



T.C.  
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı  
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL ZEKÂ, OTANTİKLİK VE ÖZ  
TİKSİNME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Merve Nur DOĞAN  
ORCID: 0000-0001-5046-4311

Danışman  
Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU  
ORCID: 0000-0002-0953-2922

Konya – 2023

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitiminde ve tez yazım sürecimde bilgi ve tecrübelerini benimle paylaşan, desteğini daima hissettiğim kıymetli hocam ve danışmanım Prof. Dr. Selahattin Avşaroğlu'na sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Tez savunma sınavımın jüri üyeleri olan, çalışmama ilişkin öneri ve eleştirilerini benimle paylaşan Prof. Dr. Hasan YILMAZ ve Doç. Dr. Seher AKDENİZ hocalarıma çok teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi olarak desteklerini her daim hissettiğim, yaşadığım her güçlükte yanımda olan sevgili aileme her şey için teşekkür ederim.

Yaşamımın her alanında olduğu gibi, eğitim sürecimde de desteklerini benden esirgemeyen kıymetli dostlarıma teşekkür ederim.

Merve Nur DOĞAN

Haziran, 2023

## İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER.....	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU .....	v
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ .....	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	vii
ÖZET .....	viii
ABSTRACT .....	ix
<b>1. GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
1.1. Problem Durumu .....	1
1.2. Araştırmanın Amacı .....	4
1.3. Araştırmanın Önemi .....	5
1.4. Varsayımlar .....	7
1.5. Sınırlılıklar.....	7
1.6. Tanımlar .....	7
<b>2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....</b>	<b>8</b>
2.1. Duygusal Zekâ.....	8
2.1.1. Duygusal Zekâ Modelleri .....	11
2.1.2. Duygusal Zekâ ile İlgili Yapılan Araştırmalar .....	19
2.2. Otantiklik.....	23
2.2.1. Otantiklik Modelleri .....	26
2.2.2. Otantiklik ile İlgili Yapılan Araştırmalar .....	29
2.3. Öz Tiksinme .....	31
2.3.1. Duygusal Bir Şema Olarak Öz Tiksinme .....	33
2.3.2. Öz Tiksinme ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	35
<b>3. YÖNTEM.....</b>	<b>39</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	39
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu.....	39
3.3. Veri Toplama Araçları.....	40
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu: .....	40
3.3.2 Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu:.....	40
3.3.3 Öz Tiksinme Ölçeği-Revize Formu: .....	40
3.3.4 Otantiklik Ölçeği: .....	41
3.4. Verilerin Toplanması.....	42
3.5. Verilerin Analizi.....	42
<b>4. BULGULAR .....</b>	<b>45</b>

4.1. Katılımcıların Cinsiyet Açısından Duygusal Zekâ, Otantiklik ve Öz Tiksınme Düzeylerine İlişkin Bulgular .....	45
4.2. Katılımcıların Gelir Durumu Açısından Duygusal Zekâ, Otantiklik ve Öz Tiksınme Düzeylerine İlişkin Bulgular .....	46
4.3. Katılımcılarda Duygusal Zekâ, Otantiklik ve Öz Tiksınme Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular .....	49
4.4. Katılımcıların Duygusal Zekâ Düzeylerinin, Otantiklik ve Öz Tiksınme Düzeylerini Ne Düzeyde Yordadığına İlişkin Bulgular .....	49
<b>5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>	<b>52</b>
5.1. Tartışma.....	52
5.2. Sonuç.....	57
5.3. Öneriler.....	58
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>60</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>74</b>
EK-1 Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği–Kısa Formu Örnek Maddeler .....	74
EK-2 Otantiklik Ölçeği Örnek Maddeler .....	75
EK-3 Öz Tiksınme Ölçeği-Revize Formu Örnek Maddeler .....	76
EK-4 Kişisel Bilgi Formu.....	77
EK-5 Etik Kurul Onayı.....	78

## TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

*Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ, Otantiklik ve Öz Tiksinme Düzeyleri Arasındaki İlişki* başlıklı tez çalışmamın toplam **81** sayfalık kısmına ilişkin, 15/06/2023 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%15** 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.

15/06/2023

Merve Nur DOĞAN

Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU

## **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.

15/06/2023

Merve Nur DOĞAN

## SİMGELER VE KISALTMALAR

### Kısaltmalar

DZÖÖ-KF: Duygusal Zeka Özellik Ölçeği-Kısa Formu

EQ-i: Emotional Quotient Inventory

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences

ANOVA: Analysis of Variance

Vb: Ve Benzeri

Vd: Ve Diğerleri

## ÖZET

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

### ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN DUYGUSAL ZEKÂ, OTANTİKLİK VE ÖZ TİKSİNME DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Merve Nur DOĞAN

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ, otantiklik ve öz tikslenme düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmanın çalışma grubunda, Türkiye'nin çeşitli devlet üniversitelerinde 2022 yılında eğitim görmekte olan üniversite öğrencileri yer almaktadır. Bu araştırmanın modeli, nicel araştırma türlerinden biri olan ilişkisel taramadır. Araştırmanın çalışma grubunda 440 kadın ve 115 erkek olma üzere toplamda 555 üniversite öğrencisi bulunmaktadır. Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgi Formu, Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu, Öz Tikslenme Ölçeği-Revize Formu ve Otantiklik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analizinde, SPSS 21 paket programı kullanılmıştır ve bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi, korelasyon ve çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Araştırma sonucunda, değişkenlerin cinsiyete göre farklılaşma düzeyini belirlemek için yapılan t testi analizlerine göre, erkeklerin duygusal zekâ ve otantiklik düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu, öz tikslenmenin ise cinsiyetler arasında bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Değişkenlerin gelir durumuna göre farklılaşma düzeyi için yapılan tek yönlü varyans analizine göre duygusal zekâ düzeyi, yüksek gelire sahip bireylerde daha yüksek, öz tikslenme ise düşük gelire sahip bireylerde daha yüksek bulunmuştur. Otantiklik düzeyi ise gelir durumu grupları arasında bir farklılık göstermemektedir. Korelasyon analizine göre duygusal zekâ ile otantiklik arasında pozitif yönlü, duygusal zekâ ile öz tikslenme arasında negatif yönlü ve otantiklik ile öz tikslenme arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Yapılan çoklu regresyon analizlerine göre duygusal zekânın alt boyutları ile otantikliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Duygusal zekâyâ ilişkin iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik alt boyutlarının birlikte otantiklik puanlarındaki değişimin %53'ünü açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca duygusal zekânın alt boyutları ile öz tikslenmenin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Duygusal zekâyâ ilişkin iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik alt boyutlarının birlikte öz tikslenme puanlarındaki değişimin %41'ini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Duygusal zekâ, otantiklik, öz tikslenme.

## ABSTRACT

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

### THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL INTELLIGENCE, AUTHENTICITY AND SELF-DISGUST LEVELS OF UNIVERSITY STUDENTS

Merve Nur DOĞAN

The aim of this study is to investigate the relationships between emotional intelligence, authenticity, and self-disgust levels of university students. The study group consists of university students who are enrolled in various state universities in Türkiye during the year 2022. The research model of this study is a type of quantitative research called the relational survey model. The study group consists of a total of 555 university students, 440 of whom are female and 115 are male. Trait Emotional Intelligence Questionnaire–Short Form, Self-Disgust Scale-Revised and Authenticity Scale were used in the study to data collection. SPSS 21 package program was used for the analysis of the data obtained in the study, and independent samples t-test, one-way ANOVA, correlation and multiple regression analysis were conducted.

As a result of the research, according to the t-test analyses conducted to determine the differentiation level of variables by gender, it was found that the emotional intelligence and authenticity levels of males were higher than those of females, while self-disgust did not show any difference between genders. According to the one-way ANOVA conducted to determine the differentiation level of variables by income status, the emotional intelligence level was higher in individuals with higher income, while self-disgust was higher in individuals with lower income. Authenticity level did not show any difference among income groups. According to the correlation analysis, there is a positive relationship between emotional intelligence and authenticity, a negative relationship between emotional intelligence and self-disgust, and a negative relationship between authenticity and self-disgust. According to the multiple regression analyses, it was observed that the subscales of emotional intelligence were significant predictors of authenticity. The subscales of emotional intelligence including well-being, self-discipline, emotionality, and sociability together explained 53% of the variance in authenticity scores. Lastly, it was found that the subscales of emotional intelligence were significant predictors of self-disgust. The subscales of emotional intelligence including well-being, self-discipline, emotionality, and sociability together explained 41% of the variance in self-disgust scores.

**Keywords:** Emotional intelligence, authenticity, self-disgust.

# BÖLÜM 1

## 1. GİRİŞ

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

### 1.1. Problem Durumu

Zeki ve yetenekli olmalarına rağmen kimi insanlar neden başarısız oluyorlar? Sosyal ilişkilerde iyi ve etkili olmada entelektüel zekâ neden yetersiz kalıyor? Bu sorular, insan yaşamında pek çok alanda, iyi ve başarılı bir yaşamın anahtarı kabul edilen zekânın yeniden yorumlanmasına sebep olmuştur. Zekânın, yalnızca entelektüel zekâdan ibaret olmadığı düşünülmeye başlanmış ve duygusal zekâ ile ilgili ilk görüşler ortaya atılmıştır

Günümüze kıyasla, geçmişte daha çok mantıksal zihin önemli görülerek duygular göz ardı edilmiş ya da duyguların çoğunlukla yıkıcı bir etkiye sahip olduğu savunulmuştur (Leeper, 1948). Duyguları kabul etmek ve duyguları reddetmek arasındaki savaş, uzun süredir devam eden bir savaştır (Mayer vd., 2000). Felsefeciler tarafından duyguların, akla itaatsiz olduğu ve insanın mutluluğa ulaşmasında bir engel olduğu söylenmiştir. Örneğin kimi Stoa felsefecileri, duyguları “ruhun hastalıkları” olarak görmüşlerdir (Yazıcı ve Yazıcı, 2018). Ancak zamanla bu görüşlerin yerini, duygulara karşı daha olumlu bakış açıları almıştır. Özellikle hümanist görüş ortaya çıktıktan sonra araştırmalar, bireylerin gelişmesini sağlayan olumlu özelliklere ve güçlü yönlerine yoğunlaşmıştır (Bar-On, 2010). Günümüzde pozitif psikoloji olarak adlandırılan bu yaklaşımın da etkisiyle duygusal zekânın zemini oluşmaya başlamıştır.

Duygular mantığın düşmanı veya zıddı değildir; duygular deneyimlere anlam yüklememizi sağlar ve dolayısıyla mantığın temelidir (Van der Kolk, 2019). Duygusal zekâ, duyguları anlama ve eyleme geçmede duygulara dair bilgiyi kullanabilmeyi, yani duygusal bilgiyi işleme becerisini ifade etmektedir (AL-Qadri ve Zhao, 2021). Günlük yaşamın hızla değişmesi, ilişkilerin de değişimine sebep olmuş, sürekli değişen durumlara uyum sağlama ihtiyacını doğurmuştur. Bu durumun da katkısıyla duygusal zekâ, psikolojinin önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir.

Duygusal zekâsı yüksek olan bireyler duygularını, ihtiyaçlarını tanıma ve etkili bir şekilde ifade etme, dürtülerini erteleme, duyguları ayırt etme, başkalarının duygularını anlama ve yönlendirme, strese karşı dayanıklı olma, problem çözme ve uyum sağlama gibi becerilere

sahip olurlar (Bar-On, 2006; Goleman, 2006; Salovey vd., 2004). Bireyin duygularının ve ihtiyaçlarının farkında olması, kendini daha iyi tanmasını sağlar. Duygularını etkili bir şekilde ifade eden, empati becerisi yüksek, kendisinin ve başkalarının duygularını yönlendirebilen bireyler kişilerarası ilişkilerinde oldukça başarılıdır. Evlilik, arkadaş veya iş ilişkilerini etkili bir şekilde yürütebilirler. Bu becerilerin yanı sıra strese dayanıklılık, problem çözme, yaratıcılık, motivasyon gibi diğer duygusal zekâ yeterliliklerinin yüksek olması, iş yaşamında iş birliğini sağlamakta ve liderlik etmekte avantaj sağlamaktadır. Yaşamının çeşitli alanlarında duygusal zekâ becerilerini kullanan ve etkili olan bireyler, yaşamlarından daha memnun olmaktadır (Özdemir, 2022).

Alanyazında yapılmış olan pek çok çalışma, duygusal zekânın psikolojik sağlık için etkili bir faktör olduğunu doğrular niteliktedir (Bar-On, 2010; Özer ve Deniz, 2014; Sánchez-Álvarez vd., 2016). Psikoterapi yaklaşımlarına bakıldığında da duygusal zekâ yeterlilik ve becerileri ile paralellik gösteren, kendini tanıma ve koşulsuz kabul, empati, sağlıklı iletişim, duygularını ve stresi yönetme, öz farkındalığı artırma gibi terapi hedeflerinin bulunduğu görülmektedir. Duygusal zekâ yeterlilikleri iş hayatı, evlilik, sosyal ilişkiler, kişisel süreçler ve yaşamın diğer birçok alanında etkilidir. Bu nedenle duygusal zekâyâ ilişkin araştırmaların, yaşamın çeşitli alanlarındaki sorunların kaynağının belirlenmesine ve çözümüne katkı sağlayacağı söylenebilir.

Günlük hayatımızdaki hızlı değişimin ve modern yaşamın bir sonucu olarak gündemimize gelen bir diğer kavram ise otantiklik. Daha eski toplumlarda bireyin varlığı temelde toplumdaki rol ve görevleri üzerinden ele alınmaktaydı (Çiftecî, 2021). Günümüz toplumlarında çarpıcı bir biçimde artan sosyal medya kullanımı, konformist yaşam biçiminin benimsenmesi ve benzeri gelişmeler, bireyin kendisi olması meselesinin gündeme gelmesine sebep olmuştur. Çünkü bu gelişmeler, kendine ve topluma yabancılaşmayı tetiklemeye başlamıştır (Özkaya, 2019). Bireyler, gerçekte kim olduklarını ve kendilerini dışarıya karşı nasıl gösterdiklerini sorgulamaktadır. Otantiklik, kişinin gerçekte kim olduğunun farkında olması, gerçek benliğini kabullenmesi ve dışarıya olduğu gibi davranmasını ifade etmektedir (Wood vd., 2008). Kişinin benliğini sergilerken samimi ve içten olması, otantikliğine işaret eder. Otantiklik, benliğe ilişkin algıların yanı sıra benliğin dışı vurumunu da kapsamaktadır. Benliğin dışavurumu ise dışsal etkilere bağlı olabilmektedir. Otantiklik çoğunlukla benlik yapısı ve benliğe ilişkin özellikler üzerinde kavramsallaştırılsa da gerçek benliğin gelişiminde, ilişkisel bağlamlara da vurgu yapılmaktadır (Lopez ve Rice, 2006).

Kişinin benliğini ortaya koymasının yanı sıra, seçimlerini kasıtlı yapması ve sorumluluk alması gibi eylemleri de otantikliği yansıtmaktadır. Bu eylemler bireylerde iyi oluş ve hayata bağlılık duygusunu beraberinde getirir (Sutton, 2020). Özellikle son yıllarda yapılan çalışmalarda, otantikliğin kişisel gelişim ve psikolojik sağlık için sağladığı faydalara vurgu yapılmaktadır (Zhang, 2022). Yapılan çalışmalar otantikliğin, sağlıklı psikolojik işlevsellik ile ilgili olduğu görüşünü destekler. Örneğin otantik davranmak veya hissetmek, verilen kararlardan duyulan memnuniyeti arttırmakta (Schlegel vd., 2013), öznel iyi oluşu desteklemekte (Goldman ve Kernis, 2002), yaşamın anlamını arttırmakta (Schlegel vd., 2009), benlik saygısını (Wenzel ve Lucas-Thompson, 2012) ve problem çözme becerisini (Tekin, 2021) yükseltmektedir. Ayrıca otantiklik, çeşitli bağlamlarda ve durumlarda daha uyum sağlayıcı tepkiler vermeye yardımcı olmaktadır (Zhang, 2022). Örneğin yapılan bir çalışmada otantik bireylerin, romantik ilişkilerinde daha sağlıklı ilişki davranışları sergilediği ve bunun sonucunda daha doyum verici ilişkiler yaşadığı saptanmıştır (Brunell vd., 2010). Otantik bir kişiliğe sahip olmak, kişilerarası ilişkilerde oldukça önemli bir faktördür. Duygularının, düşüncelerinin istek ve değerlerinin farkında olan bireyler, bu özellikleri ile çelişen dışsal etkileri kolaylıkla reddedebilir (Yılmaz, 2020). Böylece kişilerarası ilişkilerinde sınırlarını koruyabilirler. Otantik bireylerin ilişkilerinde öncelik kendileridir. Kendini merkeze alan ve değerli gören bireyler, dışsal etkiler yerine içsel süreçlerine bağlı kalır. Bu durum bireylerin daha sağlıklı ilişkiler kurmasına yardımcı olur.

Otantik bir benlik için gerekli olan öz farkındalığın sağlanmasında, duygusal zekânın duygularını, düşüncelerini tanıma, duygusal durumların kendi üzerinde nasıl etkilere yol açacağını bilme gibi becerilerinin etkili olabileceği tahmin edilmektedir. Bunun yanı sıra otantik bireyler dışsal etkilere karşı kendini korumakta ve başkalarının beklentileri yönünde hareket etmekten kaçınmaktadır. Bu noktada duygusal zekânın kişilerarası ilişkilerde kendini ifade etmeye yönelik becerilerinin ve stres yönetimi, uyum sağlama, problem çözme, başkalarının duygularını anlama ve yönlendirme gibi kişisel ve kişilerarası becerilerin etkili olabileceği düşünülmektedir.

Tiksinme duygusu, çoğunlukla dışsal uyarıcılara karşı hizmet eden bir tepkidir (Jin vd., 2020). Ancak insanlar toplumsal davranış standartlarına bağlı kalmakta başarısız olduklarında, tiksinme duygusunun benliklerine yönelmesi kaçınılmaz olabilmektedir (Roberts ve Goldenberg, 2007). Öz tiksinme şiddetli, işlevsiz ve somutlaşmış bir tepkiyi yansıtan kalıcı bir tiksinme hâlidir (Jin vd., 2020). Alanyazında çeşitli psikolojik bozukluklar ve kişilerarası

sorunlarla ilişkili, uyumsuz bir duygusal şema olarak kavramsallaştırılmıştır. Öz tiksinden oluşumunda, genel tiksinden tepkisinin benliğe yönelmesi söz konusudur. Kişi, benliğinin önemli bir yönüne veya geneline karşı sürekli ve ısrarlı bir tiksinden duymaktadır. Bilişsel, duygusal ve davranışsal tiksinden tepkileri görülebilmektedir. Benliğe yönelik tiksinden uyarıları zamanla artmakta ve ileriye dönük algı ve değerlendirmeleri de kapsayacak şekilde genişlemektedir (Powell vd., 2015a). Öz tiksindenmeye ilişkin nitel araştırmalar, sosyal karşılaştırma süreçlerinin, diğer insanların tepkilerinin ve eleştirilerinin içselleştirilmesinin, öz tiksindenmenin oluşumuna katkı sağlayan faktörler olduğunu göstermiştir (Lazuras vd., 2019; Powell vd., 2014). Tiksinden duygusuna ilişkin öğrenmeler toplumun belirlediği tiksinden ölçütleri ile gerçekleşir. Bireylerin kendilerinde tiksindirici buldukları özellikler, bu öğrenmelerin de katkısıyla oluşmaktadır (Powell vd., 2015a).

Duyguların denetimini ve kontrolünü yapabilme, duygusal zekâ için oldukça önemli bir beceridir. Bu beceri, olumsuz duyguların kontrollü bir şekilde deneyimlenmesine ve işlevsel hâle gelmesine yardımcı olur. Böylece olumsuz duyguların engellenemez boyutlarda yaşanması ve birey zarar vermesi önlenir. Yüksek duygusal zekaya sahip bireyler, öz tiksinden gibi olumsuz duygular da dahil olmak üzere, duygularını düzenlemekte daha başarılı olmaktadır. Bunun yanı sıra duygusal farkındalık da duygularla baş etmede etkilidir. Duygusal bozulmaları veya olumsuz duyguları doğru bir şekilde gözlemlemek, olumsuz etkilerinden ve sıkıntıdan erken kurtulmayı sağlar (Goleman, 2021a). Duygusal zekânın bu özelliklerinin öz tiksinden deneyimi üzerinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Belirtilen açıklamalar ışığında duygusal zekânın, otantiklik ve öz tiksinden kavramları ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Bu nedenle araştırmada bu üç kavram ele alınmıştır. Araştırmanın problem cümlesini “Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri, otantiklik ve öz tiksinden düzeylerini yordamakta mıdır?” sorusu oluşturmaktadır.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ, otantiklik ve öz tiksinden düzeyleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri, cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?

2. Üniversite öğrencilerinin otantiklik düzeyleri, cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin öz tikslenme düzeyleri, cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri, gelir durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
5. Üniversite öğrencilerinin otantiklik düzeyleri, gelir durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin öz tikslenme düzeyleri, gelir durumuna göre farklılaşmakta mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ, otantiklik ve öz tikslenme düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
8. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri, otantiklik düzeylerini yordamakta mıdır?
9. Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri, öz tikslenme düzeylerini yordamakta mıdır?

### 1.3. Araştırmanın Önemi

Duygusal zekâ, kendini ve başkalarını anlama, etkili ilişkiler kurma, çevresel taleplerle baş etme, stresi yönetme ve yeni durumlara uyum sağlamakla ilgilidir (Bar-On, 2010). Kişisel ve kişilerarası alanlarda birçok beceriyi kapsamaktadır. Bu nedenle kişilerarası ilişkileri iyileştirmeye, psikolojik iyi oluş düzeyini yükseltmeye, iş, eğitim ve kişisel yaşam gibi çeşitli alanlarda verimi artırmaya yardımcı olduğu söylenebilir. Pek çok alanda başarının önemli bir tahmincisi olan duygusal zekâ, üniversite dönemi için özellikle önemli görünmektedir. Çünkü duygusal zekânın etki alanı, üniversite dönemindeki bireylerin sahip oldukları ve gelecekte hazırlandıkları sosyal roller ile yakından ilişkilidir. Bireylerin romantik ilişkilerinde duygularını düzenlemek, güçlü kişilerarası ilişkiler kurmak, iş yaşamındaki stresi yönetmek, psikolojik olarak sağlıklı olmak gibi konularda duygusal zekâ becerilerinden faydalanabileceği düşünülmektedir.

Duygusal zekâ gelişmeye açık bir özelliktir. Duygularını tanıma, duygularını düzenleme, olumsuz duygularla baş etme, empati kurma, kendini motive etme gibi beceriler geliştirilebilmekte ve dolayısıyla duygusal zekâ düzeyi de artabilmektedir (Somuncuoğlu, 2005). Bu durum duygusal zekânın doğrudan veya dolaylı olarak ilişkili olduğu özellikler

açısından avantaj sağlamaktadır. Bireylerin çeşitli olumsuz yanlarının azaltılması veya olumlu yanlarının artırılmasında, duygusal zekâ özelliklerinin geliştirilmesinden faydalanılabilir. Duygusal zekânın öz tikslenme ve otantiklik ile ilişkisinin açığa çıkarılması, psikolojik sağlık açısından bireylerin otantikliğini artırma ve öz tikslenmelerini azaltmada işlevsel olabileceği düşünülmektedir.

