ruh durumuna ait açıklanan toplam varyansın %23'ünü ( $R^2 = .23$ ) ve genel duygusal zekâya ait açıklanan toplam varyansın %26'sını ( $R^2 = .26$ ) açıkladıkları belirlenmiştir.

Çoklu regresyon analizinde bağımsız değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki açıklayıcılık etkisinin önemli olup olmadığı ANOVA sonuçlarıyla incelendiğinde bireysel beceriler ( $F_{6,340} = 18,36, p = ,000$ ), bireyler arası beceriler ( $F_{6,340} = 6,91, p = ,000$ ), uyumluluk ( $F_{6,340} = 13,81, p = ,000$ ), stresle başa çıkma ( $F_{6,340} = 23,78, p = ,000$ ), genel ruh durumu ( $F_{6,340} = 16,85, p = ,000$ ) ve genel duygusal zekâ ( $F_{6,340} = 19,70, p = ,000$ ) değişkenlerine öz-duyarlık alanlarının önemli birer açıklayıcı oldukları bulunmuştur. Ayrıca her çoklu regresyon analizinde bağımsız değişkenlere ait B değerlerinin tümünün %95 güven aralığının içinde kaldıkları belirlenmiştir.

Çoklu regresyon analizleri sonucunda elde edilen standardize regresyon katsayıları ( $\beta$ ) önem sırasına göre dizildiklerinde bireysel becerileri açıklayan değişkenlerin bilinçlilik (.32), öz-sevecenlik (.16), izolasyon (-.15), öz-yargılama (-.11), paylaşımların bilincinde olma (-.07) ve aşırı özdeşleme (.30) olarak bireyler arası beceriler değişkenin de bilinçlilik (.30), izolasyon (-.13), paylaşımların bilincinde olma (-.05), aşırı özdeşleme (.03), öz-sevecenlik (.02) ve öz-yargılama (.00) olarak uyumluluk değişkenin de aşırı özdeşleme (-.20), öz-sevecenlik (.18), bilinçlilik (.17), öz-yargılama (-.08), paylaşımların bilincinde olma (-.08) ve izolasyon (.02) olarak stresle başa çıkma değişkenin de aşırı özdeşleme (-.22), bilinçlilik (.21), öz-sevecenlik (.20), öz-yargılama (-.16), paylaşımların bilincinde olma (.07) ve izolasyon (.02) olarak genel ruh durumu değişkenin de bilinçlilik (.23), öz-sevecenlik (.22), izolasyon (-.17), paylaşımların bilincinde olma (-.11), aşırı özdeşleme (-.07) ve öz-yargılama (-.03) ve olarak da genel duygusal zekâ alanının da ise bilinçlilik (.31), öz-sevecenlik (.17), izolasyon (-.13), paylaşımların bilincinde olma (-.08), öz-yargılama (.08) ve aşırı özdeşleme (-.06) olarak sıralandıkları belirlenmiştir.

Çoklu regresyon analizi sonucunda elde edilen katsayıların önemli olup olmadıkları *t*-testi analizleriyle her alan da incelendiğinde bireysel becerileri açıklayan önemli değişkenler olarak öz-sevecenlik ( $t = 2,347, p = .019$ ), izolasyon ( $t = 2.206, p = .027$ ) ve bilinçlilik ( $t = 5.019, p = .000$ ) değişkenlerinin, bireyler arası becerileri bilinçlilik ( $t = 4.292, p = .000$ ) değişkenin uyumluluğu öz-sevecenlik ( $t = 2.585, p = .010$ ), bilinçlilik ( $t = 2.626, p = .009$ ) ve aşırı özdeşleme ( $t = 2.752, p = .006$ ) değişkenlerinin stresle başa çıkmayı öz-sevecenlik ( $t = 3.054, p = .002$ ), öz-yargılama ( $t = 2.526, p = .012$ ) izolasyon ( $t = 3.426, p = .001$ ) ve bilinçlilik ( $t = 3.344, p = .001$ ) değişkenlerinin genel ruh durumunda öz-sevecenlik ( $t = 3.307, p = .001$ ), izolasyon ( $t = 2.558, p = .011$ ) ve bilinçlilik ( $t = 3.503, p = .001$ ) değişkenlerinin son olarak da genel duygusal zekâ alanının da ise öz-sevecenlik ( $t = 2.496, p = .013$ ) ve

