



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGUSAL ZEKANIN RUH SAĞLIĞINA
ETKİSİNDE BİLİŞSEL ESNEKLİK VE OTANTİKLİĞİN ARACI ROLÜ

Hibetullah DUMYATI
ORCID: 0009-00002-3999-9969

Danışman
Doç. Dr. Tolga SEKİ
ORCID: 0000-0001-5594-0786

Konya – 2025

TEŞEKKÜR

Lisansüstü eğitimim boyunca akademik gelişimimde ve tez yazımda bana büyük destek ve yardımda bulunan Tolga SEKİ hocama teşekkür etmek istiyorum. Bana yardımcı olmak için elinden geleni yaptı, bana karşı çok sabırlıydı ve yardıma ihtiyacım olduğunda, hatta yardım istemeden önce bile yardım teklif etti; bu da işine olan bağlılığının en üst seviyede olduğunu hissettirdi. Onu tanımaktan onur duydum ve öğrencisi olmaktan, kendisiyle çalışmaktan çok mutluyum.

Bana yardımcı olmak için büyük fedakârlıklar yapan, önüme çıkan tüm engellere rağmen başarabileceğimden hiçbir zaman şüphe etmeyen ve zorlu öğrenme sürecim boyunca beni cesaretlendiren eşime teşekkür etmek istiyorum. Sabırlı ve destekleyiciydi, bana olan inancını hiç kaybetmedi ve benim en büyük destekçim oldu.

Son olarak, öğrenim hayatım boyunca bana gösterdikleri sabırdan, zaman zaman yoğun çalışma programıma tahammül gösterdikleri ve benimle gurur duyduklarını söyledikleri için kızlarıma teşekkür etmek istiyorum.

Hibetullah DUMYATİ

Ağustos - 2025

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	v
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	vii
ÖZET	ix
ABSTRACT	x
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Araştırmanın Sayıtları	5
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.6. Tanımlar	5
2. ALAN YAZIN.....	7
2.1. Duyusal Zekâ	7
2.1.1. Duyusal zekânın tanımı	7
2.1.2. Duyusal zekânın tarihi ve gelişimi	7
2.1.3. Duyusal zekâyı oluşturan yetenekler	9
2.1.4. Yüksek duygusal zekâyâ sahip kişilerin özellikleri.....	10
2.1.5. Duyusal zekânın gelişimine katkıda bulunan etkenler	10
2.1.6. Üniversite öğrencileri için duygusal zekânın önemi	13
2.2. Ruh Sağlığı İle İlgili Kuramsal Bilgi	13
2.2.1. Ruh sağlığı	13
2.2.2. Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı	14
2.2.3. Ruh sağlığını etkileyen faktörler	16
2.3. Otantiklik	18
2.3.1. Otantikliğin tarihçesi	19
2.3.2. Otantikliğe ilişkin psikolojik perspektifler	19
2.3.3. Psikoloji ve otantiklik	20
2.4.1. Otantikliğin psikoloji literatüründeki yeri	21
2.4. Bilişsel Esneklik.....	21
2.4.1. Bilişsel esnekliğin tanımı.....	21
2.4.1. Bilişsel esnekliğin gelişimi	22
3. YÖNTEM.....	24
3.1. Araştırmanın Modeli	24

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	24
3.3. Veri Toplama Araçları.....	24
3.3.1. Kişisel Bilgiler Formu	24
3.3.2. Duygusal Zeka Ölçeği Kısa Formu	24
3.3.3. Otantiklik Ölçeği	25
3.3.4. Bilişsel Esneklik Ölçeği	25
3.3.5. Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği.....	26
3.4. Verilerin Toplanması.....	26
3.5. Verilerin Analizi.....	26
4. BULGULAR	27
4.1. Değişkenlere Ait Tamamlayıcı Bulgular.....	27
4.2. Değişkenler Korelasyon Sonuçları.....	27
4.3. Duygusal Zekânın Ruh Sağlığına Etkisinde Otantiklik ve Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü	28
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	30
5.1. Tartışma.....	30
5.3 Öneriler.....	32
KAYNAKLAR.....	33
EKLER.....	40

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Üniversite öğrencilerinde duygusal zekanın ruh sağlığına etkisinde bilişsel esneklik ve otantikliğin aracı rolü başlıklı tez çalışmamın toplam **34** sayfalık kısmına ilişkin, **5/08/2025** tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%18** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

5/08/2025

Hibetullah DUMYATİ

Doç. Dr. Tolga SEKİ

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

5/08/2025

Hibetullah DUMYATİ

SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

β : Standart regresyon katsayısı

B: Regresyon katsayısı

p : İstatistiksel anlamlılık

%: Yüzde

r : Korelasyon katsayısı

α : Cronbach Alpha

Kısaltmalar

N: Örneklem büyüklüğü

Ort: Ortalama

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

Ss: Standart sapma

vb: Ve benzeri



ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü
Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE DUYGUSAL ZEKANIN RUH SAĞLIĞINA ETKİSİNDE BİLİŞSEL ESNEKLİK VE OTANTİKLİĞİN ARACI ROLÜ

Hibetullah DUMYATI

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde duygusal zekanın ruh sağlığı üzerindeki etkisinde bilişsel esneklik ve otantikliğin seri aracı rolünü incelemektir. Nicel araştırma yöntemine dayalı ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilen çalışmanın örneklemini, yaş ortalaması 21.86 ± 2.89 olan 368 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Katılımcıların %84.8'i kadın, %15.2'si erkektir. Veriler, çevrimiçi veri toplama aracı ile toplanmış; araştırma sürecinde etik ilkelere ve gizlilik kurallarına uygun hareket edilmiştir. Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgiler Formu, Duygusal Zekâ Ölçeği Kısa Formu, Otantiklik Ölçeği, Bilişsel Esneklik Ölçeği ve Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra Pearson korelasyon analizi ve SPSS PROCESS Makro 4.2 (Model 6) ile aracılık analizleri gerçekleştirilmiştir. Bootstrap yöntemiyle 5.000 örneklem ve %95 güven aralığı kullanılmıştır. Araştırma verilerinin normal dağılım gösterdiği ve yeterli güvenirlikte olduğu bulunmuştur. Araştırmada duygusal zekâ, otantiklik, bilişsel esneklik ve ruh sağlığı arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki elde edilmiştir. Araştırma bulguları, duygusal zekanın otantiklik üzerinde, otantikliğin bilişsel esneklik üzerinde ve bilişsel esnekliğin ruh sağlığı üzerinde pozitif yönde anlamlı etkilerinin olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, duygusal zekanın ruh sağlığı üzerindeki doğrudan etkisi anlamlı bulunmuş, bununla birlikte otantiklik ve bilişsel esnekliğin bu ilişkide anlamlı birer seri aracı rol oynadığı saptanmıştır. Elde edilen sonuçlar, üniversite öğrencilerinin ruh sağlığının geliştirilmesinde duygusal zekâ, otantiklik ve bilişsel esneklik gibi bireysel özelliklerin önemine dikkat çekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Duygusal zekâ, otantiklik, bilişsel esneklik, ruh sağlığı, üniversite öğrencisi.

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences
Department of Educational Sciences
Guidance and Psychological Counseling Program
Master Thesis

THE MEDIATING ROLE OF COGNITIVE FLEXIBILITY AND AUTHENTICITY IN THE EFFECT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON MENTAL HEALTH IN UNIVERSITY STUDENTS

Hibetullah DUMYATI

The purpose of this study is to examine the serial mediating role of cognitive flexibility and authenticity in the effect of emotional intelligence on mental health in university students. The study, which was conducted using a quantitative research method based on a correlational survey model, included a sample of 368 university students with an average age of 21.86 ± 2.89 . Eighty-four point eight percent of the participants were female, and 15.2% were male. The data was collected using an online data collection tool; ethical principles and privacy rules were followed throughout the research process. Ethical committee approval and permission to use the scales were obtained from Necmettin Erbakan University prior to the study. The Personal Information Form, Emotional Intelligence Scale Short Form, Authenticity Scale, Cognitive Flexibility Scale, and Positive Mental Health Scale were used as data collection tools. In addition to descriptive statistics, Pearson correlation analysis and mediation analyses were performed using SPSS PROCESS Macro 4.2 (Model 6) for data analysis. The bootstrap method was used with 5,000 samples and a 95% confidence interval. The research data was found to be normally distributed and sufficiently reliable. The study found a positive and significant relationship between emotional intelligence, authenticity, cognitive flexibility, and mental health. The research findings revealed that emotional intelligence has a positive and significant effect on authenticity, authenticity has a positive and significant effect on cognitive flexibility, and cognitive flexibility has a positive and significant effect on mental health. Additionally, the direct effect of emotional intelligence on mental health was found to be significant, and it was determined that authenticity and cognitive flexibility play a significant serial mediating role in this relationship. The results highlight the importance of individual characteristics such as emotional intelligence, authenticity, and cognitive flexibility in improving the mental health of university students.

Keywords: Emotional intelligence, authenticity, cognitive flexibility, mental health, university student.

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Bu bölümde problem durumu, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, araştırmaya ilişkin varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlara ilişkin açıklamalara yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Üniversite eğitimi insan hayatındaki en önemli aşamalardan biridir. Üniversiteler, öğrencilerin yeni düşünsel sistemler geliştirmelerine, bunları topluma aktarmalarına ve farklı yaşam koşullarına uyum sağlamalarına yardımcı olarak onları geleceğe hazırlamayı amaçlar (Özel vd., 2020). Gençler, eğitim alabilmek amacıyla aile ortamından uzaklaştırılıp farklı ortamlara entegre edilmeleri sonucunda bazı sorunlarla karşılaşmaktadırlar. Bu dönemde yaşanan sorunlar oldukça karmaşık ve çeşitlidir. Bu sorunlar pek çok nevrotik eğilime ve riskli sağlık davranışlarına yol açabilir (Dursun vd., 2010).

Üniversitelerin, sosyal ilişkilerinden mutlu, hayattan zevk alan, yeni fikirler üretebilen, misyon ve vizyon sahibi, mesleğinde kariyer yapabilecek sağlıklı gençler yetiştirmeyi amaçladığı vurgulanmaktadır (Özel vd., 2020). Ancak üniversite eğitimi sırasında ortaya çıkan sorunlar öğrencilerin sağlıklı psikolojik gelişimlerini ve iş gücüne girmelerini engelleyebilmektedir (Yörükoğlu, 2019). Bu nedenle üniversite öğrencilerinde pozitif ruh sağlığı önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır.

Pozitif ruh sağlığı, bireyin yalnızca psikopatolojiden uzak olmasıyla değil; aynı zamanda içsel kaynaklarını etkili şekilde kullanabilmesi, yaşamdan doyum alabilmesi, kendini gerçekleştirme yönünde ilerlemesi ve güçlü yönlerini fark ederek bu yönlerini geliştirebilmesiyle tanımlanmaktadır (Seligman, 2002). Pozitif psikolojinin temelini oluşturan bu yaklaşım, bireyin sorun odaklı değil çözüm ve güç odaklı yönleriyle ele alınmasını savunur. Bu doğrultuda pozitif ruh sağlığı, öznel iyi oluş, yaşam doyumu, psikolojik dayanıklılık, umut, iyimserlik ve anlamlı yaşam gibi kavramlarla yakın ilişki içerisindedir (Avşaroğlu 2017; Gable ve Haidt, 2005).

Günümüzde pozitif ruh sağlığı sadece bireyin iyi hissetmesi değil, potansiyelini ortaya koyarak anlamlı hedefler doğrultusunda yaşam sürmesi, duygu düzenleme becerileri göstermesi ve toplumsal bağlamda işlevsel ilişkiler kurabilmesiyle de ilişkilendirilmektedir (Keyes, 2007; Ryan ve Deci, 2001). Bu çerçevede birey yalnızca psikolojik sağlamlık değil;

aynı zamanda kendilik bilinci, duygusal zekâ, otantiklik ve bilişsel esneklik gibi üst düzey yapıların sağladığı dengeyle daha sağlıklı bir ruhsal yaşantı sürdürebilmektedir.

Bireyin başarı ve uyum süreçlerini açıklamada geleneksel zekâ anlayışının yetersiz kalması, duygusal zekâyı önemli bir psikolojik yapı olarak öne çıkarmıştır. İlk kez Salovey ve Mayer (1990) tarafından kullanılan bu kavram, bireyin hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını tanıma, anlama, düzenleme ve bu duyguları düşünme ve problem çözme süreçlerinde kullanma becerilerini kapsamaktadır. Bu çerçevede duygusal zekâ; duyguların doğru algılanması, değerlendirilmesi ve dışa vurulması, duygular aracılığıyla düşüncenin kolaylaştırılması, duygusal bilgilerin anlaşılması ve bu bilgilerin bireyin zihinsel gelişimini pozitif yönde desteklemek için düzenlenmesi gibi çok boyutlu yeteneklerden oluşur (Mayer ve Salovey, 1993).

Duygusal zekâ; duyguların farkında olma, duygularla başa çıkma, kendini motive etme, başkalarının duygularını anlama ve kişilerarası ilişkileri sürdürebilme olmak üzere beş temel alanda değerlendirilmektedir (Goleman, 1995). Bu yeterlikler, yalnızca bireyin iç dünyasıyla ilişkisini değil; aynı zamanda sosyal çevresiyle olan etkileşimini de kapsamaktadır. Duyguların etkili biçimde yönetimi, bireyin stresle başa çıkmasından karar verme süreçlerine, akademik ve mesleki başarıdan ruh sağlığına kadar geniş bir yelpazede işlevsellik sağlamaktadır (Cumming, 2005; Payne, 1985). Ayrıca duygusal zekânın gelişimi; bireyin yaş, cinsiyet, aile ortamı gibi sosyal ve gelişimsel değişkenlerle de ilişkilidir (Brody ve Hall, 1993; Hadjistavropoulos ve Craig, 2014). Yapılan çeşitli araştırmalar, duygusal zekası yüksek bireylerin daha yüksek psikolojik iyi oluş, sosyal uyum, empati düzeyi ve benlik saygısı gösterdiklerini ortaya koymuştur (Deniz ve Yılmaz, 2004; Şiraz, Doğan, 2023). Bu bağlamda duygusal zekâ, bireyin hem psikolojik sağlamlık hem de yaşam doyumu açısından önemli bir koruyucu faktör olarak değerlendirilmektedir (Asıcı, 2018).

