

**YAŞAM DOYUMUNUN YORDANMASINDA MİNNETTARLIK,
DUYGUSAL ZEKA VE ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN ROLÜ**

CANAN UĞUR

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI ANABİLİM DALI**

**DANIŞMAN
DR. ÖĞR. ÜYESİ AHMET SAPANCI**

DÜZCE, 2024

**YAŞAM DOYUMUNUN YORDANMASINDA MİNNETTARLIK,
DUYGUSAL ZEKA VE ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN ROLÜ**

CANAN UĞUR

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI ANABİLİM DALI**

**DANIŞMAN
DR. ÖĞR. ÜYESİ AHMET SAPANCI**

DÜZCE, 2024

T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**YAŞAM DOYUMUNUN YORDANMASINDA MİNNETTARLIK,
DUYGUSAL ZEKA VE ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN ROLÜ**

Canan UĞUR tarafından hazırlanan tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından Düzce Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı'nda Anabilim Dalı'nda **YÜKSEK LİSANS TEZİ** olarak kabul edilmiştir.

Tez Danışmanı

Dr. Öğr. Üyesi Ahmet SAPANCI

Düzce Üniversitesi

Jüri Üyeleri

Dr. Öğr. Üyesi Ahmet SAPANCI

Düzce Üniversitesi

Prof. Dr Mustafa KOÇ

Düzce Üniversitesi

Prof. Dr. Ali Haydar ŞAR

Sağlık Bilimleri Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi: 18/01/2023

BEYAN

Bu tez çalışmasının kendi çalışmam olduğunu, tezin planlanmasından yazımına kadar bütün aşamalarda etik dışı davranışımın olmadığını, bu tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları da kaynaklar listesine aldığımı, yine bu tezin çalışılması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

14 Aralık 2023

Canan UĞUR



TEŞEKKÜR

Bu alıŐma boyunca yardımlarını ve desteklerini esirgemeyen sevgili aileme ve arkadaşlarıma teŐekkürlerimi sunarım.

Yüksek Lisans öğrenimimde ve bu tezin hazırlanmasında gösterdiği her türlü destek ve yardımdan dolayı değerli hocam Ahmet SAPANCI'ya vermiş olduğu desteklerden dolayı en içten dileklerle teşekkür ederim.

14 Aralık 2023

Canan UĞUR



İÇİNDEKİLER

Sayfa No

ŞEKİL LİSTESİ	xiii
TABLO LİSTESİ	ix
ÖZET	x
ABSTRACT	xi
1. GİRİŞ	1
1.1. PROBLEM DURUMU	4
1.2. ARAŞTIRMANIN AMACI	5
1.3. ARAŞTIRMA SORULARI	5
1.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ VE GEREKÇESİ	6
1.4. ARAŞTIRMANIN SAYILTILARI	7
1.5. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	7
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	8
2.1. YAŞAM DOYUMU	8
2.1.1. Yaşam Doyum Kuramları	9
2.1.4.1. <i>Aşağıdan Yukarıya-Yukarıdan Aşağıya Kuramı</i>	9
2.1.4.2. <i>Etkinlik Kuramı</i>	9
2.1.4.3. <i>Erec (Telic) Kuramı</i>	9
2.1.4.4. <i>Haz ve Acı Kuramı</i>	10
2.1.4.5. <i>Yargı Kuramı</i>	10
2.1.4.6. <i>Bağ Kuramı</i>	10

2.1.2. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	10
2.1.3. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	11
2.2. MİNNETTARLIK	11
2.2.1. Minnettarlık İle İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	12
2.2.2 Minnettarlık İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar	13
2.3. DUYGUSAL ZEKA.....	13
2.3.1. Duygu.....	13
2.3.2. Zeka	14
2.3.3. Duygusal Zeka	14
2.3.4. Duygusal Zeka Modelleri.....	15
2.3.4.1 Mayer ve Salovey Modeli	15
2.3.4.2 Bar-on Modeli	15
2.3.4.3 Goleman Modeli	15
2.3.5. Duygusal Zeka ile İlgili Yurt İçi Çalışmalar	16
2.3.6. Duygusal Zeka ile İlgili Yurt Dışı Çalışmalar	17
2.4. ALGILANAN SOSYAL DESTEK.....	17
2.4.1. Sosyal Destek.....	17
2.4.2. Sosyal Destek Türleri	17
2.4.3. Algılanan Sosyal Destek	18
2.4.4. Sosyal Destek Modelleri.....	19
2.4.5. Sosyal Destek ile İlgili Yurt İçi Çalışmalar	19

2.4.6. Sosyal Destek ile İlgili Yapılan Yurt Dışı Çalışmalar	20
3. YÖNTEM.....	21
3.1. KATILIMCILAR	21
3.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	22
3.2.1. Kişisel Bilgi Formu	22
3.2.2. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	22
3.2.3. Minnettarlık Ölçeği	22
3.2.4. Duygusal Zeka Ölçeği	23
3.2.5. Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği	23
3.3. VERİLERİN ANALİZİ.....	24
4. BULGULAR	25
5. TARTIŞMA SONUÇ ÖNERİLER.....	32
5.1. TARTIŞMA VE SONUÇ	32
5.1.1.Öğrenim Düzeyine Göre Yaşam Doyumundaki Farklılaşmaya Yönelik Bulguların Tartışılması.....	32
5.1.2.Algılanan Ekonomik Duruma Göre Yaşam Doyumundaki Farklılaşmaya Yönelik Bulguların Tartışılması.....	33
5.1.3.İlişki Durumuna Göre Yaşam Doyumundaki Farklılaşmaya Yönelik Bulguların Tartışılması.....	34
5.1.4.Çalışma Durumuna Göre Yaşam Doyumundaki Farklılaşmaya Yönelik Bulguların Tartışılması.....	35
5.1.5.Minnettarlık, Duygusal Zeka ve Algılanan Sosyal Desteğin Yaşam Doyumunu Yordama Düzeyinin Tartışılması.....	37
5.2. ÖNERİLER	39

5.2.1. Araştırmacılara Öneriler	39
5.2.1. Psikolojik Danışmanlara Öneriler	39
6. KAYNAKLAR.....	41
7. EKLER.....	53
7.1. EK 1: ETİK KURUL İZİNİ	53
7.2. EK 2: KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	54
7.3. EK 3: YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ	55
7.4. EK 4: MİNNETARLIK ÖLÇEĞİ.....	56
7.5. EK 5: DUYGUSAL ZEKA ÖLÇEĞİ.....	57
7.6. EK 6: ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ.....	58
ÖZGEÇMİŞ.....	59

ŞEKİL LİSTESİ

Sayfa No

- Şekil 1. Ekonomik Duruma Göre Yaşam Doyumundaki Farklılaşma Düzeyi. 27
Şekil 2..Medeni Duruma Göre Yaşam Doyumundaki Farklılaşma Düzeyi 28



TABLO LİSTESİ

	<u>Sayfa No</u>
Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin İstatistikler.....	21
Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler.	25
Tablo 3. Öğrenim Düzeyine Göre Yaşam Doyumundaki Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	26
Tablo 4. Algılanan Ekonomik Duruma Göre Yaşam Doyumundaki Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	26
Tablo 5. Medeni Duruma Göre Yaşam Doyumundaki Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.	27
Tablo 6. Çalışma Durumuna Göre Yaşam Doyumundaki Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları.....	29
Tablo 7. Minnettarlık, Duygusal Zeka, Algılanan Sosyal Destek ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Yordama Analizi Sonuçları.....	29
Tablo 8. Minnettarlık, Duygusal Zeka, Algılanan Sosyal Desteğin Yaşam Doyumunu Yordama Gücüne Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	30

ÖZET

YAŞAM DOYUMUNUN YORDANMASINDA MİNNETTARLIK, DUYGUSAL ZEKÂ VE ALGILANAN SOSYAL DESTEĞİN ROLÜ

Canan UĞUR

Düzce Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Dr. Öğr. Üyesi Ahmet SAPANCI

Aralık 2023, 58 sayfa

Bu araştırmada yetişkin bireylerde yaşam doyumunun yordanmasında minnettarlık, duygusal zeka ve algılanan sosyal desteğin rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma yöntemi olarak nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 301 kadın (%69.5) ve 132 erkek (%30.5) olmak üzere toplam 433 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Yaşam Doyumu Ölçeği, Minnettarlık Ölçeği, Duygusal Zeka Ölçeği ve Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarında katılımcıların öğrenim düzeyi ve çalışma düzeyine göre yaşam doyumunda arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İlişki durumuna göre, evli olan bireylerin yaşam doyumu ortalamasının ilişkisi olmayan grubun ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Algılanan ekonomik duruma göre, ekonomik durumu iyi olan grubun ekonomik durumu kötü ve orta olan grubun ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yapılan regresyon analizinde değişkenler arasında çoklu doğrusallık (multicollinearity) olduğu tespit edilerek duygusal zeka değişkeni analizden çıkarılmıştır. Minnettarlık ve algılanan sosyal destek yaşam doyumundaki varyansın yaklaşık %40'ını açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Bağımsız değişkenlerin göreceli önem sırasını incelemek amacıyla standartlaştırılmış regresyon katsayılarına bakıldığında, yaşam doyumunu en fazla minnettarlık düzeyinin yordadığı; onu sırasıyla aile desteğinin izlediği görülmektedir. Arkadaş desteği ve özel insan desteğinin modele katkısının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Sözcükler: yaşam doyumu, minnettarlık, duygusal zeka, algılanan sosyal destek

ABSTRACT

THE ROLE OF GRATITUDE EMOTIONAL INTELLIGENCE AND PERCEIVED SOCIAL SUPPORT IN PREDICTING LIFE SATISFACTION

Canan UĞUR

Düzce University

Department of Educational Sciences

Master Thesis

Supervisor: Dr. Lecturer. Prof. Dr. Ahmet SAPANCI

December 2023, 58 pages

In this study, it was aimed to examine the role of gratitude, emotional intelligence and perceived social support in predicting life satisfaction in adult individuals. Relational survey model, one of the quantitative research methods, was used as the research method. The sample of the study consisted of a total of 433 participants, 301 women (69.5%) and 132 men (30.5%). Personal Information Form, Satisfaction with Life Scale, Gratitude Scale, Emotional Intelligence Scale and Multidimensional Perceived Social Support Scale were used as data collection tools. In the results of the research, it was concluded that there was no statistically significant difference in life satisfaction according to the level of education and employment level of the participants. According to the relationship status, it was found that the mean life satisfaction of married individuals was statistically significantly higher than the mean of the unrelated group. According to the perceived economic status, it was found that the mean of the group with good economic status was statistically significantly higher than the mean of the group with poor and medium economic status. In the regression analysis, it was determined that there was multicollinearity between the variables and the emotional intelligence variable was excluded from the analysis. It was concluded that gratitude and perceived social support explained approximately 40% of the variance in life satisfaction. When the standardized regression coefficients were examined in order to examine the relative importance of the independent variables, it was observed that gratitude predicted life satisfaction the most, followed by family support. It was concluded that the contribution of friend support and special person support to the model was not statistically significant.

Keywords: life satisfaction, gratitude, emotional intelligence, perceived social support

GİRİŞ

Geçmişten bugüne insanların mutlu olma arayışında olduğu ifade edilmiştir (Diener, 1984). Aristoteles insanların erdemlerini tanıyarak geliştirmesi sonucunda değerlerine uygun yaşam sürmesi halinde gerçek mutluluğa erişebileceğini ifade etmiştir (Peterson vd., 2005). Psikoloji alanındaki çalışmalara bakıldığında genellikle insanın olumsuz yönlerine bakıldığı, iyileştirmeye yönelik bir çabanın olduğu görülmektedir. Son zamanlarda insanın pozitif yönlerini odak alan ve geliştirmeyi amaçlayan pozitif psikoloji çalışmaları artmıştır (Seligman, 2002). Mutlu bireylerin daha sosyal, dışadönük, uyumlu, daha az duygusal dengesizlik yaşayan, genellikle olumlu duyguları hisseden, yeni durumlara uygun tepki verebilen kişiler olduğu bulunmuştur (Diener ve Seligman, 2002). Psikoloji alanında önemli bir terim olarak yer alan yaşam doyumu aslında öznel iyi oluşun üç temel alt boyutundan biridir. Öznel iyi oluş; olumlu ve olumsuz duygulanım, yaşam doyumu olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır (Andrew ve Withey, 1976). Yaşam doyumu, bireylerin kendisine koyduğu ölçütler doğrultusunda bulunduğu konumdan ne kadar memnun olduklarına yönelik algıdır (Diener vd., 1985). Yaşam doyumunu etkileyen değişkenlerin incelendiği birçok çalışma mevcuttur. Kişilerin algıladıkları sosyal destek arttıkça stresli yaşam olaylarının olumsuz etkilerinden daha az etkilenerek yaşam doyumlarının yükseleceği, duygusal zeka düzeyi arttıkça kişilerin duygularını tanıma fark etme ve ifade etme noktasında daha başarılı olup kişiler arası ilişkilerini geliştirerek yaşam doyumunu yükseltebilecekleri tahmin edilmektedir. Olumsuz yaşam deneyimleri ve depresif duygu durumlarının azaltılmasında müdahale aşamasında minnettarlık ve duygusal zekayı artırmaya yönelik yapılacak çalışmalar kişinin yaşam doyumunu artırarak kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olacağı düşünülmektedir. Yaşam doyumunu etkileyen değişkenlerin incelendiği birçok çalışma mevcuttur.

Pozitif psikoloji alanında çalışmaların artması ile birlikte yaşam doyumu ile ilgili yapılan çalışmalar arttığı gibi minnettarlık ile ilgili yapılan çalışmalarda artmıştır. Minnettarlığın bireylerin psikolojik iyi oluşlarında önemli bir faktör olduğu gözlemlenmiştir (Emmons ve Shelton, 2002). Minnettarlığını dile getiren bireylerin hayatın pozitif yönlerine odaklanmaya daha açık olduğu görülmüştür (Watkins vd., 2003). Yapılan çalışmalarda

depresyon düzeyi arttıkça minnettarlık dışavurumunun azaldığı bulunmuştur (Dokuzlu, 2022; Emmons ve McCullough, 2003; McCullough vd., 2002). Buradan hareketle olumsuz duygulanımı daha az yaşayacakları ve yaşam doyumunun daha yüksek olacağı düşünülmektedir. Minnettarlık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Duran ve Tan, 2013; Göcen, 2012; Kardaş, 2017). Minnettarlık düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam doyumlarının da yüksek olduğu diğer çalışmalarda da bulunmuş olup bu araştırmadaki bulguları doğrular nitelikte olduğu görülmüştür.

Duygusal zeka bireylerin kendi duygularını, çevresindeki kişilerin duygularını doğru biçimde algılayıp değerlendirmesi sonucunda duygularını uygun biçimde yöneterek fiziksel eyleme çevirmesi olarak ifade edilir. Sağlıklı ilişkiler kurulabilmesi, kişinin kendini doğru ve uygun bir şekilde ifade etmesine ve karşısındaki kişiyi empati kurarak etkili bir şekilde dinlemesinden geçmektedir. Sağlıklı ilişkiler neticesinde ilişkilerden sağlanan doyum, sorunların üstesinden gelme sürecinde alınan destek gibi faktörlerde göz önünde bulundurulduğunda yaşam doyumunu üzerinde önemli bir etkisinin olduğu düşünülmektedir. Bu sebeple sağlıklı ilişkilerin kurulabilmesi için bireylerin duygusal zekayı etkin bir şekilde kullanabilmesi beklenmektedir. Araştırmacılara göre de bireylerin yaşamda başarıyı yakalamaları konusunda duygusal zekanın IQ'dan daha etkili olduğu, yaşamdan doyum sağlamada önemli bir etkisinin olduğu belirtilmiştir (Goleman, 2000). Duygusal zeka "Bireylerin kendi ve diğerlerinin duygularını gözleme, aralarındaki ayırım yapılarak bu bilgi ile düşünce ve hareketlerine yön verebilmesini sağlayan sosyal zekanın alt kümesi" şeklinde belirtilmiştir (Mayer ve Salovey, 1990). Duygusal zeka kuramı bireylerin karşısına çıkan engellere rağmen hedeflediği yönde ilerlemesi, duygularını kontrol altında tutabilmesi yaşadığı problemlerin üstesinden gelebilmesi, başkalarını anlaması ve empati kurabilmesi ve tüm bu süreçte umutlu olmasını desteklemektedir (Goleman, 2000). Duygusal zekayı etkili olarak kullanan kişiler mantıksal düşünme becerisi iyi, problem durumu ile karşılaştığında daha sakin kalan kişilerdir. Etkili iletişim becerisini kullanır, güçlü ilişkilere sahiptir ve yaşam doyumları daha yüksektir (Hasson, 2014). Duygusal zeka ve yaşam doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulan birçok çalışma bulunmaktadır (Constantine ve Gainor, 2001; İkiz vd., 2010). Yaşam doyumunu ve mutluluğun benzer nitelikte olduğu söylenebilir ve Sapiro (2017) göre duygusal zeka ile mutluluk arasında ilişki bulunarak duygusal zeka arttıkça bireylerin mutluluk düzeyinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Türkiye'de yapılan çalışmalara bakıldığında ise deneysel bir çalışmada duygusal zeka geliştirme programının

ergenlerin yaşam doyumunda anlamlı bir artışa sebep olduğu görülmektedir. Yani yaşam doyumunun yordanmasında duygusal zekanın rolü olduğu görülmüştür (Özbiçer, 2018).