bilinçlilik ( $t= 4.847$ ,  $p= .000$ ) değişkenlerinin önemli açıklayıcılar oldukları belirlenmiştir. Sonuç olarak çoklu regresyon analizi bulgularına göre duygusal zekâ alanlarından bireysel becerilerin pozitif yönde açıklayıcıları olarak öz-sevecenliğin ve bilinçliliğin, negatif yönde açıklayıcısı olarak izolasyonun, bireyler arası becerilerin pozitif yönde açıklayıcıları olarak öz-sevecenliğin ve bilinçliliğin, negatif yönde açıklayıcısı olarak da aşırı özdeşleşmenin, stresle başa çıkmanın pozitif yönde açıklayıcıları olarak öz-sevecenliğin ve bilinçliliğin, negatif yönde açıklayıcıları olarak da öz-yargılama ve aşırı özdeşleşmenin, genel ruh durumunun pozitif yönde açıklayıcıları olarak öz-sevecenliğin ve bilinçliliğin, negatif yönde açıklayıcı olarak da izolasyonun son olarak da genel duygusal zekânın pozitif yöndeki açıklayıcıları olarak öz-sevecenliğin ve bilinçliliğin olduğu anlaşılmıştır.

## **TARTIŞMA VE SONUÇ**

Öz-duyarlık kullanışlı bir duygusal düzenleme stratejisi olarak acı veren ya da yüksek stres içeren duygulardan kaçınmadan onları farkındalık içinde sevecenlik, anlayış ve insanlarca da paylaşılıyor olması duygusuyla ele almayı sağlamaktadır. Bu sayede birey, içinde bunluğu anlık duruma yönelik net ve gerçekçi bir anlayış geliştirerek kendini veya çevresini daha uygun ve etkili şekilde değiştirebileceği hareketlere uyum sağlayacak, aynı zamanda olumsuz duyguları daha olumlu duygu durumlarına dönüştürecek (Folkman ve Moskowitz, 2000; Isen, 2000). Bu açıdan ele alındığında öz-duyarlığın duygusal zekânın yani bireyin duygularını yönetebilme becerisinin ve duygularına ilişkin bilgiyi becerikli bir şekilde düşüncelerini desteklemede ve davranışlarını düzenlemede kullanabilmesinin önemli bir unsuru olduğu ileri sürülmektedir (Salovey ve Mayer, 1990). Öz-duyarlı insanların öz-duyarlıktan yoksun olanlara göre ruh sağlığı açısından daha iyi bir durumda oldukları, kaygı ve depresyon belirtilerinin daha düşük olduğu öne sürülmektedir çünkü acı veren ve başarısızlık içeren deneyimlerle ve bağlantılı duygularla birey kendini aşırı özdeşleştirmes (Nolen-Hoeksema, 1991), ayrıca katı ve tekrarlayıcı öz-yargılama tutumlarından uzaklaşır (Blatt vd., 1982); paralel olarak yalıtılmışlık duygularından uzaklaşır (Wood vd., 1990).

Bu çalışmada katılımcıların öz-duyarlık alanlarının duygusal zekâ alanlarını açıklayıcı etkisinin incelenmesi ve bunun yanı sıra öz-duyarlık ve duygusal zekâ alanlarının cinsiyete ve eğitim alınan alana göre anlamlı farklılıklar gösterip göstermediğinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Çoklu regresyon analizi sonucunda öz-duyarlık alanlarından bazılarının duygusal zekâ alanlarının önemli açıklayıcıları olduğu anlaşılmıştır. Sonuçlar öz-sevecenliğin ve bilinçliliğin artışının bireysel becerilerin ve genel ruh durumunun artışına neden olduğunu ortaya koymaktadır. Aynı zamanda öz-sevecenliğin ve bilinçliliğin artışının duygusal zekâ alanlarının toplamı olan genel duygusal zekânın artışına da önemli derecede neden olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra, bilinçlilik düzeyinin artışının bireyler arası becerilerin artışına, öz-sevecenlik ve bilinçliliğinin artışının