Üniversite yaşamı bireyler için birçok yeni deneyimin yaşandığı bir dönemdir. Yeni sosyal çevrelere dahil olan bireyler, yeni ilişkileri başlatma ve sürdürme, uyum sağlama, daha bağımsız bir yaşam kurma, farklı ortamlarda benliğini sunma deneyimlerini yaşar. Bunun yanı sıra iş hayatı, evlilik yaşamı gibi bir sonraki yaşam süreçlerine hazırlanırlar. Duygusal zekâ, otantik benlik ve öz tikslenme deneyiminin, bireylerin hem üniversite yaşamına hem de sonraki yaşam örüntülerine çeşitli yönlerden etki edeceği söylenebilir. Örneğin otantikliğin, psikolojik sağlığı, kişilerarası ilişkileri, mesleki yaşantıyı ve birçok alanı etkilediği çeşitli çalışmalarla ortaya koyulmuştur (Brunell vd., 2010; Türkücü, 2022; Yılmaz, 2020) Otantik olmak, kendini keşfetmek ve sahip olunan gerçek benlik ile uyumlu bir yaşam inşa etmek açısından oldukça önemlidir. Değerlerini, isteklerini bilmenin, daha uygun ve doğru hedef belirlemeyi sağlayacağı ve yaşamdan duyulan memnuniyeti arttıracığı söylenebilir. Bu nedenle otantik benliğe sahip olan bireyler, üniversite dönemi ve sonrasında gerçekçi hedefler belirleyerek yaşamlarında daha emin adımlarla ilerleyebilir.

Son yıllarda artan sosyal medya kullanımı, çeşitli platformlarda bireylerin istediği benlik imajını sunmalarına imkân tanımıştır. Bireyler gerçekte olduklarından daha farklı görünmektedir. Bu durum toplumda gerçek benliğin sorgulanmasını yeniden gündeme getirmiştir. Sosyal medyada bireylerin kendini kusursuz gösterme eğilimleri, birçok bireyi psikolojik olarak olumsuz etkileyebilmektedir. Sürekli olarak kendini başkalarıyla kıyaslama ve kusurlarına odaklanma, kendine karşı olumsuz eleştirileri arttırmakta ve bunun öz tikslenmeye katkı sunacağı tahmin edilmektedir. Öz tikslenmeye ilişkin çalışmalarda, genellikle çeşitli davranışların sonucunda öz tikslenme deneyimi yaşandığı belirtilmektedir. Ancak bu durum, öz tikslenmenin oluşumunda çeşitli psikolojik özelliklerin de etkili olabileceği ihtimalinin göz ardı edilmesine yol açmaktadır (Lazuras vd., 2019). Alanyazında bu eksiklikleri giderecek çalışmalara son zamanlarda rastlanmaktadır ve bu çalışmanın da öz tikslenmeye ilişkin psikolojik faktörleri gözden geçirmesi açısından katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Belirtilen sebeplerle, otantiklik ve öz tikslenme kavramları, psikolojik sağlığa ilişkin güncel ve önemli kavramlar olarak görülmektedir. Bu kavramların üniversite düzeyinde

araştırılmasının, bireylerin karşılaşacağı yaşam dönemlerinin üstesinden başarıyla gelmesi açısından aydınlatıcı olacağı düşünüldüğünden bu konu önemli görülmüştür.

#### **1.4. Varsayımlar**

Bu araştırmada, katılımcıların kendilerine sunulan veri toplama araçlarına içtenlikle yanıt verdiği, veri toplama araçlarının ölçülmesi hedeflenen özellikleri tümüyle kapsadığı ve ölçtüğü varsayılmıştır.

#### **1.5. Sınırlılıklar**

Bu araştırmanın katılımcıları, çeşitli devlet üniversitelerinde 2022 yılında eğitimine devam eden öğrencilerle sınırlıdır. Ayrıca araştırmanın verileri Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği–Kısa Formu, Öz Tiksinme Ölçeği-Revize Formu, Otantiklik Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formundan elde edilen yanıtlarla sınırlıdır. Çalışmada kullanılan veri toplama araçları öz bildirim dayalıdır. Bu nedenle bu çalışmanın bir diğer sınırlılığı ise duygusal zekâ, otantiklik ve öz tiksinme düzeylerine ilişkin sonuçların doğruluğunun, katılımcıların kendileri ile ilgili soruları yanıtlarken ne düzeyde samimi ve gerçekçi olduklarına bağlı olmasıdır.

#### **1.6. Tanımlar**

Duygusal Zekâ: Kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını doğru şekilde anlayıp değerlendirmesini, duyguların uygun biçimde dışa vurulmasını ve duygularını yaşantıyı daha iyi hale getirecek şekilde uyarlayıp düzenlenmesini içeren bir duygusal bilgi işleme sürecidir (Mayer vd., 1990). Bu araştırmada duygusal zekâ ile Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeğinden (Deniz vd., 2013) elde edilen puanlar kastedilmiştir.

Otantiklik: Kişinin düşüncelerini, duygularını, isteklerini, tercihlerini ve ihtiyaçlarını bilmesi ve bu içsel süreçleriyle tutarlı bir şekilde davranmasını ifade eder (Harter, 2002). Bu araştırmada otantiklik ile Otantiklik Ölçeğinden (İlhan ve Özdemir, 2013) elde edilen puanlar kastedilmiştir.

Öz tiksinme: Kişinin kalıcı benliğine ve özelliklerine yönelik duygusal, bilişsel ve fizyolojik tepkileri içeren bir tiksinme durumudur (Lazuras vd., 2019). Bu araştırmada öz tiksinme ile Öz Tiksinme Ölçeği-Revize Formundan (Bahtiyar ve Yıldırım, 2019) elde edilen puanlar kastedilmiştir.

## BÖLÜM 2

### 2. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın değişkenlerine ilişkin kuramsal temellere ve alanyazın taramasına yer verilmiştir.

#### 2.1. Duygusal Zekâ

Duygusal zekâ kavramı, geçmişten bu yana var olduğu kabul edilen duygu-akıl çelişmesini reddederek, duyguların düşüncelerle iş birliği içinde olmasını vurgulamasıyla, insan doğasına dair yeni bir pencere açmıştır. Yüz yılı aşkın süredir geçmişi bulunan IQ araştırmalarının aksine yeni bir kavram olan duygusal zekânın, ortaya çıkışından itibaren büyük ilgi uyandırdığı görülmüştür. Bunun nedeni olarak, yalnızca matematik ve dil sınırında kalan IQ tanımının ve akademik hayattan uzaklaştıkça diğer yaşam alanlarında ölçümü zayıflayan zekâ tahmininin eksik yönlerini gidermesi, duygusal ve sosyal işlevleri zenginleştirilmesi, psikolojik iyi oluş üzerinde etkili olması gibi faktörler sıralanabilir. (Bar-On, 2010; Goleman, 2020; Salovey ve Mayer 1990). Ortaya çıkışından sonra duygusal zekânın oldukça ilgi görmesi ve bilinirliğinin gün geçtikçe artmasında, geliştirilebilir bir yapıda olması önemli bir faktörü oluşturmaktadır (Alici ve Yılmaz, 2017).

Alanyazına bakıldığında eski araştırmalarda, duygusal zekânın yapısına ve özelliklerine, bir terim olarak kullanılmadan çeşitli başlıklar altında kısmen değinilmiş olduğu görülmektedir (Gardner, 2011; Thorndike, 1937). Thorndike (1937), sosyal zekâ olarak adlandırdığı zekâ türünü ortaya attığında, onu “insanları anlamak ve onları yönetmek” becerileriyle tarif etmiştir. Hem kendinin hem diğerlerinin duygularını, ruh hâllerini anlamak ve bunu kişilerarası süreçleri daha iyi yönetebilmek amacıyla kullanmak sosyal zekânın bir göstergesidir. İçerdiği özellikler bakımından sosyal zekâ kavramının, duygusal zekâ ile büyük bir ortak kümede kesiştiği görülmektedir. Bu nedenle Mayer ve Salovey (1990), duygusal zekâyı ilk ortaya attığında sosyal zekânın bir alt boyutu olarak gördüklerini dile getirmişlerdir. 1983 yılına gelindiğinde sosyal zekâ kavramını başka bir noktaya taşıyan ise Howard Gardner oldu. Gardner, bireylerin sosyal olarak ne kadar çevik olduklarının bir ölçüsünü bulmak için kişilerarası zekâ ve kişisel zekâ kavramlarını ortaya attı (Gardner, 2011; Lewis, 2010). Gardner’ın kişilerarası zekâ kavramı başkalarının ruh hâllerini, açıkça dışa vurmasalar dahi ayırt edebilmeyi ve ona göre davranabilmeyi içerir. Kişisel zekâ ise, kişinin duygularını anlayıp tanımlamasını ve eylemleri için kılavuz olarak kullanabilmesini içerir (Gardner, 2011). Zekânın

sosyal ve kişisel yapıları da kapsayacak şekilde yeniden tanımlanmasına ilişkin bu gelişmeler duygusal zekânın zeminini oluşturdu.

Duygusal zekâ kavramı, ilk defa Wayne Leon Payne'in 1985'te yazdığı doktora tezinde kullanılmıştır. Payne, duygularla nasıl ilişki kurulacağına dair bir rehber olarak tanımladığı tezinde, duygusal zekâyı tanıtmış ve duygusal zekânın nasıl geliştirileceği konusunda öneriler sunmuştur. Daha spesifik olarak ise duygularla daha yaratıcı ve tatmin edici, problem oluşturmaktan ziyade problem çözücü ve iyileştirici yollarla ilişki kurmayı anlatmıştır (Payne, 1985). Payne'a göre, zekânın ölçüsü problem çözme olduğu gibi, duygusal zekânın ölçüsü de duygusal problem çözmedir. Duygusal zekânın ortaya çıkışı konusunda önemli bir diğer kaynak ise Reuven Bar-On'a aittir. Bar-On (1988), doktora tezinde etkili duygusal ve sosyal işlevin önemine vurgu yapmış ve bu işlevlerin kişilerin iyi oluşuna katkı sağlayacağını söylemiştir. İlerleyen yıllarda tezinde ele aldığı bu konunun duygusal zekâyı karşılık geldiğini ifade etmiştir (Bar-On, 2010). 1990 yılına gelindiğinde ise duygusal yeteneklerin de zihinsel bir yetenek olduğunu ifade eden Mayer ve Salovey, duygularla nasıl temasa geçildiğine, duyguların nasıl algılandığına ve nasıl kullanıldığına dayalı bir biçimde kavramı formüle etmişlerdir (King vd., 2012). Yayımladıkları makalede duygusal zekâyı, kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygularını değerlendirip ayırt edebilmesi ile düşünce ve eylemleri yönlendirebilmek için duygusal bilgiyi kullanabilmesini içeren bir zekâ türü olarak tanımlamışlardır (Çakar ve Arbak, 2004; Mayer ve Salovey, 1993).

Duygusal zekâ kavramının ortaya çıkışından kısa bir zaman sonra Daniel Goleman, "Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Daha Önemlidir?" isimli kitabını yayımlayarak, kavramın daha geniş kitleler tarafından duyulmasına ve tabiri caizse popülerleşmesine öncülük etmiştir. Daha geniş çevrelerde tanınan duygusal zekânın kapsamı duyguları anlama, ayırt etme ve yönetme yeteneklerinden çok daha fazlası olarak düşünölmeye başlanmıştır. Zamanla yetenek dışı eğilimler, motivasyon, kişisel ve sosyal işlevler de duygusal zekâ kapsamında değerlendirilmiştir (Mayer vd., 2000). Karşılaşılan problem ve güçöklere soğukkanlılık göstermek, hedeflere ulaşma yolunda iç motivasyonu yüksek tutmak, sabırlı ve sebatkâr olmak bu kapsamda yer alan duygusal zekâ özelliklerindedir (Uyar, 2021).

İnsan yaşamındaki değişimin gün geçtikçe artması, sosyal hayatın ve kişilerarası ilişkilerin de değişmesini beraberinde getirmiştir. Bu değişim bireylerin sürekli olarak uyum sağlamasını gerektirmektedir ve bireylerde çeşitli duygusal zorluklara sebep olmaktadır. Çünkü duygular genellikle değişen ilişkilere karşı tepki olarak doğar (Mayer vd., 2000). Bu nedenle

bu zorluklarla baş etmede kilit nokta olan duygusal zekânın öneminin artması oldukça isabetli görünmektedir (Çakar ve Arbak, 2004). Değişen toplumun daha bireyselleşmiş bir yapıya evrildiği görülmektedir. Bununla birlikte bazen bireyler olumsuz yönde bireyselleşme gösterebilmektedir. Çevresinden ve çevresindeki insanların duygularından habersiz, kişilerarası ilişkileri zayıf bireylerin, insan ilişkilerinde temel olan empati gibi çeşitli duygusal becerilerden de yoksun olması kaçınılmaz bir durumdur (Gürsoy ve Balcı Çelik, 2019). Tüm bunlara ek olarak, zamanla insanı merkeze alan yaklaşımların benimsenmesiyle, çeşitli yaşam alanlarında bilişsel olmayan zekâ boyutları önem kazanmıştır (Sü Eröz, 2011).

Duygular ile düşünceler arasında bağlantı kurmakta bireysel farklılıklar görülmektedir. Duygu ve düşünce arasındaki bağlantıyı kurmada iyi olan bireyler kötü olanlara göre, duygu ve düşünceleri daha iyi okuyup, karşısındakinin konuşmasından duygusunu daha iyi tahmin edebilir (Mayer ve Geher, 1996). İşte bu farklılıklar duygusal zekâ düzeyi ile açıklanabilmektedir.

Duygusal zekâ, dengeli bir yaşam inşa etmek istendiğinde gerekli olan olumlu bir eğilimdir (Thibaux-Smith, 2021). Duygusal olarak zeki olan bireyler, kendi duygularının daha iyi farkında olur, duygularını daha iyi yönetir ve olumlu ve olumsuz duygularına karşı daha açık olabilir (Mayer ve Salovey, 1993). Duygularının kendini nasıl etkilediğini bilen ve onları yönetebilen kişi, olumsuz yaşantılarında da olumlu taraftan bakabilme ve olumlu duygular geliştirme eğilimindedir (Özer ve Deniz, 2014). Örneğin bu kişinin, hayal kırıklığı, öfke, incinme gibi duyguları içeren yaşantılara karşı daha pozitif ve affedici yaklaştığı düşünülmektedir (Asıcı, 2018). Yüksek duygusal zekâ, psikolojik sağlamlık (Özer ve Deniz, 2014), mutluluk (Yılmaz Akbaba, 2020), psikolojik iyi oluş (Göçet Tekin, 2014) gibi faktörlerle yakından ilişkilidir. Bu nedenle Bar-On (2010) duygusal zekâyı, pozitif psikolojinin ayrılmaz bir parçası olarak nitelendirmiştir.

Kişinin her şeyden önce iyi bir duygusal algısı varsa duyguları anlayabilir ve duygusal değişimlerden faydalanabilir. Çünkü bu algı duygularla başa çıkma ve onları yönetme için gerekli olan bilgi genişliğini sağlayabilir (Mayer vd., 2000). Bireylerin duygusal ipuçlarını iyi yorumlamaları, durumlara göre tepki verme ve duygularını yönetme imkânı sunar. Bu durum bireyler için daha etkili bir benlik sunumu demektir. Buna bağlı olarak duygusal zekâsı yüksek bireylerin, kendini izleme becerilerinin de gelişmiş olması beklenir. Bireyler sosyal uygunluk ile ilgili kaygıları konusunda da kendini izleme becerilerini kullanabilir (Lewis, 2010).

Duygularını ve ihtiyaçlarını tanıma, bunları ifade etme, kendini motive etme, problem çözme, duygularını ve stresi yönetme, iyi kişilerarası ilişkilere sahip olma, ilişkileri sürdürme ve empati yapma gibi yeterlilikler geliştirilebilen yeterliliklerdir. Bu yeterlilikler, daha başarılı, mutlu ve doyum sağlayıcı bir yaşama katkı sunmaktadır. Duygusal zekâ kapsamında ele alınan bu yeterliliklerin geliştirilebilir olması, duygusal zekânın önemini bir kat daha arttırmaktadır (Acar, 2001).

### **2.1.1. Duygusal Zekâ Modelleri**

Duygusal zekâyâ ilişkin farklı görüşlerin varlığı ile çeşitli duygusal zekâ modelleri oluşmuştur. Alanyazına bakıldığında duygusal zekâ modellerinin üç başlıkta sınıflandırıldığı görülmektedir. Bunlar yetenek modeli, karma model ve özellik modelidir. Mayer ve Salovey modeli yetenek modeli, Goleman, Bar-On, Cooper ve Sawaf modeli karma model, Petrides ve Furnham modeli özellik model başlığında yer almaktadır.

#### ***Mayer ve Salovey Modeli***

Mayer ve Salovey (1997) duygusal zekânın kavramsallaştırılmasında, zekâ kadar duygu kavramının da üzerinde durulması gerektiğinden yola çıkarak hem duygu hem de zekâ üzerine gözlemler yaparak işe başladıklarını belirtmiştir. Çalışmalarında duygulara dair doğru yanıtları aramış olsalar da her zaman doğru bir duygusal yanıt veya tepkinin olmadığını da kabul etmişlerdir. Ortaya koydukları model, ilk olarak günlük yaşamdaki duygusal akıl yürütmenin karmaşık yapısına odaklanmıştır.

Mayer ve Salovey'e göre duygusal zekâ, eğitim veya deneyimlerle zaman içinde gelişebilen yetenek ve beceriler dizisidir (Meyer vd., 2012). Salovey ve Mayer (1990), duygusal tepkileri kişisel ve sosyal etkileşimleri zengin deneyimlere dönüştürecek unsurlar olarak görmüştür. Bu bakış açısından yola çıkarak duygusal zekâyı kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını doğru şekilde anlayıp değerlendirmesini, duyguların uygun biçimde dışa vurulmasını ve duyguların yaşantıyı daha iyi hâle getirecek şekilde uyarlanıp düzenlenmesini içeren bir duygusal bilgi işleme süreci olarak tanımlamışlardır. Bu tanıma bakıldığında, duygusal zekânın, Garner'ın Çoklu Zekâ Kuramı'nda yer alan kişilerarası zekâ ve içsel zekâ kavramları ile yakından ilişkili olduğu görülmektedir (Gardner ve Hatch, 1989)

Salovey ve Mayer (1990), duygusal zekâyı ilk olarak 3 başlıkta ele almıştır. Bunlar duyguları tanıma ve ifade etme, duyguları düzenleme ve duyguları kullanmadır. İlk başlık olan duyguları tanıma ve ifade etme ile kastedilen, kişilerin duygularını daha hızlı algılaması ve

tepki vermesi, böylece duygularını daha iyi ifade etmesi ve duygularına uygun tepkiler vermesidir. Ayrıca kişilerin tepki verirken sosyal olarak uyumlu davranışları seçmesinden de söz edilmektedir. İkinci başlık olan duyguları düzenleme becerileri ile ruh hali durumları daha uyarlanabilir ve pekiştirici olabilir. Ancak bu beceri sayesinde kişilerin ruh hallerini iyileştirmek mümkün olduğu gibi kötüye kullanım ile manipülasyon ve yanlış yönlendirme de söz konusu olabilir. Son olarak duyguları kullanma da duygusal zekânın bir bileşeni olarak ele alınır. Çünkü çoğunlukla insanların tanımladıkları sorunlar, var olan sorunlardan daha çok içsel duygusal deneyimlerle ilgilidir. Duygu düzenleme becerisine sahip insanlar, bir problemle karşılaştığında daha yaratıcı ve esnek olabilir. Bu nedenle insanlar yaşam görevlerine duygusal zekâ ile yaklaştıklarında, problemleri daha uyarlanabilir bir şekilde çözer (Salovey ve Mayer, 1990).

Mayer ve Salovey (1997), daha sonra duygusal zekâ bileşenlerinde bir başlığa daha ihtiyaç olduğunu düşünerek modeli dört bileşenli bir hâle getirmiştir. Oluşturdukları yeni modelde 4 temel başlığın içeriğinin basit becerilerden daha yüksek becerilere doğru giden bir yapıda olduğu görülmektedir. Yeni duygusal zekâ becerilerini tanımlayan dört bileşen şu başlıklardan oluşmaktadır: duyguları algılama, duyguları kullanma, duyguları anlama, duyguları yönetme (Salovey vd., 2004).

<b>Mayer ve Salovey'in Duygusal Zekâ Modeli</b>	
<b>Boyutlar</b>	<b>Örnek Beceriler</b>
Duyguları Algılama:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fiziksel ve psikolojik durumlarda duyguları tanımlama</li> <li>Başkalarının duygularını tanımlama</li> <li>Duyguları ve bununla ilişkili ihtiyaçları doğru ifade etme</li> <li>Duyguların ayırımını yapma</li> </ul>
Duyguları Kullanma:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Duygulara dayanarak düşüncüyü yönlendirme</li> <li>Muhakeme ve hafızaya yardımcı olmak için duyguları düzenleme</li> <li>Farklı bakış açılarını değerlendirebilmek için ruh hâli değişikliklerinden yararlanma</li> <li>Problem çözme ve yaratıcılık için duygusal durumlardan yararlanma</li> </ul>
Duyguları Anlama:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Çeşitli duygular arası ilişkileri anlama</li> <li>Duyguların nedenlerini ve sonuçlarını anlama</li> <li>Karmaşık duyguları anlama</li> <li>Duygular arası geçişleri anlama</li> </ul>
Duyguları Yönetme:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Her türlü duyguya açık olma</li> <li>Duyguları izleme ve yansıtma</li> <li>Duygusal bir duruma girme, sürdürme ve sonlandırma</li> <li>Kendi duygularını yönetme</li> <li>Başkalarının duygularını yönetme</li> </ul>

**Şekil 1.** Mayer ve Salovey'in Duygusal Zekâ Modeli (Salovey vd., 2004)

*Duyguları Algılama:* Duygusal zekânın ilk dalı duyguları algılama ve ifade etme kapasitesiyle başlar. Duygusal algı, yüz ifadeleri, ses tonu, sanat eserleri ve diğer kültürel ürünlerde yansıtılan duygusal mesajla ilgilenmeyi, bu mesajları kaydetmeyi ve çözümlemeyi içerir. Bu beceriler duygusal zekânın temelini oluşturur. İnsanların yüzündeki geçici bir eğlence ifadesini yakalayan biri, bu küçük sinyalleri kaçırır birine göre, insanların duygu ve düşüncelerine dair daha çok şeyi anlar (Mayer vd., 2000). Duyguları ve duygularla ilişkili olarak ihtiyaçları doğru bir şekilde ifade etme, gerçek ve sahte duyguları ayırt etme becerileri de bu dalda yer almaktadır (Salovey vd., 2004).

*Duyguları Kullanma:* Duygusal zekânın bu dalı düşüncenin, akıl yürütmenin kolaylaştırılması ile ilgilidir. Duygulardan, düşünceyi yönlendirmede, karar vermede ve problem çözmede yararlanma becerilerini içerir. Kişi olgunlaştıkça duyguları, düşüncesini geliştirmeye ve şekillendirmeye başlar. Örneğin bir çocuk yarına tamamlanması gereken ödevi için, TV seyrederken endişelenir. Bir öğretmenin yarına tamamlanması gereken görevi varsa, endişesi eğlencesinin önüne geçmeden yapması gereken işi halleder (Mayer ve Salovey, 1997). Duyguları kullanma yeteneği içerisinde yalnızca olumlu duygulardan değil aynı zamanda öfke, üzüntü, korku gibi olumsuz duygulardan da faydalanılmakta ve böylece bilişsel görevler kolaylaştırılmaktadır (Çakar ve Arbak, 2004).

*Duyguları Anlama:* Çeşitli duyguları ve arasındaki ilişkileri, duyguların neden ve sonuçlarını anlama becerilerini kapsar. Duyguların anlamını, seyrini, geçişini anlayan kişi, insan doğasının ve kişilerarası ilişkilerin temelini anlamış olur (Mayer vd., 2000). Modelin bu dalı sözel zekâ ile en çok ilişkisi olması beklenen daldır (Salovey vd., 2004).