Yaşam doyumunda anlamlı düşüşler hissettiğinde bireyler farklı çözüm yolları arayışına girebilmektedir. Örneğin üstesinden gelmekte zorlandığımız bir sorun ile karşılaştığımızda farklı kaynakları (aile, arkadaş, eş) kullanarak destek alabilir problemin üstesinden gelirken süreci kolaylaştırmaya çalışırız. Yaşam doyumundaki anlamlı düşüşü yakınlarımızdan alabileceğimizi düşündüğümüz destek ile telafi etmeye çalışırız. Sosyal destek kişinin sevildiğine, değer verildiğine ve karşılıklı sorumlulukları içeren bir sosyal ağa ait olduğuna dair olan inancı olarak tanımlanır (Cobb, 1976). Algılanan sosyal destek kişinin ihtiyaç duyduğunda başkalarının desteğinin varlığı ve yeterliliği ile ilgili bilişsel değerlendirmesine dayalı niteliksel bir kavramdır (Kef, 1997). Kişinin aile üyeleri, arkadaş çevresi veya hayatındaki önemli kişilerden aldığı tüm destek ve yardım anlamına gelir. Problem yaşanan durumlarda kişiye koruyucu etki sağlar (Cohen ve Hoberman, 1983). İhtiyaç duyduğunda destekleneceğini düşünen kişiler sosyal ilişkilerden daha fazla doyum sağlar. Sosyal desteğin düşük olması negatif duygular, uyum güçlükleri gibi problemlere neden olurken yeterince sağlanan sosyal destek sayesinde bireyler, problemlerin üstesinden gelebilir, olumsuz duyguları azalır, kendini değerli hisseder ve psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilenir (Guo ve Chen, 2022). Bireyler üstesinde gelmekte zorlandıkları problem yaşadıklarında benzer süreçten geçen bir yakınının nasıl baş ettiğini hatırlayabilir hatta talep ettiğinde kendisine bu konuda destek olabileceğini düşünebilir. Bu durum, yakınından alabileceğini düşündüğü desteğin olduğunu bilmek, kişinin olaya bilişsel açıdan bakışını değiştirir ve yeniden değerlendirerek problemi ile baş edebilmesine yardımcı olur (Wilcox ve Vernberg, 1985). Algılanan sosyal destek ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki birçok çalışmaya konu olmuştur. Çalışmalara bakıldığında sosyal destek algılama düzeyi yüksek olan kişilerin depresyon puanlarının düşük olduğu bulunmuştur (Kumpasoğlu, 2019). Aile üyelerinden yüksek sosyal destek algılayanların kaygı ve depresif belirti puanlarının daha düşük olduğu bulunmuştur (Dalgard vd., 1995). Yapılan araştırmalarda algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam doyumunun yüksek olduğu, psikolojik yardım alma niyetinin yüksek olduğu bulunmuştur (Topkaya ve Kavas, 2015) sosyal destek ile yaşam doyumunu arasında pozitif bir korelasyon olduğu bulunmuştur (Altıparmak, 2009). Ayrıca yaşlı bireylere yönelik çalışmalar da yapılarak sosyal destek düzeyi ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur (Boylu ve Günay, 2018; Kapıkıran, 2016). Öğretmenlere

yönelik yapılan bir çalışmada ise algılanan sosyal destek arttıkça yaşam doyumunun arttığı görülmüştür (İzgiş, 2019). Yapılan çalışmalardan da görüldüğü üzere bireylerin algıladıkları sosyal desteğin yüksek olması olumsuz duygularını düşmesine ve yaşam doyumlarının anlamlı düzeyde artmasını sağlamaktadır.

Tüm bunların sonucunda bireyler yaşam doyumunu artırabilmek amacıyla minnettarlık düzeylerini artırıcı çalışmalarda bulunmaları, duyguları tanıma fark etme ve karşı tarafa aktarma noktasında daha özenli ve bilinçli davranarak duygusal zeka düzeyini arttırmaya, algılanan sosyal desteğin yüksek olması ile problemler ile başa çıkmanın daha kolay olacağı bilincinin oluşması yaşam doyumunu artırmakta önem taşımaktadır.

1.1 PROBLEM DURUMU

Sorunsuz, stressiz ve huzurlu bir yaşam hayal etmek de günümüz yaşam koşullarında üstesinden gelmekte zorlandığımız sorunlar ile karşılaşabilmekteyiz. Bu sorunlar sonucunda yaşam doyumunda anlamlı düşüşler fark ettiğimizde yaşam doyumunu artırmak ve sorunlar ile baş etmek için farklı çözüm yolları arayabilmekteyiz. Bazen minnettarlık olarak nitelendirilen kişiliğimizin güçlü yönlerini kullanır bazen duygularımızı tanıma fark etme ve karşı tarafa aktarma noktasında daha özenli ve bilinçli davranmaya çalışırız. Tüm bunları yaparken üzerimizde hissettiğimiz sosyal destek, süreci bazen kolaylaştırmakta ve bize destek olabilmektedir. Psikoloji alanında yapılan çalışmalara bakıldığında önceden daha çok insanın olumsuz yönlerine odaklanıldığı ancak pozitif psikolojinin gelişmesi ile birlikte insanın olumlu yönleri odağa alınarak geliştirmesinin amaçlandığı görülmüştür (Seligman, 2002). Yaşam doyumunu, bireylerin kendisine koyduğu ölçütler doğrultusunda bulunduğu konumdan ne kadar memnun olduklarına yönelik algısıdır (Diener vd., 1985). Bireylerin mutlu olduğuna yönelik bilişsel değerlendirmesi sonucunda yaşam doyumunun yüksek olduğu çıkarımında bulunabilir. Bu sebeple yaşam doyumunun yüksek olması kişinin psikolojik iyi oluşunun önemli yordayıcılarından (Demir vd., 2021; Diener, 2000). Antik çağlardan günümüze dek birçok düşünür insan davranışının temelinde mutluluğu arama çabasının olduğunu belirtmiştir (Diener, 1984). İnsanlar için bu kadar önemli olan mutluluk, yaşam doyumunun sağlanması ile mümkün olacağından yaşam doyumunu etkileyen tüm değişkenlerin oldukça önemli olduğu düşünülmektedir. Yaşam doyumunu etkilediği düşünülen değişkenlerden biri olan minnettarlık, olumlu bir duygudur ve başkasının kibar ve faydalı davranışı karşısında hissettiği pozitif duygudur (McCullough vd., 2001).

Minnettarlık, pozitif psikolojide önemli bir yer edinen ve kişiliğin güçlü yönlerinden biri olarak günümüzde sık duymaya başladığımız kavramlardan birisidir. Duygusal zeka ise Mayer ve Salovey'e göre "Bireylerin kendi ve diğerlerinin duygularını gözlemleme, aralarındaki ayırım yapılarak bu bilgi ile düşünce ve hareketlerine yön verebilmesini sağlayan sosyal zekanın alt kümesi" olarak belirtilmiştir (Mayer ve Salovey, 1990). Duygusal zeka, bireylerin birbirlerine yönelik duyguları açısından nasıl uygun şekilde yaklaşacakları gibi ilişkinin doyum sağlaması ve devam etmesi açısından oldukça önemlidir (Yeşilyaprak, 2003). Algılanan sosyal destek ise kişinin ihtiyaç duyduğunda başkalarının desteğinin varlığı ve yeterliliği ile ilgili bilişsel değerlendirmesine dayalı niteliksel bir kavramdır (Kef, 1997). Bu bağlamda yetişkin bireylerde yaşam doyumunun yordanmasında minnettarlık, duygusal zeka ve algılanan sosyal desteğin ilişkili olduğu düşünülmektedir. Araştırma konusu için gerekli literatür incelemeleri yapıldığında yaşam doyumunu ve yaşam doyumunu etkileyen bağımsız değişkenlerin olduğu kavramlara dair çalışmalara ulaşılmıştır. Her ne kadar yaşam doyumunu ile minnettarlık, duygusal zeka, algılanan sosyal destek değişkenlerinin bağlantılı olduğu düşünülse de hepsini ele alan buna ilişkin bir çalışma bulunamamıştır. Bu sebeple 'Yetişkin Bireylerde Yaşam Doyumunun Yordanmasında Minnettarlık, Duygusal Zeka, Algılanan Sosyal Destek' başlıklı araştırmanın alan yazına fayda sağlayacağı düşünülmüştür.

1.2.ARAŞTIRMANIN AMACI

Bu çalışmada yetişkin bireylerde yaşam doyumunun yordanmasında minnettarlık, duygusal zeka ve algılanan sosyal desteğin rolünün incelenmesi amaçlanmaktadır.

1.3 ARAŞTIRMA SORULARI

- 1)Yetişkinlik döneminde bireylerin yaşam doyumunu öğrenim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
- 2)Yetişkinlik döneminde bireylerin yaşam doyumunu algılanan ekonomik duruma göre farklılaşmakta mıdır?
- 3)Yetişkinlik döneminde bireylerin yaşam doyumunu ilişki durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
- 4)Yetişkinlik döneminde bireylerin yaşam doyumunu çalışma durumuna göre

farklılaşmakta mıdır?

5)Yetişkinlik döneminde bireylerde minnettarlık, duygusal zeka, algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?

6)Yetişkinlik dönemindeki bireylerde minnettarlık, duygusal zeka, algılanan sosyal desteğin yaşam doyumu üzerinde yordayıcı etkisi var mıdır?

1.4.ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ VE GEREKÇESİ

Antik çağlardan günümüze dek birçok düşünür insan davranışının temelinde mutluluğu arama çabasının olduğunu belirtmiştir (Diener, 1984). Bu sayede bireyler yaşamda keyif alır, olumlu duygular ile yaşanan problemlerin üstesinden gelmekte kendisinde güç bulur. Bu gücü kendinde bulmasında, yaşam doyumunun artmasında bireye yardımcı olacak psikolojik destek süreçleri de insanların mutluluğu arayışında, yaşamdan memnuniyet düzeylerini arttırmada onlara yardımcı olacaktır. Örneğin kişilerarası ilişkilerin kuvvetli olması, bireylerin duygularını tanıma ve karşısındaki kişiye kendi duygularını uygun bir şekilde aktarabilme, karşısındaki kişiyi etkili bir şekilde ve empati ile dinleyerek ilişki bağlarını kuvvetlendirebilir. Bu sebeple bireylerden duygusal zekalarının iyi olması beklenir. Benzer şekilde duygusal zekası iyi olan bireylerin sosyal destek verme ve alma yönündeki fiziksel davranışları ve bilişsel algılamalarının daha kuvvetli olacağı düşünülmektedir. Duygusal zekası yüksek olan bireyler sosyal destek sayesinde problemlerin üstesinden daha kolay bir şekilde gelir, problemlerin ortadan kalkması neticesinde yaşam doyumunda anlamlı yükseliş fark edebilir. Yaşam doyumunda etkisi olabileceği düşünülen bir diğer değişken minnettarlıktır. Minnettarlık, pozitif psikolojide önemli bir yer edinen ve kişiliğin güçlü yönlerinden biri olarak günümüzde sık duymaya başladığımız kavramlardan birisidir. Minnettarlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişki ise araştırmalara konu olmuştur. Minnettarlık, başkasının kibar ve faydalı davranışı karşısında hissettiği pozitif duygudur (McCullough vd., 2001). Yapılan çalışmalar incelendiğinde yaşam doyumu kavramını Diener'in (2000) ve Demir vd'nin (2021) öznel iyi oluş ile, Durak'ın (2021) psikolojik sağlamlık, Capri'nin (2012) tükenmişlik düzeyi, Civitçi'nin (2012) başarı düzeyi, Aydın'ın (2011) özyeterlik ile Topkaya ve Kavas (2015), Altıparmak'ın (2009) sosyal destek ile araştırmalar yaptığı görülmüştür. Özbiçer (2018) duygusal zeka programının yaşam doyumunda etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Psikolojik iyi oluşun bilişsel alt boyutu olan yaşam doyumunun kişilerin hayatlarına

mutlu bir şekilde devam etmesinde önemli olduğu göz önünde bulundurulduğunda yaşam doyumunun sağlanması için minnettarlık, duygusal zeka ve algılanan sosyal desteğin rolünün incelenmesinin önemli olduğu düşünölmüştür.

1.5. ARAŞTIRMANIN SAYILTILARI

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına cevap veren katılımcıların gerçek düşüncelerini içtenlikle yansıttıkları kabul edilmiştir.

1.6. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

1) Araştırma 2023 yılında, katılan 18-65 yaş aralığında olan 301 kız ve 132 Erkek, toplam 433 katılımcı ile sınırlıdır.

2) Yapılan araştırma ulaşılabilirlik açısından yüz yüze gerçekleştirilememekle birlikte Online Google Form ve anket form aracılığıyla elde edilen verilerdeki katılımcıların görüşleri ile sınırlıdır.

3)Araştırma sonuçları veri toplama araçları olarak kullanılan “Yaşam Doyumu Ölçeği”, “Minnettarlık Ölçeği” ve “Duygusal Zeka Ölçeği” ve “Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek” ölçeklerinin kapsadığı özellikler ile sınırlıdır.

KURAMSAL ÇERÇEVE

Çalışmanın bu bölümünde yaşam doyumu, minnettarlık, duygusal zeka ve algılanan sosyal destek ile ilgili tanımlamalara ve araştırmanın değişkenleri ile ilgili yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

2.1. YAŞAM DOYUMU

Yaşam doyumu kavramının doğru bir şekilde anlaşılabilmesi için öncelikle “doyum” kavramı açıklanmalıdır. Doyum, açlık susuzluk gibi temel fizyolojik gereksinimlerin veya sevgi, başarı, merak vb. ruhsal gereksinimlerin giderilmesi sonucunda bozulan dengenin tekrar sağlanması durumudur (Budak, 2000). Yaşam doyumu, bireylerin kendisine koyduğu ölçütler doğrultusunda bulunduğu konumdan ne kadar memnun olduklarına yönelik algısıdır (Diener vd., 1985). Psikoloji alanındaki çalışmalara bakıldığında genellikle insanın olumsuz yönlerinin ele alındığı, iyileştirmeye yönelik bir çabanın olduğu görülmektedir. Son zamanlarda insanın pozitif yönlerini odak alan ve geliştirmeyi amaçlayan pozitif psikoloji çalışmaları artmıştır (Seligman, 2002). Psikoloji alanında önemli bir terim olarak yer alan yaşam doyumu aslında öznel iyi oluşun üç temel alt boyutundan biridir. Öznel iyi oluş; olumlu ve olumsuz duygulanım, yaşam doyumu olmak üzere üç alt boyutu bulunmaktadır (Andrew ve Withey, 1976). Psikoloji alanında önemli bir terim olarak yer alan yaşam doyumu doyumunu kişinin kendi hayatlarını hem bilişsel hem duygusal boyutta değerlendirmesidir. Bireyler hoş olan duyguyu daha fazla, hoş olmayan duyguyu daha az hissettiklerinde, ilginç aktiviteler ile meşgul olduklarında, daha fazla zevk ve daha az üzüntü duyduklarında yaşamlarından daha memnun olur ve öznel iyi oluş düzeyleri artar. Öznel iyi oluşa verilen önem gün geçtikçe artmaktadır (Diener, 2000; Diener vd., 1985). Öznel iyi oluş hem olumlu hem olumsuz duygusal deneyimleri içerir. Olumsuz duygulanımın yokluğu değildir. Aynı zamanda yaşamdan, iş ve boş zaman gibi yaşam alanlarından duyulan memnuniyeti içerdiğinden bir alanın düşük düzeyde memnuniyet içermesi genele yansımaz üç bileşenin birlikte değerlendirilmesi gerekir (Diener ve Suh, 1997). Kısacası yaşam doyumu kişinin yaşamını geniş ölçüde kapsayan bir kavram olduğundan sadece bir olay veya duruma yönelik doyum değildir (Yıldırım ve Arslan, 2020). Günlük yaşamdaki deneyimlenen pozitif olaylar ve kişinin amaçladığı durumlara ulaşabilmesi genç yetişkinlik döneminde yaşam doyumunu yükselten bir etkidir. Ancak amaçladığının aksine meydana gelen,

değer yargılarını zedeleyen olaylar yaşam doyumunu azaltıcı yönde etki eder (Diener vd., 1985).

2.1.1 Yaşam Doyumu Kuramları

2.1.1.1. Aşağıdan Yukarıya -Yukarıdan Aşağıya Kuramı

Bireyler mutlu ve mutsuz olma durumuna yaşadıkları haz ve acıları değerlendirerek karar verirler. Haz veren olaylar ve kişinin elde ettiği doyumların sıklığının önemi vardır. Küçük mutluluklar bir araya gelerek bütün mutluluğu oluşturur. Kişiye mutluluğu ile ilgili soru yöneltildiğinde yaşanan haz ve acılar hesaplanarak cevaplanır. Yani atomistik düşünceyi temel alır (Deiner, 1984; Kozma ve Stones, 1980). Öznel iyi oluş bir kişilik özelliği olup bireylerin yaşantısındaki olaylara verdiği tepkileri belirlemekte önemli yeri vardır. Mutluluk kişinin içindedir ve herkes yaşadığı deneyimi olumlu ve olumsuz değerlendirebilir. Bu sebeple bireylerin yorumlama biçimi, mutluluğu üzerinde etkilidir (Deiner, 1984).