uyumluluğun ve stresle başa çıkmanın artışına yol açtığı saptanmıştır. Sonuçlar öz-yargılama ve aşırı özdeşlemenin artışının ise stresle başa çıkmanın azalışına, izolasyon düzeyinin artışının ise bireysel becerilerin azalışına neden olduğunu ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra, izolasyon ve aşırı özdeşleşmenin artışının genel ruh durumunun azalışına yol açtığı saptanmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bu bulgular, öz-duyarlılığın duygusal zekâ üzerinde doğrudan etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu sonuç yüksek düzeyde öz-duyarlılığın duygusal zekâ ile olumlu ilişkili olduğunu ortaya koyan araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermekte (Adams ve Leary, 2007; Neff, 2003a; Neff vd., 2005; Neff vd., 2007a) hatta onların ötesine geçerek öz-duyarlılığın doğrudan duygusal zekâyı etkilediğini öne çıkarmaktadır.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, duygusal zekâ alanlarından bireylerarası beceriler ve uyumluluk boyutlarında cinsiyete göre önemli farklılıklar saptanmamıştır. Bu sonuç cinsiyete göre katılımcıların duygusal zekâ düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği araştırma sonuçları ile (Mavroveli vd., 2007); psikolojik danışmanlarda ve sınıf öğretmenlerinde cinsiyetin duygusal zekâ düzeyi üzerinde etkili olmadığını ifade eden (Alper, 2007); üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre duygusal zekâ alt boyutları ve toplam duygusal zekâ puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığını belirten (Deniz ve Yılmaz, 2004) çalışma sonuçları ile paralellik göstermektedir. Bu araştırmada bireysel beceriler, stresle başa çıkma, genel ruh durumu ve duygusal zekâ toplam puan ortalamalarında erkeklerin kızlara göre daha önemli derecede daha yüksek düzeylere sahip olduğu belirlenmiştir. Bu sonuç kızların duygusal zekâ düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğunu vurgulayan (Ciarrochi vd., 2001; Schutte vd., 1998), bir bireylik özelliği olarak sürekliliği ele alınan duygusal zekânın bayanlarda yüksek olduğunu ileri süren (Goldenberg vd., 2006; Van Rooy vd., 2005) araştırma sonuçlarıyla tutarlılık göstermemektedir.

Öz-duyarlık alanlarında ise öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşlemede cinsiyete dayanan önemli farklılıkların olmadığı bulunmuştur. Neff (2003a) bayanların öz-duyarlık düzeylerinin erkeklerden daha düşük olduğunu ifade etmekte, bayanların kendilerini yargılama, eleştirme eğilimlerinin daha fazla olduğu, acı veren durumlarda kendilerini izole etmeye daha yatkın oldukları, olumsuz duygularla aşırı özdeşleşmeye daha yatkın oldukları ve daha az bilinçlilik gösterdikleri ileri sürülmektedir. Ayrıca literatürde bayanların kendilerine yönelik daha eleştirel ve yargılayıcı olduklarını, olumsuz duygularının etkisinde erkeklere oranla fazlaca kaldıkları (Leadbeater vd., 1999; Nolen-Hoeksema vd., 1999) ifade edilmektedir. Ancak bayanların bu eğiliminin onları depresyon yaşamaya daha yatkın hale getirdiği ifade edilmektedir (Nolen-Hoeksema, 1987).

Sayısal bilimlerde öğrenim gören öğretmen adaylarının duygusal zekânın tüm alanlarında sosyal bilimlerde öğrenim görenlere göre daha yüksek ortalamalara sahip olduğu belirlenmiştir. Buna göre sayısal bilimlerde öğrenim gören öğretmen