Duyguların farkında olmak ve bu duyguları yönetebilmek bireyin hem içsel dünyası hem de çevresi ile uyum sağlama becerisinde önemli rol oynamaktadır. Bu bağlamda, duygusal zekânın gelişimi bireyin otantiklik ve bilişsel esneklik geliştirebilme kapasitesiyle yakından ilişkilidir. Duygusal zekânın bir tamamlayıcısı olan otantiklik, bireyin kendi duygu, düşünce, değer ve ihtiyaçlarını fark ederek, bu içsel yaşantılarla tutarlı biçimde davranmasını ifade eden çok boyutlu bir yapıdır (Kernis ve Goldman, 2006). Bu kavramın temelleri felsefi düşünceye kadar uzanmakta olup, bireyin öz benliğine sadık kalabilmesi ve yaşamını bu benlikle uyumlu bir şekilde sürdürebilmesi otantik bir yaşamın temelini oluşturmaktadır

(Heidegger, 1996; Rogers, 1964). Carl Rogers, bireyin davranışları ile içsel benliği arasındaki uyumun, psikolojik sağlığın ve kişisel gelişimin temel belirleyicisi olduğunu vurgularken Horney (1950) ise bireyin gerçek kendiliğinden uzaklaşmasının psikolojik sorunlara zemin hazırlayabileceğini belirtmiştir.

Wood vd. (2008), otantikliği üç boyut altında incelemiştir: kendine yabancılaşma, otantik yaşam ve dış etkiyi kabullenme. Bu modelde, bireyin gerçek yaşantıları ile bu yaşantılara dair farkındalığı arasındaki uyum, otantiklik düzeyini belirleyen temel unsurlardandır. Otantik bireyler, toplumsal beklentiler veya dışsal yönlendirmeler karşısında kendi değerlerinden sapmadan karar alabilmekte ve bu yönüyle daha bütünlüklü, tutarlı ve doyumlu bir yaşam sürdürmektedirler (Kernis, 2003; Vannini ve Franzese, 2008).

Otantikliğin psikolojik sağlıkla güçlü bir ilişki içinde olduğu ve bireyin kendisiyle kurduğu ilişkinin niteliğinin yaşam doyumu, özsaygı ve genel iyi oluş üzerinde belirleyici olduğu çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Doğan, 2023; Öksüz ve Karalar, 2019). Bu doğrultuda, bireyin sadece dışsal uyaranlara değil, aynı zamanda içsel değerlerine de duyarlı bir yaşam biçimi geliştirmesi, psikolojik dayanıklılığı ve iyi oluş halini destekleyen temel unsurlardan biri olarak değerlendirilmektedir.

Bilişsel esneklik kavramı, bireyin karşılaştığı sorunlar ve değişen çevresel koşullar karşısında düşünce yapısını yeniden yapılandırma, alternatif çözümler üretme ve uyum sağlayabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Dennis ve Vander Wal, 2010). Bu yetenek, bireyin zorlayıcı yaşam olaylarıyla başa çıkmasında önemli bir psikolojik kaynak olarak görülmektedir. Martin ve Rubin'in (1995) çalışmalarında bilişsel esneklik bireyin mevcut seçeneklerin farkında olması, bu seçeneklere karşı açık olması ve bu doğrultuda yeterlik hissi taşıması gibi üç temel unsurla açıklanmıştır. Bu becerilere sahip bireyler yalnızca bir probleme farklı çözümler üretebilmekle kalmaz, aynı zamanda bu süreçte esnekliğini koruyarak duygusal dengesini sürdürme eğilimindedir.

Araştırmalar; bilişsel esnekliğin stresle başa çıkma, ilişki doyumu, öznel iyi oluş ve mutluluk gibi birçok psikososyal değişkenle anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koymaktadır (Asıcı ve İkiz, 2015; Gülüm ve Dağ, 2012; Toksöz ve Kolburan, 2018). Ayrıca bu beceriye sahip bireylerin daha az öfke, daha yüksek tolerans, özgüven, sorumluluk alma ve kişilerarası ilişkilerde etkililik gibi özellikler sergiledikleri belirtilmektedir (Martin ve Anderson, 1998). Bilişsel esneklik düzeyinin artması bireylerin zorlukları bir tehdit yerine gelişim fırsatı olarak

değerlendirmesine olanak tanımakta ve bu da ruh sağlığı açısından koruyucu bir faktör olarak öne çıkmaktadır.

Bireyin kendini tanıması, duygularını yönetebilmesi, olaylara farklı açılardan yaklaşabilmesi ve değerleriyle tutarlı bir yaşam sürmesi, psikolojik iyilik halini destekleyen önemli unsurlardır. Duygusal zekâ, kişinin hem kendi duygularını hem de başkalarının duygularını anlama ve düzenleme becerisini ifade ederken; otantiklik bireyin iç dünyasına uygun şekilde yaşaması, yani kendine karşı dürüst olmasıdır. Bilişsel esneklik ise, karşılaşılan sorunlara alternatif çözümler üretebilme ve değişen durumlara uyum sağlayabilme yeteneğidir. Bu üç özellik bir araya geldiğinde bireyin pozitif ruh sağlığı daha güçlü hâle gelir. Pozitif ruh sağlığı ise bireyin sadece iyi hissetmesi değil, aynı zamanda yaşamdan doyum alması, güçlü yönlerini fark etmesi ve anlamlı bir yaşam sürmesiyle ilgilidir. Tüm bu kavramlar birlikte ele alındığında, bireyin hem kendisiyle hem de çevresiyle daha sağlıklı ve dengeli bir ilişki kurmasına katkı sağladığı görülmektedir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde duygusal zekânın pozitif ruh sağlığına etkisinde otantiklik ve bilişsel esnekliğin seri aracı rolünü incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ, otantiklik düzeyini anlamlı şekilde etkilemekte midir?
2. Üniversite öğrencilerinde otantiklik, bilişsel esneklik düzeyini anlamlı şekilde etkilemekte midir?
3. Üniversite öğrencilerinde bilişsel esneklik, pozitif ruh sağlığı düzeyini anlamlı şekilde etkilemekte midir?
4. Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ, pozitif ruh sağlığı düzeyini anlamlı şekilde etkilemekte midir?
5. Üniversite öğrencilerinde duygusal zekânın pozitif ruh sağlığı üzerinde üzerindeki etkisinde otantiklik ve bilişsel esnekliğin seri aracı rolü bulunmakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Üniversite, yalnızca bir eğitim kurumu olmanın ötesinde, bireyin yeni bir sosyal çevreye dâhil olduğu ve yeni ilişkiler kurduğu bir geçiş sürecidir. Bu süreçte öğrenciler; yaşam koşullarındaki değişimler, sosyal etkileşimlerdeki yenilikler, akademik sorumluluklar

ve kariyer beklentileri gibi çeşitli alanlarda daha önce deneyimlemedikleri sorunlarla karşı karşıya kalabilmektedir. Bu durum öğrencinin ruh sağlığını etkileyebilmektedir. Öğrencilerin bilişsel esneklik, otantiklik ve duygusal zekâ düzeylerinin pozitif ruh sağlığına ulaşmada etkisini bilmek üniversite, öğrencinin ruh sağlığına uygun ortamı sağlamaya katkı sağlayacaktır. Bu önlemler öğrencilerin üniversite yaşamlarını daha olumlu hale getirebilir ve uzun vadeli başarılarına katkıda bulunabilir. Bu araştırma literatürdeki araştırmalardan yararlanılarak geliştirilmiştir. Bu araştırma sonucunda literatüre katkı sağlayacak yeni veriler elde edilecektir. Literatür incelendiğinde duygusal zekâ, bilişsel esneklik, otantiklik ve pozitif ruh sağlığı konularında farklı çalışmalar bulunmakla birlikte bu çalışma tüm bu değişkenleri birlikte ele alarak bu değişkenlerin birbiri ile ilişkisini ortaya koymaktadır. Bu araştırma ile daha önceki çalışmalardan elde edilen ayrı ayrı verilerin bir bütün olarak incelenmesi ile bu değişkenlerin oluşturduğu mekanizmanın anlaşılmasına katkı sağlayacaktır.

1.4. Araştırmanın Sayıtları

1. Katılımcılar, araştırma kapsamında yönetilen veri toplama araçlarına içtenlikle ve doğru bir şekilde yanıtlamışlardır.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Bu araştırma veri toplama araçlarının ölçtüğü özelliklerle sınırlandırılmıştır.
2. Bu araştırma üniversite öğrencilerinden elde edilen verilerle sınırlandırılmıştır.

1.6. Tanımlar

Duygusal zekâ: Bireyin kendi duygularını ve başkalarının duygularını doğru biçimde tanıma, değerlendirme, bu duyguları uygun yollarla ifade etme ve yaşantısını olumlu yönde şekillendirecek şekilde düzenleyebilme kapasitesini içeren bir duygusal bilgi işleme sürecidir (Mayer vd., 1990).

Bilişsel esneklik: Cevap seçenekleri arasında geçiş yapabilme, hatalardan ders çıkarma, farklı yaklaşımlarda bulabilme, dikkati bölebilme ve eş zamanlı olarak çeşitli bilgi kaynaklarına işleyebilme yeteneği ile bellek anlamına gelir (Cañas ve Antolí, 2003).

Otantiklik: Bireyin kendi duygu, düşünce, istek, ihtiyaç ve tercihlerinin farkında olması ve bu içsel deneyimlerle uyumlu biçimde davranış sergilemesi durumunu ifade eder (Tang, 2019).

Pozitif ruh sağlığı: Bireyin ruhsal sorunlardan uzak olması, içsel kaynaklarını etkili şekilde kullanabilmesi, yaşamdan doyum alabilmesi, kendini gerçekleştirme yönünde ilerlemesi ve güçlü yönlerini fark ederek bu yönlerini geliştirebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Seligman, 2002).



BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN

Bu bölümde araştırma konusu ile ilgili literatür taramasından elde edilen bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Duygusal Zekâ

Bu başlık altında duygusal zekânın tanımı, duygusal zekânın tarihi ve gelişimi, duygusal zekanın gelişimine etki eden etmenler konularında kuramsal açıklamalar yapılmıştır.

2.1.1. Duygusal zekânın tanımı

Duygusal zekâ kavramı son zamanlarda psikolojide veya sosyal bilimlerin diğer alanlarında en çok çalışılan kavramlardan biri olmuştur. Duygusal zekâ başlangıçta sosyal zekânın bir dalı olarak tanımlandı; insanlar çevreleriyle ve başkalarıyla kendilerinden farklı şekillerde etkileşime giriyor. Duygular bireyin içsel ya da dışsal deneyimleri sonucunda gelişir. Duygusal zekâ temel olarak duyguları anlama, yorumlama, ifade etme ve başkalarının duygularını anlayıp yorumlama yeteneğidir (Coşkun, 2019).

Yıllar boyunca yapılan araştırmalara göre duygusal zekâ kavramına yönelik farkındalık artmış ve insanlar tek tip zekâyâ sahip olmadıklarını, farklı zekâ türlerine sahip olduklarını fark etmişlerdir. Bu türlerden biri de bireyin duygularının farkına varması, onları anlaması, kontrol etmesi ve empati kurabilmesi, dolayısıyla başkalarının duygularını anlayıp sezebilmesi olarak tanımlanan duygusal zekâdır. Bu nedenle diğer bireylerle uzun vadeli ve olumlu ilişkiler kurabilir. Duyguları başarılı bir şekilde kontrol etmek kişiye zihinsel ve fiziksel huzur sağlar (Vardarlier ve Yapıcı, 2020). Duygusal zekâ aynı zamanda kişinin duygularını tanıma, duygulara açık olma, kendini kabul etme, başarılı olmak için motive olma, diğer bireylerin duygu ve isteklerini anlama, onlarla ilgilenme ve onlarla iletişim kurma becerisi olarak da tanımlanmaktadır. İkna etme, uzlaşmaya varma, ekip içinde çalışma ve iletişim becerilerine sahip olma becerisi (Gerçek, 2020).

2.1.2. Duygusal zekânın tarihi ve gelişimi

Zekâ ve duyguların çatıştığı yönünde bir inanç vardır, ancak yirminci yüzyılın başlarından beri duygular zekâ literatürüne dâhil edilmiştir. Ayrıca bazı araştırmacılar arasında duyguların kişinin düşünce ve eylemlerini yönlendirebileceği ve dikkatini problem çözmeye odaklayabileceği konusunda da fikir birliği vardır. Duygusal zekâ alanında çalışan

araştırmacılar duygusal zekânın yapısını Sosyal zekânın yapısıyla karşılaştırmışlardır. Bu iki zekâ türü birbirinin yerine kullanılmıştır. Duygusal zekâ da bir tür sosyal zekâ olarak listelenir (Konrad ve Hendl, 2001).

Salovey ve Mayer Duygusal Zekâ Modeli: Mayer ve Salovey'e (1990) göre: duygusal zekâ (1) duyguları doğru bir şekilde değerlendirme ve ifade etme, (2) duyguları istendik şekilde düzenleme ve (3) duyguları istendik şekilde kullanabilme boyutlarını içermektedir ve (4) duyguların içerdiği anlamı kavrama (Deniz, 2013). Bu yetenekler Mayer tarafından şu şekilde açıklanmıştır:

A. Duyguların algılanması: Bu bileşen, sözel olmayan verileri gerçekleştirmek ve duyguları ifade etmekle ilgilidir. Çalışmalar, duyguları ifade etmenin etkili bir sosyal iletişim aracı olarak kullanıldığını ve diğer insanların duygularını ve onların ifadelerini veya ses tonlarını anlama yeteneğinin bireylere duyguları anlamada büyük avantaj sağladığını kanıtlamıştır.

B. Duyguların kullanımı: Duygularla ilgili olan, bilişsel sistemi yönlendiren ve düşünme sürecini destekleyen kısımdır. Bu süreç bireyi düşünmeye teşvik eder çünkü duygusal olarak tepki verdiği bir şeye de dikkat edecektir. Duygusal girdiyi iyi işleyen ve bireyi önemli konular hakkında düşünmeye teşvik eden bir sistem.

C. Duyguları Anlamak: Duygular belirli mesajları ifade eder. Örneğin öfke birine saldırmak kavramını taşıyabilirken, mutluluk başkalarıyla paylaşma mesajını taşıyabilir. Bu duygu mesajları, bireyi bu duygulara uygun hareket etmeye yönlendirir. Dolayısıyla birey duyguların anlamını tam olarak anlarsa, onlar üzerinde düşünerek davranışlarını şekillendirebilir.