2.1.1.2 Etkinlik Kuramı

Temel varsayımı, kişinin mutluluğa yaptığı etkinliklerin sonucunda ulaştığıdır. Bir kişi hedefi doğrultusundan çalıştıysa, başarısızlık yoğun mutsuzluğa, başarı ise mutluluğa götürecektir. Eğer hedefe ulaşma konusunda ilgisi büyük değil ise mutsuzlukta büyük olmaz. Bağlılık, katılım ve çaba duyacağı duygunun yoğunluğunu artırmaktadır. Telik teorileri mutluluğu nihai sonuç ile ilişkilendirirken etkinlik kuramı mutluluğun insanın yaptığı etkinlik sırasında yan ürün olarak değerlendirir. Örneğin dağa tırmanmak zirvesine ulaşmaktan daha büyük mutluluk verebilir. Aristoteles'e göre mutluluk erdemli faaliyetler ile yani yapılan iyi faaliyetlerle ortaya çıkar. Etkinlik ile ifade edilmek istenen; hobi, kişiler arası ilişkiler, egzersiz gibi geniş perspektiften ele alınabilir. Bu kuramda sürekli mutluluğun peşinde koşmak bireye zarar verebilir. Birey yaptığı etkinliklerde ve hedeflerine odaklandığında mutluluk akış halinde gelecektir (Deiner, 1984).

2.1.1.3. Erek (Telic) Kuramı

Wilson tarafından geliştirilmiş olup mutluluğun amaç ve ihtiyaçlara ulaşılması durumunda sağlanacağı, amaç ve ihtiyaçlara ulaşılmaması durumunda mutsuzluğun meydana geleceğini vurgulamıştır. Temel varsayım birey yaşadığı stresi azaltarak mutluluğa ulaşır. Kişinin yaşadığı acının ortadan kalkması veya ihtiyacının giderilmesi istenmeyen durumun ortadan kalkarak mutluluğa ulaşmasını sağlayacaktır. Freud ve

Maslow'un görüşlerinin bu kuramı desteklediği düşünülmektedir (Deiner vd., 2002).

2.1.1.4. Haz ve Acı Kuramı

Wilson'un geliştirmiş olduğu kuram, amaç ve ihtiyaçların karşılanması neticesinde oluşan mutluluk acı ve haz arasında ilişkiyi ortaya çıkarır. Amaç ve ihtiyaç mutluluğun habercisidir. İhtiyaç ne kadar büyük ise karşılandığında oluşan haz o oranda büyük olur. Ancak ihtiyaçların tümünün karşılanması en yoğun hazzı getireceği anlamında değildir. Birey tüm ihtiyaçlarını doyummuş olsa bile en yüksek seviyedeki mutluluk ve doyuma ulaşamaz (Deiner, 1984).

2.1.1.5. Yargı Kuramları

Mutluluğun olması istenilen ve gerçek koşulların karşılaştırması neticesinde meydana geldiğini ifade eder. Bireyin yaşadığı gerçek koşullar standardının üstünde ise mutluluk meydana gelir. Hangi olayın olumlu hangisinin olumsuz olduğunu ön göremese de olayların meydana getireceği etkinin büyüklüğünü tahmin etmeye çalışır. Sosyal karşılaştırma kuramı, çoklu uyumsuzluk kuramı, uyum kuramı bu kuramın içerisinde yer alır (Deiner, 1984). Bu kuram yaşanan olayları olumlu veya olumsuz olması ile ilgili tahminde bulunmaz. Olayın etkisinin büyüklüğü tahmin edilmeye çalışılır (Sahoo, 2018).

2.1.1.6. Bağ Kuramı

Kuram bilişsel yaklaşım ile ilişkilendirilebilir. Koşullanma, bellek ve bilişsel ilkeler bu kuramda önemlidir. Yaşam doyumuna ulaşılmasında bilişsel değerlendirmeler önemli yer tutar. Yaşantılar bireylerin zihinlerinde farklı duygu ve düşünceler ile ilgili bağlar oluşturur. Yaşam doyumunu yüksek, kendisini mutlu hisseden kişilerin olumlu bağlar ve kuvvetli ağlar oluşturduğu söylenir.

2.1.2. Yaşam Doyumu ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

Durak (2021) tarafından yapılan ve 407 katılımcının yer aldığı üniversite öğrencilerine yönelik yapılan bir çalışmada psikolojik sağlamlığın genel öz-yeterlik ve yaşam doyumunu doğrudan etkilediği bulunmuştur. Demir ve arkadaşları (2021) tarafından yapılan diğer bir araştırmada yaşam doyumunu ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Tanhan (2019) çalışmasında ekonomik refah, akademik başarı, iyi arkadaş ilişkisi, amaçların gerçekleşmesi, kendini yeterli bulma durumu yaşam doyumunu artırırken bunların tersi durum yaşam doyumunu azalttığı sonucuna ulaşmıştır. Çapri (2012) tarafından yaşam doyumunun genç yetişkinler

üzerinde yapılan bir çalışmada tükenmişlik düzeyini azaltıcı bir etkisi olduğunu bulmuştur. Civitçi (2012) yaşam doyumunun başarı düzeyini artırdığı, Aydın (2011) yaşam doyumunun özyeterlik düzeyinde anlamlı artışa neden olduğu sonucuna ulaşmıştır.

2.1.3. Yaşam Doyumu ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Bibi ve arkadaşları (2015) tarafından Pakistan’da yapılan 275 öğrencinin katıldığı çalışmada yaş ilerledikçe yaşam doyumu düzeyinin arttığı ve kültürün yaşam doyumu üzerinde yordayıcı etkisi olduğu görülmüştür. Cinsiyet ve yaşam doyumu arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Tercan Kaas (2015), 985 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada aile ile boş zaman etkinliklerine katılan öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Hawi ve Samaha (2016) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik yapılan bir çalışmada ise yaşam doyumu ile sosyal medya kullanımı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu ve sosyal medya bağımlılığının yaşam doyumu üzerindeki etkisine benlik saygısının aracılık etkisi olduğu ortaya konulmuştur. Salvador Ferrer (2017) yürüttüğü çalışmada minnettarlığın yaşam doyumu üzerinde olumlu yönde etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diener ve Seligman (2002) öznel iyi oluş seviyesi yüksek olan kişilerin hem kendilerini daha iyi hissettiğini hemde kişilerarası ilişkilerinde daha iyi oldukları sonucuna ulaşmıştır. Lyubomirsky ve arkadaşları (2005) bireylerin öznel iyi oluş düzeyi arttıkça yaşam enerjisi ve yaratıcılık düzeyinin arttığını, bağışıklık sisteminin güçlendiğini ve iş hayatındaki verimliliklerinin arttığını ortaya koymuşlardır.

2.2. MİNNETTARLIK

Latince iyilik ve sevindirici anlamındaki “gratia” ve “gratus” sözcüklerinden meydana gelen “Gratitude” kelimesi minnettarlık anlamına gelmektedir (Emmons ve Shelton, 2002). Minnettarlık, pozitif psikolojide önemli bir yer edinen ve kişiliğin güçlü yönlerinden biri olarak günümüzde sık duymaya başladığımız kavramlardan birisidir ve minnet etme kavramı ile karışabilmektedir. Minnet etme rahatsız edici bir duygu olup kişinin kendisine yardımcı olan kişiye karşı borçlu hissetmesi durumudur; minnettarlık, olumlu bir duygudur ve başkasının kibar ve faydalı davranışı karşısında hissettiği pozitif duygudur (McCullough vd., 2001). Aynı zamanda sadece duygu veya eğilim olarak ifade edilmeyip sorunlar ile başa çıkma şekli, tutum, erdem, karakteristik özellik şeklinde de kavramsallaştırılabilmektedir (Emmons, 2009). Yaygın kullanımı ile kişi için bir fayda

karşısında bireydeki olumlu duygu şeklinde ifade edilir. Minnettarlığın iki temel varsayımı olduğu, bu varsayımların: (1) kişinin pozitif bir sonuç elde ettiğinin farkına varması ve (2) bu durumun kendisi dışında olduğunu, dışarıdan geldiğini kabul etmektir (Froh vd., 2008). Minnettarlıkta diğer duygular gibi bir ruh hali, duygusal eğilim olarak var olabileceği düşünülmektedir. Minnettarlık eğilimi, kişinin pozitif deneyimleri sonucunda diğer kişilerin yardımseverliğini fark etme ve minnettarlık duygusu ile yanıt verme yönündeki eğilimidir. Minnettarlık eğilimi yüksek olanlar hayatlarında büyük oranda bunu gösterme fırsatına sahiptir (McCullough vd., 2002). Olumlu tutum ve davranış ile karşılık verilen sadece insan değildir. İnsanlar “tanrı, doğa, hayvan, insan dışı” varlıklara da ihtiyaç duyar ve onlara yönelik minnettarlık duygusu besleyebilir (Emmons vd., 2007; Emmons ve Crumpler, 2000). Minnettarlık hakkında önemli sayıda çalışma yapan Emmons minnettarlık için sadece bir duygu olmadığını aynı zamanda bilmek ve takdir etmek olduğunu, hayatta iyi olan şeylerin kısmen bizim dışımızda olduğunun farkında olabilmek ve iyiliklerin alıcısı olduğunu hissetmektir (Emmons ve Shelton, 2002). Minnettarlık kişilerin ancak kendisi dışındakilere karşı hissedebileceği bir durumdur. Bu açıdan öteki duygulardan farklılaşmaktadır. Kişi kendisini sevindiren bir olayda mutlu olur, sinirlendiren bir olayda öfkelenir veya başarısı karşısında gurur duyabilir. Bunlar kendisine yönelik duygulardır ancak kendisine karşı minnettar olamaz (Emmons ve Crumpler, 2000). Birey kendisine yapılan iyiliği görür ve buna yönelik teşekkürünü iletirse minnettarlığını ifade eder. Güzel bir yaşam için minnettarlığın gerekli olduğu düşünülmektedir. Pozitif psikoloji alanında çalışmaların artmasıyla minnettarlığın bireylerin psikolojik iyi oluşlarında önemli bir faktör olduğu gözlemlenmiştir (Emmons ve Shelton, 2002). Genellikle minnettarlığını dile getirenler hayatın pozitif yönlerine odaklanmaya açıktırlar (Watkins vd., 2003).

2.2.1 Minnettarlık ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Dokuzlu, (2022) tarafından yapılan çalışmada minnettarlığın depresyon ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği bulunmuştur. Yürütülen diğer bir çalışmada minnettarlık ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur (Göcen,2012). Üniversite öğrencilerinin katıldığı deneysel çalışmada ise yaşam hedeflerini yazma egzersizi ve minnettarlık düzeyinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Bir gruba üç hafta minnettarlık yazma pratiği, diğer gruba ise yaşam hedefleri yazma pratiği yaptırılmıştır. Kontrol grubu ile hiçbir işlem yapılmamıştır. Araştırmanın ulaştığı sonuca göre minnettarlık yazma pratiği ve yaşam hedefleri

yazmanın öznel iyi oluş düzeyini arttırdığı tespit edilmiştir (Duran ve Tan, 2013). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir diğer çalışmada affetme, psikolojik kırılabilirlik, minnettarlık değişkenleri arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. Minnettarlık düzeyi yüksek olan kişilerin affediciliğinin yüksek, psikolojik kırılabilirlik düzeyinin düşük olduğu bulunmuştur (İlbay ve Sarıçam, 2015). Minnettarlık ve affedicilik arasında pozitif yönde ilişki bulunan başka bir çalışmada ise ayrıca yaşam doyumu ile ilişkisine de bakılmıştır. Minnettarlık düzeyi yüksek olan bireylerin affediciliğinin yüksek olduğu ve yaşam doyumlarının da daha yüksek olduğu saptanmıştır (Arıcıoğlu, 2016). Kardeş (2017) tarafından yapılan çalışmada bireylerin şükran düzeylerinin benlik saygısı ve algılanan sosyal destek üzerinde, bunların ise psikolojik ihtiyaç doyumu üzerinde, psikolojik ihtiyaç doyumunun ise kişilerin psikolojik iyi oluş ve kendini toplama gücü düzeyleri üzerinde yordayıcı etkisi olduğu bulunmuştur.

2.2.2. Minnettarlık ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Minnettarlık pozitif duygular ile paralellik gösterirken depresyon, kaygı, öfke gibi negatif duygular ile ters yönde ilişkilidir (Watkins vd., 2003). Minnettarlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişki ise araştırmalara konu olmuş, yapılan çalışmalarda minnettarlık, yaşam doyumu ile yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur (Park ve Peterson, 2006). Aynı zamanda kişilerin minnettarlık düzeyi arttıkça depresyon, kaygı, kıskançlık durumları azalmaktadır (Emmons ve McCullough, 2003; McCullough vd., 2002). Bu durum minnettarlığın olumsuz duygu durumuna karşı koruyucu faktör olarak değerlendirilmesine sebep olmaktadır. Minnettar bireyler uzlaşmaya açık, dışadönük daha az nevroitik olmakta ve yardımsever, affedici, empatik davranış düzeyleri yüksektir (McCullough vd., 2002).

2.3. DUYGUSAL ZEKA

2.3.1. Duygu

Kişilerin, hislere karşı zihinsel, duygusal ve fiziksel eğilimleridir (Goleman,2013). “Psikolojik, bilişsel, motivasyonel ve deneyim gibi pek çok psikolojik alt yapıdan oluşan zihinsel süreçler” olarak tanımlanmıştır (Salovey ve Mayer, 1990). Descartes’e göre sevgi, merak, üzüntü, mutluluk, nefret, arzu olmak üzere duygu toplam altı boyuttan oluşmaktadır. Duygu, hissedilen ve öznel yaşam alanında kişide heyecan veren içsel durumdur (Dökmen, 2012). Duyguların insanlarda yarattığı tepkiler kişiden kişiye değişebilmektedir. Duygu benzer veya aynı olmasına rağmen kullanırken farklı sonuçlar

meydana gelebilir (Petrides ve Furnham, 2003).

2.3.2. Zeka

Sosyal zeka kavramını ilk kez ortaya atan, zeka üzerine çalışmalar yapan Thorndike (1920) zekayı iyi tepkilerde bulunabilme yeteneği olarak değerlendirmiştir. Gardner çoklu zeka kavramı üzerine çalışmış, zekanın birçok türünün olduğunu ileri sürmüştür. Weschler, zekayı sadece tek beceri olmadığını, daha çok geniş kapsamda değerlendirilmesi gerektiğini belirtmiştir. Mantıksal düşünmek ve kişinin çevresiyle başa çıkabilme becerisi olarak değerlendirmiştir. Zeka kişinin çevreye uyum yeteneğidir (Gardner, 1992).

2.3.3. Duygusal Zeka

Turndike (1920) zekanın türlerinden “sosyal zeka”nın varlığından bahsederek duygusal zeka kavramının temellerini atmıştı. Asıl olarak Payne'nin tezinde duygusal zeka kavramına 1985 yılında ilk kez yer verilmiştir. Salovey ve Mayer (1990) tarafından kavramsallaştırılmıştır. Payne'ye göre duygular ifade edilirken kullanılan dil, duygu boyutları, duygunun rolü ve işlevi içermektedir. Bireyler duygusal deneyimlerini kendileri yorumlarlar. Duygusal zekanın geliştirilebilmesi için gerçeklik incelenmelidir. Problemler, farkındalık azlığında ve gerçeklik değerlendirmesinin sağlıklı olduğu durumlarda meydana gelmektedir. Bu sebeple duygusal zekayı geliştirebilmek için farkındalık, öğrenme ve içgörü önemlidir (Payne, 1985). Duygusal zeka “Bireylerin kendi ve diğerlerinin duygularını gözlemlenme, aralarındaki ayrım yapılarak bu bilgi ile düşünce ve hareketlerine yön verebilmesini sağlayan sosyal zekanın alt kümesi” şeklinde belirtilmiştir (Mayer ve Salovey, 1990). Kişiler duygusal zekası yüksek olduğunda kendi duygularını daha iyi algılar ve uygun biçimde tepkide bulunarak karşısındaki kişiye duygularını daha iyi ifade eder. Aynı zamanda bu kişiler diğer kişilerin duygularını tanıma, empati, uyumlu davranışlar ile dönüş yapmada da iyidirler. Kendisi ve karşısındakinin duygusal tepkileri üzerinde düzenleme yapabilir, sorunlar ile etkili bir şekilde baş edebilirler. Ruh sağlığının daha iyi olduğu söylenmektedir (Mayer ve Salovey, 1990). Duygular davranışlarımızı yönlendirir ve olumlu olumsuz birey üzerinde etkisi bulunmaktadır. Duygusal zeka kendi duygularımızı tanıyıp anlamada ve yönetmede başkalarının duygularını yönetmede bize yardımcı olur. Öz düzenleme, öz farkındalık, empati, içsel motivasyon, ve sosyal beceriler olmak üzere beş temel beceriden meydana gelir. Bu beceriler kişilerarası ilişkilerde iş başarısında ve fiziksel zihinsel sağlığımıza

etki etme konusunda oldukça önemlidir (Goleman, 2009).