*Duyguları Yönetme:* Duyguları izleme, yansıtma, her türlü duyguya açık olma, kendi duygularını ve başkalarının duygularını yönetmeyi içeren son daldır. Duyguları anlayabilme ve duygusal değişimlerden faydalanabilme için iyi bir duygusal algı ön koşuldur. Çünkü bu algı duygularla başa çıkma ve onları yönetme için gerekli olan bilgi genişliğini sağlayabilir. Duyguları yönetme, duygusal yollar arasında seçim yapmayı da içermektedir (Mayer vd., 2000). Duygularını yönetebilen bir kişi, olumsuz duygularından kurtulabilir ve olumlu ruh halini koruyabilir (Salovey vd., 2004).

### ***Reuven Bar-On Modeli***

Duygusal zekâ, her zaman sosyal zekâ ile ilişkili olarak kavramsallaştırılmış ve ortak bileşenleri barındırmıştır. Salovey ve Mayer (1990), duygusal zekâyı ortaya attıklarında onu

sosyal zekânın bir alt boyutu olarak görmüşlerdi. Benzer şekilde Bar-On da modelinde duygusal ve sosyal zekâyı birlikte ele almaktadır.

Bar-On (2010), ilk olarak doktora tezinde duygusal ve sosyal işlevler üzerinde yoğunlaşarak başladığı duygusal zekâ çalışmaları neticesinde, kendi duygusal zekâ modelini ortaya koymuştur. Bar-On'a göre pozitif psikoloji ve duygusal zekânın üzerinde durduğu birçok ortak konu bulunmaktadır. Öz-farkındalık, kişilerarası farkındalık, empati, sosyal beceriler, iş birliği, dürtü kontrolü ve duygu düzenleme bunlardan bazılarıdır. Kendi klinik deneyimlerine ve alanyazına dayalı olarak, insanların iyi oluşu üzerinde etkili olan beceri ve yeterlilikleri araştırarak yola çıkan Bar-On, ortaya koyduğu modelin kapsam ve tahmin geçerliğinin oldukça yüksek olduğunu vurgulamıştır (Bar-On, 2007). Bar-On'a göre bu model, insanların çok çeşitli davranışlarını içermektedir (Bar-On, 2010).

Bar-On (2000), modelinde birbiri ile yakından ilişkili sosyal ve duygusal yeterliliklerden ve becerilerden oluşan bir yapı ortaya koymuştur. Bu yeterlilik ve beceriler, kişinin kendini ve çevresindekileri anlaması, kendini ifade etmesi, çevresindekiler ile iyi ilişkiler kurması, günlük yaşantısındaki güçlüklerin üstesinden gelmesi, stresle baş edebilmesi ve yeni durumlara uyum sağlayabilmesi gibi birçok bileşeni içermektedir. Bar-On (2010), bu yeterlilik ve becerileri beş ana başlıkta toplamıştır. Bunlar içsel bileşen, kişilerarası bileşen, stres yönetimi bileşeni, uyum bileşeni ve genel ruh hâli bileşenidir. Bu beş ana bileşen ise, birbiriyle bağlantılı yeterlilik, beceri ve kolaylaştırıcı faktörlerden oluşan alt bileşenleri içermektedir.

Bar-On (2006), ortaya koyduğu modelde, duygusal ve sosyal açıdan zeki bireylerin bir dizi özelliğe sahip olacağını ifade etmiştir. Bar-On'a göre, duygusal ve sosyal açıdan zeki olmak demek, kendini anlamak ve ifade edebilmek, kişilerarası ilişkilerinde başarılı olmak ve günlük yaşamın güçlükleri ile etkili bir şekilde baş edebilmek demektir. Bu zekâ düzeyine sahip olmak için en başta kişinin öz farkındalığı yüksek olmalıdır. Yani güçlü ve zayıf yönlerinin farkında olmalıdır. Buna ek olarak duygu ve düşüncelerini örselemeden ve yıkıcı olmadan ifade edebilmelidir. Kişilerarası boyutta duygusal ve sosyal olarak zeki olmak ise, diğerlerinin duygularını, düşüncelerini, ihtiyaçlarını anlamayı ve bunların farkında olmayı gerektirir. Böylece iyi ve doyurucu ilişkiler kurulabilir ve sürdürülebilir. Sonuç olarak duygusal ve sosyal açıdan zeki bireyler, kişisel ve sosyal problemleri etkili bir şekilde çözebilir, acil durumlarda gerçekçi ve esnek davranabilir, sağlıklı bir şekilde karar verebilir (Bar-On, 2006).

Duygusal sosyal zekâ modelinin gelişimine bakıldığında, Bar-On'un birçok isimden etkilendiği görülmektedir. Bar-On'un duygusal ifadenin önemini ve uyum sağlama açısından duygusal ve sosyal olarak zeki davranışın sonuçlarını vurgulamasında, Darwin'in görüşleri etkili olmuştur. Thorndike'in sosyal zekânın insan performansındaki önemine ilişkin görüşleri ve Wechsler'in zihinsel olmayan faktörlerin zeki davranışlardaki etkisine ilişkin gözlemleri de Bar-On'un modeline katkı sunmuştur (Bar-On, 2006).

Bar-On'un ortaya koyduğu model, başlangıçta duygusal-sosyal zekâ yapısının çeşitli yönlerini incelemek ve değerlendirmek amacıyla geliştirilen Bar-On Duygusal Zekâ Testi (Bar-On EQ-i) için teorik bir temel sağlamaktadır (Bar-On, 2006). Bar-On Duygusal Zekâ Testi, duygusal zekâyı ölçmek için geliştirilen ilk psikolojik ölçme aracı olma özelliği taşımaktadır (Bar-On, 2007). Ölçekte 5 ana başlıkta toplanan çeşitli yeterlilikler değerlendirilerek toplam bir duygusal zekâ puanı elde edilir. Beş ana başlıkta kategorize edilen yeterlilikler, aynı zamanda Bar-On'un duygusal sosyal zekâ modelini oluşturmaktadır.

<b>Reuven Bar-On Modeli</b>	
<b>Boyutlar</b>	<b>Yeterlik ve Beceriler</b>
<b>İçsel Bileşen:</b>	Özsaygı Duygusal Farkındalık Kendine Güven Bağımsızlık Kendini Gerçekleştirme
<b>Kişilerarası Bileşen:</b>	Empati Sorumluluk Kişilerarası İlişkiler
<b>Stres Yönetimi Bileşeni:</b>	Strese Dayanıklılık Dürtü Kontrolü
<b>Uyum Bileşeni:</b>	Gerçekliği Değerlendirme Esneklik Problem Çözme
<b>Genel Ruh Hâli:</b>	İyimserlik Mutluluk

**Şekil 2.** Reuven Bar-On Duygusal Sosyal Zekâ Modeli (Bar-On, 2006)

*1. İçsel Bileşen:* Özsaygı, duygusal farkındalık, kendine güven, bağımsızlık ve kendini gerçekleştirme alt bileşenlerinden oluşan duygusal zekâ boyutudur. Duyguları tanıma, anlama, ifade etme, kendine güvenme ve potansiyelini gerçekleştirmek için çaba sarfetmekle ilgilidir.

2. *Kişilerarası Bileşen*: Empati, sorumluluk ve kişilerarası ilişkiler alt bileşenlerinden oluşur. Başkalarının duygularını anlama, başkaları ile doyum sağlayıcı ilişkiler kurma ve sosyal gruplarla özdeşleşme gibi becerileri kapsamaktadır.

3. *Stres Yönetimi Bileşeni*: Strese dayanıklılık ve dürtü kontrolü alt bileşenlerinden oluşur. Duyguları kontrol altına alma ve yönetme becerilerini içerir. Böylece duygular kişinin lehine olarak işlev görür.

4. *Uyum Bileşeni*: Gerçekliği değerlendirme, esneklik ve problem çözme alt bileşenlerinden oluşur. Duygu ve düşünceleri, nesnel gerçekliğe uygun olarak değerlendirebilme, değişime ayak uydurma ve günlük yaşantıdaki kişisel ve kişilerarası problemleri çözmede duygusal bilgiyi kullanma becerilerini içerir.

5. *Genel Ruh Hâli Bileşeni*: İyimsizlik ve mutluluk alt bileşenlerinden oluşur. Hayatın iyi yanlarını görebilmeyi ve genel olarak yaşamdan memnun olmayı kapsar (Bar-On, 2006).

Bar-On'a göre duygusal sosyal zekâ modelinin iyi bir model olması için, insan performansının çeşitli yönlerini de iyi tahmin edebilir bir yapıda olması gerekmektedir. Bu nedenle Bar-On, modelinin fiziksel ve psikolojik sağlık, sosyal ilişkiler, okul performansı, iş performansı, kendini gerçekleştirme gibi birçok faktörü yordadığını, incelediği çalışmalar neticesinde ortaya koymuştur (Bar-On, 2007).

### ***Daniel Goleman Modeli***

Goleman'a (2006) göre duygusal zekâ kendimizin ve başkalarının duygularını tanıma, kendi duygularımızı ve başkalarının duygularını yönetme ve kendimizi motive etme kapasitesini ifade eder. Goleman duygusal zekâyı, bilişsel yetenekleri içeren, akademik zekâyı tamamlayan bir unsur olarak görmüştür. Kendinden önce geliştirilen duygusal zekâ modellerini, iş yaşamında duygusal zekânın önemine ve işe yararlığına vurgu yaparak yeni bir versiyona uyarlamıştır. Goleman'ın modeli beş duygusal ve sosyal yeterliliği içerir. Bunlar öz-farkındalık, kendini ayarlama, motivasyon, empati ve sosyal becerilerdir (Goleman, 2006). İlk üç bileşen öz-düzenleme becerilerinden oluşurken, empati ve sosyal beceriler kişilerarası ilişkileri yürütmekle ilgilidir (Goleman, 2021b).

*Öz-farkındalık*: Duygusal zekânın ilk bileşeni olan öz farkındalık, kişinin duygularını, ihtiyaçlarını, güdülerini, güçlü ve zayıf taraflarını etraflica kavramasını ifade eder. Bu yüksek kavrayış neticesinde, kişiler hem kendilerine hem de çevrelerine karşı oldukça şeffaf ve dürüst

olurlar. Gerçek dışı değerlendirme ve eleştirilere karşı daha az hassasiyet duyarlar (Goleman, 2021b). Öz-farkındalık, karar vermede, gerçekçi değerlendirmeler yapmada ve sağlam bir özgüven temeli oluşmasında da oldukça önemli bir faktördür (Goleman, 2006).

*Kendini Ayarlama:* Duyguları, yaşamı kolaylaştırıcı bir unsur olarak kullanabilmek, hedeflere ulaşmak için hazzı ertelemek, olumsuz duygusal durumdan kurtulabilmek gibi yeterlilikleri içerir (Goleman, 2006). Olumlu ve olumsuz duyguların aşırı boyutlarda sergilenmesi de kendini ayarlama ile engellenmektedir. Duygusal zekânın bu bileşeni sayesinde duygulara mahkûm olmaktan kurtuluruz (Goleman, 2021b).

*Motivasyon:* Tercih ve önceliklerimizi, hedeflerimizde ilerleme, inisiyatif alma ve kendimizi geliştirme, düş kırıklıkları ve başarısızlıklarla baş etme doğrultusunda kullanmayı ifade eder (Goleman, 2006). Yüksek motivasyonlu bireyler hedef çıtalarını daima yükseğe çekme eğiliminde olurlar. Karşılaşılan engellerde veya başarısızlık durumlarında, kendini ayarlama ve motivasyon bileşenleri bir araya gelerek, kişinin durumun üstesinden gelmek için çabalamasını sağlamaktadır (Goleman, 2021b).

*Empati:* Başkalarının ne hissettiğini anlamak, farklı bakış açılarını algılamak ve çeşitli insanlarla uyum ve yakınlık geliştirebilmektir (Goleman, 2006). Empati, başkaları ile kurulan ilişkilerin niteliğinde oldukça önemli bir faktördür (Goleman, 2021b).

*Sosyal Beceriler:* Kişilerarası ilişkilerde duyguları iyi idare etme kabiliyetidir. Sosyal durumları doğru algılama ve etkileşimlerde sorun yaşamamayı sağlayan becerileri içerir. Ayrıca anlaşmazlıkları çözmede, liderlik etmede ve kişileri ikna etmede bu becerilerin kullanılması söz konusudur (Goleman, 2006). Goleman, sosyal becerileri diğer duygusal zekâ bileşenlerinin doruk noktası olarak görmüştür. Çünkü duygularını anlayıp kontrol edebilen ve empati becerisine sahip bireyler ilişkileri yönetmede başarılı olmaktadır. Sosyal beceriler sayesinde kişi her türden insanla ortak bir noktada buluşup yakınlık kurabilir (Goleman, 2021b).

Goleman (2021b), duygusal zekânın öğrenme yoluyla güçlenebileceğini savunmuştur. Limbik sistem, duygulardan, dürtü ve güdülerden sorumlu beyin bölümü olması nedeniyle, duygusal zekânın da kaynağı konumundadır. Bu nedenle Goleman'a göre limbik sistemi hedef alan öğretim yöntemleri ile duygusal zekânın artırılması mümkün olmaktadır. Özellikle pratik yapma ve geribildirimler, bu öğrenme sürecine oldukça katkı sağlamaktadır (Goleman, 2021b).

### ***Cooper ve Sawaf Modeli***

Cooper ve Sawaf'ın modeli, duygusal zekânın örgüt ve liderlikle ilişkisi temelinde geliştirilmiş bir modeldir (Çakar ve Arbak, 2004). Duygusal zekâ güvenli ilişkiler kurmayı ve sürdürmeyi, önsezi sahibi olmayı, empati ve yeniliği geliştirmeyi sağlamaktadır. Bu model 4 temel bileşen üzerine kurulmuştur. Bunlar: duygusal okuryazarlık, duygusal zindelik, duygusal derinlik ve duygusal simyadır (Cooper, 1997).

İlk bileşen olan duygusal okuryazarlık, kişinin duygusal potansiyelini bilmesi ve ilişkilerinde bunu değerlendirebilmesine dayanır (Çakar ve Arbak, 2004). Açık ve kullanışlı bir kelime haznesine sahip olmak ve duyguların doğasını tanıyıp değer göstermek, duygusal okur yazarlığın temel taşlarıdır. Ayrıca duygusal olarak dürüst olma, pratik sezgi, duygusal enerji ve duygusal geri bildirim duygusal okuryazarlığa katkı sağlar, Güven, ikinci bileşen olan duygusal zindelik için oldukça önemlidir. Kendine ve başkalarına güven duymak, sürekli şüphe duyma, araştırma ve kontrol etmeye daha az enerji ve zaman harcanması nedeniyle duygusal zindeliğe katkı sağlar. Güven, dürüst diyalog ve iyi ilişkiler demektir. Duygusal derinlik bileşeni kişinin potansiyelini, amaç ve hedeflerini bilmesi ve eylemlerini bu doğrultuda ilerletmesi ile ilgilidir (Cooper, 1997). Son bileşen olan duygusal simya ise önemsiz görülen duyguların önemini fark ederek yaratıcı fırsatları keşfetmekle ilgilidir (Cooper, 1997; Çakar ve Arbak, 2004).

### ***Petrides ve Furnham Modeli***

Petrides ve Furnham (2000), duygusal zekâyı özellik olarak duygusal zekâ ve bilgi işleme becerisi olarak duygusal zekâ şeklinde iki grupta sınıflandırmaktadır. Özellik duygusal zekâ, çeşitli durumlarda tutarlı davranışlar sergilemekle ilgilidir. Buradan özellik duygusal zekânın kişilik çerçevesinde bir yeri olduğu anlaşılmaktadır. Örneğin atılgan veya iyimser biri olmak gibi. Dolayısıyla ölçümü de tipik davranışları belirleyen ve öz bildirime dayalı ölçme araçları ile yapılmaktadır. Duygusal zekâ araştırmalarındaki bu yaklaşım, temel duygusal zekâ bileşenleri dışında motivasyon veya mutluluk gibi ilişkili bazı başka değişkenlerin de ölçülmesine sebep olabilmektedir. Bilgi işlemeye dayalı duygusal zekâ ise daha çok kabiliyetlerle ilgilidir. Duygularını tanıma veya onları ifade etme bu kabiliyetlere örnek verilebilir. Bilgi işleme dayalı duygusal zekâ boyutu, özellik duygusal zekâ boyutuna göre, duygusal zekânın esas bileşenlerine daha çok odaklanmakta ve geleneksel zekâ kavramına daha yakın görünmektedir (Petrides ve Furnham, 2000).

### 2.1.2. Duygusal Zekâ ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Austin, Saklofske ve Egan (2005) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, duygusal zekânın aleksitimi, yaşam doyumu ve sosyal iletişim ağı ile olan ilişkisi incelenmiştir. Çalışma hem üniversite öğrencileri hem de yetişkinlerden oluşan bir grupta yürütülmüştür. Analizler sonucunda, duygusal zekânın aleksitimi ve alkol tüketimi ile negatif, yaşam doyumu, sosyal iletişim ağı genişliği ve kalitesiyle pozitif ilişkili olduğu ortaya koyulmuştur.

Brackett, Warner ve Bosco (2005) yaptıkları bir çalışmada duygusal zekânın ilişki kalitesiyle olan ilişkisini incelemiştir. Bu araştırmaya üniversite öğrencisi 86 çift katılmıştır ve çiftlerin birliktelikleri en az üç aydır devam etmektedir. Yapılan analizler sonucunda her iki partnerin de düşük duygusal zekâyâ sahip olduğu çiftlerin, daha düşük ilişki kalitesine sahip oldukları gözlenmiştir. Ancak her iki partnerin de yüksek duygusal zekâyâ sahip olduğu çiftlerde, yalnızca bir partnerin yüksek duygusal zekâyâ sahip olduğu çiftlere göre daha yüksek bir ilişki kalitesi saptanmamıştır.

Karahan ve Özçelik (2006), kendi geliştirdikleri Duygusal Zekâ Beceri Eğitimi Programı'nın etkisini ölçmek için deneysel bir çalışma gerçekleştirmiştir. Bu çalışma, ön-test son-test izleme modeli kullanılarak yapılmıştır. Çalışmada deney grubunda 12, kontrol grubunda 12 olmak üzere toplam 24 diyabet hastası yer almıştır. Deney grubuna 12 oturum süren bir eğitim verilmiştir. Uygulama sonucunda yapılan analizlere göre, Duygusal Zekâ Beceri Eğitimi Programı'nı alan deney grubunun duygusal zekâ puanlarının, eğitim öncesine kıyasla yükseldiği ve deney grubunun son-test puanlarının kontrol grubuna göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Dacre Pool ve Qualter (2012), üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve duygusal öz-yeterliklerinin geliştirilmesinin mümkün olup olmadığını araştırmak amacıyla deneysel bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmada deney grubuna uygulanan duygusal zekâ müdahale programı, Mayer ve Salovey'in yetenek modelini temel alarak hazırlanmıştır. Çalışmanın sonuçları, öğrencilerin duygusal zekâlarının arttığı, özellikle duyguları algılama ve duyguları yönetme boyutlarında gelişim kaydedildiğini göstermektedir.

Nelis, Quoidbach, Mikolajczak ve Hansenne (2009) duygusal zekânın geliştirilebilir olup olmadığını incelemek amacıyla bir çalışma yürütmüştür. Çalışmada, deney grubunda 19 ve kontrol grubunda 18 olmak üzere toplam 37 katılımcı yer almıştır. Duygusal zekâ eğitimi, yaş ortalaması 21 olan genç yetişkinlerden oluşan deney grubuna uygulanmıştır. Eğitim

sonunda kontrol grubuna kıyasla deney grubunun “duyguları tanımlama” ve “duyguları yönetme” yeterliliklerinin arttığı gözlemlenmiştir.

Hodzic, Scharfen, Ripoll, Holling ve Zenasni (2018), duygusal zekâ müdahalelerinin etkililiğini araştırmak amacıyla bir meta-analiz gerçekleştirmiştir. Analize 24 çalışma dahil edilmiştir. 24 çalışmadaki toplam katılımcı grubu, yaş ortalaması 26 olan 1.986 kişiden oluşmaktadır. Bulgular, belirli müdahalelerin duygusal zekâyı geliştirdiğini göstermektedir. Ancak müdahalelerin etkililiği, büyük oranda teorik arka planına bağlıdır. Sonuçlar, yetenek duygusal zekâyı geliştirmenin, özellik duygusal zekâyı geliştirmeye göre daha kolay olduğunu ortaya koymaktadır.

Kun ve Demetrovics (2010) yaptıkları bir araştırmada, duygusal zekâ ve bağımlılık arasındaki ilişkiye dair yapılan çalışmaları incelemiştir. Bağımlılık kapsamında hem kimyasal hem de davranışsal bağımlılıklar ele alınmıştır. İncelemeye İngilizce olarak yayımlanmış olan 36 çalışma dahil edilmiştir. Yapılan inceleme sonucunda, düşük duygusal zekânın daha yoğun alkol, sigara ve uyuşturucu kullanımı ile ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca her biri için yalnızca bir veya iki çalışma mevcut olsa da internet bağımlılığı, bulimia, kumar, dürtüsel satın alma gibi bağımlılıklar da düşük duygusal zekâ ile ilişkili bulunan bağımlılıklar arasındadır. Araştırmacılar bulgular doğrultusunda, duygusal zekâ bileşenlerinden özellikle duyguları anlama ve ayırt etme ile duygu düzenleme becerilerinin, bağımlılık konusunda önemli bir rol oynadığını belirtmiştir.

Noorbakhsh, Besharat ve Zarei (2010), yaptıkları çalışmada duygusal zekâ ve stresle başa çıkma ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın katılımcıları 413 üniversite öğrencisidir. Çalışma sonucunda duygusal zekânın problem odaklı başa çıkma ve pozitif duygusal başa çıkma stilleri ile pozitif bir ilişki içinde olduğu, negatif duygusal başa çıkma ile ise negatif bir ilişki içinde olduğu görülmüştür.

İkiz ve Totan (2011) yaptıkları çalışmada, öz-duyarlık ve duygusal zekâ ilişkisini incelemiştir. Çalışma 345 üniversite öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Çalışmanın sonucunda öz-duyarlığın duygusal zekâ ile ilişkili olduğu görülmüştür. Yapılan regresyon analizine göre, öz-duyarlığa ait öz-sevecenlik ve bilinçlilik alt boyutları, genel duygusal zekâ puanının artışında oldukça etkilidir. Araştırmacılar bunun yanı sıra öz-duyarlılık alt boyutlarından bazılarının, duygusal zekâ alt boyutları üzerinde etkili olduğu sonucunu bulmuşlardır.

Ghiabi ve Besharat (2011) yaptıkları çalışmada, duygusal zekânın aleksitimi ve kişilerarası problemler ile ilişkisini incelemiştir. Çalışmaya 366 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bulgulara göre duygusal zekâ, aleksitimi ve kişilerarası problem alanlarından girişkenlik, sorumluluk, yakınlık ve sosyallik ile negatif ilişkilidir. Ayrıca araştırmada kız ve erkek öğrencilerin duygusal zekâ puanları arasında bir fark olmadığı saptanmıştır.

Tetik ve Açıkgöz (2013), meslek yüksek okulu öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya 137 öğrenci katılmıştır. Bulgular neticesinde duygusal zekâ ve alt boyutlarına ilişkin puanların yüksek olması, öğrencilerin problem çözme becerisinin yüksekliğine işaret etmektedir.

Ançel, Açıkgöz ve Yavaş Ayhan (2015) üniversite öğrencileri üzerinde yürüttükleri bir çalışmada, problematik internet kullanımı ve duygusal zekâ ilişkisini incelemiştir. Elde ettikleri bulgular neticesinde, problematik internet kullanımı ile duygusal zekâ arasında negatif yönde bir ilişkinin varlığını ortaya koymuşlardır.