D. Duyguları yönetmek: Bireyin bilgiyi iletebilmesi için duyguları anlaması gerekir. Birey dışarıdan duygusal mesajlar almaya açıksa hem kendisinin hem de başkalarının duygularını düzenleme ve yönetme becerisine sahip olacaktır (Coşkun, 2019).

Mayor ve Salovey'e (1997) göre, yüksek duygusal zekâyâ sahip bireyler, duygusal ve zihinsel gelişimi teşvik etmede duyguları anlama, faydalı duyguları yayma ve duyguları düzenleme becerilerini değerlendirmede duygusal zekâsı düşük bireylere göre bazı avantajlara sahiptir. Bu avantajlar; Duygusal öz farkındalık, stres yönetimi, problem çözme, duygusal

düzenleme, empati ve kişinin net düşünme yeteneğini engelleyen olumsuz streten korunmaktır (Deniz, 2013).

2.1.3. Duygusal zekâyı oluşturan yetenekler

Özbilinç: Bireyin gelişmesine yardımcı olan güçlü yönlerinizi ve alanlarınızı bilmek, davranışınıza yön veren duyguları tanımak ve kendinizi net bir şekilde ifade edebilmek. Psikologlar bu kavramı üstbilis olarak kullanırlar. Öz farkındalığı olan kişiler ruh hallerini anlar, duygularının farkında olur, kötü bir ruh haline girdiğinde doğru davranır, bu konuda endişelenmez ve daha kısa sürede bu durumdan çıkar. Kısacası öz farkındalıkları, duygularını yönetmelerini kolaylaştırır. Duygusal zekânın temeli duyguları algılama yeteneğidir. Sokrates'in (Kendini tanı) diyerek uyarmasının nedeni budur. Burada kişinin duygularını tanınması doğaldır denilebilir. Ancak bazen ne hissettiğimizi tam olarak bilemediğimiz anlar da olur (Maboçoğlu, 2006).

Duyguları Yönetebilmek: Kişinin sorunlar karşısında kendini kontrol edebilme, kendine güvenebilme ve esneklik gösterebilme yeteneğidir. Acı, üzüntü, stres gibi durumlardan kolaylıkla kurtulabilme. Duygularını yöneterek şiddetli kaygı, karamsarlık ve rahatsızlıktan kurtulma yeteneğidir. Özyönetim, akıl ve duygular arasında bir denge bulmaktır. Bunu, günlük hayatımızın duygusal iniş ve çıkışlarıyla yüzleşerek, anlayarak ve bunlarla etkili bir şekilde baş ederek başarabiliriz. Duygularını yönetebilenler uyumu yakalar ve temel bir yaşam becerisi olan duygusal açıdan sağlıklı olurlar (Maboçoğlu, 2006).

Kendini Harekete Geçirmek: Duygularını bastıran kişiler, duygularını kelimelerle ifade etmekte zorlanırlar. Duygusal dünyalarının farkında olmazlar. Bu davranış kişinin duygularıyla bağlantısının kopmasına yol açacaktır. Duygularını bastıran insanlar aynı zamanda onları paylaşmaktan da kaçınırlar. Bu kişilerin eşleri ya da yakınları ancak bu kişinin ne hissettiğini tahmin ederek hareket edebilirler. Bu da yanlış anlaşılmaya yol açıyor. Duygularımızı açığa çıkarmak kolay bir iş değildir. Birinin duygularını açıklamak, her insan için, bir başkası için kendini deşifre etmek ve onları gözlerinin önüne koymak anlamına gelir. Ancak “başkalarının benim hakkımda ne düşündüğü” sorusu ön planda olmamalıdır. Deneyler, duygulara açık olmanın insanları daha samimi ilişkilere yönlendirdiğini göstermiştir (Goleman, 2020). Duygularına güvenen insan bunları ifade etmekte pek zorluk çekmez.

Empati: Empati, başkalarının duygularını onlara duyarlı olarak tanımak ve anlamaktır. İnsanların duygularını onlara söylemeden anlayabilme yeteneği empatinin özüdür. İnsan sadece var olan şeyleri algılama yeteneğine değil, aynı zamanda gelecekte ortaya çıkabilecek şeyleri de sezme ve tahmin etme yeteneğine sahiptir. Empati yeteneği insanlarda olağanüstü derecede gelişmiştir. İnsan sadece var olan şeyleri algılama yeteneğine değil, aynı zamanda gelecekte ortaya çıkabilecek şeyleri de sezme ve tahmin etme yeteneğine sahiptir. Empati yeteneği insanlarda olağanüstü derecede gelişmiştir (Maboçoğlu, 2006). Başkalarının duygularını anlamaya çalışma ve onların ruhsal durumlarına göre tutumlarını ayarlama yeteneği, ikili insan ilişkilerinin temelini oluşturur.

Empatinin temeli öz farkındalıktır. Duygularımıza ne kadar açık olursak, şefkatin, şefkatin ve yardımseverliğin altında yatan duygusal uyum, empati yeteneğinden kaynaklanır (Dökmen, 2004). Kendi duygularımızı ne kadar iyi bilirsek, başkalarının duygularını da o kadar doğru algılayabiliriz. Ne hissettiğimizin farkına varabildiğimizde ve duygularımızla nasıl başa çıkacağımızı öğrendiğimizde başkalarının duygularını da tanıyabileceğiz. Başkalarının nasıl hissettiğini anlamak için insanların kullandığı sözsüz ipuçlarını gözlemleyerek işe başlarız. (vücut pozisyonu, yüz ifadeleri, ses tonu gibi...). Empati becerisine sahip olabilmek için beden dilini iyi okuyabilmek gerekir (Maboçoğlu, 2006).

2.1.4. Yüksek duygusal zekâya sahip kişilerin özellikleri

Duygularını tanıyabilen insanlar duygusal yaşamlarıyla nasıl başa çıkacaklarını bilirler. Sınırlarını bilirler, ruhsal olarak güçlüdürler ve yaşamda olumlu bir akışa sahiptirler (Maboçoğlu, 2006). Duygusal zekâsı yüksek bireyler stresle daha iyi başa çıkabilir ve akademik zperformansta daha yüksek puan alabilirler (Deniz, 2013). Diğerlerine göre duygusal zekâsı yüksek olan bireylerde düşünme ve empati gibi becerilerin kullanımını engelleyen zorluklar aşılabilmektedir (Coşkun, 2019). Duygusal zekâsı yüksek kişiler, başkalarının duygu ve düşüncelerini kendileri için bir tehdit olarak görmezler, aksine onları ilginç ve yeni bir şeyler öğrenme fırsatı olarak görürler. Duygusal zekaya sahip kişiler sosyal çevrelerindeki değişikliklere karşı daha esnek tepki verirler ve destekleyici sosyal ilişkiler kurabilirler (Kant ve Lenka, 2013).

2.1.5. Duygusal zekânın gelişimine katkıda bulunan etkenler

Duygusal zekânın artırılması doğuştan gelen yeteneklere bağlıdır. Doğuştan gelen zemin mevcutsa, duygusal zekâ kolaylıkla artırılabilir. Anne-babanın çocuğunun önünde

olayları değerlendirme ve duygusal tepki verme tarzının gelişmesinde aile ortamı ve anne-babanın kişisel özellikleri duygusal zekâda önemli bir rol oynar (Tan, 2017).

Duygulanım doğumla başlayan bir süreçtir. Doğumla başlar; uyaranların zenginliğine bağlı olarak yaşam boyunca gelişir. Kişiden kişiye değişir. Olgunluk etkilemede önemli bir rol oynar. Çocuk aynaya baktığında kendisi ile yetişkinler arasındaki fiziksel benzerlikleri görür. Coşkularının yankılarını duyarak ve görerek duygusal benzerliklerini öğrenir (Ginott vd., 1980). Bu konuyla ilgili yapılan araştırmaların sonuçları, insan zekâsının sadece doğuştan gelen bir yetenek olmadığını, öğrenme yoluyla da kazanılabileceğini kanıtlamıştır. Bu duygusal zekâ için geçerlidir (Konrad ve Hendl, 2001). Zekâ gelişimi erken çocukluk döneminde gerçekleşmelidir. Doğuştan gelen yeteneklerin gelişimine etki eden deneyimlerden şu şekilde bahsedilmektedir: Yetişkinlerin çocukları sevmesi, onları soru sormaya teşvik etmesi, çocukların etraflarındaki araç ve gereçleri kullanmalarına izin vermesi. Özetle, ebeveynler sevgi dolu yaklaşımlarıyla çocuklarının zekâsını olumlu yönde etkileyebilirler (İşler ve Atilla, 2013).

Duygusal zekânın geliştirilmesine etki eden faktörler:

Duyguların Tanınması: Duygusal zekâ kendimizi tanımamızı gerektirir. Duygusal dünyamızı iyi öğrenmeliyiz çünkü hayatımızın ayrılmaz bir parçası. Duyguları tanımanın duygusal zekânın gelişebilirliği ile bağlantısı şöyle kurulabilir: Duyguları tanımak onları doğru şekilde yönlendirmenin ilk adımıdır. Eğer öfke anında beyin tarafından verilen uyarı sinyalleri, rasyonel akılla işbirliği yapılmadan, tamamen içgüdüsel davranışlara yol açıyorsa, o anın duygusal bağlamı ortadan kaldırıldığında pişmanlık ortaya çıkacaktır. Kişinin kendisine ve etkileşimde bulunduğu kişilere karşı istenmeyen davranışlarda bulunması beklenir. Duygusal zekâyı geliştiren duygusal eğitim, çocukların duygularını tanımalarına yardımcı olarak onların gerçek duyguları doğrultusunda dengeli hareket etmelerine yol açarak duyguları tanımanın önemini ortaya koymaktadır. Bir çocuğun ne hissettiğini bilmek onun neden böyle hissettiğini bilmeden önce gelir. Duygularının farkına varınca iç dünyasındaki kargaşa azalacaktır (Maboçoğlu, 2006).

Duyguların Kabullenilmesi: Biz farklı insanlarız. Bu farklılık diğerlerinden daha iyi ya da daha kötü olmak anlamına gelmez. Başkalarının bakış açılarının sizinkinden farklı olduğunu ne kadar çabuk fark ederseniz, onları o kadar çabuk tanıyacaksınız. Bu duygusal zekâmızın gelişmesi anlamına gelir (Maboçoğlu, 2006).

Duyguların Yükllediği Sorumluluğun Farkına Varmak: Burada ifade edilen sorumluluk, bireyin yaşadığı duyguların yönlendirdiği davranışların sonuçlarına ilişkin sorumluluktur. Duygusal zekâyı bilişsel zekâ (IQ) ile sağlıklı bir şekilde ilişkilendiremeyen bireyler, çoğu zaman hem kişisel hem de sosyal düzeyde çatışmalarla karşı karşıya kalabilmektedir. Bu nedenle, bireylerin hatalarını fark edebilmesi, bu hatalardan ders çıkarabilmesi ve sorumluluk alabilmesi, sağlıklı bir duygusal gelişim açısından önem arz etmektedir. Duyguların beraberinde getirdiği sorumluluk bilinci, bireyin davranışlarını düzenlemesinde temel bir rol oynar. Bu bağlamda, söz konusu farkındalık düzeyi, duygusal zekânın gelişimini etkileyen önemli faktörlerden biri olarak değerlendirilmektedir (Toprak, 2015).

Aile ve Çevre: Çocukların gelişim süreci, çevrelerinden doğrudan ya da dolaylı olarak edindikleri çok çeşitli deneyimlerle şekillenir. Özellikle yaşamın erken dönemlerinde, yetişkinlerin çocuklarla kurduğu etkileşimler, onların yalnızca duygusal ve nörolojik gelişimini değil, aynı zamanda gelecekteki tutum ve davranış biçimlerini de belirlemektedir. Duygusal zekânın temelleri, yaşamın ilk yıllarında atılmakta; çocuklar çevreleriyle kurdukları iletişim aracılığıyla duygusal mesajlar alıp vermektedir. Bu mesajların tekrar yoluyla pekişmesi, çocukların duygusal yapılarının ve davranış örüntülerinin oluşmasında etkili olmaktadır. Anne-baba ya da çocuğun yaşamındaki diğer önemli bireylerin sağladığı erken deneyimler, çocuğun geçmişini biçimlendirerek gelecekteki ruhsal yapısını etkiler. Ebeveyn ile çocuk arasında kurulan sıcak ve güvene dayalı bağ sayesinde çocuklar duygularını tanıma, öfke gibi yoğun duyguları düzenleme ve duygusal kontrol geliştirme becerilerini kazanabilirler (Goleman, 2020).

İhtiyaçları şefkat ve sevgiyle karşılanan çocuklar kendilerini güvende hisseder ve stres yaşamazlar. Çocuklar açlığını, acısını ya da üzüntüsünü ağlayarak ifade ederse ve büyüklerinden ilgi görürse kaygılarının giderildiğini öğrenirler. “Sakinleştirilen çocukların beyindeki sinirsel bağlantılar güçlenir. Beyinde kurulan bağlantılar, gelecekte kazanılacak duygusal becerilerin gelişimini de etkilemektedir (Maboçoğlu, 2006). Aile, duygusal zekânın ilk okuludur. Ebeveyn davranışının çocuğun duygusal yaşamı üzerinde derin ve kalıcı etkileri vardır.

Çocuklara özel zaman ayırmak ve onlarla iyi ilişkiler kurmak çocukların özgüvenlerini geliştirecek ve başkalarıyla iyi ilişkiler kurmalarında etkili olacaktır. Neyi sevip neyi sevmediklerini anlamalarına yardımcı olmak için onlara ne satın almak veya yapmak

istediklerini seçme hakkını vermek, çocukların kendilerini tanımlarına ve çevrelerinde olup bitenler hakkında ne hissettiklerini anlamalarına yardımcı olacaktır. Bu onların kişisel farkındalıklarının gelişmesine yol açacaktır (Maboçoğlu, 2006).

Değerler: Değerler toplum üyeleri tarafından takip edilen genel hedeflerdir. İnsanlar fikirleri öğrendikçe değerleri de öğrenir ve paylaşırlar. Hedeflerini bu değerlerle tanımlarlar ve dolayısıyla değerler kişinin hayatına yön verir ve aynı zamanda toplumun normlarının tutarlı bir sistem içerisinde bütünleşmesine yardımcı olur. Değerler insanı özüne yaklaştırır, kendine ve başkalarına verilen zararı azaltır. Değerleri özümsemek olumlu yönlerimizi besler. Sosyal ilişkiler üzerinde olumlu etkisi vardır ve insanlarla iletişimimizi geliştirir (Maboçoğlu, 2006).