Duygusal zekayı etkili olarak kullanan kişiler mantıksal düşünme becerisi iyi, problem durumu ile karşılaştığında daha sakin kalan kişilerdir. Etkili iletişim becerisini kullanır, güçlü ilişkilere sahiptir ve yaşam doyumları daha yüksektir (Hasson, 2014).

2.3.4. Duygusal Zeka Modelleri

Yetenek ve karma model olmak üzere duygusal zeka iki ayrı modelden oluşmaktadır. Yetenek model; duygusal zeka yeteneklerden oluşur ve duyguların tanınması, düşüncelerin kolaylaştırılması, duyguların analizi, yönetimi bu modelin ele aldığı konulardandır. Karma model; diğer modele göre daha bilinirliği yüksektir ve duygusal zekayı sosyal beceriler ve özellikler açısından değerlendirir (Cobb ve Mayer, 2000, akt., Çakar ve Arbak, 2004).

2.3.4.1. Mayer ve Salovey Modeli

Yetenek modeli içerisinde yer alır. Duygular aracılığı ile mantık yürütme, yeteneklerin ölçülmesi, düşüncelerin geliştirilmesini hedefler (Mayer vd., 2000). Duygusal zekanın tanımlanmasında da Salovey daha çok bilişsel olarak ele almıştır. Duyguları doğru biçimde anlamak, uygun şekilde işleyerek yapılandırılması ve düzenlenmesi yeteneği olarak ifade edilmiştir (Salovey ve Mayer, 1990). Bu modelde duygusal zeka dört boyutta incelenmiştir;

1. Duyguları tanımlama ve algılama yeteneği; Kişinin kendi duygularını fark edebilme ve diğerlerinin duygularını kavrayarak bunu dile getirme becerileridir. Bu boyut modelin temelini oluşturur (Brackett vd., 2013). Başkalarına karşı duyarlı olma yeteneğidir (Mayer vd., 2000). (1) duyguları tanımlama veya algılama yeteneği, (2) duyguları kullanma yeteneği, (3) duyguları anlama yeteneği ve (4) duyguları yönetme yeteneğidir (Mayer, 2002).

2.3.4.2. Bar-On Modeli

Karma model içerisinde yer almaktadır. Genel zeka; duygusal, kişisel ve sosyal boyuttan oluşmaktadır. Duygusal zeka, kişinin kendisini ve çevresini anlaması, yeni çevresel durumlara adaptasyonu ile ilgili yetenekleri, becerilerini içerir. Bar-On duygusal zeka modelinde 5 boyut bulunmaktadır.

2.3.4.3. Goleman Modeli

Duygusal zeka, kişisel ve sosyal yeterlilik olmak üzere iki gruba ayrılmaktadır. Bunların içerisinde 5 ana başlık bulunmaktadır.

Kişisel Yeterlilik

- Öz farkındalık; duyguların tanınarak güçlü özelliklerin öğrenilmesi ve kendi duygularını önemsemesidir.
- Öz denetim; dürtüler fark edilerek etkili şekilde yönetmek, negatif duyguları kontrol altında tutmak, yeniliğe açık olmaktır
- Motivasyon; amaçlara ulaştırmada kolaylaştırıcı etki sağlayan duygusal eğilimlerdir. Engellere rağmen mücadele edilir.

Sosyal Yeterlilik

- Sosyal beceriler; bireylerin liderlik becerilerini kullanarak etkili iletişim becerileri ile problemlerin çözümünde yetenekli olması, işbirliği yapabilmesi, grupta uyumu sürdürebilmesidir.
- Empati; her bireyin farklı özellikleri olduğunu ve diğer kişilerin ihtiyaçlarının farkında olunması şeklinde tanımlanır (Goleman, 2000).

2.3.5. Duygusal Zeka ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Akkuş (2022) duygusal zeka düzeyi arttıkça sınav kaygısı düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır. İşler ve Atilla (2013) duygusal zeka düzeyi arttıkça dürtüsel satın alma davranışının azaldığını, Göçet (2006) üniversite öğrencilerine yönelik yaptığı bir çalışmada duygusal zeka düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Ayrıca demografik değişkenler açısından incelendiğinde kadınların duygusal zekasının erkeklere göre daha yüksek olduğu, duygusal zeka ve gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı, sözel bölümde okuyan öğrencilerin sayısal bölümde okuyan öğrencilere kıyasla daha yüksek duygusal zekaya sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Mustafayeva ve Üstün (2018) duygusal zeka düzeyi yüksek olan bireylerin iş yaşam kalitesinin de daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Azerbaycan ve Türkiye’de gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda Türkiye’de çalışan kişilerin iş yaşam kalitesinin Azerbaycan’da çalışan kişilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kılıç (2021) tarafından yapılan çalışmaya göre duygusal zeka ve alt boyutları ile psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Affetme düzeyi

ile duygusal zeka arasında anlamlı bir ilişki olduğu, affetme düzeyi arttıkça duygusal zekanın sosyallik alt boyutu azalırken duygusallık alt boyutunun arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.3.6. Duygusal Zeka ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Ealias ve George (2012) duygusal zeka düzeyi arttıkça iş tatmininin arttığı sonucuna ulaşmıştır. Ahmad ve arkadaşları (2009) kadınların daha yüksek düzeyde duygusal zekaya sahip olduklarını sonucuna ulaşmıştır. Harrod ve Scheer (2005) tarafından yapılan çalışmada ebeveynlerin öğrenim düzeyi arttıkça ve gelir düzeyi ile duygusal zeka arasında pozitif yönde ilişkinin olduğu kadınların duygusal zeka düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Duygusal zekanın yaş ve yaşanan yer ile anlamlı düzeyde ilişkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.4. ALGILANAN SOSYAL DESTEK

2.4.1 Sosyal Destek

Cohen ve Wills (1985) kendisine inandığımız kişilerin varlığı, değer verdiklerini, sevdiklerini bize ifade eden insanlar olarak tanımlamıştır. Ülkemizde ise sosyal destek kavramı; bireylerin güvendiği, sırlarını paylaşabileceği kişiyle kurduğu yakın bağ olarak tanımlanmıştır (Yıldırım, 1997). Sosyal destek problem yaşadığı durumda bireye eş, aile, arkadaş gibi çevresindeki yakınları tarafından sağlanan hem maddi hem de manevi yardım olarak da açıklanabilir (Eker ve Arkar, 1995). Yapılan çalışmalarda sosyal desteğin bireylerde psikolojik sağlık, fiziksel sağlık üzerinde etkisi olduğu bulunmuştur (Yıldırım, 2007; Hurdle, 2001; Yıldırım, 1997; Cohen ve Wills,1985). Sosyal destek kişinin stresli durum ile mücadele etmesinde psikolojik ve araçsal kaynak sağlamaya yardımcı olur (Cohen, 2004).

Sosyal destek sistemi kişilere üç şekilde yardım edebilir; 1) Kişinin yaşamını negatif yönde etkileyen durumların önlenmesi veya etkisinin azaltılması 2) Negatif yaşam deneyimleri karşısında bireylere dayanma gücü vererek sağlığına olumlu yönde etkide bulunmak 3) Dışarıdaki stres durumlarına karşı bir miktar veya tamamen tampon görevi üstlenmek (Yıldırım, 1997). Cohen ve Wills (1985) çalışmasında sosyal desteğin tipolojisini inceleyerek saygı desteği, bilgisel destek, sosyal arkadaşlık ve araçsal destek olmak üzere sosyal desteğin 4 boyuttan oluştuğunu ifade etmektedir.

2.4.2. Sosyal Destek Türleri

1.Duygusal destek (saygı desteği): Bu destek türünde kişi dinlenir, duyguların paylaşımı, sevgi ve saygı gösterme davranışı görülür. Pozitif duygular ile desteklendiği için kişinin özgüveninde yükseliş gözlemlenmektedir.

2.Bilgisel Destek: İhtiyaç duyulan bilgi sağlanır, rehberlik edilir. Problem yaşandığında çözüme yönelik bilgisel destek sağlanabilir. Hasta olan bireye hastalığı hakkında bilgi vermek duruma örnek gösterilebilir.

3.Yansıtıcı Destek: Bireylerin davranışlarına yönelik diğer kişilerden geri bildirim almasıdır. Özellikle belirsiz durumlarda geribildirim almak kişiye fayda sağlayabilir.

4. Materyal Destek: Kişiye maddi anlamda destek sağlamaktır. Para verme, ihtiyacı olan eşya temini, fiziksel olarak uğraştığı işe yardım etme materyal destek kapsamında değerlendirilir. Dersi kötü olan öğrenciyi çalıştırmak örnek olarak gösterilebilir.

Sağlanan sosyal destek ve algılanan sosyal destek olmak üzere literatürde iki tür sosyal destek vardır. Sağlanan sosyal destek, bireyin kaynaklarından kendisine sağlanan sosyal destek miktarını nicel olarak ifade eden kavramdır. Algılanan sosyal destek ise kişinin ihtiyaç duyduğunda başkalarının desteğinin varlığı ve yeterliliği ile ilgili bilişsel değerlendirmesine dayalı niteliksel bir kavramdır (Kef, 1997). Algılanan sosyal destek kişinin sağlığı üstünde fiziksel olarak sağlanan sosyal desteğe göre daha fazla etkisi olduğu bulunmuştur (Stokes, 1985).

2.4.3. Algılanan Sosyal Destek

Algılanan sosyal destek, kişinin ailesi, arkadaş çevresi veya hayatındaki önemli kişilerden aldığı tüm destek ve yardım anlamına gelir. Problem yaşanan durumlarda kişiye koruyucu etki sağlar (Cohen ve Hoberman, 1983). Algılanan sosyal destek kişinin ihtiyaç duyduğunda başkalarının desteğinin varlığı ve yeterliliği ile ilgili bilişsel değerlendirmesine dayalı niteliksel bir kavramdır (Kef, 1997). Algılanan sosyal destek sosyal ağların kişiyi destekleyip desteklemediğine yönelik bilişsel değerlendirmeleridir. Kişi gereksinim duyduğunda duygusal veya fiziksel olarak ortaya çıkabileceği gibi ihtiyaç duyulmadığında bir kanıdan ibarettir. İhtiyaç duyduğunda destekleneceğini düşünen kişiler sosyal ilişkilerden daha fazla doyum sağlarlar. Sosyal desteğin düşük olması negatif duygular, uyum güçlükleri gibi problemlere neden olurken yeterince sağlanan sosyal destek sayesinde bireyler, problemlerin üstesinden gelebilir, olumsuz

duyguları azalır, kendini değerli hisseder ve psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilenir (Guo ve Chen, 2022). Bireyler üstesinden gelemeyecekleri bir problem yaşadıklarında, yakını olduğu bir kişinin benzer bir durum ile nasıl baş ettiğini hatırlayabilir hatta talep ettiğinde kendisine bu konuda destek olabileceğini düşünebilir. Yani algılanan sosyal destek, üstesinden gelmekte zorlanılan problemlili durumu daha az stresli olarak değerlendirmesine sebep olabilir. Bilişsel olarak duruma bakışını ve algısını olumlu yönde değiştirebilir. Bu durum olayın asıl doğasını değiştirmese de bireylerin duruma karşı ortaya çıkarabileceği duygusal tepkileri, stres durumunu, olumsuz duygularını bilişsel olarak yeniden değerlendirmesine ve azalmasına olanak tanır. Problemler ile baş etme sürecinde bireylere yardımcı olur (Wilcox ve Vernberg, 1985).

2.4.4. Sosyal Destek Modelleri

Sosyal destek, temel etki(direkt) ve tampon etkisi olarak iki grupta incelenmektedir. Temel etkide sosyal destek bireylerin iyi oluşunu doğrudan etkilemesi anlamına gelirken tampon etki daha özel durumlarda ortaya çıkar. Yaşadığı problemlili durumlarda bireylerin stresinin azalmasına yardımcı olur, üstesinden gelmek için güç sağlar. Kriz anında olayın olumsuz etkilerini azaltabilir veya tamamen yok edebilir (Bullinger ve Nowak, 1998, akt., Aslan, 2020). Sosyal desteğin bu iki etki dışında bir de önleyici etkisi vardır. Problemlili durumların, stresin oluşmasının engellenmesidir. Örneğin ekonomik miras kalması kişiye araçsal destek sağlarken kişinin gelecek hakkında ekonomik anlamda kaygılanmasının önüne geçecektir. Ancak genel olarak sosyal destek modellerinde temel ve tampon etki olmak üzere iki modelin öne çıktığı ifade edilir (Cohen ve Wills, 1985).

Temel etki modeli: Bu modelde sosyal desteğin ruh sağlığını doğrudan etkilediği, psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif etkisi olduğu ifade edilmiştir. Sosyal destek düzeyi düşük kişilerin ruh sağlığı açısından negatif yönde etkilendiği sosyal desteğin varlığının bireylerde stres seviyesinde düşmeye yol açtığı belirtilmiştir.

Tampon etkisi modeli: Sosyal destek sayesinde bireyler sorun yaşadıklarında hissettikleri stres ve olumsuz duygulanımı azaltır veya ortadan kaldırmaya çalışır. Stres seviyesinin düşmesi psikolojik sağlığın olumlu anlamda etkilenmesini sağlar. Yüksek stres seviyesine neden olan olaylar ile karşılaşıldığında kişiler sosyal destek sayesinde stres ve negatif duyguların neden olabileceği olumsuz etkileri azaltmış olur (Cohen ve Wills, 1985).

2.4.5. Sosyal Destek ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Doğan, (2019) bireylerin algılanan sosyal desteğin alt boyutlarından olan aile, özel birisi veya arkadaşlardan sağlanan sosyal destek düzeyleri arttıkça yaşam tatminleri ve özgüvenlerinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır. Bayın ve Kaya (2021) ergenlere yönelik yaptığı çalışmada affetme eğiliminin artmasında aile desteğinin önemli olduğu, ayrıca arkadaş ve öğretmen desteğinin de affetme süreçlerinde önemli rol oynadığı, algılanan sosyal destek düzeyi arttıkça affetme davranışlarının pozitif yönde arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.4.6. Sosyal Destek ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Aquino ve arkadaşları (1996) tarafından yapılan çalışmada algılanan sosyal destek arttıkça yaşam doyumunun arttığı sonucuna ulaşmıştır. Zuo ve arkadaşları (2021) tarafından Koronavirüs hastalarına yönelik yapılan bir çalışmada algılanan sosyal destek sayesinde hastaların umutsuzluk düzeylerinin azaldığı, psikolojik koruyucu bir işlev gördüğü ve algılanan sosyal desteğin yaşamdaki anlamı pozitif olarak yordadığı, yaşamdaki anlam ise umutsuzluğu negatif düzeyde yordadığı, yaşamdaki anlam düzeyinin algılanan sosyal destek ile umutsuz arasındaki ilişkide aracı rolünün olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fallachai ve Fallahi (2022) otizmlili çocukların ebeveynlerine yönelik yaptığı çalışmada çocuk davranışı sorunları arttıkça ebeveyn stresinin arttığı, ebeveyn stres düzeyi arttıkça çift uyumunun azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Algılanan sosyal destek düzeyinin ebeveyn stresi ve çift uyumu ilişkisinde rol oynadığı, algılanan sosyal destek düzeyinin, stresin ebeveynlerin çift uyumu üzerindeki etkisini azalttığı sonucuna ulaşmıştır. Kong (2021) tarafından yapılan göçmen yaşlı yetişkinlere yönelik yapılan bir çalışmada algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan kişilerin sağlık öz yeterliliğinin daha yüksek olduğu, sağlık sorunları ile etkili bir şekilde baş edebildiği sonucuna ulaşılmıştır.

YÖNTEM

Bu araştırmada, yetişkin bireylerde yaşam doyumunun yordanmasında minnettarlık, duygusal zeka ve algılanan sosyal desteğin rolünü incelemek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinde iki ve ikiden daha fazla sayıdaki değişkenin birinde görülen bir değişimin bir kısmının diğer değişken veya değişkenlerden kaynaklanması sonucu ortaya çıkabileceğini belirtir (Büyüköztürk vd., 2016).