Özdemir ve Dilekmen (2016), 751 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttükleri bir çalışmada duygusal zekâ ile yaşam doyumu ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda duygusal zekâ ve al boyutları (iyi oluş, öz kontrol, duygusallık, sosyallik) ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca duygusal zekânın yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu saptamışlardır.

Alici ve Yılmaz (2017) duygusal zekâ ile ilişki yönetimi arasındaki ilişkiyi incelemek için 102 kişiden oluşan bir yetişkin örnekleme üzerinde bir araştırma gerçekleştirmiştir. İlişki yönetimi kişilerarası ilişkiler bağlamında ele alınmıştır. Araştırma bulgularında, duygusal zekâ ve kendi duygularını değerlendirme, başkalarının duygularını değerlendirme, duyguları yönetme ve kullanma alt boyutları ile ilişki yönetimi arasında pozitif bir ilişki olduğunu saptamışlardır.

Kaya ve Birol (2018) 306 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttükleri bir çalışmada, yalnızlık, mükemmeliyetçilik ve duygusal zekâ ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda duygusal zekânın mükemmeliyetçilik ile negatif bir ilişkisi olduğu ve mükemmeliyetçilik ile yalnızlık ilişkisinde kısmi bir aracı değişken olduğu saptanmıştır. Bu araştırmaya göre, duygusal zekâsı yüksek öğrencilerin, yalnızlık ve mükemmeliyetçilik oranlarının düşük olması beklenmektedir.

Gürgan ve Top (2019) tarafından üniversite öğrencileri ve yetişkinler üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, duygusal zekâ, çeşitli değişkenlerle birlikte incelenmiştir. Çalışmanın bulgularına göre, bireylerde algılanan umut arttıkça duygusal zekâ düzeyi de artmaktadır. Duygusal zekâ ve mutluluk arasında pozitif bir ilişki gözlenmiş ve duygusal zekânın mutluluğun anlamalı bir yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgulara ek olarak kadın katılımcıların duygusal zekâ puanları, erkeklere kıyasla daha yüksek bulunmuştur.

Koç Akran ve Bakır (2019), öğretmenlerden oluşan 205 kişilik bir örneklem üzerinde duygusal zekâ ve öz yeterlilik ilişkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda duygusal zekâ ve öz yeterlilik arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca katılımcılar içerisindeki kadın öğretmenlerin duygusal zekâ düzeylerinin, erkek öğretmenlere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Coşkun (2019), 349 üniversite öğrencisi üzerinde yürüttüğü çalışmada, duygusal zekâ ve stresle başa çıkma ilişkisini incelemiştir. Elde edilen bulgular sonucunda, duygusal zekâ ile problem odaklı başa çıkma arasında pozitif yönde bir ilişki ve duygu odaklı başa çıkma arasında negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Gerçek (2020) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir çalışmada, 535 kişilik bir örneklemde duygusal zekâ, mükemmeliyetçilik ve benlik saygısı arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma sonucunda duygusal zekânın benlik saygısı ile pozitif ve mükemmeliyetçilik ile negatif bir ilişkisi olduğu görülmüştür. Öğrencilerin duygusal zekâ puanlarının cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, doğum sırası gibi demografik değişkenlere göre farklılık göstermediği elde edilen bulgular arasındadır.

Moeller, Seehuus ve Peisch (2020) yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinde duygusal zekânın psikolojik sağlık üzerindeki etkisinde, ait olmanın aracı rolünü incelemiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması 19'dur. Araştırmada elde edilen bulgular sonucunda, yüksek duygusal zekâyâ sahip öğrencelerin, daha yüksek düzeyde aidiyet yaşadıkları ve daha düşük düzeyde reddedilme yaşadıkları, dolayısıyla daha düşük oranda psikolojik sağlık sorunları ile karşı karşıya kaldıkları görülmüştür.

Kocaoğlu ve Çekiç (2021) yaptıkları çalışmada, sosyal kaygı üzerinde duygusal zekâ ve otantikliğin yordayıcı bir etkisi olup olmadığını incelemiştir. Araştırmaya Gaziantep Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 603 öğrenci katılmıştır. Elde edilen bulgulara göre duygusal zekâ tek başına sosyal kaygının negatif yönde anlamlı bir yordayıcısıdır ve sosyal

kaygıya ait varyansın %21'ini açıklamaktadır. Bu sonuca göre duygusal zekâsı yüksek olan öğrencilerin sosyal kaygı düzeyleri düşük olmaktadır. Ayrıca duygusal zekâ otantiklik ile birlikte sosyal kaygıya ait varyansın %24'ünü açıklamaktadır.

Can Yalçın, Fayganoğlu ve Begenirbaş (2022) yaptıkları çalışmada duygusal zekâ ve nomofobi arasında ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 258 üniversite öğrencisi katılmıştır. Analiz sonuçlarına göre duygusal zekâ nomofobiyi ve alt boyutlarını negatif olarak anlamlı düzeyde yordamaktadır. Duygusal zekâ, nomofobiye ilişkin toplam varyansın %21,9'unu açıklamıştır.

Ambler, Petrides ve Vernon (2023) yaptıkları çalışmada duygusal zekâ ile ilişkide istismarı incelemiştir. Çalışmada 381 yetişkin kadın katılımcı yer almaktadır. Çalışmanın sonucuna göre, istismar edici bir ilişkiye girme ve bu ilişkide kalma eğilimi, duygusal zekâ ile negatif anlamlı ilişkiye sahiptir.

Yapılan çalışmalarda duygusal zekânın, psikolojik sağlığın yanı sıra spor, iş yaşamı, örgüt ve liderlik kavramları ile birlikte çalışılma oranının oldukça yüksek olduğu gözle çarpmaktadır. Alanyazında duygusal zekânın öğrenme yoluyla geliştirilebileceği görüşü üzerinde uzlaşıldığı görülmektedir (Ciarrochi ve Mayer, 2007; Goleman, 2021; Shapiro, 2010). Farklı yaş düzeylerinde yapılmış olan çeşitli çalışmalar da duygusal zekânın artırılabilirliğini kanıtlar niteliktedir (Altunbaş ve Özabacı, 2019; Gürsoy ve Balcı Çelik, 2020; Karahan ve Özçelik, 2006; Sarısoy ve Erişen, 2018; Şahin ve Ömeroğlu, 2015; Yılmaz, 2021). Genel olarak duygusal zekâyâ ilişkin yapılan çalışmalara bakıldığında, 1990'lı yıllarda özellikle duygusal zekânın kavramsallaştırılması, çeşitli yaklaşım ve modellerin ortaya atılması, ölçme araçlarının geliştirilmesi söz konusu iken, 21. yüzyıldan itibaren teorik yapıyı doğrulayan deneysel çalışmaların arttığı görülmektedir (Fernández-Berrocal ve Extremera, 2006).

## **2.2. Otantiklik**

Geçmişten bu yana insanın gerçekte kim olduğu sorusu, çok çeşitli çevreler tarafından yanıtlanmaya çalışılmıştır. Özellikle felsefi düşünürlerin katkısıyla bu soruya çeşitli cevaplar verilmiştir. Otantikliğe dair ilk görüşlerin bu yanıtlarda olduğu görülmektedir. Otantikliğin felsefesi incelendiğinde, çeşitli düşünürlerin özellikle kendini anlamak, kendi özüne ilişkin gerçekliği kabul etmek ve buna uygun şekilde davranmak temaları üzerinde durduğu dikkat çekmektedir (Kernis ve Goldman, 2006). Örneğin otantikliğe ilişkin yapılan en eski vurgulardan birine Sokrates'in "kendini bil" öğüsünde rastlanmaktadır. Sonraki dönemlerde ise otantikliğin büyük ölçüde batı düşünce akımlarının özellikle gündeminde tuttuğu bir kavram

olduğu görülmektedir (Özkaya, 2019). 20. yüzyıla gelindiğinde ise otantik olmayan bireyler, kendine yabancılaşma kavramı ile sosyal psikoloji alanında ele alınmıştır. Bu bireylerin davranışlarının altında, özellikle başkalarının onayını alma ve onları etkileme motivasyonu yer almaktadır (Harter, 2002).

Otantiklik, kişinin düşüncelerini, duygularını, isteklerini, tercihlerini ve ihtiyaçlarını bilmesi ve duygu ve düşünceleriyle tutarlı bir şekilde davranmasını ifade eder (Harter, 2002). Bir başka tanıma göre ise otantiklik, kişinin günlük yaşamında sahip olduğu gerçek benliği hiçbir kısıtlama olmaksızın ortaya koymasındadır (Kernis, 2003). Otantiklik, kişinin gerçek benliğinin mecburiyete veya zorlamaya dayalı olarak sergilenmesi olarak anlaşılmamalıdır. Sahip olunan duygu, düşünce veya güdülerin hiçbir engellemeye maruz kalmadan özgürce ifade edilmesi söz konusudur (Kernis, 2003). Otantiklik kendine karşı dürüst olmakla ilgilidir ve bu nedenle bireyler kendilerine sadık kaldıkları ölçüde otantik olabilirler (Vannini ve Franzese, 2008).

Otantikliğe ilişkin mevcut birçok düşünce ve kavramsallaştırma bulunmaktadır. Vannini ve Franzese (2008), otantikliğe ilişkin görüşlerin temelde beş ana başlık etrafında biçimlendiğini ifade etmiştir. Bunlar; (1) gerçek bir benliğin var olup olmaması, (2) başkaları tarafından otantik algılanmanın mı yoksa kişinin davranışındaki samimiyetinin mi otantikliğin referans noktası olduğu, (3) otantikliğin toplum yapısı, kültür, ahlak kavramları çerçevesindeki yeri, (4) sosyal kabul görmeyen otantik olmayı kısıtladığı noktalarda, bireylerde oluşan gerilim ve (5) otantikliğin motive edici bir güç olup olmadığı konularındadır. Öksüz ve Karalar (2019) ise farklı otantiklik tanımlamalarında ortak noktayı oluşturan iki faktörün gerçeklik ve uyum olduğunu ifade etmiştir.

Geçmişteki pek çok psikoloji ekolünde otantik kişiliğin önemine vurgu yapıldığı dikkat çekmektedir. Örneğin hümanistik yaklaşımın öncülerinden olan Carl Rogers, klinik deneyimlerine dayanarak terapinin ilerleyen süreçlerinde bireylerin otantikliği daha çok deneyimlediklerini aktarmış ve bunun önemini vurgulamıştır. Rogers (1995), danışanlarının zaman içerisinde içsel süreçlerine daha çok odaklandığını, yeni bir yönünü keşfettiğinde onu reddetmek yerine keşfetmeye daha açık olmaya başladığını gözlemlemiştir. Bu nedenle kişinin öz benliğine yönelmesinde, yeni deneyimlere açık olmalarının önemli bir rolü bulunduğunu dile getirmiştir. Benliklerine güvenen ve içsel değerlerine uygun yaşayan bireylerin yaşamı daha iyi ilerlemektedir. Çünkü bu bireyler, güvensizlik ya da abartılı savunma duygusuyla, gerçekte sahip olduğu kişiden daha fazlası olmaya çabalamaz veya tam tersi kendini küçük

görerek benliğine ilişkin yanılığa kapılmaz. Rogers bu sürecin Kierkegaard'ın “ne isen o olmak” (to be that self which one truly is) tabiri ile kastettiği şey olduğunu ve kişinin ancak benliğini kabul etmeye istekli olduğu takdirde değişebileceğini ifade etmiştir (Rogers, 1995). Otantik bireylerin özelliklerinden bahseden bir diğer isim ise Abraham Maslow'dur. Maslow, psikolojik açıdan sağlıklı bireylerin kendini olduğu gibi kabul edeceğini, zayıf ve güçlü yanlarını bileceğini, zayıf yanlarından suçluluk veya kaygı duymak yerine bunları gidermeye çalışacağını belirtmiştir (Burger, 2006). Maslow'un belirtmiş olduğu özelliklerden otantiklik ile ilgili olanların Rogers'ın görüşlerine benzer olduğu göze çarpmaktadır.

Vannini ve Franzese (2008)'e göre, insanların hissettiği duygular ve bunların dışı vurumu, sosyalleşme süreçlerinin, sosyal yapıların ve normların bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Her ne kadar otantiklik öz benliğin bir ifadesi olsa da diğer insan deneyimlerini şekillendiren sosyal süreçlerden bağımsız değildir. Bu nedenle aile, çevre, toplumsal ve kültürel yapı gibi dışsal faktörler, otantiklik üzerinde etkilidir (Çiftçi, 2021). Örneğin Michel Foucault, toplumların genellikle dışsal yasayı temel alan bir ahlak düzenine sahip olduğunu belirtmiştir. Bu durum kabul edilebilir davranışların ölçüsünün, başkalarıyla olan ilişkiler olmasına sebep olmaktadır. Benliğin, kişinin reddedebileceği bir şey olduğu konusunda ısrarcı olan yerleşik ahlak, benliğin tanınması ve bilinmesini engelleyen bir faktör olarak karşımıza çıkabilmektedir (Foucault vd., 2001).

Otantikliği etkileyen faktörlerin ergenliğe kadar pasif olduğu bilinmektedir (Harter, 2002). Ergenlik döneminde farklı sosyal bağlamlarda çeşitli sosyal rol ve beklentilerin olması, ergenin farklı benlikler oluşturmasına sebep olabilir. Böylece sahte benliklerin oluşumu ve otantik olmayan bir kişiliğin gelişimi gerçekleşebilmektedir (Harter, 1999).

Bireylerin sahip olduğu imaj duyguları, düşünceleri veya davranışlarıyla çelişiyorsa, bunun bireyler için oldukça tehdit edici olduğu ve bazı problemlere yol açacağı bilinmektedir (Kernis ve Goldman, 2006). Örneğin benlik saygısında düşüş yaşanabilmektedir. Bu nedenle otantiklik, benlik saygısı düzeyi üzerinde etkili olan önemli bir kişisel faktördür (Kernis, 2003). Ayrıca otantiklik işlevsiz ve uyumsuz başa çıkma stilleri ile ters orantılıdır. Bunun nedeni, otantik bireylerin stresten kaçınma davranışı yerine yapıcı ve aktif bir şekilde problemlerle baş etmesi olarak görülmektedir. Çünkü olgun bir kendini anlama düzeyi ile duygularının farkında olma, stres faktörleri ve bunlar karşısında açığa çıkan duyguları inkâr etmek yerine kabullenmeyi sağlamaktadır (Kernis ve Goldman, 2006).

Alanyazında otantikliğin, özellik otantiklik ve durumsal otantiklik olarak iki farklı şekilde ele alındığı görülmektedir (Kernis ve Goldman, 2006; Lenton vd., 2016; Wood vd., 2008). Özellik olarak otantiklik, bireylerin duygu, düşünce ve davranış dizisi açısından sahip oldukları bir eğilimdir (Lenton vd., 2016). Dolayısıyla farklı koşullarda belirgin şekilde değişmez. Otantikliğin, özellik olarak ele alındığı çeşitli kavramsallaştırmalarda, birbiri ile ilişkili boyutlardan oluşan bir yapı şeklinde ortaya koyulduğu görülmektedir (Kernis ve Goldman, 2006; Wood vd., 2008). Bireyin kendine ilişkin farkındalığı, özellik otantikliğin temel taşıdır (Lenton vd., 2016). Durumsal otantiklik yaklaşımının, özellik otantiklik yaklaşımı ile benzer yönleri içerdiği görülmektedir. Örneğin, durumsal otantikliğe göre, eğer belli bir durumda kişinin değerleri, inançları veya tutumları gibi kalıcı eğilimlerinde bir tutarlılık söz konusu ise otantik olduğu kabul edilir. Bunun yanı sıra öz farkındalık, çevresel etkilerden arınma ve değerler ile davranışların uyumlu olması durumsal otantikliğin kavramsallaştırılmasında yer almaktadır (Lenton vd., 2013).

### **2.2.1. Otantiklik Modelleri**

Alanyazına bakıldığında, otantikliğe ilişkin iki modelin öne çıktığı görülmektedir. Bunlar “Çok Bileşenli Otantiklik Modeli” ve “Kişi Merkezli Otantik Modeli”dir. Her iki model de otantikliği özellik olarak ele almaktadır.

#### ***Çok Bileşenli Otantiklik Modeli***

Kernis ve Goldman (2006), otantikliğin dört bileşenden oluşan bir yapıda olduğunu ifade etmiştir. Her bileşen otantikliğin farklı bir boyutunu yansıtsa da tüm bileşenler birbiri ile yakından ilişkilidir. Model farkındalık, yansızlık, otantik davranış ve ilişkisel uyum bileşenlerinden meydana gelmektedir.

*Farkındalık (Awareness)*: Farkındalık, olumlu ve olumsuz yanlarını, değerlerini, tercihlerini, güdülerini ve ihtiyaçlarını bilmek ve anlamaktır. Farkındalık bileşeni kişinin kendine yönelik algılarına, güdülerine, duygularına, istek ve arzularına olan güvenini yansıtmaktadır (Brunell vd., 2010). Nelerden hoşlandığını, hangi durumlarda hangi duyguyu hissedeceğini, hangi duyguların üstesinden gelebileceğini bilmek, farkındalığın yüksek olmasına işarettir. Farkındalık sayesinde kişi güçlü ve zayıf yönlerini, kapasite ve potansiyelini bilmektedir. Kişi kendi içinde çok çeşitli yönlere sahip olabilir. Otantik bir şekilde davrandıkça bu çeşitli yönlerle ilişkin farkındalığı artacak ve onları kabul edecek, dolayısıyla bu süreç döngüsel olarak devam edecektir. Farkındalık, sağlıklı bir işleyişin ilk adımudur. Çünkü bu

farkındalık kişinin kendisi ile bütünleşmesini ve kendini kabul etmesini teşvik etmektedir (Kernis ve Goldman, 2006).

*Yansızlık (Unbiased Processing)*: Yansızlık kişinin kendine ilişkin bilgileri işlerken tarafsız bir tutum sergilemesini ve kendine tamamen nesnel bir şekilde bakabilmesini ifade etmektedir (Kernis, 2003). Özellikle olumlu ve olumsuz yanlarını, duygularını, deneyimlerini tarafsız bir şekilde değerlendirmeyi kapsamaktadır. Yansızlık, doğru bir benlik duygusu oluşturur. Kendine ilişkin doğru bilgiye sahip olmak, özellikle davranışsal seçimler için son derece önemlidir. Doğru bilgi ile hareket etmek kişiye her zaman fayda sağlayacaktır. Örneğin meslek seçimi kararının alınması ve uygulanmasında, kişinin kendine ilişkin sahip olduğu bilgilerden faydalanılmaktadır. Bu sayede kişi doğru bir tercih yapabilir. Ayrıca kendine yansız bir şekilde yaklaşma, dışarıdan benliğe yönelik gelen görüşleri çarpıtmadan veya inkâr etmeden olduğu gibi almayı sağlamaktadır. Bu tarafsız işleme mekanizması, aynı zamanda kendine yönelik yanlısı ve önyargıların da önüne geçmektedir (Brunell vd., 2010; Kernis ve Goldman, 2006).

*Otantik Davranış (Authentic Behavior)*: Farkındalık ve yansızlık bileşenlerinin davranışa dökülmesi, otantik davranış bileşenini meydana getirmektedir. Otantik davranış kişinin kendi değerlerine, ihtiyaçlarına, istek ve tercihlerine uygun davranmasını ifade eder. Ödül kazanmak veya cezadan kaçınmak davranışa yön vermemektedir. Otantik davranışı otantik olmayan davranıştan, altında yatan bilinçli güdülere ve niyetlere göre ayırmak mümkün olmaktadır. Otantik bir davranış, farkındalık ve yansız işleme sayesinde kişinin benliğinin tüm yönleri ile tutarlı bir şekilde ortaya çıkar. Otantik olmayan davranışta ise çoğu zaman benliğinin farkında olmama, görmezden gelme veya çarpıtma söz konusudur. Ayrıca davranışın meydana geldiği bağlam ve buna bağlı amaçlar da otantik olmayan davranışta söz konusu olabilmektedir. Örneğin kendini veya başkalarını yüceltmeye yönelik davranışlar sergilenebilmektedir (Kernis ve Goldman, 2006).

*İlişkisel Otantiklik (Relational Orientation)*: Otantiklik, doğası gereği ilişkisel bir yapıdadır. Dördüncü bileşen ilişkisel otantiklik, kişinin yakın ilişkilerinde samimi ve içten davranmasıdır. Kişi, çevresindekilerin benliğini bilmesi ve tanınması için çabalamaktadır. Sahte davranışlardan kaçınmaktadır. Çünkü bireyler yakın çevresi tarafından gerçekten bilindiğini ve anlaşıldığını hissetmek isterler. İlişkisel otantiklikte eleştirilme kaygısı taşımadan kendini ortaya koyma söz konusu olmaktadır. Bu nedenle daha güvenli ilişkiler kurmada oldukça

önemlidir. Dolayısıyla otantik ilişkiler kuran bireylerin daha tatmin edici ve doyurucu ilişkilere sahip olduğu söylenebilir (Kernis ve Goldman, 2006).

### ***Birey Merkezli Otantiklik Modeli***

Wood, Linley, Maltby, Baliousis ve Joseph (2008), otantikliğin psikolojik iyi oluşla bağlantılı olduğu teorik bir yapıyı ölçmek amacıyla bir otantiklik ölçeği geliştirmiştir. Araştırmacılar, bu ölçeği geliştirirken en kapsamlı ve geniş açıklamayı yaptığını düşündükleri için Barret-Lennard'ın birey merkezli modelini temel almış ve otantikliği birey merkezli bir yapıda açıklamıştır. Barret-Lennard'ın birey merkezli modelinde otantikliğin üç yapısı olduğu vurgulanmıştır. Bunlar (1) kişilerin birincil deneyimleri, (2) deneyimlerine ilişkin farkındalıkları ve (3) dışsal davranışları ve iletişimlidir (Akt. Satıcı vd., 2013). Bu üç yapı arasındaki etkileşimlere dayalı olarak oluşturulan Birey Merkezli Otantik Modeline göre, otantiklik kendine yabancılaşma, otantik yaşam ve dış etkiyi kabullenme boyutlarından oluşmaktadır.

*Kendine Yabancılaşma:* Otantikliğin bu boyutu, kişinin gerçek deneyimleri ve bunlara ilişkin farkındalığı arasındaki uçurumu ifade etmektedir. Örneğin kişinin gerçek psikolojik durumu, duyguları ve temel inançları, bunlara ilişkin farkındalığından oldukça farklıysa kendine yabancılaşmanın yüksek olması beklenir. Gerçek deneyim ve farkındalığın her zaman mükemmel şekilde uyuşması söz konusu olmayabilir. Bireylerin kendine yabancılaşmayı ne düzeyde deneyimlediği otantikliğin ilk boyutu olarak görülür (Wood vd., 2008).

*Otantik Yaşam:* Otantik yaşam boyutu, kişinin farkındalığı ve davranışları arasındaki tutarlılığı ifade etmektedir. Duygular, düşünceler ve inançlara ilişkin farkındalığın davranışlara yansımaları otantik yaşamın göstergesidir. Diğer bir deyişle otantik yaşam, farklı koşullarda değerlerine ve inançlarına sadık olarak davranış göstermektir (Van den Bosch ve Taris, 2014)

*Dış Etkiyi Kabullenme:* Diğer insanların bir bireyi ne düzeyde etkilediği, dış etkiyi kabullenme ile ilgilidir. Örneğin davranışlara başkalarının onayını alma veya beklentilerini karşılama yön veriyorsa, burada dış etkiyi kabullenmenin etkili olduğu söylenebilir (Wood vd., 2008). Dışsal etkiyi kabullenme düzeyi, kendine yabancılaşma ve otantik yaşam boyutlarına da etki edebilmektedir. Dış dünyanın etkileri, kişisel deneyimleri bilişsel boyuta taşıma şekline etki ederek kendine yabancılaşma ve değişen bilişsel boyutun davranışlara nasıl yol açacağına bağlı olarak otantik yaşamı etkileyebilir (Barnett ve Deutsch, 2016).