2.1.6. Üniversite öğrencileri için duygusal zekânın önemi

Duygusal zekâ kavramına genel olarak ilgi son zamanlarda ortaya çıkmıştır (Goh ve Kim, 2021). Üniversite öğrencileri için duygusal zekâ konusu, onların psikolojik ve sosyal gelişimleri üzerinde önemli etkisi olan, toplum inşasına katkı sağlama açısından temel ve önemli bir konudur (Kant ve Lenka, 2013). Ancak duygusal zekânın akademik başarıdaki önemine ve öğrencinin üniversitedeki meslektaşları ve öğretmenleriyle ilişkilerinde başarılı olmasını sağladığına odaklanan çalışmalar da bulunmaktadır (Coşkun, 2019). Duygusal zekâ, üniversite öğrencilerinin günlük hayatta karşılaştıkları sorunlar ve zorluklarla yüzleşme yeteneklerini arttırmaktadır (Ghiabi ve Besharat, 2011).

2.2. Ruh Sağlığı İle İlgili Kuramsal Bilgi

Bu başlık altında ruh sağlığı, üniversite öğrencilerinde ruh sağlığı, ruhsağlığının korunması, ruh sağlığını etkileyen faktörler konularında kuramsal açıklamalar yapılmıştır.

2.2.1. Ruh sağlığı

Eğitim ve ruh sağlığı bakımı anayasal bir haktır. Ruh sağlığı halk sağlığının bir parçasıdır. Akıl sağlığı sorunları sosyal öneme sahiptir, çünkü dünyada oldukça yaygındır (Abay ve Çölgeçen, 2018). Ruh sağlığı, nasıl düşündüğümüz ve hissettiğimiz, yaşam olayları karşısında nasıl davrandığımız, kendimize ve tanıdığımız insanlara nasıl baktığımız ve stres karşısında nasıl davrandığımızdır. Yaşamın her aşamasında ruhsal sağlık, fiziksel sağlık kadar önemlidir (Seven, 2018). Ruh sağlığı, bireyin tatmin edici bir yaşam sürme, ilişki kurma ve sürdürme yeteneği ve yaşamın her alanında günlük kararlar alabilme yeteneğinin ayrılmaz bir parçası olarak tanımlanabilir. Ruh sağlığında meydana gelen herhangi bir bozulma bireyin

yeteneklerini ve kararlarını olumsuz yönde etkiler (Yorulmaz ve Karadeniz, 2020). Dünya Sağlık Örgütü ruh sağlığını bireyin yeteneklerinin farkına vardığı, yaşam baskılarının üstesinden geldiği, verimli çalıştığı ve topluma katkıda bulunduğu bir refah durumudur. Bu nedenle sağlığın önemli bir parçasıdır. Toplum ruh sağlığı, bir topluluğun psikolojik refahını ifade eder (Karakaya Ergün, 2024). Ruh sağlığı, birey ile çevresi arasındaki düşünme, iletişim, öğrenme, özgüven, duygusal gelişim gibi bir dizi süreç olarak da tanımlanabilir. Bireyin çevresiyle olan ilişkisinin uyum, denge ve kalıcı doyuma dayalı olması, bireyin yakın ve uzak çevresiyle sağlıklı ilişki ve iletişim kurabilmesi gerekmektedir. Bu nedenle ruh sağlığının yalnızca ruhsal sorun yaşayan bireyleri değil, toplumun tamamını ilgilendiren küresel bir sorun olduğu söylenebilir. Ruhsal hastalık, bir bireyde düşünce, algı ve davranış yönlerinde anormal sapmaların ve çelişkilerin bulunmasıdır (Özel vd., 2020; Seven, 2018). Psikolojik olarak sağlıklı bir kişi; yabancı ve zor durumlara uyum sağlar, bağımsız inisiyatif alabilir, yaşadığı toplumun inançlarıyla çatışmaz, sosyal aktivitelere zaman ayırır. Ruh sağlığı statik değildir. Bozulan ruh sağlığı, kişinin işini, çevresiyle ilişkisini, kısacası tüm yaşamını etkiler (İlhan vd., 2023). Ruh sağlığının başka bir tanımı da çevreyle sağlıklı iletişim kurabilme yeteneğidir ve burada ruh sağlığının bireyin yeteneklerini tanıma, yaşamın baskılarıyla baş edebilme gibi beceriler gerektirdiği söylenebilir (Özel vd., 2020).

2.2.2. Üniversite öğrencilerinin ruh sağlığı

Herhangi bir ülkenin gelişmişlik düzeyi, o ülkenin yetişmiş insan kaynağının kalitesine bağlıdır ve eğitim büyük ölçüde üniversiteler aracılığıyla sağlanır. Eğitim kurumları arasında önemli bir yere sahip olan bu üniversiteler, öğrencilerin yeni düşünsel sistemler geliştirmelerine, bunları topluma aktarmalarına ve farklı yaşam koşullarına uyum sağlamalarına yardımcı olarak onları geleceğe hazırlamayı amaçlasalar da, getirdikleri sorunlar da bir o kadar karmaşık ve çeşitlidir. Üniversite dönemi, insanın düşünsel, duygusal, sosyal, eğitimsel ve çevresel açılardan değiştiği dönemdir (Özel vd., 2020). Üniversite dönemi çelişkilerin ve kimlik arayışının yaşandığı bir dönem olarak tanımlanabilir. Gençler, eğitim alabilmek amacıyla aile ortamından uzaklaştırılıp farklı ortamlara dâhil olmaları sonucunda bazı sorunlarla karşılaşmaktadırlar. Bu sorunlar pek çok nevrotik eğilime ve riskli sağlık davranışlarına yol açabilmektedir (Dursun vd., 2010). Bu sorunlar intihar eğilimleri, depresyon, mani, kişisel hassasiyet, kaygı, düşmanlık, yeme ve uyku bozuklukları, panik ataklar, fobik bozukluklar gibi pek çok alanda ortaya çıkabilmektedir (Yörükoğlu, 2019). Üniversite çağındaki gençlerin sağlıklı psikolojik gelişimleri, yaşadıkları sorunlardan etkilenmektedir. Bu sorunların tespit edilip ele alınması, bu yaş grubunda ortadan

kaldırılmaya yönelik önleyici tedbirlerin alınması, bireyin yaşam fonksiyonlarını yerine getirme yeteneğinin artırılması ve mevcut sorunların ileride tekrarlanmasının önlenmesi açısından da önemlidir. Gençlerin ruh sağlığı toplum sağlığının önemli bir bileşenidir. Topluma yararlı bir birey olabilmek ancak sağlıklı bir kişiliğin geliştirilmesiyle mümkündür (Bayhan, 2002). Ülkemizde yapılan çalışmalar incelendiğinde, üniversite öğrencileri üzerinde yapıldığı ve genel olarak öğrencilerin üniversite yaşamına uyumları, psikolojik durumları, sağlık davranışları, depresyon belirtileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişkiye odaklanıldığı görülmektedir (Mert ve Çetiner, 2018). Demirel vd. (2011)'in yaptığı araştırmada, 935 üniversite birinci sınıf öğrencisinin psikolojik durumu incelendi. Yapılan araştırmalara göre üniversite öğrencilerinin psikolojik durumunu etkileyen faktörler; yeni sosyal ortama uyum sağlama, yalnızlık korkusu, sosyal ve ekonomik zorluklar, yurt yaşamına alışma, karşı cinsle ilişkiler, kimlik arayışı, sanatsal ve sosyal faaliyetlere yeterli imkânların bulunmaması, öğrenim gördükleri bölümde yaşadıkları zorluklar, gelecekte iş bulma konusunda belirsizlik olarak sıralanıyor (Demirel vd., 2011). Özellikle üniversite döneminde ortaya çıkan psikolojik rahatsızlıkların, öğrencilerin sağlıklı psikolojik gelişimini etkileyerek iş hayatına ulaşmalarını engelleyebildiği belirtiliyor. Psikolojik bozuklukların genellikle ergenlik dönemine denk gelen yıllarda başladığına dair bilgileri göz önünde bulundurduğumuzda; üniversite öğrencilerinin ruhsal bozukluklar açısından önemli bir risk grubu oluşturduğu söylenebilir (Yörükoğlu, 2019). Gençlerin sosyo-ekonomik durumunun düşük olması; kültürel ve sosyal aktiviteler, uygun yaşam tarzı ve çalışma ortamı gibi pek çok olanaktan onları mahrum bırakıyor. Bu durum gençlerin çeşitli hayal kırıklığı duyguları yaşamasına ve yüksek düzeyde strese maruz kalmasına yol açmaktadır (Özel vd., 2020).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bazı çalışmalarda psikolojik semptomların yüksek olduğu ortaya konmuştur. Üniversite öğrencisinde fiziksel kendine zarar verme, kaygı, umutsuzluk, stres, hayal kırıklığı ve belki de çaresizliğin bir işareti olabilir. Tüm bu duygular, ruhsal ve bedensel sağlığın bozulmasına, hatta intihar düşüncelerine yol açabilecek olumsuz davranışlara yol açabilir (Özel vd., 2020). Üniversite hayatı, görevlerini yerine getiren, sosyal ilişkilerinden mutlu, hayattan zevk alan, yeni fikirler üretebilen, misyon ve vizyon sahibi, üniversite hayatını başarıyla tamamladıktan sonra uygun mesleğe ulaşabilen sağlıklı gençler yetiştirmeyi hedefler (Özel vd., 2020).

2.2.3. Ruh sağlığını etkileyen faktörler

Ekonomik nedenler, biyolojik ve çevresel faktörler, gelecek kaygısı psikolojik rahatsızlıklara ve hastalıklara yol açmaktadır. Ruhsal bozukluklar kanser ve kalp hastalıkları gibi hastalıkları etkiler ve bunlardan etkilenir. Sosyal ve ekonomik durum gibi faktörlerden etkilenir (Dünya Sağlık Örgütü, 2022). Ruh sağlığını etkileyen faktörler şu şekilde sıralanabilir:

Fiziksel Faktörler: Bazı fiziksel hastalıklar ile bu hastalıkların tedavisinde kullanılan ilaçların bireyin ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkiler oluşturabileceği bilinmektedir. Örneğin, obezite hem birçok kronik sağlık sorununa zemin hazırlamakta hem de ruhsal bozukluklarla ilişkilendirilmektedir. Bununla birlikte, antidepresan gibi psikiyatrik ilaçların bazı durumlarda kemik yoğunluğunu azaltarak osteoporoz riskini artırabildiği de belirtilmektedir (Karakaya Ergün, 2024).

Biyolojik Faktörler: Ruh sağlığını etkileyen biyolojik etmenler genel olarak üç ana başlık altında değerlendirilmektedir: genetik yapı, nörofizyolojik süreçler ve beyin yapısına ilişkin fonksiyonel bozukluklar. Genetik yatkınlık, birçok ruhsal bozukluğun gelişiminde temel belirleyicilerden biri olarak öne çıkmaktadır. Ayrıca, hormonal sistemde yaşanan dengesizlikler de ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmekte, bu da çeşitli ruhsal hastalıkların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Yapılan bazı araştırmalar, beyin yapısında meydana gelen anormalliklerin, özellikle şizofreni ve Alzheimer gibi nöropsikiyatrik bozukluklarla ilişkili olduğunu göstermektedir (Karakaya Ergün, 2024).

Sosyal Faktörler: Psikolojik bozukluğu olan kişiler toplumda istismara en açık gruptur. Bu kişilerin tehlikeli olduğuna dair yanlış bir kanı vardır. Bu nedenle sosyal dışlanma, zorbalık ve izolasyon gibi olumsuz sonuçlarla karşı karşıya kalabilirler (Karakaya Ergün, 2024).

2.2.4. Ruh sağlığının korunması

Ruhsal sağlık konusunda farkındalık çok önemli. Ruhsal sağlık sorunları genellikle gizli sorunlar olduğu için insanlar yardım alamazlar. Yardım isterlerse yabancı veya dışlanmış olarak kabul edilirler (Turgut vd., 2023). Ruh sağlığı konusunda:

- Kişinin kendisini tanıması ve saygı duyması gerekir.
- Güçlü ve zayıf yönlerini bilmelidir.
- Yeteneklerini ve sınırlarını bilmeli ve kendisini başkalarıyla karşılaştırmamalıdır.

- Kendi sınırlarını korumalı, gerektiğinde hayır demeli. Başkalarının da sınırlarının olduğunu kabul etmelidir.
- Gerçekçi planlar yapmalı, bu planlar gerçekleşmediğinde umudunu kaybetmemeli ve vazgeçmemelidir.
- Üretken olmak, bir hedefe sahip olmak ve çaba göstermek, tatmin edici bir yaşam için önemlidir.
- Engeller ve kayıplar kabul edilirse iyileşmek ve hayata uyum sağlamak daha kolay olacaktır (Abay ve Çölgeçen, 2018).

Türkiye'de ağır ruhsal bozukluğu olan hastaların ve ailelerinin ekip yaklaşımıyla bilgilendirildiği birimlerin oluşturulması planlanmaktadır. Hastaların ayaktan tedavi ve takipleri yapılmakta olup, rehabilitasyon, psikoeğitim, ergoterapi, grup veya bireysel terapi gibi yöntemler kullanılarak hastanın sosyal çevresinden kopmadan toplum içinde yaşama becerisinin artırılması hedeflenmekte ve gerektiğinde mobil ekiple hastanın yaşadığı yerde takibi yapılmaktadır (Abay ve Çölgeçen, 2018).

2.2.5. Ruh sağlığı konulu araştırmalar

Araştırmalar, insanların ruhsal sağlık sorunları hakkında bilgi eksikliği ve damgalanma korkusu nedeniyle psikolojik yardım almaya isteksiz davrandığını ortaya koymaktadır (Turgut vd., 2023). Risk altında olan bir grup olarak okullarda ve üniversitelerde öğrenim gören bireylere ruh sağlığı eğitimi verilmesinin, onların ruh sağlığı sorunlarına ilişkin farkındalıklarını artıracak yönünde bazı çalışmalar bulunmaktadır (Turgut vd., 2023; Jorm, 2012).