3.1 KATILIMCILAR

Araştırmanın katılımcıları, yaşları 18 ile 65 yaş aralığında olan, 301 kadın, 132 erkek olmak üzere toplam 433 yetişkin bireyden oluşturmaktadır. Katılımcılar belirlenirken sekisizliğe dayalı olmayan örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Uygun örnekleme yönteminin temel amacı para, işgücü ve zaman kaybını önlemektir (Büyüköztürk vd., 2016). Katılımcıların demografik değişkenlerine ilişkin bulgular Tablo-1’de verilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Değişkenlerine İlişkin İstatistikler

Değişken		<i>N</i>	%
Cinsiyet	Kadın	301	69,5
	Erkek	132	30,5
	Toplam	433	100
Medeni Durum	Evli	191	44,1
	Boşanmış	13	3
	İlişkisi Var	88	20,3
	İlişkisi Yok	141	32,6
	Toplam	433	100
Algılanan Ekonomik Durum	Kötü	43	9,9
	Orta	327	75,5
	İyi	63	14,5
	Toplam	433	100
Öğrenim Düzeyi	Lise ve Altı	84	19,4
	ÖnlisansveLisans	290	67
	Lisansüstü	59	13,6
	Toplam	433	100
Çalışma Durumu	Evet	342	79,4
	Hayır	89	20,6
	Toplam	431	100

3.2. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmaya katılan katılımcıların; sosyodemografik özellikleri hakkında bilgi almak için Kişisel Bilgi Formu, yaşam doyumunu ölçmek için Yaşam Doyumu Ölçeği, minnettarlık düzeyini ölçmek için minnettarlık Ölçeği, duygusal zeka seviyesini ölçmek için Duygusal Zeka Ölçeği ve algılanan sosyal destek düzeylerini ölçmek için Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği kullanılmıştır.

3.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların kişisel bilgilerini belirlemek için araştırmacı tarafından hazırlanan formda; katılımcıların yaş, cinsiyet, medeni durum, öğrenim düzeyi, algılanan ekonomik durumu öğrenmeye yönelik sorular sorulmuştur.

3.2.2. Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen ölçeğin, Türkçe adaptasyonu Köker (1991) tarafından yapılmıştır. 7li Likert tipinde olan ölçekte, “Kesinlikle Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kısmen Katılmıyorum (3), Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum (4), Kısmen Katılıyorum (5), Katılıyorum (6), Kesinlikle Katılıyorum (7)” seçenekleri bulunmaktadır. Ölçekte toplam 5 madde bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan 35 olarak belirtilmektedir. Yüksek puanlar yüksek yaşam doyumunu düzeyini belirtmektedir. Ölçeğin alt boyutu bulunmamaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .86 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı yeniden hesaplanmış ve .87 olarak bulunmuştur.

3.2.3 Minnettarlık Ölçeği

McCullough ve arkadaşları (1985) tarafından geliştirilen ölçeğin, Türkçe adaptasyonu Yüksel ve Oğuz Duran (2012) tarafından yapılmıştır. 7li Likert tipinde olan ölçekte, “Kesinlikle Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kısmen Katılmıyorum (3), Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum (4), Kısmen Katılıyorum (5), Katılıyorum (6), Kesinlikle Katılıyorum (7)” seçenekleri bulunmaktadır. Ölçekte toplam 6 madde bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 6, en yüksek puan 42 olarak belirtilmektedir. Yüksek puanlar yüksek minnettarlık düzeyini belirtmektedir. Ölçeğin alt boyutu bulunmamaktadır. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .77 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .74 olarak bulunmuştur.

3.2.4 Duygusal Zeka Ölçeği

Petrides ve Furnham (2001) tarafından geliştirilen ölçeğin, Türkçe adaptasyonu Deniz ve arkadaşları (2013) tarafından yapılmıştır. 7li Likert tipinde olan ölçekte, “Kesinlikle Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kısmen Katılmıyorum (3), Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum (4), Kısmen Katılıyorum (5), Katılıyorum (6), Kesinlikle Katılıyorum (7)” seçenekleri bulunmaktadır. Ölçekte toplam 20 madde bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 20, en yüksek puan 140 olarak belirtilmektedir. Yüksek puanlar yüksek duygusal zeka düzeyini belirtmektedir. Ölçek dört alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlardan ilki 4 madde ile değerlendirilen İyi Oluş (Örn. “Birçok iyi özelliğe sahip olduğumu düşünüyorum.”) olarak belirtilmektedir. 4 madde ile değerlendirilen Özkontrol (Örn. “Genellikle stresle baş edebilirim.”) ölçeğin ikinci boyutudur. Diğer boyut ise yine 4 madde ile değerlendirilen Duygusallık (Örn. “Yakınlarıma duygularımı göstermekte zorlanırım.”) olarak belirtilmektedir. Duygusal Zeka Ölçeğinin son boyutu ise 4 madde ile değerlendirilen Sosyallik (Örn. “Diğer insanların duygularını bir şekilde etkileyebilme yeteneğim vardır.”) olarak belirtilmektedir. Ölçeğin tamamının güvenilirlik katsayısı .81 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı yeniden hesaplanmış ve .87 olarak bulunmuştur.

3.2.5 Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

Zimet ve arkadaşları (1988) tarafından geliştirilen ölçeğin, Türkçe adaptasyonu Eker ve arkadaşları (2001) tarafından yapılmıştır. 7li Likert tipinde olan ölçekte, “Kesinlikle Katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Kısmen Katılmıyorum (3), Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum (4), Kısmen Katılıyorum (5), Katılıyorum (6), Kesinlikle Katılıyorum (7)” seçenekleri bulunmaktadır. Ölçekte toplam 12 madde bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 12, en yüksek puan 84 olarak belirtilmektedir. Yüksek puanlar yüksek algılanan sosyal destek düzeyini belirtmektedir. Ölçek, üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlardan ilki 4 madde ile değerlendirilen Aile Desteği (Örn. “İhtiyacım olan duygusal yardım ve desteği ailemden annem, babam, eşim çocuklarım, kardeşlerimden alırım.”) olarak belirtilmektedir. 4 madde ile değerlendirilen Arkadaş Desteği (Örn. “Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.”) ölçeğin ikinci boyutudur. Algılanan Sosyal Destek Ölçeğinin son boyutu ise 4 madde ile değerlendirilen Özel İnsan Desteği (Örn. “Ailem ve arkadaşlarım dışındaki ve sevinç ve kederlerimi

paylaşabileceğim bir insan flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor var.”) olarak belirtilmektedir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .89 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı yeniden hesaplanmış ve .91 olarak bulunmuştur.

3.3. VERİLERİN ANALİZİ

Çalışma kapsamında toplanan verilerin analizinde hangi tekniklerin kullanılacağına karar vermeden önce normal dağılım varsayımına uygunluk test edilmiştir. Bu amaçla değişkenlerle ilgili histogram grafikleri ve çarpıklık, basıklık katsayıları incelenmiştir. Tablo-2’de görüldüğü gibi, bu araştırmada en yüksek çarpıklık değeri -.43, en yüksek basıklık değeri ise .53’tür. Çarpıklık değerinin -2 ila +2 arasında ve basık değerinin -7 ila +7 arasında olması durumunda verilerin normal aralıkta olduğu kabul edilmektedir (Bryne, 2010). Veriler normal dağılım gösterdiği için verilerin analizinde parametrik hipotez testleri seçilmiştir. Araştırma kapsamında ölçeklerden elde edilen puanların demografik değişkenlere göre farklılaşma durumu incelenirken 2’li gruplarda Bağımsız Gruplar t Testi, üç ve daha fazla kategoriye sahip gruplarda tek yönlü varyans analizi (one-way ANOVA) kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişki analizlerinde Pearson Korelasyonu ve çoklu doğrusal regresyon kullanılmıştır.

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde öncelikle araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin betimsel istatistikler sunulmuş ve ardından araştırma sorularına ilişkin bulgular verilmiştir.

Tablo 2. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

	<i>N</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maksimum</i>	<i>Ortalama</i>	<i>Ss.</i>	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>
minnettarlık	43	1.60	7.00	4.78	1.1	-.31	-.34
yaşamdoyumunu	43	1.00	7.00	4.12	1.2	-.24	-.40
duygusalzeka	43	1.32	6.95	4.88	.87	-.38	.53
arkadaşdesteği	43	1.25	7.00	4.71	1.6	-.20	-.21
özelinsan	43	1.00	7.00	4.93	1.0	-.43	.00
ailedesteği	43	1.00	7.00	4.77	1.1	-.34	.18

Tablo 2’te araştırmada yer alan bağımsız ve bağımlı değişkenlerin ortalama, standart sapma, en düşük ve en yüksek değerleri ile çarpıklık ve basıklık katsayıları verilmiştir. çarpıklık ve basıklık katsayıları normal dağılım için önerilen referans aralıklarda yer almaktadır.

Araştırmanın birinci alt problemi kapsamında öğrenim durumuna göre yaşam doyumunu düzeyindeki farklılaşma durumu incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo-3’te verilmiştir.

Tablo 3. Öğrenim Düzeyine Göre Yaşam Doyumundaki Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

	<i>N</i>	\bar{X}	<i>Ss.</i>	<i>Sd.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Lise ve Altı	84	4.22	1.36	2	2.09	.125
Önlisans ve Lisans	290	4.05	1.15	432		
Lisansüstü	59	4.38	1.30			
Toplam	433	4.13	1.22			

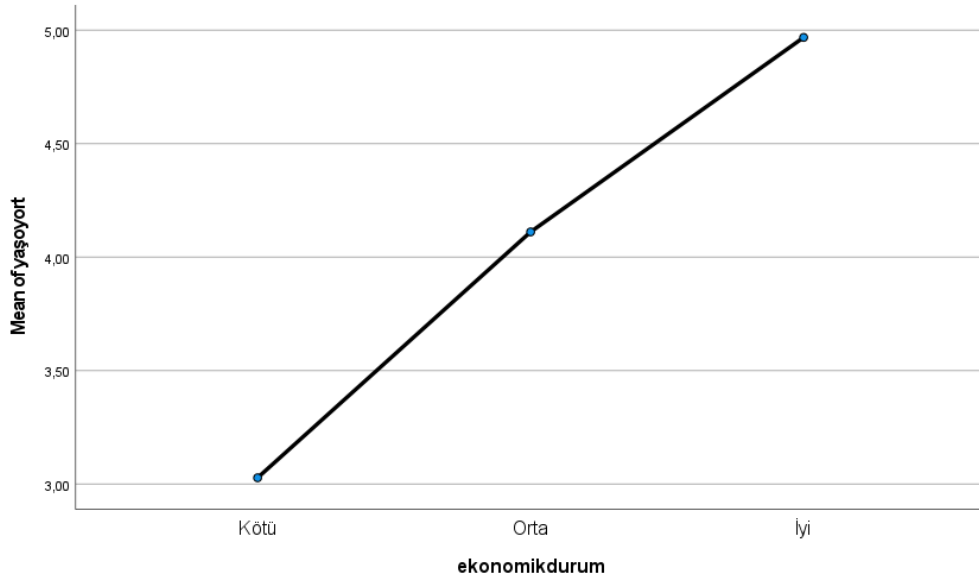
Tablo 3’te sunulan bulgulara göre katılımcıların öğrenim düzeylerine göre yaşam doyumu ($t_{(2-432)} = 2.09$; $p=.125$) düzeylerinde gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Araştırmanın ikinci alt problemi kapsamında algılanan ekonomik durumun yaşam doyumu düzeyindeki farklılaşma durumu incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 4’de verilmiştir.

Tablo 4. Algılanan Ekonomik Duruma Göre Yaşam Doyumundaki Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

Algılanan Sosyal Destek	<i>N</i>	\bar{X}	<i>Ss.</i>	<i>Sd.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	Farkın Kaynağı
Kötü	43	3.03	1.30	2	38.23	<.001	2-1; 3-1
Orta	327	4.11	1.11	432			
İyi	63	4.97	1.08				
Toplam	433	4.13	1.22				

Tablo 4’de sunulan bulgulara göre katılımcıların algılanan ekonomik durumuna göre yaşam doyumu düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($t_{(2-432)} = 38.23$; $p<.001$). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc Scheffe testi sonuçlarına algılanan ekonomik durumu iyi olan grubun yaşam doyumu ortalaması (4.97), algılanan ekonomik durumu orta (4.11) ve kötü (3.03) olan grubun ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ortalamalar arasındaki farkın grafiksel gösterimi Şekil 4.1’de verilmiştir.



Şekil 4.1. Algılanan Ekonomik Duruma Göre Yaşam Doyumundaki Farklılaşma Düzeyi

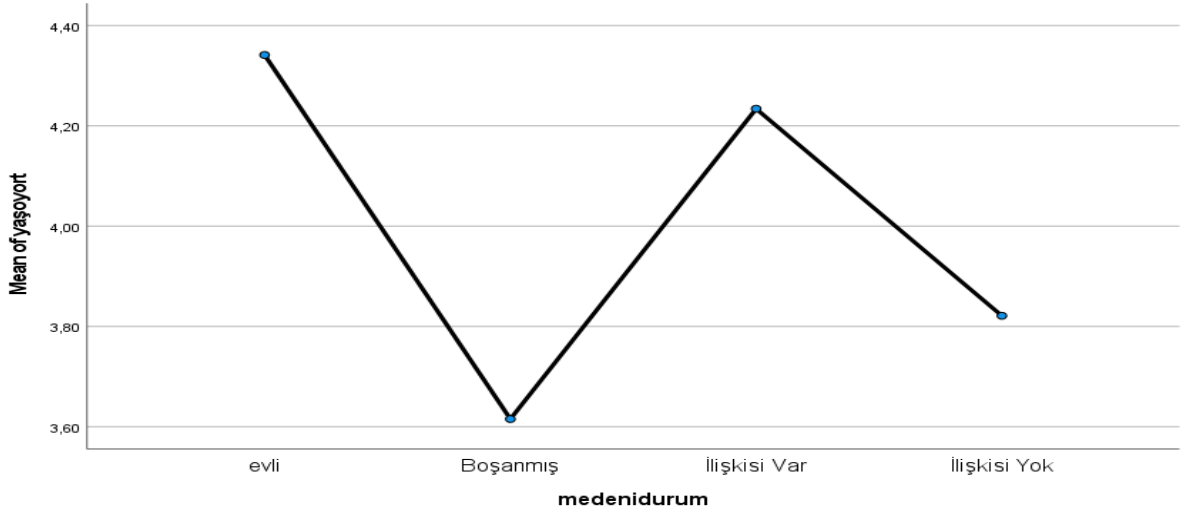
Araştırmanın üçüncü alt problemi kapsamında medeni duruma göre yaşam doyumu düzeyindeki farklılaşma durumu incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5. Medeni Duruma Göre Yaşam Doyumundaki Farklılaşma Durumuna İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

İlişki Durumu	<i>N</i>	\bar{X}	<i>Ss.</i>	<i>Sd.</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	<i>Farkın Kaynağı</i>
Evli	191	4.34	1.26	3	6.15	<.001	1-4
Boşanmış	13	3.62	1.72	429			
İlişkisi Var	88	4.23	1.11				
İlişkisi Yok	141	3.82	1.10				
Toplam	433	4.13	1.22				

Tablo 5’de sunulan bulgulara göre katılımcıların medeni durumuna göre yaşam doyumu düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($t_{(3-429)} = 6.15$; $p < .001$). Farkın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc Scheffe testi sonuçlarına göre evli olan grubun yaşam doyumu ortalaması (4.34), ilişkisi olmayan grubun ortalamasından (3.82) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ortalamalar arasındaki farkın

grafiksel gösterimi Şekil 4.2’de verilmiştir.



Şekil 2. Medeni Duruma Göre Yaşam Doyumundaki Farklılaşma Düzeyi

Araştırmanın dördüncü alt problemi kapsamında medeni duruma göre yaşam doyumu düzeyindeki farklılaşma durumu incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 6’de verilmiştir.

Tablo 6 Çalışma Durumuna Göre Yaşam Doyumundaki Farklılaşma Durumuna İlişkin Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları

Çalışma Durumu	<i>N</i>	\bar{X}	<i>Ss.</i>	<i>Sd.</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Evet	342	4.14	1.21	429	.411	.497
Hayır	89	4.08	1.25			

Tablo 6’te sunulan bulgulara göre katılımcıların çalışma durumuna göre ilişki doyumu ($t_{(429)} = .411$; $p=.497$) istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır.

Araştırmanın beşinci alt problemi kapsamında minnettarlık, yaşam doyumu, duygusal zeka ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiler incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo7’de verilmiştir.

Tablo 7. Minnettarlık, Duygusal Zeka, Algılanan Sosyal Destek ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4
1.Minnettarlık	1			
2. Yaşam doyumu	.58**	1		
3. Duygusal zeka	.41**	.44**	1	
4. Algılanan sosyal destek	.35**	.40**	.96**	1

Tablo 7’de sunulan korelasyon analizi bulguları incelendiğinde, bireylerin algılanan sosyal destek düzeyi ile duygusal zeka düzeyleri arasında pozitif yönde çok yüksek bir ilişkinin olduğu görülmektedir ($r = .96; p = .000$). Bu durum örneklem gurubu tarafından değişkenlerin oldukça benzer nitelikte algılandığı göstermektedir. Diğer ilişkiler incelendiğinde, minnettarlık ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .58, p = .000$). Bu bulguya göre bireylerin minnettarlık düzeyleri arttıkça yaşam doyumları da artmaktadır. Duygusal zeka ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .44, p = .000$). Bu bulguya göre bireylerin duygusal zeka düzeyleri arttıkça yaşam doyumları da artmaktadır. Minnettarlık ile duygusal zeka arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .41, p = .000$). Bu bulguya göre bireylerin minnettarlık düzeyi arttıkça duygusal zeka düzeyi de artmaktadır. Sosyal destek ile yaşam doyumu arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .40, p = .000$). Bu bulguya göre bireylerin sosyal destek düzeyi arttıkça yaşam doyumları da artmaktadır. Sosyal destek ile minnettarlık arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r = .35, p = .000$). Bu bulguya göre bireylerin sosyal destek düzeyleri arttıkça minnettarlık düzeyleri de artmaktadır.