adaylarının bireysel beceriler, bireyler arası beceriler, uyumluluk, stresle başa çıkma ve genel ruh durumu düzeyleri sosyal bilimlerde öğrenim gören öğretmen adaylarına göre önemli düzeyde daha yüksektir. Bu sonuç fen edebiyat fakültesi mezunlarının eğitim fakültesi mezunlarından sözel zekâ açısından daha yüksek ortalamalara sahip olduğunu (Yücel vd., 2006), biyoloji ve fen bilgisi öğretmenliği yapanların çoklu zekâ alanlarının sınıf öğretmenliği yapanlardan daha yüksek olduğunu belirten ile fen bilgisi okuyanların sınıf öğretmenliği ve matematik öğretmenliği okuyanlardan kendilerini daha yeterli gördüklerini belirten (Kahyaoğlu ve Yangın, 2007) çalışma sonuçları ile paralellik göstermektedir. Ancak bu sonuç, güzel sanatlar fakültesi öğrencilerinin duygusal zekânın kendini anlama alt alanı düzeyinin diğerlerine göre en yüksek olduğunu, genel duygusal zekâ düzeyinde ise hukuk fakültesi öğrencilerinin en yüksek olduğunu belirten çalışma sonuçları ile (Erdoğan, 2008), sosyal bölümlerde okuyanların duygusal zekâ düzeylerinin fen bilimlerinde okuyanlardan daha yüksek olduğunu belirten (İşmen, 2001); yabancı dil bölümlerinde okuyanların empatik becerilerinin daha yüksek olduğunu belirten (Genç ve Kalkafat, 2008) çalışmalarla paralellik göstermemektedir.

Öz-duyarlık açısından incelendiğinde, sosyal bilimlerde öğrenim gören öğretmen adaylarının izolasyon ve aşırı özdeşleşme düzeylerinin sayısal bilimlerde öğrenim gören öğretmen adaylarına göre daha yüksek olduğu, sayısal bilimlerde öğrenim gören öğretmen adaylarının bilinçlilik düzeylerinin sosyal bilimlerde öğrenim gören öğretmen adaylarına göre önemli derecede daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu sonuç, Epstein'nin Bilişsel Yaşantısal Benlik Teorisi ile açıklanabilir (Cox ve Nelson, 2008). Bu teoride yüksek düzeyde duygusal insanların kategorik, bireysel, somut, yansıtıcı olmayan, hareket-yönelimli düşündükleri ve düşüncelerini kendi özüyle kanıtlanmış şekilde geçerli gördükleri ifade edilmektedir. Bu teoriye göre insanlar birbirine paralel ve birbiriyle etkileşim içinde bulunan bir tür düşünme stili kullanırlar. Bunlardan analitik- rasyonel düşünme stili temelde bilinç düzeyinde işlev görmekte, amaçlı, analitik, sözel ve göreceli olarak duygusal etkilerden bağımsızdır. Öte yandan sezgisel-yaşantısal düşünme stili ise, otomatik, çağrışıma dayalı, bütüncül, anlık duygulardan etkilenerek işlev gören bir sistemdir (Akboy vd., 2005). Sayısal bölümlerde okuyan öğrencilerin analitik-rasyonel düşünme stiline sahip olabilecekleri düşünüldüğü için bilinçlilik düzeylerinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

Bölümler arasında ortaya çıkan farklılığın öğrencilerin duygusal zekâ ve öz-duyarlık açısından yeterliklerine ilişkin ipuçları vermekte olduğu düşünülmekle birlikte, farklılığı etkileyen etmenlerin netleştirilmesi için başka araştırmalara ihtiyaç olduğu düşünülmektedir. Bu çalışma bir fakültede öğrenim gören öğretmen adayları ile sınırlıdır. Farklı fakülteler arası ve farklı sınıflar arası çalışmalar yapılması ile sonuçlar daha genellenebilir düzeye çekilebilir. Bu çalışmada öğretmen adaylarının özduyarlık ve duygusal zekâ düzeylerini etkileyebilecek ailevi ve kültürel veriler ele alınmamıştır. Araştırma, öğretmen adaylarının kültürel özellikleri ve aile yapıları açısından genişletilebilir. Öğretmen adaylarına hem



üniversitede aldıkları derslerin içine harmanlanmış olarak hem de bireysel gelişim çerçevesinde yürütülebilecek seminerler kapsamında duygusal zekâ ve öz-duyarlık düzeylerini geliştirici çalışmalar yürütülmesi önerilmektedir.

## **KAYNAKÇA**

Acar, F. T. (2001). Duygusal zekâ yeteneklerinin göreve yönelik ve insana yönelik liderlik davranışları ile ilişkisi: banka şube müdürleri üzerine bir alan araştırması. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Adams, C. E. ve Leary, M. R. (2007). Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26 (10): 1120-1144.