Türkiye'de ruh sağlığına ilişkin verilerin değerlendirildiği araştırmalarda, nüfusun yüzde 18'inin yaşam boyu ruhsal hastalıkla boğuştuğu belirlendi. Aynı verileri incelediğimizde, yıllarca yaşam kaybına neden olan önemli hastalık grupları arasında ruhsal hastalıkların ilk sırada yer aldığını görüyoruz. Psikolojik sorunun toplumsal, ekonomik, hukuki ve tıbbi boyutlarının olması, hastaları, ailelerini ve toplumu etkilemesi ve ruhsal hastalık oranlarının giderek artması Türkiye'de psikolojik hizmetlerde ciddi kavramsal ve yapısal dönüşümlere yol açmıştır (Abay ve Çölgeçen, 2018; DSÖ, 2025). Türkiye'de psikolojik hizmetlerin geliştirilmesi ve iyileştirilmesi yönündeki ilk girişimlerin 1960'lı yıllarda başlamıştır. Tedavi hizmetleri sunmak amacıyla İstanbul'da yedi Ankara'da ise bir ruh sağlığı kliniği kurulmuştur. 1967 yılında Bakanlık bünyesinde Ruh Sağlığı Şube Müdürlüğü kurulmuştur (İhsan, 2003).

Türkiye Ulusal Ruh Sağlığı Eylem Planı'nda 2016 yılı hedefleri şöyle sıralmıştır:

- Ruh sağlığı hizmeti veren kurumlar arasında koordinasyon.
- Ağır ruhsal bozukluğu olan bireylerin tüm ihtiyaçlarını karşılayan kapsamlı bir ruh sağlığı sistemi kurmak.
- Ruh sağlığı hizmetlerinin sağlık hizmetlerine entegre edilmesi.
- Ruh sağlığını teşvik etmek ve geliştirmek.
- Ruh sağlığı alanında çalışanların sayı ve niteliğini artırmak.
- Çocukluk ve ergenlik dönemine yönelik ruh sağlığı hizmetlerini iyileştirmek ve geliştirmek.
- Ruh sağlığı alanında yasal düzenlemeler yapmaktır (Abay ve Çölgeçen, 2018).

Dünya Sağlık Örgütü'nün yaptığı bir araştırmaya göre, "ruhsal sağlık sorunları küresel hastalık yükünün yüzde 12'sini oluşturmaktadır. “Türkiye Ruh Sağlığı Profili” çalışma verilesine göre, son 12 yılda herhangi bir ruhsal bozukluğun görülme oranının %17,2 olduğu bildirilmektedir (Özel vd., 2020). İlhan vd. (2023)'ün üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada, üniversite öğrenimi boyunca ailesiyle birlikte yaşayan öğrencilerin psikolojik sorunlara maruz kalma oranının, ailesiyle birlikte yaşamayan öğrencilere göre daha düşük olduğunu ortaya koymuştur (İlhan vd., 2023).

2.3. Otantiklik

Otantiklik kavramı felsefi bir kavram olarak Heidegger tarafından kullanılmış ve on dokuzuncu yüzyılda bir terim olarak ele alınmıştır. Otantikliğin tarihi Antik Yunan'a kadar uzanır (Koşucu, 2016). Horney'e (1950) göre gerçek benlik bireye büyüdüğünü ve yaşadığını hissettiren benliğin yaşayan kısmıdır. İnsanın gelişmek isteyen bu benliğini ortaya çıkarması gerekir (Aktakka Yıldırım ve Yılmaz, 2024). Kişinin kendisi olması, aynı zamanda gerçek benlik olarak da kabul edilebilir.

Golomb ve Galasso (1995), bireyin toplumsal otoriteden uzaklaşarak kendi benliğine ve özerkliğine yönelmesinin, otantikliğin gelişiminde temel bir unsur olduğunu ifade etmektedir. Otantik davranış, büyük ölçüde içinde bulunulan kültürel bağlamdan etkilenmektedir. Bu bağlamda, birey yönelimli toplumlarda otantik davranışın teşvik edilen ve beklenen bir durum olduğu; buna karşın topluluk yönelimli toplumlarda, toplumsal baskıdan kaçınmak amacıyla bu tür davranışların çoğu zaman bastırıldığı ya da görmezden gelindiği belirtilmektedir (Özdemir, 2021). Otantiklik, bireyin kimlik gelişiminde önemli bir rol

oynamakta ve psikolojik iyi oluşla yakından ilişkili bir kavram olarak değerlendirilmektedir. Bu bağlamda, otantiklik ile benlik saygısı arasında anlamlı bir ilişki olduğu öne sürülmektedir (Gül, 2010).

2.3.1. Otantantikliğin tarihçesi

Otantantikliğin tarihini incelediğimizde filozoflar tarafından kullanıldığı açıkça görülmektedir. Sokrates'in "Kendini bil" sözü sahiciliğin ilk ifadesidir. Sokrates, "Sorgusuz hayat yaşanmaya değmez" diyerek, bireyi sorumluluk almaya çağırır (Koşucu, 2016). Sokrates ve Kant'tan sonra Hıristiyan düşüncesinde otantiiklik kavramı mevcuttur. Bu dönemde sahihlik, bireyin Allah'a dua ederek kazanabileceği bir fikir olarak görülmüştür. Modern çağda ise aydınlanmayla birlikte otantiklik anlayışında değişiklikler meydana gelmiştir. 19. yüzyılda otantik insan, toplumsal engelleri aşabilen, doğayla baş başa kalarak hayata saf bir şekilde girebilen bireydi (Koşucu, 2016).

Psikolojide otantiklik iki bölüme ayrılır: Bir durum olarak otantiklik Howe (1996)'e göre tanımlanan otantiklik, kişinin düşüncelerini ifade etmesi ve kararlarının sorumluluğunu kabul etmesi anlamına gelir. Ryan ve Deci'ye (2001) göre otantiklik, bireylerin kendi kendine yeterlilik, özgür irade ve ilişki kurma gibi temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde kendilerini organize etmeleriyle ortaya çıkar. Kernis (2003), otantikliği bireyin davranışsal ve ilişkisel tercihlerini özgür iradesiyle ortaya koyması olarak tanımlamaktadır. Bu çerçevede otantiklik; kişinin sosyal rollerine, bireysel yargılarına ve değerlerine uygun hareket etmesini, bu değerlerin aynı zamanda başkaları tarafından da yargılanabilir olmasını içerir. Koşucu'ya (2016) göre ise otantiklik; kişinin kendisini onaylayan, bilinçli ve anlamlı seçimler yapan bir birey olarak hareket etmesiyle ortaya çıkan, kişiliğin içten gelen yönlerini yansıtan bir niteliktir.

2.3.2. Otantantikliğe ilişkin psikolojik perspektifler

Öz-belirleme kuramı (ÖBK), insanların eylemleri gerçek benliklerini yansıttığında, yani özerk ve kendi kendilerini belirlediklerinde özgün olduklarını ileri sürer. Özerk olarak faaliyet gösteren bireyler “sürekli değişen bilinçli deneyim akışına açıklıkla karşı koyarlar. “Açıklık” derken, devam eden deneyimi çarpıtmadan veya ondan kaçınmaya çalışmadan doğru bir şekilde algılamaya hazır olma ve yeni deneyimlere uyum sağlamaya hazır olma anlamına gelir. Özerk olarak faaliyet gösteren bireyler “anlayış ve eylemde daha büyük bir birliğe doğru büyürler. Deneyimlere karşı yüksek bir toleransları vardır, tehdit altında hissetmezler veya savunmaya geçmezler ve her türlü etkileşimde daha fazla dürüstlük

gösterirler. SDT'ye göre öz-belirleme, üç temel psikolojik ihtiyaçtan biridir diğerleri yeterlilik ve ilişki kurmadır ve bu ihtiyaçların tatmini, optimum psikolojik sağlık ve iyilik hali için kritik öneme sahiptir (Kernis ve Goldman, 2006).

Otantikliğin Varoluş ile İlişkisi: Otantiklik kavramı felsefi olarak en kapsamlı biçimde Heidegger tarafından ele alınmıştır. Heidegger'in düşüncesinde otantiklik; bireyin kişisel iradesi ile taşıdığı sorumluluklar arasında bir denge kurma gerekliliği olarak ortaya çıkmaktadır. Gerçek varoluşun doğuştan gelen bir durum olmadığı, bireyin bu duruma ulaşabilmek için kendine karşı dürüst olması gerektiği vurgulanmaktadır (Koşucu, 2016).

2.3.3. Psikoloji ve otantiklik

Psikoloji alanında çeşitli kuramcılar otantikliğe ilişkin farklı tanımlamalar geliştirmiştir. Otantik davranışın, bireyin başkalarının beklentilerine göre değil, içsel yönelimleri doğrultusunda özgürce hareket etmesiyle mümkün olduğu savunulmaktadır. Rogers, bireyin "gerçek kendisi" olması gerektiğini vurgulamış ve otantik yaşantının, bireyin özü ile yaşantısı arasındaki uyumdan kaynaklandığını ifade etmiştir (Al Hubaishi, 2023; Koşucu, 2016). Maslow (1968) ise bireylerin otantik hale gelmelerinin, yüksek düzeyde psikolojik ihtiyaçlarını karşılamalarıyla mümkün olduğunu belirtmektedir. Fizyolojik gereksinimlerin karşılanması ardından birey, kendini gerçekleştirme ve varoluşsal büyüme ihtiyaçlarına yönelmekte; bu süreç de otantikliğin gelişimine katkı sağlamaktadır (Koşucu, 2016).

Kernis ve Goldman otantiklik oluşturan dört kavramı tanımlar: farkındalık, tarafsız işlem, özgün davranış ve ilişkisel yönelim (Kernis ve Goldman, 2006). Farkındalık bileşeni, kişinin güdülerine ilişkin farkındalığa ve güvene sahip olmayı ifade eder. Bireyin güçlü ve zayıf yönlerini vurgular ve kişinin içindeki duygulara, çatışan yönlere ve bunların davranışındaki rolüne odaklanır (Campbell, 1990; Koşucu, 2016). İkinci bileşen ise kişilere ilişkin bilgilerin tarafsız bir şekilde işlenmesini içerir ve bireyin olumlu ve olumsuz kişisel yönlerini ve yeteneklerini değerlendirmede bakış açısını tarafsız ve objektif bir şekilde yansıtır. İç deneyimleri ve dış değerlendirme bilgilerini çarpıtmak veya göz ardı etmek (Goldman ve Kernis, 2002). Otantikliğin üçüncü kısmı, özgün davranış ve eylemi içerir. Otantiklik bireyin yalnızca başkalarını memnun etmeye veya cezadan kaçınmaya çalışmaktan ziyade kendi değerlerine ve ihtiyaçlarına göre hareket etme yeteneğini yansıtır. Bu, bağımsızlık anlamına gelir (Deci ve Ryan, 1995; Kernis ve Goldman, 2006).

Otantikliğin bir diğer boyutu ise bireyin yakın ilişkilerinde içtenlik ve dürüstlük temelinde değer verme kapasitesini geliştirmesi ve doğayla kurduğu ilişkiyle bağlantılıdır. Bu bağlamda ilişkisel otantiklik, bireyin hem olumlu hem de olumsuz yönleriyle kendisini ifade ettiği, karşılıklı güvenin ve samimiyetin gelişimine katkı sunduğu dinamik bir süreç olarak tanımlanabilir. Ancak bazı durumlarda çevresel baskılar bireyin gerçek benliğini ortaya koymasını zorlaştırabilir. Örneğin, bir çalışan baskıcı ve cezalandırıcı bir yöneticiye karşı, projeye ilgili düşüncelerini dürüstçe dile getirmekten kaçınabilir. Otantik davranışın gelişimi, bireyin yeterlilik ve özerklik gibi temel psikolojik ihtiyaçlarını karşılamasıyla mümkün olmaktadır (Koşucu, 2016).

2.4.1. Otantikliğin psikoloji literatüründeki yeri

Son yıllarda otantiklik kavramı, psikolojik sağlık alanında yapılan araştırmalarda sıkça ele alınmaktadır. Otantikliğin, psikolojik iyi oluş ve psikolojik sağlamlık gibi yapılarla pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koyan çeşitli bulgular mevcuttur (Chen ve Murphy, 2019). Benzer şekilde farkındalık ve anlam arayışı ve gibi faktörlerle de otantikliğin pozitif yönde ilişkili olduğu görülmektedir (Zhang vd., 2019). Bazı çalışmalar, daha yüksek düzeyde otantiklik psikolojik esnekliğini, refahını, farkındalığını ve kendine karşı şefkatini artırdığını göstermektedir (Aktakka Yıldırım ve Yılmaz, 2024).

Türkiye’de gerçekleştirilen bir çalışmada, yaşam zorlukları nedeniyle psikolojik ya da psikiyatrik destek arayışında olan bireylerden elde edilen veriler incelenmiştir. Araştırma sonuçları, otantiklik düzeyinin psikolojik belirti düzeyinin düşük olmasıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca, otantik bireylerin olumlu duygulanımlarının arttığı, bu durumun psikolojik belirtilerin azalmasına katkı sağladığı ve olumsuz duygular üzerindeki etkileri öngörebildiği saptanmıştır (Yalçındağ ve Kahya, 2019). Kısacası otantikliğin psikolojik iyi oluşun unsurlarıyla ilişkisi bağlamında tartışıldığı görülmektedir. Yüksek otantikliğin sorunların ortaya çıkmasında koruyucu bir etkiye sahip olduğu kesindir. Ayrıca yüksek düzeyde otantiklik psikopatolojinin tedavisinde kolaylaştırıcı rol oynamaktadır. Farklı psikoterapötik yaklaşımlardaki dikkate değer ortaklıklar göz önüne alındığında, otantiklik psikolojik iyi oluşun bir unsuru olarak düşünülebilir (Aktakka Yıldırım ve Yılmaz, 2024).

2.4. Bilişsel Esneklik

2.4.1. Bilişsel esnekliğin tanımı

Bilişsel esneklik, bireylerin zorluklarla başa çıkabilmeleri için ihtiyaç duydukları becerilerden biridir. Bir kişinin yaşamı boyunca karşılaşılabileceği alternatif seçeneklerin

farkında olma yeteneği olarak da düşünülebilir (Aslan ve Turk, 2022). Bilişsel esneklik kavramı, yaşamlarımızda yaşadığımız değişikliklere uyum sağlama yeteneğimizi ifade eder.