Araştırmanın altıncı alt problemi kapsamında minnettarlık ve algılanan sosyal desteğin yaşam doyumunu yordama gücü incelenmiş ve elde edilen bulgular Tablo 8’da verilmiştir.

Tablo 8. Minnettarlık ve Algılanan Sosyal Desteğin Yaşam Doyumunu Yordama Gücüne Yönelik Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	<i>B</i>	<i>Std.</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	.144	.266		.543	.588
Minnettarlık	.541	.044	.500	12.29	.000
Arkadaş desteği	.122	.070	.107	1.75	.082
Özel insan desteği	-.016	.058	-.014	-.285	.776
Aile desteği	.188	.063	.174	2.97	.003
$R = .629$	$R^2 = .396$				
$F_{(4-430)} = 70.50$	$p = .000$				

Tablo 8’de sunulan regresyon modeli incelendiğinde araştırma değişkenlerinden duygusal zekanın modele dahil edilmediği görülmektedir. Duygusal zeka ile algılanan sosyal destek arasındaki korelasyonun .80’in üzerinde olması, tolerance değerinin .10’dan küçük olması, VIF değerinin ise 10’dan büyük olması nedeniyle değişkenler arasında çoklu ortak doğrusallık (multicollinearity) olduğu tespit edilerek duygusal zeka değişkeni regresyon analizinden çıkarılmıştır. Minnettarlık ve algılanan sosyal desteğin yaşam doyumunu yordama düzeyini belirlemek için kurulan model istatistiksel olarak anlamlıdır ($F_{(4-430)} = 70.50, p = .000$). Minnettarlık ve algılanan sosyal destek yaşam doyumundaki varyansın yaklaşık %40’ını açıklamaktadır. Bağımsız değişkenlerin görece önem sırasını incelemek amacıyla standartlaştırılmış regresyon katsayılarına bakıldığında, yaşam doyumunu en fazla minnettarlık düzeyinin yordadığı ($\beta = .500$) bunu aile desteğinin ($\beta = .174$) izlediği görülmektedir. Arkadaş desteği ($\beta = .107$) ve özel insan desteğinin ($\beta = -.014$) modele katkısının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir.

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1 TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde yetişkin bireylerde yaşam doyumunun yordanmasında minnettarlık, duygusal zeka ve algılanan sosyal desteğin rolünün incelenmesi amacıyla yürütülen çalışmaya ait bulgular alan yazın çerçevesinde tartışılmıştır.

5.1.1. Öğrenim Düzeyine Göre Yaşam Doyumundaki Farklılaşmaya Yönelik Bulguların Tartışılması

Mevcut tez çalışmasında yapılan Tek Yönlü Anova testi analizinin sonucuna göre katılımcıların öğrenim düzeyine göre yaşam doyumunu puan ortalamalarında anlamlı bir fark olmadığı bulgulanmıştır. Literatürde, yaşam doyumunun öğrenim düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyen araştırmalara bakıldığında bir kısım çalışma farklılaşma olmadığını söylerken bir kısım çalışma farklılaşma olduğunu ancak öğrenim düzeyi arttıkça yaşam doyumunun azaldığını söyleyen çalışmalar olduğu gibi öğrenim düzeyi arttıkça yaşam doyumunun azaldığını söyleyen çalışmalarda bulunmaktadır. Yapılan çalışmalara bakıldığında Yılmaz ve Altınok (2009) tarafından okul yöneticilerine yönelik yapılan bir çalışmada okul yöneticilerinin yaşam doyumlarının öğrenim düzeyine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Gümüş (2006) yapmış olduğu çalışmada lisans ve lisansüstü öğrenim düzeyine sahip olan bireylerin yaşam doyumlarının lise ve daha altı öğrenim düzeyindeki kişilerden daha yüksek olduğu yani öğrenim düzeyi arttıkça yaşam doyumun arttığı sonucuna ulaşmıştır. Seligman (2007) eğitim durumunun yalnızca düşük gelirli kişilerde mutluluğu artırdığı söylenmektedir. Akyol ve arkadaşları (2018) halk eğitim merkezi kursiyerlerine yönelik yaptığı çalışmada ortaokul ve altındaki eğitim seviyesindeki kişilerin yaşam doyumunu düzeylerinin, lise ve üstü eğitim düzeyine sahip olanlardan istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Güler ve Usluca (2021) tarafından yapılan çalışmada yaşam doyumunun eğitim durumuna göre farklılaştığı, ilköğretim mezunu ve lisansüstü mezunu olan grubun önlisans mezunu olanlardan daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Değer (2017) üniversite mezunu olan bireylerin ilköğretim mezunu olan bireylerden daha yüksek düzeyde yaşam doyumuna sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Özkul ve Cömert (2018) öğretmenler üzerinde yaptığı çalışmada öğrenim düzeyine göre yaşam doyumunu düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı

sonucuna ulaşmıştır. Önlisans öğrenim düzeyine sahip öğretmenlerin yaşam doyumu düzeylerinin lisansüstü öğrenim düzeyine sahip öğretmenlerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Plagnol ve Easterline (2008), eğitim düzeyi arttıkça kişilerin hayatta isteklerini karşılayabildikleri ve dolayısıyla mutluluklarının arttığı sonucuna ulaşmıştır. Diener (1984) diğer faktörler kontrol edildiğinde eğitim düzeyinin yaşam doyumu düzeyinde anlamlı bir etkisi olmadığını belirtmektedir. Köker (1991) tarafından yapılan çalışmada okuldaki yaşam olayları ve sosyal desteğin okul doyumu üzerinde önemli etkisi olduğu bulunmuştur. Okul ile yakın ilişkisi olan ve yakın ilişkisi bulunmayan 400 denekli çalışmada okul ile yakın ilişkisi olan öğrencilerin doyum düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buradan görüleceği üzere bireyden bireye okul deneyimi, yaşantıları değişmekte olup okul ile kurulan bağa göre yaşam doyumu düzeyinde de farklılıklar gözlenebileceği düşünülmektedir. Yani öğrenim düzeyine göre farklılaşmanın bulunmaması bireysel farklılıklar ve bireylerin okul ile kurdukları ilişkiye göre değişebileceği sonucundan kaynaklandığı düşünülmektedir.

5.1.2. Algılanan Ekonomik Duruma Göre Yaşam Doyumundaki Farklılaşmaya Yönelik Bulguların Tartışılması

Mevcut tez çalışmasında yapılan Tek Yönlü Anova analizinin sonucunda, gruplar arasında yaşam doyumu puan ortalamaları algılanan ekonomik duruma göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Algılanan ekonomik durumu iyi olan grubun yaşam doyumu puanı ortalaması, algılanan ekonomik durumu orta ve kötü olan grubun puan ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde ekonomik duruma göre yaşam doyumunda farklılık bulunmuştur. Subaşı (2021) yapmış olduğu çalışmada gelir durumu iyi olan bireylerin yaşam doyumlarının da daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Doğan ve Morali (1999) tarafından öğretim üyelerine yönelik yapılan çalışmada ekonomik düzey arttıkça yaşam doyumu düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Moller (1996) Güney Afrikalı üniversite öğrencileriyle yaptığı bir çalışmada gelir düzeyi ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulmuştur. Dilmaç ve Ekşi (2008) ekonomik düzeyin artmasının yaşam doyumunu arttırdığı sonucuna ulaşmıştır. Yılmaz ve Altınok (2009) okul yöneticilerine yönelik yaptıkları bir çalışmada yaşam doyumu düzeyinin gelir düzeyi değişkenine göre farklılaştığı, ekonomik durumu daha yüksek olan grubun yaşam doyumu puan ortalamasının ekonomik durumu düşük olan gruptan anlamlı düzeyde daha

yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu doğrultuda literatür ile benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Sosyoekonomik düzeyin artması fiziksel ve sosyal imkanlara erişimi artıracığından dolayı yaşam doyumunun yükseleceği ifade edilebilir. Akyol ve arkadaşları (2018) tarafından halk eğitim merkezindeki kursiyerler ile yapılan bir çalışmada katılımcıların aylık gelir durumuna göre yaşam doyumunu düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Gümüş (2006) yapmış olduğu çalışmada eşi çalışan bireylerin yaşam doyumunu puanının eşi çalışmayan bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Eşin çalışması aile ekonomisine ek katkı sağlayacağından dolayı ihtiyaçların daha kolay karşılanması ve yaşam doyumunda bu sebeple daha fazla artacağı belirtilmiştir. Larson (1978) gelir düzeyi ile öznel iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşmıştır. Eastarlin (1974) daha varlıklı bireylerin ekonomik durumu düşük olanlara göre daha mutlu olduğunu bulmuştur.

Gelir durumunun artması kişilerin fizyolojik ihtiyaçlarını rahatlıkla karşılayabilmesi, daha iyi eğitim, sağlık olanaklarından yararlanma, hobilerine zaman ayırabilme gibi yaşam standardını yükselten faaliyetler içinde bulunabilmesine imkan tanınmasından dolayı kişilerin yaşamlarında kendilerine koydukları ölçütler doğrultusunda buldukları konumdan daha memnun olmalarına, yaşam doyumlarında anlamlı bir yükselişe neden olabileceği düşünülmektedir. Mevcut tez çalışmasında da ekonomik düzeyin artması ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Bu çalışmanın bulguları alan yazın ile örtüşmektedir.

5.1.3. İlişki Durumuna Göre Yaşam Doyumunda Farklılaşmaya Yönelik Bulguların Tartışılması

Mevcut tez çalışmasında yapılan Tek Yönlü Anova analizinin sonucunda, gruplar arasında yaşam doyumunu puan ortalamaları ilişki durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Evli olan grubun yaşam doyumunu puanı ortalaması, ilişkisi olmayan grubun puan ortalamalarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir.

Dikmen (1995) evlilik süresi arttıkça yaşam doyumunun arttığını bulmuştur. Seligman (2007) evli bireylerin diğerlerine göre daha mutlu olduğu sonucuna ulaşmıştır. Akyol ve arkadaşları (2018) evli bireylerin yaşam doyumlarının, bekar bireylerin yaşam doyumlarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Diener ve arkadaşları (2000) evli olmanın ya da bir partnerle birlikte yaşamanın yaşam doyumunu arttırdığını ileri

sürmüşlerdir. Yılmaz ve Aslan (2013) tarafından öğretmenlere yönelik yapılan bir çalışmada bekar öğretmenler kendilerini sosyal arkadaşlık boyutunda evli öğretmenlere kıyasla daha yalnız hissetmekte olup yaşam doyumlarının daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçtan görüleceği üzere partnerin olması kişiyi yalnızlık duygusundan uzaklaştırarak yaşam doyumunda anlamlı yükselişe neden olacağı düşünülmektedir. Güler ve Usluca (2021) çalışmasına göre evli bireylerin yaşam doyumları bekâr bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Bailey ve Synder (2007) evliliğin yaşam doyumunu ile ilişkisinin incelendiği çalışmada evli bireylerin bekar bireylere göre daha mutlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bailey ve Synder, 2007; Yazıcı ve Yazıcı Çelebi, 2020). İnsanın sosyal bir varlık olmasından dolayı evliliğin bireyde aidiyet duygusunu oluşturması, evlilik birlikteliğinin sosyal destek yönünden bireye olumlu anlamda yansımalarının olabileceği düşünülebilir (Yazıcı ve Yazıcı Çelebi, 2020). Mevcut tez çalışmasında da bu düşünceyi doğrular nitelikte sonuca ulaşılmıştır. Evli bireyler sosyal destek ve yaşanan ilişki, birliktelik sayesinde mevcut sorunlarının üstesinden gelmede, yaşam doyumunun sağlanmasında, ilişkinin iyileştirici gücünü kendisinde bularak eşi veya partneri olmayan kişilere göre yaşamdan duydukları memnuniyet düzeyinin daha yüksek olmasının anlamlı olduğu düşünülmektedir. Sağlıklı bir ilişkinin yaşam doyumunu yordayan önemli bir değişken olduğu düşünülmektedir.

5.1.4. Çalışma Durumuna Göre Yaşam Doyumundaki Farklılaşmaya Yönelik Bulguların Tartışılması

Mevcut tez çalışmasında yapılan Bağımsız Örneklem t testi analizinin sonucuna göre katılımcıların çalışma durumuna göre yaşam doyumunu puan ortalamalarında anlamlı bir fark olmadığı bulgulanmıştır. Bireyler için iş, hayatlarında oldukça önemli bir yer tutar ve zamanının çoğunu işte harcarlar. Bu nedenle yaşam doyumunu iş yaşamından bağımsız düşünülemez. İş doyumunun yaşam doyumunu artırdığı, azalttığı ve yaşam doyumuyla iş doyumunu arasında herhangi bir ilişkinin olmadığı şeklinde üç bakış açısı ifade edilmektedir (Uyguç vd., 1998). Yaşam doyumunu değerlendirirken kişinin iş yaşamının mutlaka değerlendirilmesi gerekmektedir. Yani iş yaşamı ile yaşam doyumunu arasında yüksek korelasyon olduğu ifade edilmektedir (Keser, 2005). Akyol ve arkadaşları (2018) halk eğitim merkezindeki kursiyerler ile yapılan bir çalışmada katılımcıların çalışma durumuna göre yaşam doyumunu düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Gümüş (2006) tarafından yapılan çalışmada eşi çalışan bireylerin yaşam doyumunun eşi çalışmayan bireylere göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, eşin

çalışmasının aile bütçesine maddi destek sağlamasından dolayı yaşam standardı ve yaşam doyumunun arttığı belirtilmektedir. Campbell ve arkadaşları (1976) yaptıkları çalışmada gelir ve iş, yaşam doyumunu üzerinde kontrol edici olduğunda mutsuz olan bireylerin çalışmayan kişiler olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Campbell vd., 1976, akt., Gümüş, 2006). Çelik ve Tümkaya (2012) evli çalışan bireylerin bekar çalışanlara göre daha çok sorun yaşadıkları, iş ve aile ilişkileri ile evlilik ilişkileri açısından olumsuz iletişim tarzına sahip oldukları ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin, yaşam doyumlarının düşük olduğunu ifade etmiştir. Öğretim üyelerine yönelik yaptığı çalışmada yaşamının özellikle stresli ve gerilimli işlerde çalışan bireylerin evlilik doyumunu ve psikolojik iyi olma durumlarını etkilediği, evlilik uyumunun düştüğü belirtilmektedir. Evli bireylerin çalışma saati arttıkça evlilik uyumsuzlukları ve çatışma artmakta bu sebeple yaşam kalitelerinin düşmesi ile hem yaşam doyumunu hem evlilik uyumlarının azaldığı sonucuna ulaşılmaktadır.

Bireylerin nasıl bir işte çalıştıkları, stres düzeyi ve iş doyumunu gibi faktörlerin çalışıp çalışmama durumuna göre yaşam doyumunu düzeyindeki etkisinin değişiklik gösterebileceği, çalışma durumunun birçok faktörden etkilenebileceği ve bu sebeple yaşam doyumunu üzerinde farklı etkilere yol açabileceği düşünülmektedir. Bireylerin işlerinin dışında çocuklarına, eşlerine ve kendilerine yeterince zaman ayırabilme durumu, ekonomik getirisi ve çalışma saati gibi birçok değişkenden etkilenebileceği düşünülmektedir. Rice ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan deneysel bir çalışmada iş ve yaşam doyumunu incelenmiştir. İş doyumunu ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu sebeple bireylerin çalışıyor olma durumundan ziyade çalıştığı iş yaşamındaki memnuniyet düzeyinin önemli olduğu düşünülmektedir. Kişi kendisine çocuklarına ve eşine zaman ayırabildiği, kazanç olarak maddi doyum sağlayabildiği, ilgi ve yetenekleri doğrultusunda bir iş ile meşgul olduğu zaman iş memnuniyetinin artacağı ve dolayısıyla yaşam doyumunun yükseleceği düşünülmektedir. İşin türü önemli olsa da genel olarak işsizliğin maddi güçlükler sebebiyle yaşam doyumunda anlamlı düşümlere sebep olduğu düşünülmektedir. Yaşam doyumunun kişinin bulunduğu konumdan kendi koyduğu kriterler doğrultusunda duyduğu memnuniyet düzeyi (Diener vd., 1985) olduğu göz önünde bulundurulduğunda kişinin kendi kriterlerine ulaşmasında maddi gücün önemli bir rol oynayabileceği düşünülmektedir. Mevcut tez çalışmasında anlamlı bir fark bulunmamasının bir sebebi olarak çalışan ve çalışmayan kişi sayısı arasındaki farkın fazla olmasından kaynaklanıyor

olabileceği düşünülmektedir.