Akboy, R., Argun, Y. ve İkiz, E. (2005). Psikolojik danışma ve rehberlik lisans ve lisansüstü programında öğrenim gören öğrencilerin düşünme stilleri ve benlik saygılarının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2005 (17): 283-292.

Akboy, R. ve İkiz, E. (2007). *Psikolojik danışma ve rehberlikte çağdaş bir anlayış*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Akın, A. (2008). Self-compassion and achievement goals: a structural equation modeling approach. *Eğitim Araştırmaları Dergisi-Eurasian Journal Of Educational Research*, 2008 (31): 1-15.

Akın, A. (2009). Özduyarlık ve boyun eğici davranış. *Eğitim ve Bilim*, 34 (152): 138-147.

Akın, A. (2010). Özduyarlık ve ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmalar. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi –H. U. Journal of Education*. 2010 (39): 01-09.

Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2007 (33): 01-10.

Alper, D. (2007). Psikolojik danışmanlar ve sınıf öğretmenlerinin duygusal zekâ düzeyleri, iletişim ve empati becerilerinin karşılaştırılması. *Yayınlanmamış yüksek lisans tezi*. Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Bar-On, R. (1997). *Bar-on emotional quotient inventory: technical manual*. Toronto: Multi-Health Systems, Inc.

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

Bandura, A. (1990). Reflections on nonability determinants of competence. İçinde R. J. Sternberg ve J. Kolligian, Jr. (Ed.) *Competence considered*: 316–352. New Haven, CT: Yale University Press.

Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: how the mind can heal the heart*. New York: Three Rivers Press.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Zindel, V. S., Abbey, S., Speca M., Velting, D. ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11 (3): 230–241.

Brown, B. (1999). *Soul without shame: a guide to liberating yourself from the judge within*. Boston: Shambala.

Blatt, S. J., Quinlan, D. M., Chevron, E. S., McDonald, C. ve Zuroff, D. (1982). Dependency and self-criticism: psychological dimensions of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50 (1): 113–124.

Ciarrochi, J., Chan, E. Y. C. ve Bajgar, J. (2001). Measuring emotional intelligence in adolescence. *Personality and Individual Differences*, 31 (7): 1105-1119.

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman.

Cox, J. E. ve Nelson, D. B. (2008). Quantifying emotional intelligence: the relationship between thinking patterns and emotional skills. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 47 (1): 9-26.

Çetin, B., Gündüz, H. B. ve Akın, A. (2008). An investigation of the relationships between self-compassion, motivation, and burnout with structural equation modeling. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8 (2): 39-45.

Damon, W. (1995). *Greater expectations: overcoming the culture of indulgence in America's homes and schools*. New York: Free Press.

Denham, S. A. (2007). Dealing with feelings: how children negotiate the worlds of emotions and social relationships. *Cognition, Brain, Behavior*, 11 (1): 1-48.

Deniz, M. E., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the self-compassion scale. *Social Behavior and Personality*, 36 (9): 1151-1160.

Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2006). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 25 (1): 17-26.

Erdoğan, M. Y. (2008). Duygusal zekâ'nın bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7 (23): 61-76.

Erkan, S. (2006). *Okul psikolojik danışma ve rehberlik programlarının hazırlanması*. (3. Baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Folkman, S., ve Moskowitz, J. T. (2000). Stress, positive emotion, and coping. *Current Directions in Psychological Science*, 9 (4): 115-118.

Genç, S. Z. ve Kalafat, T. (2008). Öğretmen adaylarının demokratik tutumları ile empatik becerilerinin değerlendirilmesi üzerine bir araştırma. *Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10 (19): 211-222.

Green, S. B. ve Salkind, N. J. (2008). *Using SPSS for Windows and Macintosh. analyzing and understanding data* (5. Baskı). New Jersey: Upper Saddle River.

Goleman, D. (1996). *Duygusal zekâ neden IQ'dan daha önemlidir?* (Çev. B. S. Yüksel). İstanbul: Varlık Yayınları.

Goldenberg, I., Matheson, K. ve Mantler, J. (2006). The assessment of emotional intelligence: a comparison of performance-based and self-report methodologies. *Journal of Personality Assessment*, 86 (1): 33-45.