### 2.2.2. Otantiklik ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Brunell, Kernis, Goldman, Heppner, Davis, Cascio ve Webster (2010), otantiklik ve romantik ilişkileri incelemek amacıyla bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmaya 60 ift katılmıştır. Çalışma sonuçlarına göre otantiklik düzeyi yüksek olan bireyler, daha sağlıklı ilişki davranışları sergilemektedir. Otantikliğin daha mutlu ve doyum verici ilişkilere sahip olmakla ve daha yüksek düzeyde öznel iyi oluşla bağlantılı olduğu saptanmıştır.

Wenzel ve Lucas-Thompson (2012) yaptığı çalışmada otantiklik, benlik sayėısı ve depresif semptomları incelemiştir. Çalışmanın rnekleminde 470 niversite ğrencisi yer almıştır. Analiz sonuçlarında yüksek düzeyde otantikliğin, daha yüksek benlik sayėısı ve daha düşük depresif semptomlarla ilişkili olduğu saptanmıştır.

Stevens (2017) yaptığı çalışmada otantiklik, bağlanma stilleri ve duygusal işlev arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmanın örneklemini 116 niversite ğrencisi oluşturmaktadır. Analizler sonucunda, otantikliğin özellikle kişinin benliği ile ilgili boyutunun (farkındalık veya kendine yabancılaşma), kaçınan bağlanma stili ve duygusal işlev arasında aracı bir rolü üstlendiği saptanmıştır.

Yılmaz ve Gündüz (2021), yaptıkları çalışmada benliğin ayrımlaşması ve depresyon ile birlikte otantikliğin, romantik ilişki doyumunu ne düzeyde yordadığını incelemiştir. Çalışmanın örneklemini 18-26 yaş aralığındaki 801 katılımcı oluşturmaktadır. Analiz sonucunda romantik ilişki doyumunun otantiklik, benliğin ayrımlaşması ve depresyon tarafından yordandığı ve otantikliğin, yordama gücü en yüksek değişken olduğu görülmüştür. Ayrıca otantikliğin cinsiyet ve eğitim düzeyine göre farklılaşmadığı elde edilen bulgular arasındadır.

Bailey, Matz, Youyou ve Iyengar (2020), yaptıkları çalışmada sosyal medya kullanıcılarının otantiklik düzeylerini incelemiştir. 10.560 kullanıcının verileri analiz edildiğinde, sosyal medyada kendini otantik olarak ifade eden bireylerin yaşam memnuniyetinin daha yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Çalışmanın ikinci aşamasında 90 niversite ğrencisi ile yürütülen boylamsal araştırmada, benzer Şekilde otantikliğin olumlu ruh hâli ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Turner, Faulk ve Garner (2020), yaptıkları çalışmada otantiklik, helikopter ebeveynlik ve depresif semptomlar arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın rnekleminde 286 niversite ğrencisi yer almıştır. Araştırma sonucunda, helikopter ebeveyne sahip olmanın daha düşük otantiklik düzeyi ile ilişkili olduğu ve helikopter ebeveynliğin, otantikliğin kendine

yabancılaşma ve otantik yaşam alt boyutları üzerinden depresif semptomları yordadığı bulunmuştur.

Tohme ve Joseph (2020), yaptıkları çalışmada otantiklik, duygusal zekâ ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 197 yetişkin oluşturmaktadır. Yaş ve cinsiyet değişkenlerinin kontrol edildiği ve sosyal istenirlik değişkeninin de dahil edildiği analiz sonuçlarında otantikliğin duygusal zekâ ve bilinçli farkındalık ile ilişkili olduğu görülmüştür. Otantiklik alt boyutlarından otantik yaşamın duygusal zekâyı yordadığı, kendine yabancılaşma ve dış etkiyi kabul alt boyutlarının ise bilinçli farkındalığı yordadığı bulguları elde edilmiştir.

Curun, Beydoğan Tangör ve Çolakoğlu Kaya (2020), yaptıkları çalışmada otantiklik ile olumlu-olumsuz duygulanım ve duygu düzenleme güçlükleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın örneklemini lisans ve lisansüstü düzeyde eğitim gören 184 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Analizler sonucunda olumsuz duygulanımı düşük olan öğrencilerin daha otantik olduğu görülmüştür. Ayrıca duygu düzenleme güçlükleri, olumlu duygulanım ile otantiklik arasında ve olumsuz duygulanım ile otantiklik arasında kısmi aracı bir role sahiptir.

Karakuş (2020), yaptığı çalışmada otantiklik, aleksitimi, psikolojik esneklik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışma 702 yetişkinin katılımıyla gerçekleşmiştir. Çalışma sonucuna göre aleksitimi ile otantiklik arasında negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Aleksitimi ile otantiklik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide psikolojik esneklik kısmi aracı bir rol üstlenmektedir. Aleksitimi, psikolojik esnekliğin aracı olduğu yapıda otantikliğin %52'sini açıklamıştır.

Çeltekligil (2021), yaptığı çalışmada otantiklik, kişilik özellikleri ve bilişsel esneklik arasındaki ilişkileri incelemiştir. Katılımcılar 247 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışma sonucunda otantikliğin bilişsel esneklik ve olumlu kişilik özellikleriyle pozitif ilişkili, olumsuz kişilik özellikleri ile ise negatif ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca otantikliğin cinsiyete ve gelir düzeyine göre farklılaşmadığı elde edilen bulgular arasındadır.

Tekin (2021) yaptığı çalışmada otantiklik ve problem çözme becerisi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini, 374 kadın ve 79 erkek olmak üzere toplam 443 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Çalışma sonuçlarına göre otantiklik ve problem çözme arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki vardır. Ayrıca otantikliğin demokratik ebeveyn tutumu ile pozitif yönlü bir ilişkide olduğu görülmüştür.

Sarıçam (2021) yaptığı çalışmada genç yetişkinler ve yaşlı bireylerde otantiklik, yaşamda anlam, affedicilik, mutluluk ve yalnızlık değişkenlerini karşılaştırmıştır. Çalışmaya 308 genç yetişkin ve 285 yaşlı birey katılmıştır. Çalışma sonucunda otantikliğin genç ve yaşlı katılımcılara göre farklılaştığı, yaşlı bireylerin genç bireylerden daha otantik olduğu bulunmuştur. Çalışmada genç bireylerin, otantiklik alt boyutlarından kendine yabancılaşma ve dış etkiyi kabullenmeye ilişkin puanlarının, yaşlı bireylerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Akalın (2022) yaptığı çalışmada otantiklik, kültüre duyarlı psikolojik danışma yeterliği ve bilişsel esneklik kavramlarının ilişkisini incelemiştir. Araştırmanın çalışma grubu, Türkiye'nin çeşitli illerinde bulunan psikolojik danışmanlardan oluşmaktadır. Çalışmanın sonucunda, otantikliğin hem kültüre duyarlı psikolojik danışma yeterliği hem de bilişsel esneklikle pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Buna ek olarak otantikliğin, bilişsel esneklik üzerinden kültüre duyarlı psikolojik danışma yeterliğini yordadığı bulgusu elde edilmiştir.

Odabaşı ve Curun (2022) yaptıkları çalışmada, otantiklik, öznel iyi oluş ve öz-bilinç arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 20-40 yaş aralığındaki 305 katılımcı dahil olmuştur. Yapılan analizler sonucunda öz-bilinç ait alt boyutlardan sosyal anksiyete, öz-farkındalık, görünüm bilinçliliği ve stil bilinçliliğinin, otantiklik ve öznel iyi oluş arasında kısmi aracı olduğu görülmüştür.

### **2.3. Öz Tiksini**

Tiksini duygusu, tiksinti duyulan nesneyi uzaklaştırmak veya temizlemek gibi çeşitli davranışsal belirtileri ve belirli yüz ifadelerini içeren bir tepkidir. İnsanlar, çeşitli nesnelere, olaylardan veya eylemlerden tiksinimektedir (Curtis, 2012). Tiksini duygusu, işlevsiz ve ısrarcı bir biçimde kişinin kendine yönelik ortaya çıktığında ve kişi bu duyguyu genelleştirip içselleştirdiğinde öz tiksini durumu ortaya çıkmaktadır. Tiksini, eğer kişinin geçici veya değiştirilebilir bir yanına ilişkin hissediliyorsa, bu durumda işlevsel olabilir. Ayrıca bireyin benliğine ilişkin oldukça önemsiz bir yanına yönelik tiksini duygusu hissetmesinin de bireye zarar verme olasılığı düşük görülmektedir. Bu nedenle öz tiksini kavramında, temel olarak birey için değişmesi güç, ısrarcı ve kalıcı yönlerine duyulan bir tiksini durumu söz konusudur (Powell vd., 2015a). Lazuras, Ypsilanti, Powell ve Overton (2019), öz tiksini, kişinin kalıcı benliğine ve özelliklerine yönelik duygusal, bilişsel ve fizyolojik bir tepki olduğunu

belirtmişlerdir. Bu bakış açısına göre öz tiksınme, şemalarda olduğu gibi hem çeşitli çevresel uyaranlar hem de anı, düşünce, deneyim gibi içsel uyaranlar tarafından tetiklenmektedir.

Kişi kendini ve davranışlarını nesnel olmayan bir şekilde sürekli olarak olumsuz değerlendirirse öz tiksınme meydana gelebilir. Bu değerlendirmenin ölçütünde çevrenin ve toplumun da payı bulunmaktadır. Çünkü birey, kendini değerlendirirken toplum ve çevreden öğrendikleriyle ideal bir benlik oluşturarak, oluşturulan benlik ile kendisi arasında kıyaslama yapabilir (Kıvrak, 2021). Bunun yanı sıra öz tiksınme duygusunun oluşmasında, daha geniş sosyokültürel gruptaki diğerlerine karşı itici bir nesne olarak kendinin bir değerlendirmesi veya kendiliğın bir özelliğı vardır. Kişinin kendinden tiksınmesinin nedeni, kendinin veya bir özelliğının, başkaları için tiksinti uyandıracak durumda olduğunu düşünmesidir (Powell vd., 2015a). Toplumsal faktörler, bireylerin sahip olduğu duygusal ve bilişsel kaynaklarından beslenen değerlendirme süreçleri, algıları ve önyargılarına bağılı olarak kendinden tiksınmeye etki etmektedirler (Powell vd., 2015a; Power ve Dalglish, 2016). Öz tiksınme, sosyal ve ahlaki normların ihlali sonucu ortaya çıkan sosyal ve ahlaki tiksınme ile de yakından ilişkilidir. Bu nedenle, sosyal kabul ve kişilerarası çekicilik açısından, öz tiksınmenin bir kontrol mekanizması rolü bulunmaktadır (Ille vd., 2014).

Öz tiksınmenin oluşumunda, sosyal çevrenin olumsuz etkilerinin içselleştirilmesi faktörü, öz tiksınmenin öz farkındalığı ve benliğın bir sembolünü gerektirdiğini göstermektedir. Ayrıca öz tiksınmenin gurur, utanç, suçluluk gibi karmaşık özbiliş duygularının deneyiminde rol oynadığını ortaya koymaktadır. (Lazuras vd., 2019). Öz-farkındalık, özbiliş duygular için oldukça önemlidir ve özbiliş duygular, başkaları tarafından nasıl algılandığını, değerlendirildiğini düşünmeyi gerektirir (Leary, 2004). Alanyazına bakıldığında öz tiksınme, çoğunlukla kendinden nefret etme, suçluluk ve utanç gibi duygularla ilişkili olarak karakterize edilmiştir (Clarke vd., 2019; Power ve Dalglish, 2016; Robins ve Schriber, 2009).

Power ve Dalglish (2016), tiksınme duygusundan türemiş olan birçok karmaşık duygu olduğunu öne sürmüşlerdir. Suçluluk, utanç ve aşağılanma gibi bu duygular, özünde benliğe yönelik bir tiksınme içermektedir ve bu nedenle çeşitli psikolojik bozukluklara yol açabilmektedir. Bireyler fiziksel görünümleri veya belirli psikolojik özellikleri sebebiyle öz tiksınmeye sahip olabilirler ancak psikolojik sağlık açısından en zararlı olanının tüm benliğine ilişkin bir tiksınme duygusu hissetmek olduğu söylenebilir (Powell vd., 2015a). Yapılan çalışmalarda öz tiksınmenin intihar düşüncesi (Özden, 2021), yalnızlık, depresyon ve depresif

belirtiler (Clarke vd., 2019; Simpson vd., 2010; Ypsilanti vd., 2019) ile pozitif yönde ilişkili olduğu görülmüştür.

Bireylerde öz tiksindenin gelişimine bakıldığında, kökenlerinin çocukluk ve ergenlik dönemine kadar uzandığı görülmektedir. Çeşitli gelişim dönemlerinde ebeveynler veya çevredeki diğer kişiler tarafından maruz bırakılan olumsuz eleştiriler, aşağılanma ve alay edilme durumları öz tiksindenin oluşumunda rol oynamaktadır. Ayrıca bireylerin kendilerini başkalarıyla sürekli kıyaslaması, öz tiksindenin bir tetikleyicisi veya şiddetlendiricisi olarak görülmektedir. Çünkü kıyaslama yapan bireyler başkalarını daha değerli bulurken kendilerini yetersiz ve daha aşağı görme eğiliminde olabilmektedirler. (Powell vd., 2014). Bunun yanı sıra herhangi bir yaşta öz tiksindenin duygusunun oluşması da muhtemel görünmektedir. Özellikle yetişkinlik döneminde psikolojik veya bedensel travma gibi ciddi bir değişimin öz tiksindenin sebebi olabilir (Powell, vd., 2015b).

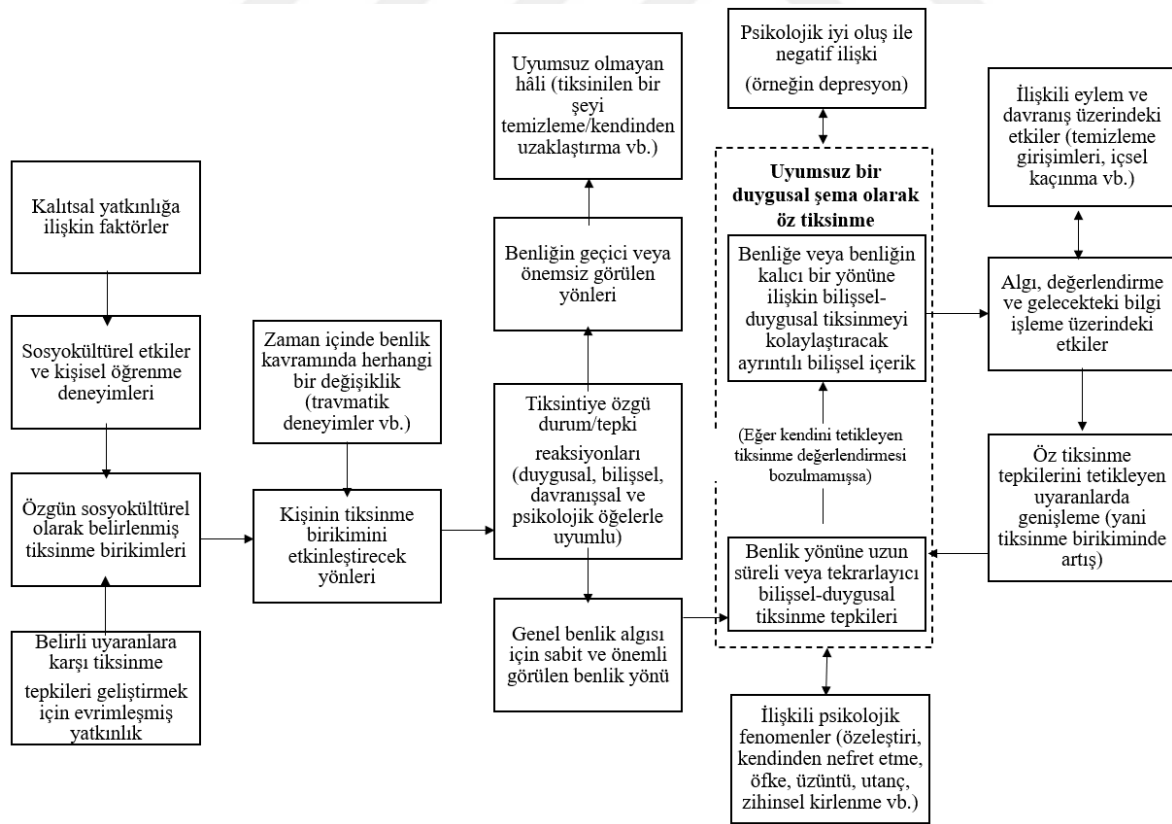
Lazuras, Ypsilanti, Powell ve Overton (2019), temel psikolojik özellikleri duygu düzenleme, öz düzenleme ve dürtüsellik olan bir öz tiksindenin modeli ortaya atmışlardır. Bu modele göre bireyler, kendi davranışları üzerine düşünür, davranışlarını hem toplumun hem de kendilerinin değerlerine ve ideallerine göre yargırlar. Eğer bireyler, öz denetim sahibi olur, dürtüsel davranışlarını sınırlayabilir ve kendi standartlarına göre yaşarlarsa daha düşük düzeyde öz tiksindenin sahibi olacaklardır. Bunun yanı sıra uygun duygu düzenleme stratejileri, bireylere eylemlerinin sonuçlarını yeniden yorumlama fırsatı sunabilir. Bunun da öz tiksindenin azaltıcı bir etkisi olacağı düşünülmektedir. Overton, Markland, Taggart, Bagshaw ve Simpson (2008) ise öz tiksindenin ölçmek amacıyla bir ölçek geliştirmişler ve öz tiksindenin “tiksendirici benlik” (disgusting self) ve “tiksendirici davranış” (disgusting ways) olmak üzere iki boyuttan oluştuğunu ortaya koymuşlardır. Tiksendirici benlik boyutu, bireyin bağlamdan bağımsız olarak benliğine yönelik tiksindenin içerirken, tiksendirici davranış boyutu kişinin davranışlarına, eylemlerine yönelik tiksindenin içermektedir.

### **2.3.1. Duygusal Bir Şema Olarak Öz Tiksinden**

Powell, Simpson ve Overton (2015a), öz tiksindenin bir şema olarak açıklamışlardır. Bu yaklaşım temelini Izard (2007) tarafından ortaya koyulan duygusal şema kavramından almıştır. Duygusal şema, erken çocukluk döneminde ortaya çıkar ve duygu, biliş, algı ve değerlendirme yargılarının etkileşiminden oluşur. Çok uzun süre etkisi sürebilen duygusal şemalar, bireyler için güçlü bir motivasyonel güç oluşturmaktadır (Izard, 2007). Bir duygusal şema olarak öz tiksindenin, kendine yönelik tiksindenin içeren, bilişsel ve duygusal etkileşimlerden oluşan bir

psikolojik fenomendir. Bireylerin kendinde tiksindirici buldukları özelliklerin yaşadıkları toplumun genel olarak tiksindirici özellikler olması muhtemeldir. Bu nedenle öz tiksinnede, bireyin kendini toplum açısından nasıl algılandığına ilişkin gerekçi veya çarpıtılmış bir biçimde değerlendirmesi söz konusudur. Ayrıca öz tiksinnemeye sahip bireylerin, gelecekte başkalarının kendilerine nasıl davranacağına ilişkin olumsuz beklentilere sahip olma eğilimi söz konusudur (Powell vd., 2015a). Şema yaklaşımında, öz tiksinnenin duygusal boyutlarının yanı sıra kişinin davranışları ve davranışları hakkındaki düşünceleri, inançları gibi bilişsel süreçlere de vurgu yapıldığı görülmektedir (Brake vd., 2017).

Öz tiksinnenin bir şema olarak ele alındığı bu yaklaşımda, öz tiksinneme başlangıçta kişinin çeşitli özelliklerini ve eylemlerini sürekli olumsuz değerlendiren bilişsel süreçler tarafından oluşabilir. Veya başka bir dış uyaran tarafından oluşturulan tiksinneme duygusu, zamanla bu uyarana ilişkin olan kişinin benline yönelebilir. Ortaya çıkan bu öz tiksinneme tepkisi, zamanla kişinin kendini nasıl gördüğünü kapsayan ve sonraki algı, dikkat, hafıza ve bilişsel süreçlerine rehberlik eden bir çerçeveye dönüşmektedir (Clarke vd., 2019; Gao vd., 2022).



Şekil 3. Duygusal Şema Olarak Öz Tiksinneme Modeli (Powell vd., 2015a)

### 2.3.2. Öz Tiksinme ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Simpson, Hillman, Crawford ve Overton (2010) yaptıkları çalışmada öz tiksinme, öz saygı, depresif semptomlar ve işlevsel olmayan düşünceler arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Çalışmaya genç yetişkinlerden oluşan 120 kişilik bir grup katılmıştır. Çalışmanın sonucunda öz tiksinmenin, işlevsel olmayan düşünceler ile depresif belirtiler arasında kısmen aracı bir role sahip olduğu saptanmıştır.

Powell, Simpson ve Overton (2013) öz tiksinme, işlevsel olmayan düşünceler ve depresif belirtileri incelemek amacıyla yetişkinler üzerinde 12 ay süren boylamsal bir çalışma gerçekleştirmiştir. Çalışmada yer alan 152 yetişkin katılımcı altı aylık izlemde çalışmayı tamamlamıştır ve bunlardan 110'u 12 aylık izlemde yer almıştır. Araştırma sonucunda, öz tiksinmenin 6 aylık ve 12 aylık dönemlerde depresif semptomların bir öncüsü olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra araştırmada davranış odaklı öz tiksinmenin kesitsel olarak depresif belirtilerle daha güçlü bir ilişkiye sahip olduğu, ancak fiziksel görünüm odaklı öz tiksinmenin uzun vadede depresif belirtilerin anlamlı tek yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Carreiras (2014) gerçekleştirdiği çalışmada öz tiksinmenin çok boyutlu yapısını ölçmek amacıyla bir öz tiksinme ölçeği geliştirmiştir. Bu işlem için yaş ortalaması 29 olan 604 yetişkinden veri toplanmıştır. Analizler sonucunda ölçeğin dört boyutlu bir yapıda olduğu ortaya koyulmuştur. Bunlar savunmacı hareket boyutu, bilişsel-duygusal boyut, dışlanma boyutu ve kaçınma boyutudur. Araştırmacı daha sonra geliştirdiği ölçeği kullanarak öz tiksinmenin intihar düşünceleri ve psikopatoloji ile olan ilişkisini incelemiştir. Analiz sonuçlarında öz tiksinmenin depresyona ilişkin varyansın %40'ını, anksiyeteye ilişkin varyansın %37'sini ve intihar düşüncelerine ilişkin varyansın ve %52'sini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Ille, Schögl, Kapfhammer, Arendasy, Sommer ve Schienle (2014), yaptıkları bir çalışmada sağlıklı olan ve psikolojik rahatsızlığı olan bireylerin öz tiksinme düzeylerini incelemiştir. Çalışmaya yeme bozukluğu, fobi, kişilik bozukluğu, şizofreni, major depresyon tanılarında birine sahip olan 112 yetişkin ve kontrol grubunda psikolojik sağlığı yerinde olan 112 yetişkin olmak üzere toplam 224 kişi katılmıştır. Analizler sonucunda, psikolojik bozukluğu olan katılımcıların, kontrol grubuna oranla daha yüksek düzeyde öz tiksinmeye sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca çalışma bulgularında, çocukken fiziksel veya cinsel istismara

uğramış olan katılımcıların, istismara uğramayan katılımcılara oranla öz tiksinnmelerinin daha fazla olduğu saptanmıştır.