5.1.5. Minnettarlık, Duygusal Zeka ve Algılanan Sosyal Desteğin Yaşam Doyumunu Yordama Düzeyinin Tartışılması

Mevcut tez çalışmasında minnettarlık ve algılanan sosyal destek yaşam doyumundaki varyansın yaklaşık %40'ını açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Yaşam doyumunu en fazla minnettarlık düzeyinin yordadığı; onu sırasıyla aile desteğinin izlediği görülmektedir. Arkadaş desteği ve özel insan desteğinin modele katkısının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde Park ve Peterson (2006) tarafından yapılan çalışmada da minnettarlık, yaşam doyumunu ile yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur. Ülkemizde yapılan bir çalışmada Duran ve Tan (2013) minnettarlık ve yaşam amaçları yazma çalışmalarının öznel iyi oluşa olumlu yönde etki ettiği bulunmuştur. Öznel iyi oluşun minnettarlık ile ilişkili olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (McCullough vd., 2001; Emmons ve Shelton, 2002). Belen ve Barmanpek (2020) çalışmasında öznel iyi oluşun bilişsel alt boyutu olan yaşam doyumunu ile minnettarlık arasındaki ilişkiyi incelemiş, minnettarlığın mutluluk korkusu ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiye aracılık ettiğini bulmuştur.

Duygusal zeka ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara bakıldığında duygusal zekası yüksek kişilerin yaşam doyumlarının da yüksek olduğu bulunmuştur (Constantine ve Gainor, 2001; İkiz vd., 2010). Shapiro (2017) yapmış olduğu çalışmada bireylerin duygusal zekaları arttıkça mutluluk düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşmıştır. Erhan (2022) tarafından yapılan çalışmada duygusal zeka, yaşam doyumunu ve psikolojik sağlamlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Yapılan deneysel bir çalışmada duygusal zeka geliştirme programının ergenlerin yaşam doyumunda bir artışa sebep olduğu görülmektedir. Bu programın sonucunda yaşam doyumunun yordanmasında duygusal zekanın rolü olduğu görülmektedir (Özbiçer, 2018).

Algılanan sosyal destek ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi inceleyen birçok çalışma olduğu görülmektedir. Çalışmalara bakıldığında sosyal destek algılama düzeyi yüksek olan kişilerin depresyon puanlarının düşük olduğu bulunmuştur (Kumpasoğlu, 2019). Kanser hastalarına bakım verenler ile yapılan bir çalışmada hastaların aile üyelerinden yüksek sosyal destek algılayanların kaygı ve depresif belirti puanlarının daha düşük

olduğu bulunmuştur (Dalgard vd., 1995). Topkaya ve Kavas, (2015) tarafından yapılan çalışmada algılanan sosyal destek düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam doyumunun yüksek olduğu, psikolojik yardım alma niyetinin yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmanın sonuçlarına göre algılanan sosyal desteği yüksek olan kişilerin yaşam doyumunu yüksek, psikolojik yardım almaya ilişkin tutumu olumlu ve sonuç olarak, psikolojik yardım alma niyeti yüksektir. Boylu ve Günay, (2018) tarafından yaşlı bireylere yönelik yapılan çalışmada sosyal destek düzeyinin yaşam doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğu, sosyal desteğin yalnızlık ile yaşam doyumunu arasında kısmi düzeyde aracılığı olduğu bulunmuştur (Şapkıran, 2016). Sosyal destek ile yaşam doyumunu arasında pozitif bir korelasyon olduğu bulunmuştur (Altıparmak, 2009; Aquino vd., 1996). Uygur (2018) lise öğrencilerine yönelik yaptığı çalışmada kendini açma ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde ilişki olduğu ayrıca kendini açma ve sosyal destek yaşam doyumunun %76'sını açıkladığı bulunmuştur. Öğretmenlere yönelik yapılan bir çalışmada ise algılanan sosyal destek arttıkça yaşam doyumunun arttığı görülmüştür (İzgiş, 2019). Dolayısı ile mevcut tez çalışmasında bulunan sonuçlar ile daha önce yapılan çalışmaların sonuçları paralellik göstermektedir.

Toplumların önemli bir amacı olan yaşam doyumunu birçok alandan etkilenmektedir. Mevcut araştırmada ekonomik durumun iyi düzeyde olması, ilişki durumun yani bir partnere sahip olmanın yaşam doyumunda belirleyici bir rolü olduğu görülmüştür. Bireylerin yalnızlıktan uzaklaşarak partnerinden aldıkları sosyal destek sayesinde ilişkisi olmayan bireylere göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları görülmüştür. Minnettarlığın kişilerin yaşam doyumunu üzerinde en fazla yordayan değişken olduğu bulunmuş olup bireylerin minnettarlık düzeylerinin önemli olduğu görülmüştür. Algılanan sosyal desteğin ise yaşam doyumunu yordayan diğer önemli bir değişken olduğu görülmüştür. Aile desteği ile bireylerin yaşamda üstesinden gelmekte zorlandığı problemler ile daha iyi baş edebilmesine, yalnızlıktan uzaklaşarak sağlıklı ilişki kurmasına yardımcı olduğu ve yaşam doyumunu yükselttiği düşünülmektedir.

5.2. ÖNERİLER

5.2.1. Araştırmacılara Öneriler

Bu çalışmada yaşam doyumunda minnettarlık, duygusal zeka ve algılanan sosyal desteğin rolü incelenmiştir. Yetişkinlerin yaşam doyumunu üzerinde rol oynayabilecek farklı

değişkenlerinde incelenmesi önerilmektedir. Çalışma ergenlik dönemi veya yaşam dönemlerine göre farklı yaş gruplarındaki bireylere yönelik yapılabilir. Ayrıca bulgular ışığında bireyler üzerinde minnettarlık düzeyini arttırıcı çalışmalar, duygusal zekayı arttırıcı yönde çalışmalar yapılarak yaşam doyumunun yükselmesi yönünde boylamsal çalışmaların gerçekleştirilmesi önerilmektedir. Araştırma bireylerin yaşam doyumlarını minnettarlık, duygusal zeka ve algıladıkları sosyal destek açısından inceleyerek değerlendirmelerinde fayda sağlayabilir. Yapılan bu çalışmada ilişki durumuna göre yaşam doyumundaki farklılaşmaya bakıldığında evli olan bireylerin yaşam doyumunun ortalaması ilişkisi olmayan bireylere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Bu durumda evlilik durumunun yaşam doyumunda anlamlı yükselişe neden olduğu söylenebilir. Yapılacak çalışmalarda bu sonucun dikkate alınması önerilmektedir.

Araştırmanın sonucunda minnettarlık ve algılanan sosyal destek yaşam doyumundaki varyansın yaklaşık %40'ını açıkladığı sonucuna ulaşılmış olup yaşam doyumunu en fazla yordayan değişkenin minnettarlık; onu aile desteğinin izlediği sonucuna ulaşılmıştır. Arkadaş desteği ve özel insan desteğinin modele katkısının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yaşam doyumunun arttırılması yönünde yapılacak çalışmalarda bu bulgulara dikkat edilmesinin önemli olduğu düşünülmektedir.

5.2.2. Psikolojik Danışmanlara Öneriler

Çalışmanın bulguları doğrultusunda bu alanda eğitim gören öğrencilerin yaşam doyumunu hakkında ayrıntılı bilgiye sahip olabilmeleri, yaşamdan sağlanan memnuniyetin, psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttırılabilmesi ve mezun olduklarında hem kendi yaşam doyumunu arttırmaları hem danışmanlarına bu hususta yardımcı olabilmeleri için 'Yaşam Doyumu' nu üniversitede uygun bir seçmeli ders içerisinde ders bölümü, konu başlığı olarak eklenilebilir. Araştırma kapsamında incelenen değişkenler konferans, eğitim, aile destek merkezleri gibi yerlerde toplumu bilgilendirmek amacıyla kullanılabilir. Araştırma sonuçları psikolojik danışma oturumlarında yaşam doyumunun düşük olduğunu düşünen bireyler üzerinde, bulgular ışığında bu konuda çalışan psikolojik danışmanlara faydalı olacağı düşünülmektedir. Yaşam doyumunu yükselten değişkenler dikkate alınarak müdahale programlarında bunlara yer verilmesi, minnettarlık üzerine çalışmalar yapılması, duygusal zekayı geliştirici eğitim programlarına yer verilmesinin faydalı olacağı düşünülmektedir. Araştırmanın bulgularında evli bireylerin yaşam doyumunun ilişkisi olmayan bireylere göre daha yüksek olduğu ve yaşam doyumunu minnettarlıktan

sonra en fazla yordayan değişkenin sosyal destek içerisinden aile desteği olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sebeple aile yapısının korunması, geliştirilmesi amacıyla psikolojik danışma ve aile danışmanlığı ile eşlerin, ailenin desteklenmesi önerilmektedir.



6. KAYNAKLAR

- Ahmad, S., Bangash, H., & Khan, S. A. (2009). Emotional intelligence and gender differences. *Sarhad J. Agric*, 25(1), 127-130.
- Akkuş, N. (2022). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ile sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Akyol, B., Başaran, R., & Yeşilbaş, Y. (2018). Halk eğitim merkezlerine devam eden kursiyerlerin yaşam doyum düzeyleri ve yaşam boyu öğrenme eğilimleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (48), 301-324.
- Altıparmak, S. 2009. Huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin yaşam doyumunu, sosyal destek düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 23(3), 159-164.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York: Plenum.
- Aquino, J. A., Russell, D. W., Cutrona, C. E., & Altmaier, E. M. (1996). Employment status, social support, and life satisfaction among the elderly. *Journal of Counseling Psychology*, 43(4), 480-489. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.43.4.480>
- Arıcıoğlu, A. (2016). Mediating the effect of gratitude in the relationship between forgiveness and life satisfaction among university students. *International Journal of Higher Education*, 5(2), 275-282.
- Aslan, Y. (2022). *Pandemi döneminde yaşlıların yaşam doyumlarının değerlendirilmesi: algılanan sosyal destek ve yalnızlığın rolü* [Yayımlanmamış doktora tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Aydiner, B. B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik, yaşam doyumunu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Ayten, A. (2014). *Erdeme dönüş: psikoloji ve mutluluk yolu*. İz Yayıncılık.

- Bailey, T. C., & Snyder, C. R. (2007). Satisfaction with life and hope: A look at age and marital status. *The Psychological Record*, 57(2), 233-240. <https://doi.org/10.1007/BF03395574>
- Bayın, Ü., & Kaya, M. (2021). Forgiveness and perceived social support in teenagers. *Education Quarterly Reviews*, 4(3). <https://doi.org/10.31014/aior.1993.04.03.363>
- Bibi, F., Chaudhry, A. G., & Awan, E. A. (2015). Impact of gender, age and culture on life satisfaction. *Pakistan Association of Anthropology*, 27(2), 1649-1652.
- Boylu A. A., & Günay, G. (2018). Yaşlı bireylerde algılanan sosyal desteğin yaşam doyumuna üzerine etkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 1351-1363
- Brackett, M. A., Mayer, J. D., & Warner, R. M. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36(6), 1387-1402. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00236-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00236-8)
- Budak, S. (2001). *Psikoloji sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural equation modeling with amos: basic concepts, applications, and programming* (3rd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315757421>
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions. Russell Sage Foundation.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300-314. <http://doi:10.1097/00006842-197609000-00003>
- Cohen, S., & Hoberman, H. (1983). Positive events and social supports as buffers of life change stress. *Journal of Applied Social Psychology*, 13, 99-125. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1983.tb02325.x>

- Cohen, S., & Wills T. A. (1985). Stress, social support and buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*. 98(2), 310–357. <https://doi/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Cohen, S. (2004). Social Relationships and Health. *American Psychologist*. 59(8) 676-682. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0003-066X.59.8.676>
- Constantine, M. G., & Gainor, K. A. (2001). Emotional intelligence and empathy: Their relation to multicultural counseling knowledge and awareness. *Professional School Counseling*, 5(2), 131-137.
- Çakar, U., & Arbak, Y. (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zeka ilişkisi ve duygusal zeka. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 41-43.
- Çapri, B., Özkendir, O. M., Özkurt, B., & Karakuş, F. (2012). General self-efficacy beliefs, life satisfaction and burnout of university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 47, 968-973. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.765>
- Çelebi, G. Y., & Çelebi, B. (2020). Bireylerin mutluluk düzeylerinin değişkenler açısından incelenmesi. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 3(1), 179-189.
- Çelik, M., & Tümkaya, S. (2012). Öğretim elemanlarının evlilik uyumu ve yaşam doyumlarının iş değişkenleri ile ilişkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi* 13(1), 223-238.
- Çivitci, A. (2012). Üniversite Öğrencilerinde genel yaşam doyumunu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Journal of the Cukurova University Institute of Social Sciences*, 21(2), 321-336.
- Dalgard, O., Bjork, S., & Tambs K. (1995). Social support, negative life events and mental health. *British Journal of Psychiatry*, 166(1), 29-34. <http://doi:10.1192/bjp.166.1.29>
- Değer, G. (2017). *Evli bireylerde partnere saygı ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189–216.
<https://doi.org/10.1023/A:1006859511756>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (p. 463–73). Oxford University Press
- Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very Happy People, *Psychological Science*, 13(1), 81-84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Demir, R., Tanhan, A., Çiçek, İ., Yerlikaya, İ., Kurt, S. Ç., & Ünverdi, B. (2021). Yaşam kalitesinin yordayıcıları olarak psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu. *Yaşadıkça Eğitim*, 35(1), 192-206. <https://doi.org/10.33308/26674874.2021351256>
- Deniz, M. E., Özer, E., & Işık, E., (2013). Trait emotional intelligence questionnaire–short form: Validity and reliability studies. *Education and Science*, 38(169), 407-419.
- Dikmen, A. A. (1995). İş doyum ve yaşam doyum ilişkisi. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Fakültesi Dergisi*, 59(4), 115-140.
- Dilmaç, B., & Ekşi, H. (2018). Meslek yüksek okullarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumları ve benlik saygılarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (20), 279-289
- Doğan, B., Moralı, S., (1999). Üniversite öğretim elemanlarının sporla ilgili tutumları ile yaşam ve iş doyum düzeylerinin spor yapma alışkanlıklarıyla incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 16-27.

- Doğan, İ. F. (2019). Algılanan sosyal destek ile yaşam tatmini ve özgüven ilişkisi: Göçmenler üzerinde bir araştırma. *OPUS International Journal of Society Researches*, 12, 586-606. <https://doi.org/10.26466/opus.585405>
- Dokuzlu, İ. (2022). *Yetişkinlerde depresyonun, algılanan sosyal destek, minnettarlık ve iyi oluşla ilişkileri* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi.
- Dökmen, Ü. (2012). *İletişim çatışmaları ve empati*. (47. Baskı). Remzi Kitapevi.
- Durak, İ. (2021). Psikolojik sağlamlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide öz yeterliğin aracı etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(78), 1175-1190. <https://doi.org/10.17755/esosder.816639>
- Duran, N., & Tan, Ş. (2013) Minnettarlık ve yaşam amaçları yazma çalışmalarının öznel iyi oluşa etkisi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40), 154-166. <https://doi.org/10.17066/pdrd.37862>
- Eker, D., & Arkar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*. 10(34), 45-55.
- Ealias, A., & George, J. (2012). Emotional intelligence and job satisfaction: A correlational study. *Research Journal of Commerce and Behavioral Science*, 1(4). 37-42.
- Eastarlin, R. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. *Nations and Households in Economic Growth*, 89-125. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-205050-3.50008-7>
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 56–69. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.56>
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2002). “Gratitude and the science of positive psychology”. C. R. Snyder, Lopez, S. J. (Eds.), *Handbook of positive psychology* (p. 459-471). New York: Oxford University Press.

- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An empirical investigation of gratitude and subjective wellbeing in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377–389.
- Emmons, R.A. (2009). Gratitude. In S. J. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology* (pp. 442-447). Hoboken: Wiley-Blackwell.
- Emmons R. A. (2009). *Teşekkür Ederim!* (1.Baskı). (Çev. N. Kül). Doğan Yayınları.
- Erhan, T. (2022). Duygusal zeka ve yaşam tatmini: Psikolojik sağlamlığın aracılık rolü. *Turkish Studies Economy*, 17(1), 43-61.
<https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.57636>
- Fallahchai, R., & Fallahi, M. (2022). Parental stress and dyadic adjustment among parents of children with asd: Moderating effects of dyadic coping and perceived social support. *Research in Developmental Disabilities*. 123, 1-10.
<https://doi.org/10.1016/j.ridd.2022.104192>
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213-233.
<https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.03.005>
- Goleman, D. (1995). *Duygusal zeka eq neden iq'dan daha önemlidir?* (21.Baskı). (Çev. B. S. Yüksel). Varlık Yayınları.
- Göcen, G. (2012). *Şükür ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki üzerine bir alan araştırması*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Göçet, E. (2006). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Guo, J., & Chen, H. (2022). How Does political engagement on social media impact psychological well-being? Examining the mediating role of social capital and perceived social support. *Computers in Human Behavior*. 133, 1- 8.
- Güler, K., & Usluca, M. (2021). Yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 372-383. <https://doi.org/10.47525/ulasbid.868875>

- Gümüş, H. (2006). *Farklı mesleklerde çalışanların iş ve yaşam doyumlarının tükenmişlik düzeyleri açısından karşılaştırılması* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Harrod, N. R., & Scheer, S. D. (2005). An exploration of adolescent emotional intelligence in relation to demographic characteristics. *Adolescence*, 40(159), 503-512.
- Hasson, G. (2014). *Emotional Intelligence: Managing emotions to make a positive impact on your life and career*. Wiley.
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2016). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586. <https://doi.org/10.1177/0894439316660340>
- Hurdle, D. E. (2001). Social support: a critical factor in women's health and health promotion. *Health & Social Work*. 26(2). 72-79.
- İlbbay, A.B., & Sarıçam, H. (2015). The predictor role of gratitude and psychological vulnerability on forgiveness. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 4(4), 61-74.
- İkiz, F. E., & Kırtıl-Görmez, S. (2010). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde duygusal zeka ve yaşam doyumunun incelenmesi. *İlköğretim Online*, 9(3), 1216-1225.
- İşler, D. B., & Atilla, G. (2013). Duygusal zeka ve dürtüsel satın alma davranışı ilişkisi. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 13(26), 180-206.
- İşmen, A. E. (2001). Duygusal zeka ve problem çözme. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(13), 111-124.
- İzgiş, H. (2019). *Bir grup öğretmeninin algıladıkları sosyal destek ve yaşam doyumunu ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Işık Üniversitesi.
- Kapıkıran, Ş. (2016). Yaşlılarda yalnızlık ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki: Sosyal desteğin aracılık rolünün sınanması. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi (YSAD)*, 9(1), 13-25.