Hamachek, D. (2000). Dynamics of selfunderstanding and self-knowledge: acquisition, advantages and relation to emotional intelligence. *Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 38 (4): 230-243.

Ho, R. (2006). *Handbook of univariate and multivariate data analysis and interpretation with SPSS*. Florida: Chapman and Francis Group.

Isen, A. M. (2000). Some perspectives on positive affect and self-regulation. *Psychological Inquiry*, 11 (3): 184-188.

İşmen, A. E. (2001). Duygusal zekâ ve problem çözme. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2001 (13): 111-124.

Kahyaoglu, M. ve Yangın, S. (2007). İlköğretim öğretmen adaylarının mesleki özyeterliliklerine ilişkin görüşleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15 (1): 73-84.

Leadbeater, B. J., Kuperminc, G. P., Blatt, S. J. ve Hertzog, C. (1999). A multivariate model of gender differences in adolescents' internalizing and externalizing problems. *Developmental Psychology*, 35 (5): 1268-1282.

Marlatt, G. A. ve Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. İçinde W. R. Miller (Ed.) *Integrating spirituality into treatment*: 67-84. Washington, D.C.: American Psychological Association.

Martin, J. R. (1997). Mindfulness: a proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7 (4): 291-312.

Mavroveli, S., Petrides, K. V., Rieffe, C. ve Bakker, F. (2007). Trait emotional intelligence, psychological well-being and peer-rated social competence in adolescence. *British Journal of Developmental Psychology*, 25 (2): 263-275.

Mayer, J. D., Salovey, P. ve Caruso, D. R. (2004). Emotional intelligence: theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*, 15 (3): 197-215.

Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2 (2): 85-101.

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2 (3): 223-250.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007a). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41 (1): 139-154.

Neff, K. D., Rude, S. S. ve Kirkpatrick, K. L. (2007b). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41 (4): 908-916.

Neff, K. D. ve McGehee, P (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9 (3): 225-240.

Neff, K. D. ve Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77 (1): 23-50.

Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101 (2): 259-282.

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100 (4): 569-582.

Nolen-Hoeksema, S., Larson, J. ve Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77 (5): 1061-1072.

Petrides, K. V., Sangareau, Y., Furnham, A. ve Frederickson, N. (2006). Trait emotional intelligence and children's peer relations at school. *Social Development*, 15 (3): 537-547.

Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. New York: Basic Books.

Rosenberg, M. B. (2000). *Nonviolent communication: a language of compassion*. Encinitas, CA: PuddleDancer Press.

Salzberg, S. (1997). *Lovingkindness: the revolutionary art of happiness*. Boston: Shambala.

Schwab, J. (2009). "Multiple regression, assumptions and outliers" (Ders Notları), <http://www.utexas.edu/courses/schwab>, (02/06/2010).

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

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N. ve Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 42 (6): 921-933.

Seligman, M. E. (1995). *The optimistic child*. Boston: Houghton Mifflin.

Salovey, P. ve Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9 (3): 185-211.

Van Rooy, D. L., Alonso, A. ve Viswesvaran, C. (2005). Group differences in emotional intelligence scores: theoretical and practical implications. *Personality and Individual Differences*, 38 (3): 689-700.

Van Rooy, D. L. ve Viswesvaran, C. (2004). Emotional intelligence: a meta-analytic investigation of predictive validity and nomological net. *Journal of Vocational Behavior*, 65 (1): 71-95.

Wallace, B. A. (1999). *Boundless heart: the four immeasurables*. Ithaca, NY: Snow Lion Publications.

Wood, J. V., Saltzberg, J. A., Neale, J. M. ve Stone, A. (1990). Self-focused attention, coping responses, and distressed mood in everyday life. *Journal of Personality ve Social Psychology*, 58 (6): 1027-1036.

Yeşilyaprak, B. (2001). Duygusal zekâ ve eğitim açısından doğurguları. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 7 (25): 139-146.

Yeşilyaprak, B. (2003). *Eğitimde rehberlik hizmetleri gelişimsel yaklaşım*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Yücel, S., İnce, H. H. ve Oral, B. (2006). Diyarbakır'da değişik branşlardaki Fen-Edebiyat ve Eğitim Fakültesi mezunu biyoloji öğretmenleri ile biyoloji öğrencilerinin zekâ alanlarının incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2006 (7): 31-46.