Smith, Steele, Weitzman, Trueba ve Meuret (2015) yaptıkları çalışmada, öz tiksinnme ve kendine zarar verme davranışı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 549 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışma sonucunda öz tiksinnmenin, depresyon ve intihar niyeti taşımayan kendine zarar verme arasında tam aracı bir rolü üstlendiği saptanmıştır. Bunun yanı sıra öz tiksinnmenin, cinsel istismar ve intihar niyeti taşımayan kendine zarar verme arasında kısmi aracı bir role sahip olduğu tespit edilmiştir.

Brake, Rojas, Badour, Dutton ve Feldner (2017) yaptıkları çalışmada öz tiksinnme, travma sonrası stres bozukluğu ve intihar riski ilişkisini incelemiştir. Çalışmaya 347 üniversite öğrencisi katılmıştır. Katılımcıların yaşam tehdidi, ciddi yaralanma, cinsel şiddet gibi travmatik bir deneyime sahip olmaları, çalışmaya katılımın ön koşulunu oluşturmuştur. Çalışma sonucunda öz tiksinnmenin travma sonrası stres bozukluğu ve intihar riski arasında bir aracı role sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişkide, öz tiksinnmenin davranışa yönelik boyutunun rolü bulunmazken, benliğin bütününe yönelik tiksinnmenin rolü bulunmaktadır.

Ypsilanti, Lazuras, Robson ve Akram (2018) yaptıkları çalışmada öz tiksinnme, depresyon ve insomnia ilişkisini incelemiştir. Çalışmada, uyku problemi olmayan 30 kişi ve insomnia yaşayan 27 kişi olmak üzere, toplamda 57 katılımcı yer almıştır. Çalışma sonucunda, insomnia yaşayan bireylerin, uyku problemi yaşamayanlara kıyasla daha fazla öz tiksinnme yaşadığı saptanmıştır. Çalışmada ayrıca insomnianın depresyon ve kaygı aracılığıyla öz tiksinnmeye etki ettiği bulgusu elde edilmiştir.

Lazuras, Ypsilanti, Powell ve Overton (2019), yaptıkları çalışmada öz tiksinnme, dürtüsellik, öz düzenleme ve duygu düzenleme arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışma sonucunda işlevsel duygu düzenleme tekniklerinin ve yüksek öz düzenlemeye sahip olmanın daha düşük öz tiksinnme ile ilişkili olduğu, dürtüselliğin ise yüksek öz tiksinnme ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra dürtüselliğin, duygu düzenleme ve öz düzenleme aracılığıyla öz tiksinnme üzerinde dolaylı etkiye sahip olduğu saptanmıştır.

Palmeira, Pinto-Gouveia ve Cunha (2019) yaptıkları çalışmada, öz tiksinnme, öz şefkat ve yeme patolojisi arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmaya aşırı kilo veya obeziteye sahip 203 yetişkin katılmıştır. Araştırma sonucunda kadınların öz tiksinnme düzeylerinin, erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırmada ayrıca öz tiksinnmenin yeme

psikopatolojik belirtileri ile ilişkisinde öz şefkatin aracı bir rolü olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre, öz tiksindenin yeme psikopatolojisi üzerindeki etkisi, kısmen kişinin kendine şefkat gösterememesinden kaynaklanmaktadır.

Ypsilanti, Lazuras, Powell ve Overton (2019) yaptıkları çalışmada öz tiksinden, yalnızlık, depresyon ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 317 yetişkin katılmıştır. Analizler sonucunda, öz tiksindenin yalnızlık ve depresyon ile pozitif ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Çalışmaya göre öz tiksinden, yalnızlık ile depresyon arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir. Ayrıca duygu düzenleme stratejilerinden duygu ifadesinin bastırılması, öz tiksinden ile depresyon arasındaki ilişkiyi büyük ölçüde düzenlemektedir.

Kıvrak (2021), yetişkinler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada öz tiksinden, kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi, intihar düşüncesi, öz şefkat ve sosyal destek arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmada 395 katılımcı yer almıştır. Çalışma sonuçlarında demokratik ebeveyn tutumu algılayan bireylerin ve öz şefkat düzeyi yüksek bireylerin daha düşük öz tiksindenmeye sahip olduğu saptanmıştır. Otoriter ve koruyucu-istekçi ebeveyn tutumu algılayan bireylerin ise daha yüksek öz tiksindenmeye sahip olduğu saptanmıştır.

Avşaroğlu, Hudaynazarova, Nurkoyuncu ve Başarıkan, (2021) yaptıkları çalışmada öz tiksinden, yaşam doyumu ve yalnızlık arasındaki ilişkileri incelemiştir. Çalışmaya 634 yetişkin dahil edilmiştir. Çalışmanın sonucunda, öz tiksinden ile yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ve öz tiksinden ile yalnızlığın, yaşam doyumunun anlamı bir yordayıcısı olduğu bulguları elde edilmiştir. Ayrıca çalışma sonucunda erkeklerin öz tiksinden düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu sonucu elde edilmiştir.

Öz (2022) yaptığı çalışmada öz tiksinden, beden imgesi ve bağlanma boyutları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 19-50 yaş aralığında 383 kişi katılmıştır. Çalışma sonucunda öz tiksindenin, kaygı ve kaçınmadan oluşan bağlanma boyutları ile beden imgesi arasında kısmi aracı bir rol üstlendiği saptanmıştır. Ayrıca kaygı ve kaçınma bağlanma alt boyutlarının, öz tiksinden ile pozitif yönde bir ilişkiye sahip olduğu saptanmıştır.

Gao, Zhang, Yao, Lin ve Meng (2022), öz tiksindenin depresyon ve anksiyete ile ilişkisini ele alan çalışmaları içeren bir meta-analiz gerçekleştirmiştir. Öz tiksinden-depresyon ilişkisini inceleyen 18 çalışma ve öz tiksinden-anksiyete ilişkisini inceleyen 14 çalışma meta-analize dahil edilmiştir. Meta-analiz sonucunda, öz tiksindenin depresyon ve anksiyete ile anlamlı ilişkiye sahip olduğu ortaya koyulmuştur.

Doğan (2022) yaptığı çalışmada öz tiksınme ve obsesif kompulsif bozukluk ilişkisini incelemiştir. Çalışma 200 yetişkinin katılımıyla gerçekleşmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, öz tiksınme düzeyi arttıķa obsesif kompulsif belirtilerin düzeyi de artmaktadır. z tiksınme ve öz tiksınmeye ilişkin alt boyutlar obsesif kompulsif bozukluğa ilişkin varyansın %36,9'unu açıklamaktadır. Araştırmada ayrıca kadınların öz tiksınme düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu ve katılımcılarda eğitim düzeyi ile yaş arttıķa öz tiksınme düzeyinin de arttığı saptanmıştır.



## BÖLÜM 3

### 3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizine yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın modeli, nicel araştırma türlerinden biri olan ilişkisel taramadır. İlişkisel tarama modeli, çeşitli değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla yapılan araştırma türüdür (Sönmez ve Alacapınar, 2019). Neden-sonuç ilişkisi ortaya koymayan bu araştırma modelinde, sadece değişkenlerin birlikte değişimi incelenmektedir (Büyükoztürk vd., 2019).

#### 3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunda, Türkiye'nin çeşitli devlet üniversitelerinde 2022 yılında eğitim görmekte olan 555 üniversite öğrencisi yer almaktadır. Öğrencilerin yaş ortalaması 22,53'tür. Öğrencilerin demografik değişkenlere göre dağılımına ilişkin tabloya aşağıda yer verilmiştir.

**Tablo 3.2.1.** Katılımcıların demografik değişkenlere göre dağılımı

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	440	%79
	Erkek	115	%21
Gelir Durumu	Düşük	61	%11
	Orta	470	%85
	Yüksek	24	%4
Öğrenim görülen eğitim düzeyi	Önlisans	14	%3
	Lisans	513	%92
	Yüksek Lisans	20	%4
	Doktora	8	%1

### 3.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak katılımcılara uygulanan Kişisel Bilgi Formu, Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği–Kısa Formu, Öz Tiksinme Ölçeği-Revize Formu ve Otantiklik Ölçeğine ilişkin bilgilere aşağıda yer verilmiştir.

#### 3.3.1 Kişisel Bilgi Formu:

Bu form araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Formda katılımcıların cinsiyet, yaş, gelir durumu, öğrenim gördüğü bölüm ve öğrenim derecesine ilişkin bilgilerini edinmek amacıyla oluşturulan sorular yer almaktadır.

#### 3.3.2 Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu:

Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu (DZÖÖ-KF), Petrides ve Furnham (2001) tarafından duygusal zekâyı ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik incelemesi, Deniz Özer ve Işık (2013) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış ve ölçek Türkçeye kazandırılmıştır. Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucu 4 boyutlu bir yapı ortaya çıkmış ve doğrulayıcı faktör analizi bu yapının örneklem ile uyumlu olduğunu göstermiştir. Ölçeğin güvenilirliğini ortaya koymak için yapılan analizlerde, Cronbach alfa katsayıları “iyi oluş” boyutu için .72, “öz kontrol” boyutu için .70, “duygusallık” boyutu için .66, “sosyallik” boyutu için .70 ve ölçeğin tamamı için .81 olarak tespit edilmiştir. 7’li (1 = Hiç Katılmıyorum, 7 = Tamamen Katılıyorum arasında değer alır) likert tipindeki ölçek, toplamda 20 madde içermektedir. Maddelerden 10 tanesi tersten hesaplanmaktadır. Her bir alt boyutta 4 madde yer almaktadır. Puan hesaplaması yapılırken alt boyutlar için ilgili 4 madde toplanmakta ve toplam duygusal zekâ puanı için tüm maddeler toplanmaktadır. Elde edilen puanların yüksek olması, duygusal zekânın veya ilgili alt boyut özelliğinin yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Bu araştırmada Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu için Cronbach alfa katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır.

#### 3.3.3 Öz Tiksinme Ölçeği-Revize Formu:

Öz Tiksinme Ölçeği (Self-Disgust Scale) ilk olarak kendine yönelik duyulan tiksinden duygusunun, depresyonla ilişkili olabileceği düşünülmüş ve geliştirilmiştir (Overton vd., 2008). Bu ölçek daha sonra Powell, Overton ve Simpson (2015) tarafından revize edilmiştir. Revize edilen ölçeğin Türkçeye uyarlaması Bahtiyar ve Yıldırım (2019) tarafından gerçekleştirilmiştir. Öz Tiksinme Ölçeği-Revize Formunun geçerliğine ilişkin yapılan faktör analizinde, iki boyutlu bir yapı ortaya çıkmıştır. Bu yapı orijinal ölçekle tutarlılık göstermektedir. Bulunan iki boyutlu

yapı, toplam varyansın %42,48'ini açıklamaktadır. Ölçeğe ait iki alt boyutu “davranış odaklı öz tikslenme” ve “fiziksel görünüm odaklı öz tikslenme” oluşturmaktadır. Ölçeğin Türkçe versiyonunda, maddelerden bir tanesi .30'un altında faktör yüküne sahip olduğu için ölçekten çıkarılmıştır. Ölçek toplamda 21 maddeden oluşmaktadır. Maddelerden 7 tanesi dolgu maddesidir ve puanlamaya dahil edilmemektedir. Davranış odaklı öz tikslenme boyutu 8, fiziksel görünüm odaklı öz tikslenme boyutu 6 maddeden oluşmaktadır. Güvenirliği incelemek amacıyla hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları davranış odaklı öz tikslenme boyutu için .78, fiziksel görünüm odaklı öz tikslenme boyutu için .71 ve ölçeğin tamamı için .83'tür. Ölçek 7'li (1 = Kesinlikle Katılıyorum, 7 = Kesinlikle Katılmıyorum arasında değer alır) likert tipindedir. Ölçek maddelerinden alınan puanların yüksek olması, öz tikslenme oranının yüksek olduğu anlamına gelmektedir.

Bu çalışmada Öz Tikslenme Ölçeği için Cronbach alfa katsayısı .84 olarak hesaplanmıştır.

### **3.3.4 Otantiklik Ölçeği:**

Otantiklik Ölçeği, bireylerin otantiklik düzeylerini belirlemek amacıyla Wood, Linley, Maltby, Baliouis ve Joseph (2008) tarafından geliştirilmiştir. İlhan ve Özdemir (2013), ölçeğin psikometrik özelliklerini inceleyerek Türkçeye kazandırmıştır. Ölçeğin faktör yapısının incelenmesi amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda, ölçeğin orijinali ile örtüşen üç boyutlu bir yapı görülmüştür. Ölçeğin alt boyutları “kendine yabancılaşma”, “dış etkileri kabullenme” ve “otantik yaşam”dır. Ölçeğin uyarlama çalışmasında Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları incelenmiş ve kendine yabancılaşma için .79, dış etkileri kabullenme için .67 ve otantik yaşam için .62 olarak bulunmuştur. Ölçek, 7'li (1 = Hiç Katılmıyorum, 7 = Tamamen Katılıyorum arasında değer alır) likert tipindedir ve toplamda 12 maddeden oluşmaktadır. Her bir alt boyut 4 maddeden oluşmaktadır ve alt boyutlara ilişkin puanlar, içerdikleri maddelerin toplanmasıyla elde edilmektedir. Ayrıca otantik yaşam alt boyutu puanından, kendine yabancılaşma ve dış etkiyi kabullenme alt boyutlarına ilişkin puanlar çıkarılarak “saf otantiklik” puanı elde edilmektedir. Otantik yaşam alt boyutuna ilişkin puanının yükselmesi otantikliğin arttığını, kendine yabancılaşma ve dış etkileri kabullenme alt boyutlarına ilişkin puanlarının ise düşmesi otantikliğin arttığını göstermektedir.

Bu çalışmada Otantiklik Ölçeği için Cronbach alfa katsayısı 0,70 olarak hesaplanmıştır.

### 3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama araçları, sağladığı avantajlar nedeniyle katılımcılara çevrimiçi ortamda sunulmuştur. Ölçme araçlarının internet yoluyla ulaştırılması, kısa sürede çok sayıda katılımcıya ulaşılmasını sağlayarak zaman kazandırmaktadır. Diğer imkânlarla ulaşılması zor olan örneklemelere de internet yoluyla daha kolay ulaşılabilir. Ayrıca çeşitli teknolojik aletler üzerinden veri toplama, yanıtlanmamış soru bırakılmasını önlemek ve okunabilir yanıtlar elde etmek gibi avantajlar sağlamaktadır. Böylece teknoloji desteğiyle veri toplama süreci daha hatasız gerçekleşmektedir (Fowler, 2014).

Veri toplama araçları uygulanırken, Google Formlar aracılığıyla önce araştırmaya ilişkin bilgiler verilmiş ve onam formu sunulmuştur. Onam formunu okuyup kabul ettiğini beyan eden katılımcılar veri toplama araçlarını yanıtlayabilmiştir.

### 3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde, SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Veriler SPSS'e aktarıldıktan sonra ilk olarak kayıp verilerin olup olmadığı kontrol edilmiş, sonra ters maddelerin dönüştürülmesi gerçekleştirilmiştir. Dolgu maddeleri elenerek, ölçeklere ait alt boyut ve toplam puanlar için ilgili ölçek maddeleri toplanmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı ve çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırma öncesinde, kullanılacak analizlere dair istatistiksel gücü hesaplamak için G Power 3.1 yazılımı kullanılmıştır. Örneklem büyüklükleri, bağımsız örneklem t testi için 200, tek yönlü varyans analizi için 156, korelasyon analizi için 84, çoklu regresyon analizi için 85 olarak hesaplanmıştır.

Analizde belirlenen testlerin kullanılabilir olup olmadığını anlamak için test varsayımlarına bakılmıştır. Değişkenlerin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla t testi yapılmıştır. T-testinin kullanılabilirliğini değerlendirmek amacıyla ilk olarak, normal dağılımın ve uç değerlerin mevcut olup olmadığı kontrol edilmiştir. Kutu grafiklerine bakıldığında, veri setinde önemli uç değer olmadığı görülmüştür. Histogram grafikleri incelendiğinde duygusal zekâ, otantiklik ve öz tikslenme puan ortalamalarının, cinsiyet gruplarında yaklaşık olarak normal bir şekilde dağıldığı gözlenmiştir. Ayrıca dağılımların çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 aralığında olduğu için, normal dağılıma sahip oldukları saptanmıştır (George ve Mallery, 2016). Dolayısı ile veri üzerinde herhangi bir değişiklik yapmadan (örneğin veri dönüştürme) ya da parametrik olmayan bir alternatif test kullanmadan,

veri olduğu şekilde kullanılmıştır. Levene's eşit varyanslar testine göre, duygusal zekâ ve otantiklik için varyansların homojenliği söz konusu iken, öz tikslenme için varyansların heterojenliği söz konusudur. Bu nedenle, bağımsız örnekler t-testi sonuçları için, duygusal zekâ ve otantiklik değişkenlerinde eşit varyans varsayımı yapılan seçenek, öz tikslenme değişkeninde ise eşit olmayan varyans seçeneği göz önüne alınmıştır.

Değişkenlerin gelir durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Tek yönlü varyans analizi varsayımlarını kontrol etmek amacıyla kutu grafiklerine bakılmıştır ve önemli uç veri mevcut değildir. Histogram grafikleri incelendiğinde, duygusal zekâ, otantiklik ve öz tikslenme puan ortalamalarının gelir durumu gruplarında yaklaşık olarak normal bir şekilde dağıldığı gözlenmiştir. Ayrıca dağılımların çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 aralığında olduğu için, normal dağılıma sahip oldukları kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2016). Varyansların eşit olup olmadığını anlamak için Levene's eşit varyanslar testi incelenmiş, duygusal zekâ ve otantiklik değişkenleri için varyansların homojenliği varsayımı sağlanırken ( $p>0.05$ ), öz tikslenme için varyansların heterojenliği söz konusudur, ( $p<0.05$ ).

Duygusal zekânın otantiklik ve öz tikslenmeyi yordamasını incelemek amacıyla duygusal zekânın alt boyutları kullanılarak iki ayrı çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Çoklu regresyon analizi için bakılan varsayımlarda, ilk olarak normallik ile önemli uç değerlerin mevcut olup olmadığı kontrol edilmiştir. Kutu grafikleri incelendiği zaman, veri dağılımlarında önemli uç değerlerin olmadığı görülmüştür. Dağılımların çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 aralığında olduğu için, normal dağılıma sahip oldukları görülmüştür (George ve Mallery, 2016). Çoklu regresyon analizleri için ek olarak gözlemlerin (hataların) bağımsızlığı varsayımı için bakılan Durbin-Watson değerlerinin 1,838 ve 1,796 olduğu görülmüştür. Değerler 1,5 ile 2,5 arasında olduğu için varsayım karşılanmıştır. Gruplar arasında doğrusal ilişkinin varlığı varsayımı için Scatterplot ve Partial Regression Plot'lara bakıldığında doğrusallık görülmüştür. Atıkların varyansının homojenliği (homoscedasticity) varsayımı için bakılan Scatterplot'larda sistematik olarak artma ya da azalma olmadığından bu varsayım da sağlanmıştır. Bağımsız değişkenler arasında doğrusal ilişki olmaması varsayımı için, korelasyon tablosunda herhangi iki değişken arasında .7'den büyük ilişki katsayısı olmadığı görülmüştür. Ayrıca Collinearity istatistiklerinde VIF değerlerinin 10'dan küçük ve Tolerance değerlerinin .2'den büyük olması ile bu varsayım da karşılanmıştır. Uç değerlerin bulunmaması varsayımı için, Leverage değerlerinin hesaplanan eşik değerinin üzerinde olmadığı görülmüştür. Daha sonra Cook's

Distance değerleri incelenmiş ve bu değerlerin 1'in üzerinde olmadığı görüldüğünden uç değer olmadığı belirlenmiştir. Son olarak atıkların yaklaşık olarak normal dağılması varsayımı için incelenen histogram grafiklerinde dağılımların normal olduğu görülmüştür.



## BÖLÜM 4

### 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amacı ve alt amaçları doğrultusunda yapılan analizlerden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

#### 4.1. Katılımcıların Cinsiyet Açısından Duygusal Zekâ, Otantiklik ve Öz Tikslenme Düzeylerine İlişkin Bulgular

**Tablo 4.1.1.** Katılımcıların duygusal zekâ düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre bağımsız örneklem t testi sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	sd	t	p	Cohen's d
Duygusal Zekâ	Kadın	440	96,26	15,61	553	-2,44	0,015	-0.25
	Erkek	115	100,27	16,00				

$p < 0,05^*$

Katılımcıların duygusal zekâ düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, duygusal zekâ puan ortalamaları cinsiyete göre farklılaşmaktadır,  $t(553) = -2,44$ ,  $p < 0,05$ . Veriler incelendiğinde, kadın katılımcıların duygusal zekâ puan ortalamaları 96,26 iken ( $n = 440$ ;  $SS = 15,61$ ), erkek katılımcıların duygusal zekâ puan ortalamaları ise 100,27'dir ( $n = 115$ ;  $SS = 16,00$ ). Erkek katılımcıların, kadın katılımcılara göre duygusal zekâ düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Analizde ortaya çıkan farklılaşmaya ilişkin etki büyüklüğünün (Cohen's  $d = -0.25$ ) orta düzey bir etki büyüklüğü olduğu görülmüştür.

**Tablo 4.1.2.** Katılımcıların otantiklik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre bağımsız örneklem t testi sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	sd	t	p	Cohen's d
Otantiklik	Kadın	440	-2,90	10,86	553	-2,27	0,024	-0.24
	Erkek	115	-0,35	10,14				

$p < 0,05^*$

Katılımcıların otantiklik düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, otantiklik puan ortalamaları cinsiyete göre farklılaşmaktadır,  $t(553) = -2,27$ ,  $p < 0,05$ . Veriler incelendiğinde,

kadın katılımcıların otantiklik puan ortalamaları -2,90 iken ( $n = 440$ ;  $SS = 10,86$ ), erkek katılımcıların otantiklik puan ortalamaları ise -0,35'tir ( $n = 115$ ;  $SS = 10,14$ ). Erkek katılımcıların, kadın katılımcılara göre daha yüksek otantiklik seviyesine sahip oldukları görülmektedir. Analizde ortaya çıkan farklılaşmaya ilişkin etki büyüklüğünün (Cohen's  $d = -0.24$ ) orta düzey bir etki büyüklüğü olduğu görülmüştür.

**Tablo 4.1.3.** Katılımcıların öz tikslenme düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre bağımsız örneklem t testi sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	SS	sd	t	P
Öz Tikslenme	Kadın	440	28,19	10,60	157	-1,85	0,066
	Erkek	115	30,60	12,82			

$p > 0,05^*$

Katılımcıların öz tikslenme düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçlarına göre, kadın katılımcıların öz tikslenme puan ortalamaları ile ( $\bar{X} = 28,19$ ), erkek katılımcıların öz tikslenme puan ortalamaları ( $\bar{X} = 30,60$ ) arasında anlamlı bir fark yoktur,  $t(157) = -1,85$ ,  $p > 0,05$ .

#### 4.2. Katılımcıların Gelir Durumu Açısından Duygusal Zekâ, Otantiklik ve Öz Tikslenme Düzeylerine İlişkin Bulgular

**Tablo 4.2.1.** Katılımcıların duygusal zekâ düzeylerinin gelir durumu değişkenine göre dağılımı

Değişkenler	Gelir Durumu	N	$\bar{X}$	SS
Duygusal Zekâ	Düşük	61	93,52	14,90
	Orta	470	97,14	15,75
	Yüksek	24	105,12	15,61

1=Düşük, 2=Orta, 3=Yüksek

Katılımcıların gelir durumuna göre duygusal zekâ puan ortalamaları, en yüksekten en düşüğe doğru sırasıyla yüksek gelir durumuna sahip olanlar, ( $\bar{X} = 105,12$ ) orta gelir durumuna sahip olanlar ( $\bar{X} = 97,14$ ) ve düşük gelir durumuna sahip olanlar ( $\bar{X} = 93,52$ ) şeklindedir. Grupların ortalamaları arasındaki farkı belirlemeye ilişkin yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına aşağıdaki tabloda yer verilmiştir.