- Kardaş, F. (2017). *Üniversite öğrencilerinde bir model sınaması: Pozitif duyguların ve kişisel kaynakların etkileşimi* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Keser, A., (2005), İş doyumunu ve yaşam doyumunu ilişkisi: otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum Dergisi*, 4(7), 77-96.
- Kef, S., (1997). The personal networks and social supports of blind and visually impaired adolescents. *Journal of Visual Impairment and Blindness*, 91(3), 236–244. <https://doi:10.1177/0145482x9709100309>
- Kılıç, O. (2021). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve psikolojik sağlamlığın affetme üzerine etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Kong, L., Zhu, W., Hu, P., & Yao, H. (2021). Perceived social support, resilience and health self-efficacy among migrant older adults: a moderated mediation analysis. *Geriatric Nursing*, 42(6), 1577-1582. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2021.10.021>
- Kozma, A., & Stones, M. J. (1980). Measurement of happiness: Development of the memorial university of newfoundland scale of happiness. *Journal of Gerontology*, 35(6), 906-912. <https://doi.org/10.1093/geronj/35.6.906>
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumunu düzeyinin karşılaştırılması* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Kumpasoğlu, G. (2019). *Mükemmeliyetçilik ve depresyon ilişkisinde algılanan sosyal destek ve önemsenmenin aracı rolü* [Yayımlanmamış doktora tezi]. Orta Doğu Teknik Üniversitesi.
- Larson, R. (1978). Thirty years of research on the subjective well-being of older americans. *Journal Of Gerontology*, 33, 109–125. <https://doi.org/10.1093/geronj/33.1.109>
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.803>

- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect?. *Psychological Bulletin*, 127(2), 249. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.2.249>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Moller, V. (1996). Life satisfaction and expectations for the future in sample of university students: A research note. *South African Journal of Sociology*, 27 (1), 109-125. <https://doi.org/10.1080/02580144.1996.10430699>
- Mustafayeva, S., & Üstün, F. (2018). Çalışanların duygusal zeka becerilerinin iş yaşam kalitesi algıları üzerine etkisi: Türkiye ve Azerbaycan örneği. *Business and Economics Research Journal*, 9(3), 665-680.
- Özbiçer, S. (2018). *Duygusal zeka geliştirme programının ergenlerin duygusal zeka ve yaşam doyumu düzeylerine etkisi: deneysel bir çalışma* [Yayınlanmamış doktora tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Özkul, R., & Cömert, M. (2018). Ortaokul öğretmenlerinde yaşam doyum düzeyi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 707-724. <https://doi.org/10.17556/erziefd.418640>
- Park, N., & Peterson, C. (2006). Character strengths and happiness among young children: Content analysis of parental descriptions. *Journal of Happiness Studies*, 7, 323–341. <http://doi:10.1007/s10902-005-3648-6>
- Payne, W.L. (1985). A Study of Emotion: Developing Emotional Intelligence; Self-Integration; Relating to Pain, Fear, and Desire (Theory, Structure of Reality, Problem-Solving, Contraction-Expansion, Tuning In/Coming Out/Letting Go). <http://eqi.org/payne.htm> adresinden 21 Kasım 2023 tarihinde alınmıştır.
- Pehlivan, S. (2015). *Duygusal zekanın satış elemanlarının algıladıkları satış performansına etkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi.

- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-1278-z>
- Petrides, K. V., Furnham, A., & Martin, G. N. (2004). Estimates of emotional and psychometric intelligence: Evidence for gender-based stereotypes. *The Journal of social psychology*, 144(2), 149-162. <https://doi.org/10.3200/SOCP.144.2.149-162>
- Plagnol, A. C., & Easterline, R. A. (2008). Aspirations, attainments and satisfaction: Life cycle differences between american women and men. *Journal of Happiness Studies*, 9(4), 601–619. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9106-5>
- Rice, R. W., Near, J.P., & Hunt, R. G. (2010). The job-satisfaction/life-satisfaction relationship: A review of empirical research. *Basic and Applied Social Psychology*, 1(1), 37-64. https://doi.org/10.1207/s15324834basp0101_4
- Sahoo, K. (2018). Organizational well-being: A new theoretical model and recommendations for future research. *Statistical tools and analysis in human resources management*. IGI Global, USA, 220-241. <https://doi.org/10.4018/978-1-5225-4947-5.ch010>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1989-1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Salvador-Ferrer, Carmen. (2017). The relationship between Gratitude and Life Satisfaction in a sample of Spanish university students: The moderation role of gender. *Anales de Psicología*. 33(1), 114-119. <https://doi.org/10.6018/analesps>
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 3-9). Oxford
- Seligman, M. E. P., (2007), *Gerçek mutluluk. Kalıcı doyum potansiyelinizi geliştirmek için yeni olumlu psikolojinin kullanılması* (S. K. Akbaş, Çev.). HYB.
- Shapiro, L. E. (2017). *Yüksek EQ'lu bir çocuk yetiştirmek* (Çev. Ü. Kartal). Varlık Yayınları.

- Stokes, J. P. (1985). The relation of social network and individual difference variables to loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 48(1) 981-990. <https://doi/10.1037/0022-3514.48.4.981>
- Subaşı, M. (2021). *Bir grup öğretmenin algıladıkları sosyal destek ve yaşam doyumu ile depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İbni Haldun Üniversitesi.
- Tanhan, A. (2019). Acceptance and commitment therapy with ecological systems theory: Addressing Muslim mental health issues and wellbeing. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 3(2), 197-219
- Tercan Kaas, E. (2015). Üniversite öğrencilerinde rekreasyon aktivitelerine katılım, yaşam tatmini, algılanan stres ve benlik saygısının incelenmesi. *III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi*, 5-7 Kasım 2015, Eskişehir, 534-543.
- Topkaya, N., & Kavas, A. B. (2011). Algılanan sosyal destek, yaşam doyumu, psikolojik yardım almaya ilişkin tutum ve niyet arasındaki ilişkiler: Bir model çalışması. *Turkish Studies*, 10(2), 979-996 <http://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.7768>
- Uyguç, N., Arbak, Y., Duygulu, E., & Çıraklar, N. (1998). İş ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin üç temel varsayım altında incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(2), 193-204.
- Yeşilyaprak, B. (2003). *Eğitimde rehberlik hizmetleri*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Yıldırım, İ. (1997). Algılanan sosyal destek ölçeğinin geliştirilmesi, güvenilirliği ve geçerliği. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 13(13), 81-87.
- Yıldırım, İ. (2007). Depression, test anxiety and social support among turkish students preparing for the university entrance examination. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, 29, 171-184.
- Yıldırım, M., & Arslan, G. (2020). Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviours, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of COVID-19. *Current Psychology*, 41, 5712-5722. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01177-2>

- Yılmaz, E., & Altınok, V. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 59(59), 451-470.
- Yılmaz, E., & Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin iş yerinde yalnızlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(3), 59-69.
- Yüksel, A. & Oğuz Duran, N. (2012). Turkish adaptation of the gratitude questionnaire. *Eurasian Journal of Educational Research*, 46, 199-216.
- Zuo, B., Yang, K., Yao, Y., Han, S., Nie, S., & Wen, F. (2021). The relationship of perceived social support to feelings of hopelessness under COVID-19 pandemic: The effects of epidemic risk and meaning in life. *Personality and Individual Differences*, 183, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111110>
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(5), 431-451. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Wilcox, B. L., & Vernberg, E. M. (1985). Conceptual and theoretical dilemmas facing social support research. In I. G. Sarason, B. R. Sarason, (Eds.), *Social support: Theory, research and applications* (pp. 3-24). NATO ASI Series, Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-009-5115-0_1

7.EKLER

7.1. EK 1: ETİK KURUL İZİNİ

T.C.
DÜZCE ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİK KURULU KARARLARI

<u>TOPLANTI SAYISI</u>	<u>KARAR SAYISI</u>	<u>KARAR TARİHİ</u>
1	2023/15	19.01.2023

KARAR NO: 2023/15

Düzce Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans programı öğrencisi Canan UĞUR'un "Yaşam Doyumunun Yordanmasında Minnettarlık, Duygusal Zekâ ve Algılanan Sosyal Desteğin Rolü" başlıklı çalışması Etik Kurulumuzca incelenmiş olup, araştırmada kullanılacak ölçekte yer alan "Kararsızım" ifadesini ölççeği geliştiren araştırmacıdan izin alarak "Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum" şeklinde düzeltilmesi, izin verilmemesi durumunda ise orijinal hali ile kullanılmasının uygun olduğuna;

Oy birliği ile karar verildi.

7.2. EK 2: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Elinizdeki anket formu bireylerin duygu, düşünce ve kanaatlerini ifade etmek amacıyla kullandıkları birtakım cümlelerden oluşmaktadır. Sizden değişik konularla ilgili olarak yazılan bu maddeleri dikkatlice okuyup her birinde belirtilen duygu, kanaat ve davranışların sizin için uygun olup olmadığını veya söz konusu ifadelere katılıp katılmadığınızı belirtmeniz istenmektedir. Duygu, kanaatler veya davranışlar bireye özgü olabileceğinden maddeleri başkalarının etkisinde kalmadan işaretleyiniz. Anket üzerine kimliğiniz ile ilgili herhangi bir şey yazmanıza gerek yoktur. Vereceğiniz samimi ve gerçeğe uygun cevaplar araştırmadan geçerli ve güvenilir sonuçlar elde edilmesine katkıda bulunacaktır. Lütfen her maddeyi atlamadan dikkatle okuyunuz ve kanaatinize en uygun ya da en yakın olan seçeneğin altındaki kutucuğa çarpı (X) koyarak işaretleyiniz. Anketin doldurulmasında gösterdiğiniz ilgi, yardım ve işbirliğine şimdiden teşekkür ederiz.

1. Yaşınız (.....)

2. Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

3. Medeni Durumunuz: 1. Bekar () 2. Evli () 3. Boşanmış () 4. İlişkisi Var ()

4. Ekonomik Durumunuzu Nasıl Değerlendiriyorsunuz? 1. Kötü () 2. Orta () 3. İyi ()

5. Eğitim Düzeyi: İlkokul () Ortaokul () Lise () Önlisans () Lisans ()
Yüksek Lisans () Doktora ()

6. Herhangi bir işte çalışıyor musunuz? Evet () Hayır ()

7.3. EK 3: YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Yaşam Doyumu Ölçeği

		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Ne Katılıyorum Ne Katılmıyorum	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1.	Hayatım birçok yönden idealime yakın.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Hayat şartlarım mükemmel	1	2	3	4	5	6	7
3.	Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

7.4. EK 4: MİNNETTARLIK ÖLÇEĞİ

Minnettarlık Ölçeği - Altı Maddelik Form

	KESİNLİKLE KATILMIYORUM (1)	KATILMIYORUM (2)	KİSMEN KATILMIYORUM (3)	KARARSIZIM (4)	KİSMEN KATILYORUM (5)	KATILYORUM (6)	KESİNLİKLE (7) KATILYORUM (7)
1. Hayatta minnettar olacağım çok şeye sahibim.							
2. Minnettar olduğum şeylerin listesini yapsaydım, bu çok uzun bir liste olurdu.							
3. Dünyaya baktığımda, memnun olacağım çok fazla şey görmüyorum.*							
4. Çok çeşitli insanlara minnettarım.							
5. Yaşım ilerledikçe, hayat hikayemin bir parçası olan insanları, olayları ve durumları daha fazla takdir edebildiğimi görüyorum.							
6. Bir şeye veya birine karşı minnettarlık hissetmem için çok zaman geçebilir.*							

7.5. EK 5: DUYGUSAL ZEKA ÖLÇEĞİ

DUYGUSAL ZEKA ÖZELLİĞİ ÖLÇEĞİ (TEIQue-SF) KISA FORM

Yönerge:Lütfen aşağıdaki her ifadeyi o ifadeye katılma ya da katılmama derecenizi yansıtan rakamı daire içine alarak cevaplayınız İfadelerin tam anlamı hakkında çok uzun düşünmeyiniz.Hızlı ilerleyiniz ve kesin cevaplar vermeye çalışınızİfadelerin tam anlamı hakkında çok uzun düşünmeyiniz.1- Doğru ya da yanlış cevap yoktur.1-Hiç katılmıyorum 7-Tamamen katılıyorum arasında 7 cevap seçeneğiniz vardır.İlginiz ve zaman ayırdığınız için teşekkürler.

1 2 3 4 5 6
..... 7

Kesinlikle Katılmıyorum

Kesinlikle

katılıyorum

1. Genel anlamda, yüksek motivasyonlu birisiyim.	1	2	3	4	5	6	7
2. Duygularımı düzenlemekte genellikle zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
3. İnsanlarla etkin bir biçimde başedebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
4. Verdiğim kararlarımı sıklıkla değiştirme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6	7
5. Çoğu zaman hangi duyguyu hissettiğimi ayırt edemem.	1	2	3	4	5	6	7
6. Birçok iyi özelliğe sahip olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7. Haklarımı savunmak benim için genellikle zordur.	1	2	3	4	5	6	7
8. Diğer insanların duygularını bir şekilde etkileyebilme yeteneğim vardır.	1	2	3	4	5	6	7
9. Olayların akışına göre hayatımı düzenlemek benim için genellikle zordur.	1	2	3	4	5	6	7
10. Genelde stresle başedebilirim.	1	2	3	4	5	6	7
11. Yakınlarıma, duygularımı göstermekte genelde zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Motivasyonumu devam ettirmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
13. Genel olarak, hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
14. Sonradan pişman olacağım şeyleri yapma eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6	7
15. Sıklıkla duraksar ve hissettiklerimi düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7
16. Kişisel donanımlarımın, güçlü yönlerimin tam olduğuna inanıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
17. Tartışırken haklı olduğumu bilsem dahi, geri çekilmeye meyilliyim.	1	2	3	4	5	6	7
18. Genellikle, hayatımda işlerin yolunda gideceğine inanırım.	1	2	3	4	5	6	7
19. Bana çok yakın olan kişilerle bile, aramda bağ oluşturmak benim için zordur.	1	2	3	4	5	6	7
20. Genellikle, yeni çevreye uyum sağlama yeteneğim vardır.	1	2	3	4	5	6	7

7.6. EK 6: ÇOK BOYUTLU ALGILANAN SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ

ÇBASDÖ

Aşağıda 12 cümle ve her bir cümle altında da cevaplarınızı işaretlemek için 1'den 7 'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümle altındaki rakamlardan yalnız bir tanesini işaretleyiniz. Bu şekilde 12 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.

Lütfen hiçbir cümleyi cevapsız bırakmayınız. Sizce doğruya en yakın olan rakamı işaretleyiniz.

1. **Ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya çalışır.**
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet
2. **İhtiyacım olan duygusal yardım ve desteği ailemden (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) alırım.**
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet
3. **Arkadaşlarım bana gerçekten yardımcı olmaya çalışırlar.**
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet
4. **İşler kötü gittiğinde arkadaşlarıma güvenebilirim.**
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet
5. **Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve ihtiyacım olduğunda yanımda olan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.**
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet
6. **Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.**
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet
7. **Sorunlarımı ailemle (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) konuşabilirim.**
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet
8. **Sevinç ve kederlerimi paylaşabileceğim arkadaşlarım var.**
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet
9. **Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve duygularıma önem veren bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.**
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet
10. **Kararlarımı vermede ailem (örneğin, annem, babam, eşim, çocuklarım, kardeşlerim) bana yardımcı olmaya isteklidir.**
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet
11. **Ailem ve arkadaşlarım dışında olan ve beni gerçekten rahatlatan bir insan (örneğin, flört, nişanlı, sözlü, akraba, komşu, doktor) var.**
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet
12. **Sorunlarımı arkadaşlarımla konuşabilirim.**
Kesinlikle hayır 1 2 3 4 5 6 7 Kesinlikle evet

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : Canan UĞUR

ÖĞRENİM DURUMU

Derece	Alan	Okul/Üniversite	Mezuniyet Yılı
Lisans	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık	Eskişehir Osmangazi Üniversitesi	2019
Lise		Bursa Atatürk Anadolu Lisesi	2015