Bilişsel esneklik kişinin oluşan yeni ve beklenmedik koşullar sonucunda bilişsel süreçlerini o koşullara uyum sağlayabilmek için düzenleyebilme becerisidir (Cañas ve Antolí, 2003). Değişen durumlardan kaynaklanan gereksinimlere göre kişinin bilgilerini yeniden düzenleyerek uygun geri bildirim vermesi olarak ifade edilebilir (Karataş ve Kıran, 2023). Yüksek düzeydeki bilişsel esneklik psikolojik iyi oluş ile ilişkilendirilirken, düşük düzeydeki bilişsel esneklik psikopatolojinin birçok çeşidiyle ilişkilendirilmektedir (Johnson, 2016). Tüm bunlar dikkate alındığında bilişsel davranışçı terapide bilişsel esnekliğin psikolojik hastalıkların önlenmesinde temel unsurlardan biri olduğu doğrulanabilir (Aslan ve Turk, 2022). Bilişsel esneklik sözel saldırganlığı azaltır ve özellikle iletişim ve sosyal etkileşimde problem çözme üzerinde etkiye sahiptir (Kolburan vd., 2019).

Bilişsel olarak esnek bir kişi, dikkatini düzenli olarak çevresindeki koşullara odaklar. Davranışlarını yeni koşullara göre uyarlayabilmek için, yeni durumu ve onun gereklerini etkili bir biçimde yorumlayabilecek şekilde bilgisini yeniden yapılandırır (Cañas vd., 2006). Bilişsel esnekliği yüksek olan bireyler, daha önce işe yaramış olsa da yeni koşullarda etkisiz hale gelen stratejileri ısrarla sürdürmek yerine, duruma uygun yeni çözümler üretmeye yönelirler. Bu bireyler, karşılaştıkları durumların gereklerine pratik ve uyum sağlayıcı bir şekilde yaklaşma eğilimindedir (Cañas vd., 2006).

Bilişsel esnekliği oluşturan üç temel bileşen tanımlanmaktadır. Bunlar; bireyin farklı çözüm yolları ve alternatif seçeneklerin varlığını fark etmesi, yeni durumlara uyum sağlama ve değişime açık olma yönünde istek duyması, ayrıca bu esnekliği gerçekleştirecek yeterliklere sahip olduğuna dair inanç geliştirmesidir (Aslan ve Türk, 2022).

2.4.1. Bilişsel esnekliğin gelişimi

Bilişsel esneklik, bilişsel davranışçı terapide ruhsal hastalıkların önlenmesinin temel bir bileşenidir. Bu nedenle ruh sağlığının önemli bileşenidir. Bilişsel esnekliğin gelişimi için (Çetinoğlu, 2023):

Küçük hedeflerle başlayın: Bilişsel esnekliği hayatınıza dâhil etmenin bir yolu küçük deneyimlere açık olmaktır, bu nedenle konfor alanınızın içinde kalıp kendinizi yeni durumlardan dışlamayın. Bilişsel esnekliğinizi geliştirmek için küçük adımlarla başlayın, ancak bu küçük adımların zamanla büyük bir etkisi olabilir.

Empati becerinizi geliştirin: Bilişsel esnekliğinizi artırmaya yardımcı olmak için başkalarının deneyimlerini, rutinlerini ve yöntemlerini anlamaya başlayın. Çizdiğiniz yolların mutlak gerçekler olmadığı perspektifini kazanırsınız.

Düşüncelerinizi yarıda bırakın ve yönlendirin: Bu strateji, kendisi hakkında olumsuz düşüncelere sahip olan ve sürekli felaket senaryoları düşünen kişilere yöneliktir. Olumsuz bir deneyim yaşadınız ve sonra kendi kendinize başarısız olduğunuzu ve hiçbir şey yapamayacağınızı düşünmeye başladınız. Örneğin, bir hata yapmanın bir daha iş bulamamanıza yol açacağına inanmaya başlıyorsunuz. Bu durumda düşüncelerinizi yeniden yönlendirmek için bir egzersiz yapabilirsiniz. Bunu söylemek kolay ama uygulamak zordur. Bu durumlarda kendinize yardımcı olmak için ortamınızı değiştirin.

Kendinize başka nelerin doğru olabileceğini sorun: Bu, başkalarıyla etkileşimde bulunurken kullanılabilecek etkili bir tekniktir. Karşınızdaki kişi kendini sinirli veya inatçı hissediyorsa bu taktiği kullanabilirsiniz. Nazikçe sorun: "Başka hangi bakış açısına bakabiliriz?" Bu aynı zamanda sizi diğer bakış açılarını düşünmeye ve alternatif seçenekleri değerlendirmeye teşvik edecektir (Çetinoğlu, 2023).

BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin nasıl analiz edildiğine dair açıklamalara konu edilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemine dayalı ilişkisel bir model kullanılarak gerçekleştirilmiştir (Büyüköztürk vd., 2015). Araştırma, üniversite öğrencilerinde duygusal zekânın pozitif ruh sağlığına etkisinde otantiklik ve bilişsel esnekliğin seri aracı rolünü incelemeyi amaçlamaktadır.

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu farklı üniversitelerde öğrenim görmekte olan 368 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Katılımcıların yaş ortalaması 21.86 ± 2.89 dur. Katılımcıların %84.8'ü kadın, %15.2'si erkektir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu bölümde araştırmada kullanılan veri toplama araçlarıyla ilgili bilgiler paylaşılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgiler Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan ve katılımcıların kişisel/demografik özelliklerini (yaş, cinsiyet, ekonomik durum vb.) belirlemeyi amaçlayan formdur.

3.3.2. Duygusal Zeka Ölçeği Kısa Formu

Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu (DZÖÖ-KF), bireylerin duygusal zekâ düzeylerini değerlendirmek amacıyla Petrides ve Furnham (2001) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi çalışması, Deniz vd., (2013) tarafından üniversite öğrencileri örnekleminde gerçekleştirilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin dört faktörlü bir yapıya sahip olduğu belirlenmiş, doğrulayıcı faktör analizi ise bu yapının örnekleme uyumlu olduğunu ortaya koymuştur. Güvenirlik analizleri kapsamında elde edilen Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları şu şekildedir: iyi oluş boyutu için .72, öz kontrol boyutu için .70, duygusallık boyutu için .66, sosyallik boyutu için .70 ve ölçeğin genel toplamı için .81. Ölçek, 7 dereceli Likert tipi ile yapılandırılmıştır (1 = Hiç Katılmıyorum, 7 = Tamamen Katılıyorum) ve toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Alt

boyutların her biri 4 madde içermektedir; bu maddelerden 10 tanesi ters kodlanmaktadır. Alt boyut puanları, ilgili dört maddenin toplamı alınarak hesaplanmakta, toplam duygusal zekâ puanı ise tüm maddelerin toplamı ile elde edilmektedir. Elde edilen toplam ya da alt boyut puanlarının yüksek olması, bireyin genel duygusal zekâ düzeyinin ya da ilgili boyuta ilişkin özelliğinin yüksek olduğunu göstermektedir.

3.3.3. Otantiklik Ölçeği

Otantiklik düzeyini belirlemek amacıyla Wood vd. (2008) tarafından geliştirilen ölçeği, Türkçeye İlhan ve Özdemir (2013) tarafından uyarlanmış ve geçerlik-güvenirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi bulguları, ölçeğin orijinal üç faktörlü yapısının Türkçe formda da geçerliliğini koruduğunu ortaya koymuştur. Bu üç faktör; “kendine yabancılaşma,” “dış etkileri kabullenme” ve “otantik yaşam” olarak adlandırılmaktadır. Ölçeğin iç tutarlılığına ilişkin Cronbach alfa katsayıları sırasıyla; kendine yabancılaşma boyutu için .79, dış etkileri kabullenme boyutu için .67 ve otantik yaşam boyutu için .62 olarak hesaplanmıştır. Ölçek, 12 maddeden oluşmakta ve 7’li Likert tipi bir derecelendirme sistemiyle (1 = Hiç Katılmıyorum, 7 = Tamamen Katılıyorum) değerlendirilmektedir. Her bir alt boyut dört maddeden oluşmakta olup, alt boyut puanları ilgili maddelerin toplamı alınarak elde edilmektedir. Ayrıca “saf otantiklik” puanı, otantik yaşam puanından kendine yabancılaşma ve dış etkileri kabullenme puanlarının çıkarılmasıyla hesaplanmaktadır. Otantik yaşam puanının yüksek, diğer iki boyutun puanlarının düşük olması bireyin daha otantik bir yaşam sürdürdüğüne işaret etmektedir.

3.3.4. Bilişsel Esneklik Ölçeği

Bilişsel Esneklik Ölçeği (BEÖ), yetişkin bireylerin bilişsel esneklik düzeylerini değerlendirmek amacıyla Martin ve Rubin (1995) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ile geçerlik ve güvenirlik analizleri Altunkol (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Türkçe versiyonu, tek boyutlu yapıda ve 12 maddeden oluşmakta olup, 6 dereceli Likert tipi bir yapı içermektedir (1: Kesinlikle katılmıyorum – 6: Kesinlikle katılıyorum). Ölçekte yer alan 2., 3., 5. ve 10. maddeler ters yönde puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puanlar 12 ile 72 arasında değişmekte; puan ortalamalarının artması, bireyin bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir (Altunkol, 2011). Altunkol’un (2011) gerçekleştirdiği Türkçe uyarlama çalışmasında ise Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .81, test-tekrar test korelasyon katsayısı ise .73 olarak belirlenmiştir (Altunkol, 2011).

3.3.5. Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği

Pozitif ruh sağlığı düzeyini belirlemek amacıyla Lluch (1999) tarafından geliştirilen Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeği, Türkçe'ye Teke ve Baysan-Arabacı (2018) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek; kişisel memnuniyet, prososyal tutum, öz denetim, özerklik, problem çözme ve kendini gerçekleştirme ile kişiler arası ilişki becerileri olmak üzere altı alt boyuttan oluşan 39 maddelik bir yapıdadır. Dört dereceli Likert tipi bir ölçek olan bu araştırmada maddeler “her zaman ya da neredeyse her zaman,” “sık sık,” “bazen” ve “hiç ya da nadiren” şeklinde puanlanmaktadır. Geçerlik çalışmalarında, ölçek maddelerinin %79.5'inin kapsam geçerliliği indeksinin (KGI) .80 ve üzerinde olduğu belirlenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonuçları, ölçeğin Türkçe formunun da özgün yapısına uygun olarak altı faktörlü yapıyı doğruladığını ve modelin uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğunu göstermektedir. Ölçeğin test-tekrar test güvenirliği .79, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı ise .93 olarak tespit edilmiştir.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırma için öncelikle Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan 26/07/2024 tarihinde etik kurul onayı (Karar No: 2027/918) ve ölçek kullanım izinleri alınmıştır. Veriler çevrimiçi uygulama yoluyla toplanmıştır. Katılımcılara, araştırmanın amacı açıklanmış ve bilgilendirilmiş onam elektronik ortamda alınmıştır. Veri toplama sürecinde anonimlik ve gizlilik ilkelerine dikkat edilmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada ilk olarak eksik veriler kontrol edilmiştir. Çalışma grubuna ait tanımlayıcı bilgiler yüzde ve frekans analizi ile belirlenmiştir. Ölçekleri iç tutarlılıklarının hesaplanmasında Cronbach Alpha analizi, verilerin normallik değerlerinin hesaplanmasında çarpıklık ve basıklık analizi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki Pearson korelasyon analizi ile belirlenmiştir. Duygusal zekanın ruh sağlığına etkisinde ontantiklik ve bilişsel esnekliğin aracı rolü SPSS PROCESS Makro 4.2 (Model 6) ile analiz edilmiştir. Analizlerde 5.000 örneklem ve %95 güven aralığı ile bootstrapping işlemi gerçekleştirilmiştir. Bootstrapping'de güven aralıklarının sıfır içermemesi durumunda incelenen etki anlamlı olarak kabul edilmiştir (Hayes, 2022).

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

4.1. Değişkenlere Ait Tamamlayıcı Bulgular

Araştırmaya katılan bireylerin değişkenlere ait puan ortalamaları incelendiğinde duygusal zeka için 92.23 ± 15.77 , otantiklik için -5.95 ± 11.34 , bilişsel esneklik için 51.09 ± 8.29 ve ruh sağlığı için 120.03 ± 16.42 bulunmuştur. Ölçek puanlarına ait iç tutarlılık bulguları incelendiğinde duygusal zeka için .86, otantiklik için .73, bilişsel esneklik için .83, ruh sağlığı için .92 bulunmuştur. Çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde duygusal zeka için -.15 ile .63, otantiklik için -.11 ile -.45, bilişsel esneklik için .13 ile -.29 ve ruh sağlığı -.19 ile .61 bulunmuştur. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 aralığında olması verilerin normal dağılımını göstermektedir (George ve Mallery, 2010).

Tablo 4.1. Duygusal zeka, otantiklik, bilişsel esneklik ve ruh sağlığı ölçeğine ait tanımlayıcı bulgular

Ölçekler	α	Ort.	Ss.	Çarpıklık	Basıklık
1. Duygusal Zekâ	.86	92.23	15.77	-.15	.63
2. Otantiklik	.73	-5.95	11.34	-.11	-.45
3. Bilişsel Esneklik	.83	51.09	8.29	.13	-.28
4. Pozitif Ruh Sağlığı	.92	120.03	16.42	-.19	-.61

4.2. Değişkenler Korelasyon Sonuçları

Araştırmaya katılan bireylerin duygusal zeka, otantiklik, bilişsel esneklik ve ruh sağlığı puanları arasındaki ilişkinin belirlenmesi için pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Elde edilen korelasyon bulguları Tablo 4.2. de verilmiştir.