**Tablo 4.2.2.** Katılımcıların duygusal zekâ düzeylerinin gelir durumu değişkenine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	$\eta^2$	Anlamlı Fark
Duygusal Zekâ	Gruplar arası	2326,31	2	1163,15	4,74	0,009	0,017	1-3, 2-3
	Gruplar içi	135312,00	552	245,13				
	Toplam	137638,31	554					

$p < 0,05^*$

Duygusal zekâ düzeylerinin gelir durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucuna göre, duygusal zekâ puan ortalamalarında, gelir durumları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür,  $F(2,552) = 4,74, p < 0,05$ . Yapılan Tukey post hoc analizi sonucunda, gelir durumu yüksek olan katılımcıların duygusal zekâ puanlarının ( $\bar{X}=105,12$ ), orta gelir durumuna sahip olan katılımcıların ( $\bar{X}=97,14$ ) ve düşük gelir durumuna sahip olan katılımcıların ( $\bar{X}=93,52$ ) duygusal zekâ puanlarından anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur.

**Tablo 4.2.3.** Katılımcıların otantiklik düzeylerinin gelir durumu değişkenine göre dağılımı

Değişkenler	Gelir Durumu	N	$\bar{X}$	SS
Otantiklik	Düşük	61	-3,31	9,30
	Orta	470	-2,51	10,90
	Yüksek	24	2,58	10,80

1=Düşük, 2=Orta, 3=Yüksek

Katılımcıların gelir durumuna göre otantiklik puan ortalamaları, en yüksekten en düşüğe doğru sırasıyla yüksek gelir durumuna sahip olanlar, ( $\bar{X}= 2,58$ ) orta gelir durumuna sahip olanlar ( $\bar{X}=-2,51$ ) ve düşük gelir durumuna sahip olanlar ( $\bar{X}= -3,31$ ) şeklindedir. Grupların ortalamaları arasındaki farkı belirlemeye ilişkin yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına aşağıdaki tabloda yer verilmiştir.

**Tablo 4.2.4.** Katılımcıların otantiklik düzeylerinin gelir durumu değişkenine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	$\eta^2$	Anlamlı Fark
-------------	-------------------	-----------------	----	--------------------	---	---	----------	--------------

	Gruplar arası	651,91	2	325,95			
					2,83	0,06	0,01
Otantiklik	Gruplar içi	63488,38	552	115,01			
	Toplam	64140,30	554				

$p > 0,05^*$

Otantiklik düzeylerinin gelir durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucuna göre, otantiklik puan ortalamalarında, gelir durumları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür,  $F(2,552) = 2,83, p > 0,05$ .

**Tablo 4.2.5.** Katılımcıların öz tikslenme düzeylerinin gelir durumu değişkenine göre dağılımı

Değişkenler	Gelir Durumu	N	$\bar{X}$	SS
Öz Tikslenme	Düşük	61	32,80	11,36
	Orta	470	28,41	11,10
	Yüksek	24	23,50	7,56

1=Düşük, 2=Orta, 3=Yüksek

Katılımcıların gelir durumuna göre öz tikslenme puan ortalamaları, en yüksekten en düşüğe doğru sırasıyla düşük gelir durumuna sahip olanlar, ( $\bar{X}=32,80$ ) orta gelir durumuna sahip olanlar ( $\bar{X}=28,41$ ) ve yüksek gelir durumuna sahip olanlar ( $\bar{X}=23,50$ ) şeklindedir. Grupların ortalamaları arasındaki farkı belirlemeye ilişkin yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçlarına aşağıdaki tabloda yer verilmiştir.

**Tablo 4.2.6.** Katılımcıların öz tikslenme düzeylerinin gelir durumu değişkenine göre tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişkenler	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	P	$\eta^2$	Anlamlı Fark
Öz Tikslenme	Gruplar arası	1713,54	2	856,77	7,08	0,001	0,025	1-2, 1-3
	Gruplar içi	66811,90	552	121,03				
	Toplam	68525,45	554					

$p < 0,05^*$

Öz tikslenme düzeylerinin gelir durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonucuna göre, öz tikslenme puan ortalamalarında,

gelir durumları arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür,  $F(2,552) = 7,08, p < 0,05$ . Yapılan Games-Howell post hoc analizi sonucunda, düşük gelir durumuna sahip olan katılımcıların öz tikslenme puanlarının ( $\bar{X}=32,80$ ), orta gelir durumuna sahip olan katılımcıların ( $\bar{X}=28,41$ ) ve yüksek gelir durumuna sahip olan katılımcıların ( $\bar{X}=23,50$ ) öz tikslenme puanlarından anlamlı olarak yüksek olduğu bulunmuştur.

#### 4.3. Katılımcılarda Duygusal Zekâ, Otantiklik ve Öz Tikslenme Düzeyleri Arasındaki İlişkiye Dair Bulgular

**Tablo 4.3.1.** Duygusal zekâ, otantiklik ve öz tikslenme değişkenleri arasındaki ilişkiye dair pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı sonuçları

Değişkenler	Duygusal Zekâ	Otantiklik	Öz tikslenme
Duygusal Zekâ	1,00	0,72**	-0,63**
Otantiklik		1,00	-0,58**
Öz tikslenme			1,00

$p < 0,05^*$ ,  $p < 0,01^{**}$

Katılımcıların duygusal zekâ, otantiklik ve öz tikslenme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılan korelasyon analizine göre, duygusal zekâ ve otantiklik arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır,  $r=0,72, p < 0,01$ . Duygusal zekâ ve öz tikslenme arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur,  $r=-0,63, p < 0,01$ . Otantiklik ve öz tikslenme arasında ise negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır,  $r=-0,58, p < 0,01$ .

#### 4.4. Katılımcıların Duygusal Zekâ Düzeylerinin, Otantiklik ve Öz Tikslenme Düzeylerini Ne Düzeyde Yordadığına İlişkin Bulgular

**Tablo 4.4.1.** Katılımcıların duygusal zekâ düzeylerinin otantikliklerini ne düzeyde yordadığına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Değişkenler	B	Std. Hata	$\beta$	t	F	R <sup>2</sup>
Sabit	-46,79	2,12		-22,04		
İyi oluş	0,43	0,10	0,15	4,27	155,551	0,531
Öz kontrol	1,00	0,08	0,43	12,43		

Duygusallık	0,28	0,09	0,10	2,97
Sosyallik	0,64	0,09	0,25	7,36

$F_{(4-550)}= 155,551$   $R=0,729$   $p<0,05$ .

Otantiklik üzerinde etkisi olduğu düşünülen duygusal zekâya ilişkin iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik alt boyutlarının otantikliği ne şekilde yordadığını ortaya koymaya yönelik yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik düzeylerinin ( $R=0,729$ ,  $R^2=0,531$ ), otantikliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır,  $F_{(4-550)}= 155,551$ ,  $p < 0,05$ . İyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik birlikte otantiklik puanlarındaki değişimin %53'ünü ( $R^2=0,531$ ) açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre, yordayıcı değişkenlerin otantiklik üzerindeki önem sırası öz kontrol ( $\beta=0,43$ ), sosyallik ( $\beta=0,25$ ), iyi oluş ( $\beta=0,15$ ), duygusallık ( $\beta=0,10$ ) şeklindedir. İyi oluş puanındaki bir birimlik artış, otantiklik puanında 0,43 puanlık bir artışa neden olmaktadır, ( $B=0,43$ ). Öz kontrol puanındaki bir birimlik artış, otantiklik puanında 1 puanlık bir artışa neden olmaktadır ( $B=1,00$ ). Duygusallık puanındaki bir birimlik artış, otantiklik puanında 0,28 puanlık bir artışa neden olmaktadır ( $B=0,28$ ). Sosyallik puanındaki bir birimlik artış, otantiklik puanında 0,64 puanlık bir artışa neden olmaktadır ( $B=0,64$ ).

**Tablo 4.4.2.** Katılımcıların duygusal zekâ düzeylerinin öz tiksinnmelerini ne düzeyde yordadığına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Değişkenler	B	Std. Hata	$\beta$	t	F	R <sup>2</sup>
Sabit	73,44	2,46		29,85		
İyi oluş	-0,98	0,11	-0,33	-8,45		
Öz kontrol	-0,41	0,09	-0,17	-4,41	95,414	0,41
Duygusallık	-0,30	0,11	-0,10	-2,67		
Sosyallik	-0,58	0,10	-0,22	-5,74		

$F_{(4-550)}= 95,414$   $R=0,64$   $p<0,05$ .

Öz tiksinnme üzerinde etkisi olduğu düşünülen duygusal zekâya ilişkin iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik alt boyutlarının öz tiksinnmeyi ne şekilde yordadığını ortaya koymaya yönelik olarak yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik düzeylerinin birlikte ( $R=0,64$ ,  $R^2=0,41$ ) öz tiksinnmenin anlamlı bir yordayıcısı olduğu ortaya çıkmıştır,  $F_{(4-550)}= 95,414$ ,  $p < 0,05$ . İyi oluş, öz kontrol, duygusallık

ve sosyallik birlikte öz tikslenme puanlarındaki değışimin %41'ini ( $R^2=0,41$ ) açıklamaktadır. Standartlaştırılmış regresyon katsayılarına göre, yordayıcı değışkenlerin öz tikslenme üzerindeki önem sırası iyi oluş ( $\beta=-0,33$ ), sosyallik ( $\beta=-0,22$ ), öz kontrol ( $\beta=-0,17$ ) ve duygusallık ( $\beta=-0,10$ ) şeklindedir. İyi oluş puanındaki bir birimlik artış, öz tikslenme puanında 0,98 puanlık bir azalışa neden olmaktadır, ( $B=-0,98$ ). Öz kontrol puanındaki bir birimlik artış, öz tikslenme puanında 0,41 puanlık bir azalışa neden olmaktadır ( $B=-0,41$ ). Duygusallık puanındaki bir birimlik artış, öz tikslenme puanında 0,30 puanlık bir azalışa neden olmaktadır ( $B=-0,30$ ). Sosyallik puanındaki bir birimlik artış, öz tikslenme puanında 0,58 puanlık bir azalışa neden olmaktadır ( $B=-0,58$ ).



## BÖLÜM 5

### 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde tartışma, sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

#### 5.1. Tartışma

Bu araştırmada ilk olarak duygusal zekâ, otantiklik ve öz tikslenme değişkenlerinin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığı incelenmiştir. Duygusal zekâ düzeylerinin kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı farklılık gösterdiği, erkek öğrencilerin duygusal zekâ düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazına bakıldığında kadınların duygusal zekâ düzeylerinin daha yüksek oluşunu gösteren çalışmalar ağırlıktadır (Akdeniz, 2014; Austin vd., 2005; Eranıl ve Özcan, 2019; Koç Akran ve Bakır, 2019; Roberts vd., 2001). Bunun yanı sıra cinsiyete göre duygusal zekâ düzeylerinde farklılaşma olmadığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Ergün, 2016; Gerçek, 2020; İsmen, 2004; Meshkat ve Nejati, 2017). Ayrıca erkeklerin duygusal zekâ düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar da alanyazında mevcuttur (Börekeçi, 2002; Hunt ve Evans, 2004; Karakaş ve Küçüköğlü, 2011; Tambağ vd., 2014). Duygusal zekânın cinsiyetle ilişkili olup olmadığına dair kesin bir yargı yoktur. Cinsiyetler üzerinde yapılan duygusal zekâ ölçümlerindeki farklılıkların, toplumsal ve kültürel etkenlere bağlı olarak ortaya çıktığı yorumu yapılabilir. Erkeklerin duygusal zekâ düzeylerinin daha yüksek olmasının, Türk toplumunda cinsiyet rollerinden kaynaklı olarak erkeklerin duygularını daha kolay ifade etmesi, kendine daha çok güven duyması ve daha bağımsız olması gibi faktörlerden kaynaklanabileceği düşünülebilir. Ayrıca erkeklerin stresi yönetmede daha başarılı olması, daha kontrollü olması, fevri davranmaması gibi faktörlerin de etkili olabileceği düşünülmektedir (Arlı vd., 2011). Duygusal zekâ için çeşitli bilişsel yeterliliklerin de gelişmiş olması gerekmektedir (Uyar, 2021). Bu nedenle toplumsal ve bireysel çeşitli faktörler, duygusal zekânın farklı örneklerde farklı sonuçlar vermesini doğurabilmektedir.

Araştırmada otantiklik düzeylerinin cinsiyete göre farklılaştığı ve bu farklılığın erkeklerin lehine olduğu görülmektedir. Yapılan diğer çalışmalarda otantiklik düzeylerine ilişkin farklı sonuçlar bulunmaktadır. Örneğin kadınların otantiklik düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek oluşunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Ekşi vd., 2016; Öksüz ve Karalar, 2019; Özdemir, 2021). Çeşitli çalışmalarda ise otantikliğin kadın ve erkek bireylerde farklılaşmadığı görülmektedir (Neff ve Harter, 2002; Tekin, 2021; Yılmaz ve Gündüz, 2021).

Sarıçam (2021) çalışmasında kadınların kendine yabancılaşma ve dışsal etkiyi kabul seviyelerinin daha yüksek olduğu, dolayısıyla erkeklerden daha düşük düzeyde otantikliğe sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Türk kültüründe toplumsal olarak kadın ve erkeklerin farklı rol ve görevleri üstlendikleri görülmektedir (Bingöl, 2014). Örneğin erkeklerin daha bağımsız olması söz konusu iken kadınlar, erkekler kadar özgür olamamaktadır (Bingöl, 2014; Esen vd., 2017; Yılmaz ve Gündüz, 2021). Kadınların daha çok özverili ve duyarlı olması beklenmektedir. Bunların yanı sıra toplumsal bazı değerler ve beklentiler özellikle kadınların sosyal yaşamındaki tavır ve davranışlarına kısıtlama getirmektedir. Bunun sonucu olarak kadınlar, gerçek benliğinden ziyade kendisinden beklenen sosyal benliği ortaya koymaktadır. Hissettikleri sorumluluklardan, toplumda yaşadıkları dezavantajlı durumlardan ve finansal güvensizlikten ötürü kadınlar, bağlılık ve güvenliklerini sürdürmeye çalışır. Bunun sonucunda oluşan kendini susturma eğilimi, kadınların otantiklikten uzak bir benlik oluşturmaya sebep olmaktadır (Jack, 2011; Sikka vd., 2010). Erkekler ise kadınlara kıyasla benliklerini daha rahat ortaya koyup, düşünce, duygu ve davranışlarında kendilerine daha az kısıtlama getirmektedir. Bu nedenle erkek katılımcıların, kadınlara göre daha otantik olma eğilimi gösterdikleri düşünülebilir.

Araştırmada öz tikslenme düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında benzer şekilde kadın ve erkeklerin öz tikslenme düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığını saptayan çalışmalar bulunmaktadır (Kıvrak, 2021; Yıldırım ve Bahtiyar, 2022). Bunun yanı sıra erkeklerin öz tikslenme düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu sonucunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Atmaca, 2022; Avşaroğlu vd., 2021; Öz, 2022). Çeşitli çalışmalarda ise kadınların öz tikslenme düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (İlle vd., 2014; Palmeira vd., 2019). Bu konuya ilişkin alanyazındaki tutarsızlıkların sebebi, öz tikslenmenin oluşumunda biyolojik faktörlerden ziyade çocuklukta olumsuz deneyimler, çevreden gelen eleştiriler ve aile tutumu gibi bireysel ve çevresel faktörlerin etkili olması olabilir (Lazuras vd, 2019; Powell vd., 2015a).

Araştırmada duygusal zekâ düzeyleri, gelir durumu grupları arasında anlamlı bir farklılık göstermektedir. Yüksek gelir durumuna sahip olan katılımcıların duygusal zekâ düzeylerinin, orta gelir durumuna ve düşük gelir durumuna sahip olan katılımcıların duygusal zekâ düzeylerinden anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu bulgu ile benzer sonuçları içeren çalışmalara alanyazında rastlanmaktadır (Baba, 2010; Ergün, 2016; Karakaş ve Küçüköğlü, 2011). Alanyazında duygusal zekânın gelir durumuna göre farklılaşmadığını

gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Çankaya ve Eriş, 2020; Göçet, 2006). Daha fazla maddi kaynağa sahip olan bireylerin, daha iyi eğitim ve daha az stresli yaşama sahip olmaları olasıdır. Ayrıca yaşam koşulları iyileştikçe sosyal deneyimlere katılma şansı da artmaktadır. Gelir durumu yüksek bireylerin, daha yüksek duygusal zekâyâ sahip olmaları bu durum ile açıklanabilir.

Araştırmadaki katılımcıların otantiklik düzeylerinin, gelir durumuna göre anlamlı bir farklılaşma göstermediği saptanmıştır. Bu sonucun, alanyazındaki çalışmaların sonuçları ile uyduğu görülmektedir (Çeltekligil, 2021; Güven, 2021; Tekin, 2021; Öksüz ve Karalar, 2019). Otantiklik, kişinin içsel dünyası ve kendisiyle olan ilişkisi ile ilgilidir. Dolayısıyla bireylerin otantikliğini değerlendirirken sahip oldukları maddi imkânlardan veya sosyo-ekonomik çevrelerinden bağımsız, bireysel ve özel olarak ele almak daha az yanıltıcı olabilir. Bunun yanı sıra farklı maddi imkânlar, farklı şekillerde bireylerin otantikliğine benzer etkiyi oluşturabilir. Örneğin gelir durumu düşük olan bireyler, maddi zorlukları aşmak ve ihtiyaçlarını karşılamak için gerçek benliğinden taviz vermek zorunda kalabilir. Ancak gelir durumu yüksek bireyler de statü ve konumlarını koruma pahasına aynı şekilde kendileri olmaktan uzaklaşabilirler. Otantikliğin gelir durumu ile ilişkili olmaması bu etkenler ile açıklanabilir.

Araştırmada düşük gelir durumuna sahip olan katılımcıların öz tikslenme düzeylerinin, orta ve yüksek gelir durumuna sahip olan katılımcıların öz tikslenme düzeylerinden anlamlı olarak yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kıvrak (2021), yaptığı çalışmada benzer bir sonuç elde etmiştir. Alanyazında öz tikslenmenin gelir durumuna bağlı olarak farklılaşmadığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Avşaroğlu vd., 2021; Doğan, 2022; Öz, 2022). Düşük gelir durumuna sahip olan bireylerin öz tikslenmelerinin daha yüksek olması, bireylerin çevreleri tarafından nasıl değerlendirildiğine karşı duyarlılıkları ile açıklanabilir. Çünkü bireylerin çevre tarafından itici olarak algılandıklarını düşünmeleri, kendilerini daha tiksindirici bulmalarına yol açabilmektedir (Powell vd., 2015a). Ayrıca öz tikslenme utanç ve aşağılanma gibi duygularla yakından ilişkili olarak ele alınmaktadır (Power ve Dalgleish, 2016). Gelir durumu düşük kişilerin utanç ve aşağılanma gibi duyguları belirtilen nedenlerle daha sık deneyimleyebileceği düşünüldüğünde, öz tikslenmenin düşük gelir durumunda daha yüksek olması beklenmektedir.

Araştırmada duygusal zekâ, otantiklik ve öz tikslenme arasındaki ilişkiler incelendiğinde, duygusal zekâ ile otantiklik arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu sonucun alanyazındaki çalışmaların sonuçları ile benzer olduğu görülmektedir (Bağdiken, 2021; Günar Eren, 2019; Kocaoğlu, 2020; Tohme ve Joseph, 2020). Kuramsal olarak bakıldığında, kişinin

duygu, düşünce, istek ve ihtiyaçlarını anlaması ve bunlarla tutarlı hareket etmesi olarak tanımlanan otantikliğin (Harter, 2002), birçok duygusal zekâ modelinde belirtilen duygu ve ihtiyaçlarının farkında olma ve ifade edebilme becerileriyle yakından ilgili olduğu görülmektedir (Bar-On, 2006; Goleman, 2021b; Salovey vd., 2004).

Araştırma bulgularında duygusal zekâ ve öz tikslenme arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Alanyazında doğrudan duygusal zekânın öz tikslenme ile ilişkisini inceleyen çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak olumlu ve olumsuz duyguları uçlarda yaşamayı önleyen ve duygusal zekânın önemli bir göstergesi olan duygu düzenleme becerilerinin, öz tikslenmeyi azalttığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Lazuras vd., 2019; Ypsilanti vd., 2019a). Duyguların düzenlenmesi ve daha dengeli yaşanması, öz tikslenmenin daha az olmasında etkili olabilir. Ayrıca duygusal zekânın göstergesi olan öz farkındalığın (Goleman, 2021b), öz tikslenme eğiliminin ve nedenlerinin daha iyi anlaşılmasına olanak sağlayarak, daha sağlıklı tepkiler verilmesine katkıda bulunduğu yorumu yapılabilir.

Araştırma bulgularında otantiklik ve öz tikslenme arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Otantik bireyin kendine ilişkin farkındalığı yüksektir. Dolayısıyla güçlü ve zayıf yönlerini bilir, kendini olduğu gibi kabul eder (Kernis ve Goldman, 2006). Bu nedenle otantiklik yükseldikçe öz tikslenmenin azalması beklenebilir. Otantik bireyler kendilerini tarafsız ve nesnel bir şekilde değerlendirebilir (Kernis, 2003). Öz tikslenmede ise kendine ilişkin sürekli olumsuz olarak değerlendirme ve çarpıtmalar söz konusu olabilmektedir (Kıvrak, 2021). Bunun yanı sıra otantik bireyler, başkalarının beklentilerini, değerlendirmelerini merkeze almayarak çevresel etkilere boyun eğmemektedir (Wood vd., 2008). Ancak öz tikslenme eğilimi bireylerde çoğunlukla çevrenin olumsuz eleştiri ve değerlendirmelerine karşı duyarlı olmakla kendini göstermektedir. (Kıvrak, 2021). Kuramsal açıdan belirtilen nedenlerden ötürü öz tikslenme ve otantikliğin negatif bir ilişkiye sahip olduğu yorumu yapılabilir.

Araştırma bulgularında duygusal zekânın (iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik alt boyutları ile) otantikliği pozitif yönde anlamlı düzeyde yordadığı sonucu ortaya koyulmuştur. Duygusal zekânın iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik alt boyutları, otantikliğe ilişkin varyansın %53'ünü açıklamaktadır. Kumru (2021), çalışmasında benzer sonuçlara ulaşmıştır. Yapılan çalışmada duygusal zekânın, otantikliğin çeşitli alt boyutlarının anlamlı bir yordayıcısı olduğu saptanmıştır. Tohme ve Joseph (2020) ise çalışmalarında duygusal zekâ ve otantiklik arasında, benzer şekilde anlamlı bir ilişki olduğu sonucunu elde etmiştir. Kocaoğlu (2020), çalışmasında otantiklik ve duygusal zekâ değişkenleri arasında

pozitif yönde düşük ve anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Benzer şekilde Günar Eren (2019) çalışmasında duygusal zekânın otantiklik ile pozitif bir ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bağdiken (2021) ise çalışmasında duygusal zekâ ile otantiklik arasında pozitif yönde orta derecede bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Kuramsal açıdan bakıldığında otantikliğin duygusal zekâ yeterlilikleri ile pek çok ortak yanı olduğu görülmektedir. Örneğin öz farkındalık, duygusal zekânın duygusallık alt boyutu için oldukça önemli bir yeterlilik (Goh ve Kim, 2021; Goleman, 2021b). Duygusal zekâsı yüksek olan bireylerin, duygu, düşünce, istek, ihtiyaç gibi içsel süreçlerine ilişkin farkındalıkları yüksektir. Bireyler, bu farkındalıklarını eylemlerine rehber olarak kullanmaktadır. Otantik bireylerin kendi duygu, düşünce ve isteklerine göre hareket etmesinde, duygusal zekânın öz farkındalık özelliğinin etkili olabileceği düşünülmektedir (Bağdiken, 2021). Bunun yanı sıra duygusal zekâ sayesinde duygularını, ihtiyaçlarını ve isteklerini etkili bir şekilde ifade edebilmek mümkün olmaktadır (Salovey vd., 2004). Bu beceriler duygusal zekânın duygusallık ve sosyallik alt boyutunda yer almaktadır (Goh ve Kim, 2021). Otantik bireylerin kendi duygu, düşünce ve istekleriyle çelişen çevresel etkilere karşı sınır koyabilmesinde bu becerilerin etkili olabileceği söylenebilir. Otantik bireylerin çoğunlukla stresle baş etmede aktif ve yapıcı olduğu, kaçınmacı davranmadıkları bilinmektedir (Kernis ve Goldman, 2006). Stres yönetiminde başarılı olmak, duygusal zekânın bir göstergesidir (Bar-On, 2006) ve öz kontrol alt boyutuna ilişkin önemli bir beceridir. Duygusal zekânın iyi oluş boyutu ise, potansiyelini tam kullanma ve yüksek özsaygı ile ilişkilidir (Goh ve Kim, 2021). Koole ve Kuhl (2003), yüksek öz saygının güvenli bir benlik ve otantiklik açısından önemli ve teşvik edici olduğunu belirtmiştir. Duygusal zekânın otantikliği yordamasına belirtilen nedenlerin katkı sağladığı söylenebilir.