Tablo 4.2. Duygusal zeka, otantiklik, bilişsel esneklik ve ruh sağlığı arasındaki korelasyon bulguları

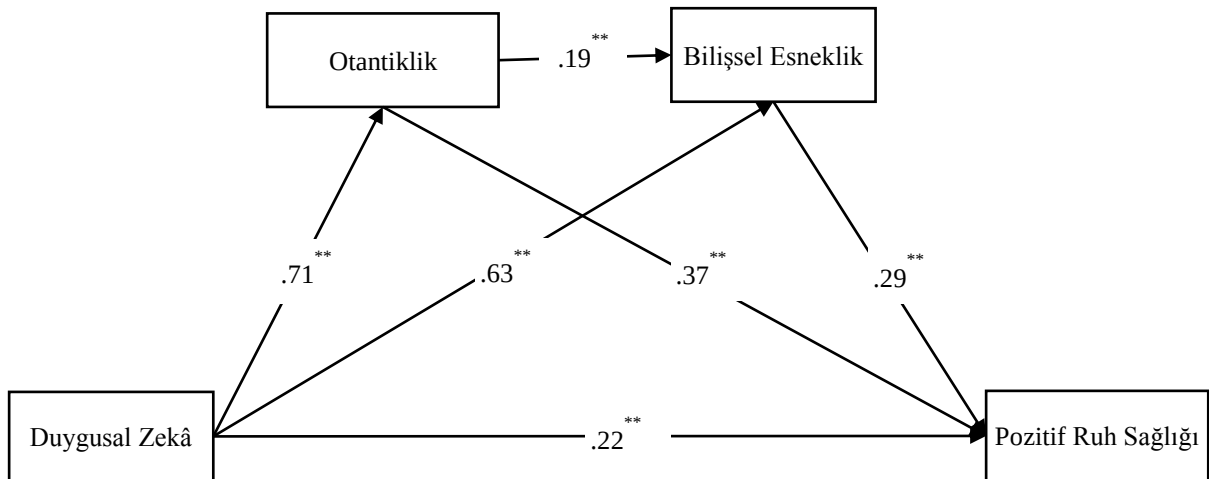
		1	2	3	4
1. Duygusal Zeka	r	-			
	p				
2. Otantiklik	r	.71**	-		
	p	.00			
3. Bilişsel Esneklik	r	.77**	.64**	-	
	p	.00	.00		
4. Pozitif Ruh Sağlığı	r	.71**	.72**	.70**	-
	p	.00	.00	.00	

** $p < .01$

Araştırmada duygusal zekâ puanları ile otantiklik ($r = .71, p < .01$), bilişsel esneklik ($r = .77, p < .01$) ve ruh sağlığı ($r = .71, p < .01$) puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmada otantiklik puanları ile bilişsel esneklik ($r = .64, p < .01$) ve ruh sağlığı ($r = .72, p < .01$) puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Araştırmada bilişsel esneklik ile ruh sağlığı ($r = .70, p < .01$) puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

4.3. Duygusal Zekânın Ruh Sağlığına Etkisinde Otantiklik ve Bilişsel Esnekliğin Aracı Rolü

Duygusal zekanın ruh sağlığına etkisinde otantiklik ve bilişsel esnekliğin aracı rolüne ilişkin analiz sonuçları Şekil 4.1.'de gösterilmiştir. İlk olarak, bu çalışmanın bulgularına göre duygusal zekânın otantiklik ($\beta = .71, p < .01$), bilişsel esneklik ($\beta = .63, p < .01$) ve ruh sağlığının ($\beta = .22, p < .01$) önemli bir yordayıcısı olduğu görülmektedir. İkinci olarak otantiklik bilişsel esneklik ($\beta = .19, p < .01$) ve ruh sağlığını ($\beta = .37, p < .01$) anlamlı şekilde etkilemektedir. Üçüncü olarak bilişsel esneklik ruh sağlığını ($\beta = .29, p < .01$) anlamlı şekilde etkilemektedir. Son olarak duygusal zekâ ruhsağlığını ($\beta = .71, p < .01$) anlamlı şekilde etkilemektedir. Bu etkinin bir kısmı doğrudan ($\beta = .22, p < .01$) meydana gelirken bir kısmı dolaylı ($\beta = .49, p < .01$) olarak meydana gelmektedir.



Şekil 4.1. Duygusal zekanın ruh sağlığına etkisinde otantiklik ve bilişsel esnekliğin aracı rolü

Elde edilen bulgular duygusal zekânın ruh sağlığına etkisinde otantiklik ve bilişsel esnekliğin aracı rolünü doğrulamıştır. Bu bilgilere bireylerin duygusal zekâ düzeyleri arttıkça ruh sağlığı düzeyleri artmaktadır. Bu etkinin bir kısmı doğrudan meydana gelirken bir kısmı da otantiklik ve bilişsel esneklik üzerinden dolaylı olarak meydana gelmektedir. Elde edilen etki büyüklüklerine ait güven aralıkları Tablo 4.3. de verilmiştir.

Tablo 4.3. Duygusal zekanın ruh sağlığına etkisinde otantiklik ve bilişsel esnekliğin aracı rolü

Yol Analizi	Std. β	B	%95 GA	
Doğrudan Etki			Alt	Üst
Duygusal Zekâ → Otantiklik	.71	.51	.46	.56
Duygusal Zekâ → Bilişsel Esneklik	.63	.33	.28	.38
Otantiklik → Bilişsel Esneklik	.19	.14	.07	.21
Duygusal Zekâ → Ruh Sağlığı	.22	.23	.12	.34
Otantiklik → Ruh Sağlığı	.37	.54	.41	.67
Bilişsel Esneklik → Ruh Sağlığı	.29	.58	.38	.78
Dolaylı Etki				
Duygusal Zekâ → Otantiklik → Ruh Sağlığı	.27	.28	.20	.36
Duygusal Zekâ → Bilişsel Esneklik → Ruh Sağlığı	.18	.19	.12	.28
Duygusal Zekâ → Otantiklik → Bilişsel Esneklik → Ruh Sağlığı	.04	.04	.02	.07
Toplam Dolaylı Etki	.49	.51	.41	.62
Toplam Etki				
Duygusal Zekâ → Ruh Sağlığı	.71	.74	.67	.82

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, öncelikle araştırmadan elde edilen bulgular tartışılmış, ardından ise sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Tartışma

Bu çalışmada duygusal zekânın ruh sağlığı üzerindeki etkisinde otantiklik ve bilişsel esnekliğin aracı rolü incelenmiştir. Elde edilen bulgular, duygusal zekânın pozitif ruh sağlığı üzerindeki etkilerinin çok boyutlu olduğunu ve bu ilişkide bireyin kendini otantik bir şekilde ifade etmesiyle bilişsel esnekliğin kritik roller üstlendiğini ortaya koymaktadır.

Duygusal zekânın otantiklik üzerindeki güçlü pozitif etkisi, bireylerin duygusal farkındalık becerilerinin kendilerini daha doğru bir şekilde ifade etmelerine zemin hazırladığı şeklinde düşünülebilir. Bu bulgu, Brackett ve Mayer (2003) tarafından yapılan çalışmayla uyumludur, onlar da duygusal zekânın yüksek olduğu bireylerin içsel deneyimleriyle daha uyumlu davrandıklarını ve bu durumun otantikliği artırdığını belirtmişlerdir. Nitekim literatürde otantikliğin bireyin içsel deneyimleri ile davranışları arasındaki uyum olarak tanımlandığı ve bu uyumun psikolojik sağlıkla güçlü bir ilişki içinde olduğu vurgulanmaktadır (Wood et al., 2008). Bu çalışmanın bulguları, İlhan ve Özdemir (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan Otantiklik Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmalarında da vurgulandığı gibi duygusal farkındalığın özgün benlik ifadesini kolaylaştırdığını da ortaya koymuştur. Ayrıca duygusal zekânın yüksek olduğu bireylerin sosyal etkileşimlerde daha uyumlu ve tutarlı davranışlar sergiledikleri bilinmektedir (Goleman, 1995). Bu durum otantikliğin duygusal zekâ ile olan güçlü bağlantısını açıklamada önemli bir kaynak oluşturmaktadır.

Lopez ve Rice (2006) yaptıkları çalışmada, duygusal zekânın sosyal beceriler üzerindeki etkisinin otantikliği artırarak psikolojik iyi oluşa katkı sağladığını bulmuşlardır. Otantikliğin bilişsel esneklik üzerindeki anlamlı etkisi ise bireylerin kendilerini oldukları gibi kabul etmelerinin düşünce süreçlerinde daha esnek olmalarına katkıda bulunduğu düşüncesini desteklemektedir. Alanyazında bilişsel esneklik, değişen durumlara uyum sağlama ve farklı bakış açıları geliştirme becerisi olarak nitelendirilmektedir (Martin ve Rubin, 1995). Bu konu üzerindeki geçmiş çalışmalar özgün bir benlik algısına sahip olmanın bireylerin stresle başa çıkma becerilerini artırdığını ve bilişsel esnekliği desteklediğini ortaya koymuştur (Kashdan

ve Rottenberg, 2010). Özellikle Neff ve Dahm (2015) otantikliğin bilişsel esnekliği artırarak bireylerin zorlu durumlarda daha uyumlu davranmalarına yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Yürütülen çalışmanın bulguları da bu görüşle benzer doğrultudadır. Bilişsel esnekliğin ruh sağlığı üzerindeki olumlu etkisi ise literatürdeki pek çok bulguyla uyumludur.

Bilişsel esnekliği yüksek olan bireylerin olumsuz duygusal deneyimlerle daha etkili bir şekilde başa çıkabildikleri ve psikolojik dayanıklılıklarının daha yüksek olduğu bilinmektedir (Dennis ve Vander Wal, 2010). Yürütülen çalışmada da bilişsel esnekliğin ruh sağlığı üzerindeki anlamlı etkisi esnek düşünce yapısına sahip bireylerin hayatlarında karşılarına çıkan zorluklarda daha dayanıklı oldukları şeklinde yorumlanabilir. Literatürde bilişsel esnekliğin duygusal düzenleme stratejileri ile yakından ilişkili olduğu ve bu stratejilerin psikolojik iyi oluşu desteklediği dile getirilmektedir (Gross, 2002). Son olarak, otantiklik ve bilişsel esnekliğin aracı rollerinin incelenmesi duygusal zekânın pozitif ruh sağlığı üzerindeki etkisinin karmaşık ve çok boyutlu bir yapıda olduğunu ortaya koymuştur. Bu çalışmada da otantiklik ve bilişsel esnekliğin aracı etkileri duygusal zekânın ruh sağlığı üzerindeki dolaylı etkilerini açıklamada önemli bir rol oynamıştır. Bu bilgiler doğrultusunda, duygusal zekânın ruh sağlığına etkisinde otantiklik ve bilişsel esnekliğin önemli aracı roller üstlendiği ortaya konmuştur.

5.2. Sonuç

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde duygusal zekânın ruh sağlığı üzerindeki etkisinde bilişsel esneklik ve otantikliğin aracılık rolü araştırılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar aşağıda verilmiştir.

- Üniversite öğrencilerinde duygusal zekânın otantiklik üzerinde pozitif etkisi bulunmuştur.
- Üniversite öğrencilerinde otantikliğin bilişsel esneklik üzerinde pozitif etkisi bulunmuştur.
- Üniversite öğrencilerinde bilişsel esnekliğin ruh sağlığı üzerinde pozitif etkisi bulunmuştur.
- Üniversite öğrencilerinde duygusal zekânın ruh sağlığı üzerinde doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur.
- Üniversite öğrencilerinde duygusal zekânın ruh sağlığı üzerinde üzerindeki etkisinde otantiklik ve bilişsel esnekliğin aracı rolü anlamlı bulunmuştur.

5.3 Öneriler

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinde duygusal zekânın ruh sağlığı üzerindeki etkisinde otantiklik ve bilişsel esnekliğin aracılık rolü anlamlı bulunmuştur. Elde edilen bulgular doğrultusunda, özellikle üniversite gençliğinin ruhsal iyilik halini desteklemeye yönelik çok boyutlu müdahalelere ihtiyaç duyulduğu söylenebilir. Bu kapsamda uygulayıcılara ve araştırmacılara yönelik bazı önerilerde bulunulmuştur.

Uygulayıcılara yönelik olarak, öğrencilerin duygusal zekâ becerilerini geliştirmeye yönelik psikoeğitim programları ve psikolojik danışmanlık hizmetlerinin yaygınlaştırılması önem arz etmektedir. Duygularını tanıma, anlama ve düzenleme gibi becerilerin desteklenmesi, bireylerin hem doğrudan hem de dolaylı yollardan ruh sağlığını güçlendirebilmektedir. Bununla birlikte, öğrencilerin kendi değerleriyle uyumlu biçimde hareket edebilmesi için otantikliklerini geliştirecek öz-farkındalık temelli çalışmalara da yer verilmelidir. Ayrıca, değişken ve stresli üniversite yaşamında öğrencilerin karşılaştıkları zorluklara daha esnek tepkiler verebilmeleri amacıyla bilişsel esneklik becerilerine odaklanan müdahale ve eğitimlerin uygulanması önerilmektedir. Duygusal zekâ, otantiklik ve bilişsel esneklik gibi koruyucu psikolojik faktörlerin birlikte ele alındığı çok boyutlu programların, öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını artırmada daha etkili olacağı düşünülmektedir.

Araştırmacılara yönelik olarak, bu çalışmanın kesitsel bir tasarımla yürütülmesi, değişkenler arasındaki nedensel ilişkilerin sınanmasında sınırlılıklar doğurmuştur. Bu nedenle, ileriki çalışmalarda boylamsal ya da deneysel desenlerin kullanılması önerilmektedir. Ayrıca, araştırma örnekleminin büyük çoğunluğunu kadın katılımcıların oluşturması, bulguların cinsiyet açısından genellenebilirliğini sınırlandırmaktadır. Bu doğrultuda, daha dengeli ya da karşılaştırmalı cinsiyet dağılımlarına sahip örneklemelerle benzer çalışmalar yürütülebilir. Son olarak, araştırmada kullanılan ardışık aracılık modeli (Model 6), alternatif modellerle karşılaştırılarak (örneğin tek aracı değişkenli modeller) yapısal ilişkiler daha detaylı biçimde analiz edilebilir.

KAYNAKLAR

- Abay, A. R. ve Çölgeçen, Y. (2018). Psikiyatrik sosyal hizmet-koruyucu, tedavi edici ve rehabilite edici ruh sağlığı alanında sosyal çalışmacıların rolü. *OPUS International Journal of Society Researches*, 9(16), 2147-2185.
- Aktakka Yıldırım, B., ve Yılmaz, A. E. (2024). Kendi olmanın kendine has tarihçesi: Otantiklik kavramının kuramlar, alanyazın bulguları ve psikoterapide ilerleyiş süreci çerçevesinde gözden geçirilmesi. *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 11(2), 250-270. <https://doi.org/10.31682/ayna.1405475>
- Al Hubaishi, H. (2023). A roadmap for becoming proactive. *Journal of Service Science and Management*, 16(05), 624-641. <https://doi.org/10.4236/jssm.2023.165033>
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Çukurova Üniversitesi.
- Asıcı, E. ve İkiz, F. (2015). Mutluluğa giden bir yol: Bilişsel esneklik. *Mehmet Akif Ersoy University Journal of Education Faculty*, 1(35), 191-211.
- Asıcı, E. (2018). Affetmenin yordayıcısı olarak duygusal zekâ. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 47(47), 23-37.
- Aslan, Ş., ve Türk, F. (2022). Bilişsel esneklik ve psikolojik esneklik kavramlarının karşılaştırılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 119-130. <https://doi.org/10.18863/pgy.917360>
- Avşaroğlu, Z. (2017). *Bir dönem boyunca verilen pozitif psikoloji dersinin öğrencilerin mental iyi oluş ve kişisel iyi oluşlarına olan etkisinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi.
- Bayhan, V. (2002). *Genç kimliği üniversite gençliğinin sosyolojik profili*. Nadir Kitap.
- Brackett, M. A., ve Mayer, J. D. (2003). Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(9), 1147–1158. <https://doi.org/10.1177/0146167203254596>
- Brody, L. R., ve Hall, J. A. (1993). *Gender and emotion*. Handbook of Emotions, M. Levis, J. Havilland (Ed.). New York, Guilford Press.
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş., ve Çakmak, E. K. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Campbell, J. D. (1990). Self-esteem and clarity of the self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(3), 538.
- Cañas, J. J., Fajardo, I., ve Salmeron, L. (2006). Cognitive flexibility. *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors*, 1(3), 297-301. <https://doi.org/10.13140/2.1.4439.6326>

- Cañas, J., ve Antolí, A. (2003). Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics*, 46(5), 482-501. <https://doi.org/10.1080/0014013031000061640>
- Chen, S., ve Murphy, D. (2019). The mediating role of authenticity on mindfulness and wellbeing: A cross cultural analysis. *Asia Pacific Journal of Counselling and Psychotherapy*, 10(1), 40-55. <https://doi.org/10.1080/21507686.2018.1556171>
- Campbell, 1990
- Coşkun, E. (2019). Duygusal zeka ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelenmesi [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Cumming, E. A. (2005). *An investigation into the relationship between emotional intelligence and workplace performance: An exploratory study* [Unpublished doctoral dissertation]. Lincoln University).
- Çetinoğlu, B. (2023). Bilişsel esneklik: Zihinsel adaptasyonun gücü Erişim linki: <https://www.enocta.com/blog/bilissel-esneklik-zihinsel-adaptasyonun-gucu>
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. *Efficacy, agency, and self-esteem* (ss. 31-49) içinde. Boston, MA: Springer US.
- Demirel, S. A., Eğlence, R., ve Kaçmaz, E. (2011). Üniversite öğrencilerinin ruhsal durumlarının belirlenmesi. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 1(1), 18-29.
- Deniz, M. E., ve Yılmaz, E. (2004). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ yetenekleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi bildiri özetleri içinde* (s. 68-77). Malatya: İnönü Üniversitesi.
- Deniz, M. E., Özer, E., ve Işık, E. (2013). Duygusal Zeka Özelliği Ölçeği kısa formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 38(169), 407-419.
- Dennis, J. P., ve Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253.
- Dennis, J. P., ve Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-253. <https://doi.org/10.1007/s10608-009-9276-4>
- Doğan, M. N. (2024). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ, otantiklik ve öz tikslenme düzeyleri arasındaki ilişki [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Dökmen, Ü. (2004). *İletişim çatışmaları ve empati*. Sistem Yayıncılık.
- Dursun, O. B., Güvenir, T., ve Özbek, A. (2010). Çocuk ergen ruh sağlığında epidemiyolojik çalışmalar: yöntemsel bir bakış. *Psikiyatri Güncel Yaklaşımlar*, 2(3), 401-416.

- Dünya Sağlık Örgütü (2022). World Mental Health Report Transforming mental health for all. <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/world-mental-health-report>
- Dünya Sağlık Örgütü (2025). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Gable, S. L., ve Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103>
- George, D., ve Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference, 17.0 update* (10th ed.). Pearson.
- Gerçek, E. (2020). *Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik benlik saygısı ve duygusal zekâ yetenekleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi.
- Ghiabi, B., ve Besharat, M. A. (2011). Emotional intelligence, alexithymia, and interpersonal problems. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 98-102. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.020>
- Ginott, H. G., İskit, N., ve Günay, N. (1980). *Siz ve çocuğunuz*. Redhouse Press.
- Goh, E., ve Kim, H. J. (2021). Emotional intelligence as a predictor of academic performance in hospitality higher education. *Journal of Hospitality ve Tourism Education*, 33(2), 140-146. <https://doi.org/10.1080/10963758.2020.1791140>
- Goldman, B. M., ve Kernis, M. H. (2002). The role of authenticity in healthy psychological functioning and subjective well-being. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 5(6), 18-20.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Goleman, D. (2020). *Emotional intelligence*. Bantam Books.
- Golomb, C., ve Galasso, L. (1995). Make believe and reality: Explorations of the imaginary realm. *Developmental Psychology*, 31(5), 800-810.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281–291. <https://doi.org/10.1017/S0048577201393198>
- Gül, A. (2010). *Benlik düzenleme odakları, otantiklik ve ilişkisel/özerk benlik ketlenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Gülüm, I. V., ve Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 13(3), 216-223.
- Hadjistavropoulos, T., ve Craig, K. D. (2004). *Pain: psychological perspectives*. Psychology Press.

- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach (3rd ed.)*. Guilford Publications.
- Heidegger, M. (1996). *Being and time* (C. Welch, Çev.). State University of New York Press. (1927)
- Horney, K. (1950). Neurosis and human growth. *The American Scholar*, 19(4), 409-421.
- İlhan, N., Güzlük, M., ve Özmen, E. (2019). The relationship between mental health and basic need fulfillment of university students. *Journal of Psychiatric Nursing/Psikiyatri Hemşireleri Derneği*, 10(4), 286-295. <https://doi.org/10.14744/phd.2019.50570>
- İlhan, T. ve Özdemir, Y. (2013). Otantiklik Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(40), 142-153.
- İlhan, T., ve Özdemir, Y. (2013). Otantiklik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(40), 142-153. <https://doi.org/10.17066/pdrd.09169>
- İşler, D. B., ve Atilla, G. (2013). Duygusal zekâ ve dürtüsel satın alma davranışı ilişkisi. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 13(26), 180-206.
- Johnson, B. T. (2016). *The relationship between cognitive flexibility, coping and symptomatology in psychotherapy* [Unpublished master thesis]. Marquette University.
- Jorm, A. F. (2012). Mental health literacy: Empowering the community to take action for better mental health. *American Psychologist*, 67(3), 231-243. <https://doi.org/10.1037/a0025957>
- Kant, R., ve Lenka, S. K. (2013). Does emotional intelligence get affected from some biographical factors-in special reference to trainee teachers. *American Journal of Educational Research*, 1(6), 216-220. <https://doi.org/10.12691/education-1-6-8>
- Karakaya Ergün, S. (2024). Toplum ruh sağlığı ve toplum ruh sağlığı hemşireliği. *Genel Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 172-181. <https://doi.org/10.51123/jgehes.2024.120>
- Karataş, A., ve Kıran, B. (2023). Ebeveynleşme ve bilişsel esneklik değişkenlerinin ergenlerde tükenmişliği yordayıcılığının incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 324-341.
- Kashdan, T. B., ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological inquiry*, 14(1), 1-26. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1401_01
- Kernis, M. H., ve Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 283-357. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38006-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38006-9)

- Kernis, M. H., ve Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 283-357.
- Keyes, C. L. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: a complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95-108.
- Kolburan, Ş. G., Eker, E., ve Akdeniz, B. (2019). Evaluation of relationship between cognitive flexibility and humor styles. *Türkiye Klinikleri Journal of Forensic Medicine and Forensic Sciences*, 16(1), 1-13. <https://doi.org/10.5336/forensic.2018-62253>
- Konrad, S., ve Hendl, C. (2001). *Duygularla güçlenmek: Duygusal zekâ sayesinde başarılı bir hayat*. İstanbul: Hayat Yayınları.
- Koşucu, D. (2016). *Otantiklik ruh sağlığı ve yaşam doyumu ilişkilerinde ontolojik iyi oluşun aracı rolü* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Arel Üniversitesi.
- Lluch-Canut, M. T. (1999). *Construccion de una escala para evaluar la salud mental positiva*. [Unpublished doctoral dissertation], University of Barcelona, Spain.
- Lopez, F. G., ve Rice, K. G. (2006). Preliminary development and validation of a measure of relationship authenticity. *Journal of Counseling Psychology*, 53(3), 362–371. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.3.362>
- Maboçoğlu, F. (2006). *Duygusal zekâ ve duygusal zekânın gelişimine katkıda bulunan etkenler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Martin, M. M., ve Anderson, C. M. (1998). The cognitive flexibility scale: Three validity studies. *Communication Reports*, 11(1), 1-9. <https://doi.org/10.1080/08934219809367680>
- Martin, M. M., ve Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76(2), 623–626. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.76.2.623>
- Martin, M. M., Rubin, R. B. (1995). A new measure of cognitive flexibility. *Psychological Reports*, 76, 623-626.
- Maslow, A. H. (2013). *Toward a psychology of being*. Simon and Schuster.
- Mayer, J. D., ve Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17(4), 433-442. [https://doi.org/10.1016/0160-2896\(93\)90010-3](https://doi.org/10.1016/0160-2896(93)90010-3)
- Mayer, J. D., DiPaolo, M., ve Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*, 54(3-4), 772-781. <https://doi.org/10.1080/00223891.1990.9674037>
- Mert, A., ve Çetiner, P. (2018). Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum ile benlik ayrımlaşması arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 8(3), 190-204. <https://doi.org/10.19126/suje.407960>

- Neff, K. D., ve Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In M. Robinson, B. Meier, ve B. Ostafin (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121–137). Springer.
- Öksüz, Y., ve Karalar, M. (2019). Üniversite öğrencilerinin huzur ve otantiklik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 5(3), 321-336.
- Özdemir, K. G. (2021). *PDR öğrencilerinin otantiklik düzeylerinin çeşitli değişkenlere ve kişilik özelliklerine göre incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Özel, Y., Türkleş, S., ve Erdoğan, S. (2020). Investigation of mental state in university students. *Journal of Academic Research in Nursing*, 6(2), 220-228. <https://doi.org/10.5222/jaren.2020.41033>
- Payne, W. L. (1985). *A study of emotion: developing emotional intelligence; self-integration; relating to fear, pain and desire* [Unpublished doctoral dissertation]. The Union for Experimenting Colleges and Universities.
- Petrides, K. V., ve Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 15(6), 425-448.
- Rogers, C. R. (1964). Toward a modern approach to values: The valuing process in the mature person. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 68(2), 160. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0046419>
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Salovey, P., ve Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Seligman, M. E. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of positive psychology*, Oxford University Press.
- Şiraz, M. F., Akyıl, Y., ve Çağlar, A. (2024). Üniversite öğrencilerinin benlik saygısı düzeyi yordayıcıları: duygusal zeka ve otantiklik. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 70, 166-186. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.1390840>
- Tan, A. (2017). *Mevlana'da dinî tecrübe* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Tang, Y. (2019). Big data analytics of taxi operations in New York City. *American Journal of Operations Research*, 9(4), 192-199. <https://doi.org/10.4236/ajor.2019.94012>
- Teke, C., ve Baysan Arabacı, L. (2018). Pozitif Ruh Sağlığı Ölçeğinin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 19(Özel Sayı 1), 21-28.

- Toksöz, İ., ve Kolburan, Ş. G. (2018). Evli bireylerde bağlanma stiller ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumuna etkisi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 4(2), 17-34.
- Toprak, D. (2015). Uygulamada Ortaya çıkan farklı refah devleti modelleri üzerine bir inceleme. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21, 151-175.
- Turgut, M., Eryalçın, M., ve Kutlu, G. (2023). Mental health literacy levels and general health perceptions of faculty of health sciences students. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 15(Supplement 1), 203-212. <https://doi.org/10.18863/pgy.1282559>
- Vannini, P., ve Franzese, A. (2008). The authenticity of self: Conceptualization, personal experience, and practice. *Sociology Compass*, 2(5), 1621-1637. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9020.2008.00151.x>
- Vardarlıer, P., ve Yapıcı, H. K. (2020). Duygusal zekâ ve liderlik. *Muhakeme Dergisi*, 3(1), 9-28. <https://doi.org/10.33817/muhakeme.731270>
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., ve Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55(3), 385-399. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.385>
- Yalçındağ, B., ve Kahya, Y. (2019). Psikolojik belirti ve duygulanımda özgün yönelim, umut ve canlılığın rolü: Bir klinik örneklem incelemesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34(84), 93-106.
- Yorulmaz, D. S., ve Karadeniz, H. (2020). Gençlerin mental sağlığının korunmasında halk sağlığı hemşirelerinin rolü. *Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi*, 2(3), 213-222.
- Yörükoğlu, A. (2019). *Gençlik çağı: Ruh sağlığı ve ruhsal sorunlar*. Özgür Yayıncılık.
- Zhang, J. W., Chen, S., Tomova Shakur, T. K., Bilgin, B., Chai, W. J., Ramis, T., ... ve Manukyan, A. (2019). A compassionate self is a true self? Self-compassion promotes subjective authenticity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 45(9), 1323-1337. <https://doi.org/10.1177/0146167218820914>

EKLER

EK-1: Etik Kurul İzni



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
ETİK KURUL KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih :26/07/2024 Toplantı Sayısı:15 Karar No :2024/618
Araştırmanın Başlığı	Üniversite Öğrencilerinde Duygusal Zekanın Ruh Sağlığına Etkisinde Bilişsel Esneklik ve Otantikliğin Aracı Rolü.
Sorumlu Araştırmacı	Doç. Dr. Tolga SEKİ
Yardımcı Araştırmacı	Hibetullah DUMYATI Lisansüstü Öğrenci
Etik Kurul Kararı	20629 sayılı başvuru Etik Kurul tarafından değerlendirilmiş olup, başvurunun bilimsel araştırma etiği açısından “Uygun” olduğuna karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR
26/07/2024

Doç. Dr. Ahmet KURNAZ
Başkan