Araştırmada son olarak duygusal zekânın (iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik alt boyutları ile) öz tiksinnmeyi negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır. Duygusal zekânın iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik alt boyutları, öz tiksinnmeye ilişkin varyansın %41'ini açıklamaktadır. Öz tiksinnmenin duygusal zekâ ile açıklanmasında, duygusal zekânın çeşitli yönlerinin etkili olabileceği düşünülmektedir. Duygusal zekâ, acı verici duygulardan kaçınmak veya onları inkâr etmek yerine, duyguları anlayışla karşılamaya, olumlu duygulara dönüştürmeye yardımcı olur. Böylece yararlı bir duygusal yaklaşımla başa çıkma yöntemi sağlar. Dolayısıyla duygusal zekâ, öz şefkat gelişimine katkı sağlar (Neff, 2003). Öz şefkat sayesinde bireyler kendilerine daha anlayışlı, affedici yaklaşabilir. Ancak eğer kişi kendine şefkat göstermezse, sürekli olarak kendini olumsuz değerlendirirse öz tiksinnmenin gelişebileceği söylenebilir. Alanyazında öz tiksinnmenin öz şefkat ile negatif bir ilişkiye sahip

olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur (Bektaş, 2020; Marques vd., 2021; Özden, 2021). Duygusal zekâ ile bireyler duyguları üzerinde kontrol sağlayabilir ve duygularının esiri olmaz. Böylece olumsuz duyguları yönetmek, daha başarılı ve sağlıklı bir yaşam sürmeyi sağlar (Gerçek, 2020). Duygusal zekâ için önemli bir beceri olan duygu düzenleme sayesinde, olayların, durumların ve düşüncelerin etkileri azalabilir ve böylece daha düşük düzeyde öz tikslenme gelişebilir (Lazuras vd., 2019). Alanyazında duygusal zekânın duygusallık alt boyutu için önemli bir beceri olan duygu düzenlemenin, öz tikslenme gibi olumsuz duyguların azalmasında etkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Gao vd., 2022; Lazuras vd., 2019; Ypsilanti vd., 2019a). Öz tikslenme, alanyazında çoğunlukla psikolojik bozukluklar ve olumsuz deneyimlerle ilişkilendirilirken (Brake vd., 2017; Gao vd., 2022; Ille vd., 2014; Ypsilanti vd., 2018), duygusal zekânın genel olarak yaşamdan memnun olma ve iyimser olmayı sağladığı bilinmektedir (Bar-On, 2006). Özellikle duygusal zekânın iyi oluş alt boyutu, potansiyelini tam olarak kullanma hissi, mutluluk, iyi olma hâli ve yüksek öz güveni kapsamaktadır (Goh ve Kim, 2021). Bu nedenle iyi oluş alt boyutunun, öz tikslenmeyi azaltacak bir etkiye sahip olduğu düşünülebilir. Bunun yanı sıra duygusal zekânın, öz tikslenme düzeyine etki edecek farklı psikolojik mekanizmaların tetiklenmesinde de rol oynadığı söylenebilir. Örneğin duygusal zekâ becerileri öz farkındalığı geliştirir ve bireyler kendileriyle ilgili eleştirel düşünceleri daha esnek bir şekilde yönetebilir (Goleman, 2021b). Bu durum, öz tikslenme düzeyinin daha düşük olmasına neden olabilir. Çünkü öz tikslenmenin oluşumunda bir dizi olumsuz değerlendirme ve öz eleştiri bulunmaktadır (Fox vd., 2015). Ayrıca duygusal zekânın sosyallik alt boyutuna ilişkin düşük puanlar, daha utangaç ve içe kapanık olmaya işaret etmektedir (Goh ve Kim, 2021). Bu nedenle yüksek sosyallik puanlarının genellikle öz tikslenme ile birlikte görülen utanç, gurur gibi duyguları engelleyici bir etki göstereceği beklenebilir (Lazuras vd., 2019; Power ve Dalglish, 2016). Belirtilen nedenlerden ötürü duygusal zekânın, öz tikslenme üzerinde negatif yordayıcı bir etkisinin olduğu yorumu yapılabilir.

## **5.2. Sonuç**

Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ, otantiklik ve öz tikslenme düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelendiği bu çalışmada elde edilen sonuçlar aşağıda verilmiştir.

Araştırmadaki katılımcıların duygusal zekâ düzeyleri, cinsiyet grupları arasında anlamlı bir farklılık göstermektedir. Erkek katılımcıların duygusal zekâ düzeyleri, kadınlardan daha yüksektir.

Araştırmadaki katılımcıların otantiklik düzeyleri, cinsiyet grupları arasında anlamlı bir farklılık göstermektedir. Erkek katılımcıların otantiklik düzeyleri, kadınlardan daha yüksektir.

Araştırmadaki katılımcıların öz tikslenme düzeyleri, cinsiyet grupları arasında anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Araştırmadaki katılımcıların duygusal zekâ düzeyleri, gelir durumu grupları arasında anlamlı bir farklılık göstermektedir. Yüksek gelir durumuna sahip olan katılımcıların duygusal zekâ düzeyleri, orta ve düşük gelir durumuna sahip olan katılımcıların duygusal zekâ düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksektir.

Araştırmadaki katılımcıların otantiklik düzeyleri, gelir durumu grupları arasında anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Araştırmadaki katılımcıların öz tikslenme düzeyleri, gelir durumu grupları arasında anlamlı bir farklılık göstermektedir. Düşük gelir durumuna sahip olan katılımcıların öz tikslenme düzeyleri, orta ve yüksek gelir durumuna sahip olan katılımcıların öz tikslenme düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksektir.

Araştırmada duygusal zekâ ve otantiklik arasında pozitif yönde yüksek düzeyde, duygusal zekâ ve öz tikslenme arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Ayrıca otantiklik ve öz tikslenme arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

Araştırmada duygusal zekânın, otantikliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Duygusal zekâyâ ilişkin iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik alt boyutları birlikte otantiklik puanlarındaki değişimin %53'ünü açıklamaktadır.

Araştırmada duygusal zekânın, öz tikslenmenin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Duygusal zekâyâ ilişkin iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik alt boyutları birlikte öz tikslenme puanlarındaki değişimin %41'ini açıklamaktadır.

### **5.3. Öneriler**

Araştırmacılara Yönelik Öneriler:

- Alanyazında duygusal zekâ, otantiklik ve öz tikslenme değişkenlerine ilişkin benzer ilişkilerin incelendiği çalışma sayısı yok denecek kadar azdır. Elde edilen

sonuçların genellenebilirliği için benzer ilişkileri içeren çalışmalar, farklı örneklerde gerçekleştirilebilir. Ayrıca duygusal zekânın öz tikslenme ve otantikliğe etkisi deneysel çalışmalarla sınanabilir.

- Bu araştırmadan elde edilen sonuçları doğrulamak için geçerlik ve güvenilirliği sağlanmış farklı ölçme araçları kullanılarak araştırma yinelenabilir.
- Alanyazında öz tikslenmenin oluşumunda çeşitli psikolojik özelliklerin de etkili olabileceği çoğunlukla göz ardı edilerek, genellikle çeşitli davranış ve travmatik olayların etkisi incelenmiştir. Bu nedenle öz tikslenmenin psikolojik yönünü ele alan çalışmalar artırılabilir.

#### Uygulamacılara Yönelik Öneriler:

- Otantiklik ve öz tikslenme gibi psikolojik faktörler, birçok psikolojik rahatsızlıkla ilişkilendirilmiştir. Bu nedenle, psikolojik danışmanlık süreçlerinde bu faktörlerin göz önünde bulundurulması önemlidir. Psikolojik danışma süreçlerinde duygusal zekâ becerilerinin artırılmasına önem gösterilmesi ve çeşitli psiko-eğitimler geliştirilmesi önerilebilir.
- Daha düşük duygusal zekâ ve otantikliğe sahip olması nedeniyle kız öğrencilere, daha yüksek öz tikslenme gösterdikleri için düşük gelir durumu olan öğrencilere yönelik duygusal zekâ eğitimleri gerçekleştirilmesine özellikle ağırlık verilebilir.

## KAYNAKLAR

- Acar, F. T. (2001). Duygusal zeka yeteneklerinin göreve ve insana yönelik liderlik davranışları ile ilişkisi: Banka şube müdürleri üzerine bir alan araştırması [Doktora Tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Akalın, M. B. (2022). Psikolojik danışmanların otantiklik düzeyleri ve kültüre duyarlı psikolojik danışma yeterlik algıları arasındaki ilişkide bilişsel esneklik düzeylerinin aracılık rolü [Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Akdeniz, S. (2014). Farklı merhamet düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete, stres ve duygusal zekanın incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Alici, İ., ve Yılmaz, H. (2017). Duygusal zeka ve alt boyutlarının ilişki yönetimi üzerine etkisi: ampirik bir uygulama. *Örgütsel Davranış Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 70–89.
- AL-Qadri, A. H., ve Zhao, W. (2021). Emotional intelligence and students' academic achievement. *Problems of Education in the 21st Century*, 79(3), 360–380. <https://doi.org/10.33225/pec/21.79.360>
- Altunbaş, T., ve Özabacı, N. (2019). Bir duygusal zeka programının ilkökul öğrencilerinin duygusal zeka, atılgan, saldırgan ve çekingen davranışlarına etkisinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 659–688.
- Ambler, K., Petrides, K. V., ve Vernon, P. A. (2023). Relations between a self-defeating interpersonal style and trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 203, 112026. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.112026>
- Ançel, G., Açıköz, İ., ve Yavaş Ayhan, A. G. (2015). Problemlerle internet kullanımını ile duygusal zeka ve bazı sosyodemografik değişkenler arasındaki ilişki. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(4), 255–263. <https://doi.org/10.5455/apd.170336>
- Arlı, D., Altunay, E., ve Yalçınkaya, M. (2011). Öğretmen adaylarında duygusal zekâ, problem çözme ve akademik başarı ilişkisi. *Akademik Bakış Dergisi*, 25, 1–23.
- Asıcı, E. (2018). Affetmenin yordayıcısı olarak duygusal zekâ özelliği. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 23–37. <https://doi.org/10.15285/maruaebd.270253>
- Atmaca, C. (2022). Bireylerde suçluluk ve utanç duyguları, öz-tiksinme, cinsel öz-bilinç ile cinsel doyum arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gedik Üniversitesi.
- Austin, E. J., Evans, P., Goldwater, R., ve Potter, V. (2005). A preliminary study of emotional intelligence, empathy and exam performance in first year medical students. *Personality and Individual Differences*, 39, 1395–1405. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.04.014>

- Austin, E. J., Saklofske, D. H., ve Egan, V. (2005). Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38(3), 547–558. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.05.009>
- Avşaroğlu, S., Hudaynazarova, A., Nurkoyuncu, S., ve Başarıkan, R. (2021). Yetişkinlerin yaşam doyumu, yalnızlık ve öz-tiksinme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *MANAS Journal of Social Studies*, 10(1), 184–198.
- Baba, E. (2010). Evli çiftlerin duygusal zeka düzeyleri ile evlilik uyumlarının karşılaştırılması [Yüksek Lisans Tezi]. İnönü Üniversitesi.
- Bağdiken, E. (2021). Otantik kişilik ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracı rolü [Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Bahtiyar, B., ve Yıldırım, A. (2019). Öz Tiksinme Ölçeği: uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 304–315. <https://doi.org/10.5505/KPD.2019.72692>
- Bailey, E. R., Matz, S. C., Youyou, W., ve Iyengar, S. S. (2020). Authentic self-expression on social media is associated with greater subjective well-being. *Nature Communications*, 11(1). <https://doi.org/10.1038/s41467-020-18539-w>
- Barnett, M. D., ve Deutsch, J. T. (2016). Humanism, authenticity, and humor: Being, being real, and being funny. *Personality and Individual Differences*, 91, 107–112. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.004>
- Bar-On, R. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from emotional quotient inventory. In R. Bar-On ve J. D. A. Parker (Eds.), *Handbook of Emotional Intelligence* (1st ed., pp. 363–388). Jossey Bass.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18, 12–25.
- Bar-On, R. (2007). The Bar-On model of emotional intelligence: a valid, robust and applicable EI model. *Organisations ve People*, 14(2), 27–34.
- Bar-On, R. (2010). Emotional intelligence: an integral part of positive psychology. *South African Journal of Psychology*, 40(1), 54–62.
- Bektaş, S. (2020). Zihinsel kirlenmenin öz-şefkat ve öz-tiksinme ile olan ilişkisi: öz-şefkate yönelik bir müdahalenin zihinsel kirlenme ve öz-tiksinme üzerindeki etkisinin deneysel bir yöntemle incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Bingöl, O. (2014). Toplumsal cinsiyet olgusu ve Türkiye'de kadınlık. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2014(3), 108-114.
- Börekçi, G. A. (2002). Çalışma ortamlarında duygusal zekâ, uygulamadan bir örnek [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Brackett, M. A., Warner, R. M., ve Bosco, J. S. (2005). Emotional intelligence and relationship quality among couples. *Personal Relationships*, 12(2), 197–212. <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00111.x>

- Brake, C. A., Rojas, S. M., Badour, C. L., Dutton, C. E., ve Feldner, M. T. (2017). Self-disgust as a potential mechanism underlying the association between PTSD and suicide risk. *Journal of Anxiety Disorders*, 47, 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2017.01.003>
- Brunell, A. B., Kernis, M. H., Goldman, B. M., Heppner, W., Davis, P., Cascio, E. V., ve Webster, G. D. (2010). Dispositional authenticity and romantic relationship functioning. *Personality and Individual Differences*, 48, 900–905. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.02.018>
- Burger, J. M. (2006). *Kişilik* (Çev. İ. D. Erguvan Sarıoğlu, Ed.; 5. Basım). Kaknüs Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Erkan Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2019). Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri. In *Bilimsel araştırma yöntemleri* (27. Baskı). Pegem Akademi Yayıncılık. <https://doi.org/10.14527/9789944919289>
- Carreiras, D. R. V. (2014). *The toxicity of the self: Developing a new measure and testing a comprehensive model of the nature of self-disgust* [Doctoral dissertation]. Universidade de Coimbra.
- Çakar, U., ve Arbak, Y. (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zekâ ilişkisi ve duygusal zekâ. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 23–48.
- Çankaya, M., ve Eriş, H. (2020). Hemşire ve ebelerin duygusal zekâ düzeylerinin tespitine yönelik bir çalışma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(74), 656–664. <https://doi.org/10.17755/esosder.567278>
- Çeltekligil, Z. (2021). *Üniversite öğrencilerinin otantiklik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, bilişsel esnekliğin olası aracı rolünün değerlendirilmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Ciarrochi, J., ve Mayer, J. D. (2007). The key ingredients of emotional intelligence interventions: similarities and differences. In J. Ciarrochi ve J. D. Mayer (Eds.), *Applying Emotional Intelligence*. Psychology Press.
- Çiftçi, V. (2021). Otantik kendiliğin olanağı. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 32, 139–154. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/flsf>
- Can Yalçın, R., Fayganoğlu, P., ve Begenirbaş, M. *Üniversite öğrencilerinin teknoloji ile imtihanı: Duygusal zekâ ve nomofobi ilişkisi*, *bmij* (2022) 10 (1): 82-98, doi: <https://doi.org/10.15295/bmij.v10i1.1924>
- Clarke, A., Simpson, J., ve Varese, F. (2019). A systematic review of the clinical utility of the concept of self-disgust. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 26(1), 110–134. <https://doi.org/10.1002/cpp.2335>
- Cooper, R. K. (1997). Applying emotional intelligence in the workplace. *Training and Development*, 31–38.
- Coşkun, E. (2019). *Duygusal zeka ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün stresle başa çıkma tarzlarına etkisinin incelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.

- Curtis, V. (2012). Disgust. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior* (2nd ed., pp. 702–709). Academic Press.
- Curun, F., Beydoğan Tangör, B., ve Çolakoğlu Kaya, E. (2020). Olumlu/olumsuz duygulanım ve özgün kişilik: Duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü. *Psikoloji Çalışmaları*, 40(2), 599–623. <https://doi.org/10.26650/sp2020-0022>
- Dacre Pool, L., ve Qualter, P. (2012). Improving emotional intelligence and emotional self-efficacy through a teaching intervention for university students. *Learning and Individual Differences*, 22, 306–312. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2012.01.010>
- Deniz, M. E., Özer, E., ve Işık, E. (2013). Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği-Kısa Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 38(169).
- Doğan, H. B. (2022). Öz tikslenme ile obsesif kompulsif semptom şiddeti arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Ekşi, H., Sayın, M., ve Demir Çelebi, Ç. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Özgeçmiş ve Otantiklik Seviyeleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 14(32), 79–102.
- Eranıl, A. K., ve Özcan, M. (2019). Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyinin incelenmesi. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 100–118. <https://doi.org/10.29299/kefad.2018.20.01.004>
- Ergün, O. (2016). Ergenlerde duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Üniversitesi.
- Esen, E., Soylu, Y., Siyez, D. M., ve Demirgürz, G. (2017). Üniversite öğrencilerinde toplumsal cinsiyet algısının toplumsal cinsiyet rolü ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8(1), 46-63.
- Fernández-Berrocal, P., ve Extremera, N. (2006). Emotional intelligence: A theoretical and empirical review of its first 15 years of history. *Psicothema*, 18, 7–12.
- Fox, J. R. E., Grange, N., ve Power, M. J. (2015). Self-disgust in eating disorders: a review of the literature and clinical implications. In P. A. Powell, P. G. Overton, ve J. Simpson (Eds.), *The revolting self: Perspectives on the psychological, social, and clinical implications of self-directed disgust* (pp. 167–186). Karnac Books.
- Foucault, M., Gutman, H., ve Hutton, P. H. (2001). *Kendini bilmek* (3. Baskı). Om Yayınevi.
- Fowler, F. J. (2014). *Survey research methods* (Fifth Edition). SAGE Publications, 61-74.
- Gao, S., Zhang, L., Yao, X., Lin, J., ve Meng, X. (2022). Associations between self-disgust, depression, and anxiety: A three-level meta-analytic review. In *Acta Psychologica* (Vol. 228, pp. 1–9). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103658>
- Gardner, H. (2011). *Frames of mind: the theory of multiple intelligences* (10.Yıldönümü Baskısı). Basic Books.

- Gardner, H., ve Hatch, T. (1989). Multiple intelligences go to school: educational implications of the theory of multiple intelligences. *Educational Researcher*, 18(8), 4–10.
- George, D., ve Mallery, P. (2016). *IBM SPSS statistics 23 step by step: A simple guide and reference* (14th ed.). Routledge.
- Gerçek, E. (2020). Üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik benlik saygısı ve duygusal zekâ yetenekleri arasındaki ilişkinin incelenmesi [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>
- Goh, E., ve Kim, H. J. (2021). Emotional intelligence as a predictor of academic performance in hospitality higher education. *Journal of Hospitality and Tourism Education*, 33(2), 140-146.
- Göçet, E. (2006). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki [Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Göçet Tekin, E. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma duygusal zeka ve sosyal iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi [Doktora Tezi]. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- 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. (2006). *Working With Emotional Intelligence*. Bantam Book.
- Goleman, D. (2021a). *İşbaşında duygusal zekâ* (Çev. H. Balkara, 20. Basım). Varlık Yayınları.
- Goleman, D. (2021b). *Duygusal zekâ ve liderlik* (1. Basım). Optimist Yayın Grubu.
- Günar Eren, F. (2019). Y kuşağı evli erkeklerin duygusal zekâ düzeyleri ile evlilik uyumu arasındaki ilişkide otantikliğin aracı rolü [Yüksek Lisans Tezi]. Toros Üniversitesi.
- Gürgan, U., ve Top, A. (2019). Genç ve yetişkinlerde duygusal zekâ ve mutluluk düzeyinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(7), 113–132.
- Gürsoy, E., ve Balcı Çelik, S. (2019). Duygusal zeka beceri eğitiminin ergenlerde duygusal zeka, empatik beceri ve davranış problemleri üzerine etkisi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 303–327. <https://doi.org/10.29299/kefad.2020.21.01.009>
- Gürsoy, E., ve Balcı Çelik, S. (2020). Duygusal zeka beceri eğitiminin ergenlerde duygusal zeka, empatik beceri ve davranış problemleri üzerine etkisi. *Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 303–327. <https://doi.org/DOI:10.29299/kefad.2020.21.01.009>

- Güven, Y. (2021). Benlik ayrımlaşma düzeyi ile özgünlük düzeyi arasındaki ilişkide yabancılaşmanın aracı rolünün incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Aydın Üniversitesi.
- Harter, S. (1999). Symbolic interactionism revisited: potential liabilities for the self constructed in the crucible of interpersonal relationships. *Merrill-Palmer Quarterly*, 45(4), 677–703. <https://www.jstor.org/stable/23093377>
- Harter, S. (2002). Authenticity. In C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 382–394). Oxford University Press.
- Hodzic, S., Scharfen, J., Ripoll, P., Holling, H., ve Zenasni, F. (2018). How efficient are emotional intelligence trainings: A meta-analysis. *Emotion Review*, 10(2), 138–148. <https://doi.org/10.1177/1754073917708613>
- Hunt, N., ve Evans, D. (2004). Predicting traumatic stress using emotional intelligence. *Behaviour Research and Therapy*, 42(7), 791–798.
- İkiz, E., ve Totan, T. (2011). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve duygusal zekânın incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 51–71.
- 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.
- İsmen, E. (2004). Duygusal zekâ ve aile işlevleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(11), 55–75.
- Ille, R., Schöggel, H., Kapfhammer, H. P., Arendasy, M., Sommer, M., ve Schienle, A. (2014). Self-disgust in mental disorders-Symptom-related or disorder-specific? *Comprehensive Psychiatry*, 55, 938–943. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2013.12.020>
- Izard, C. E. (2007). Basic Emotions, Natural Kinds, Emotion Schemas, and a New Paradigm. *Perspectives on Psychological Science*, 2(3), 260–280. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2007.00044.x>
- Jack, D. C. (2011). Reflections on the silencing the self scale and its origins. *Psychology of Women Quarterly*, 35(3), 523–529. <https://doi.org/10.1177/0361684311414824>
- Jin, Y., Li, Y., Gutiérrez-Colón, M., ve Jiménez-Herrera, M. (2020). Questionnaire for the assessment of self-disgust: The psychometric testing among mental disorders in china. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 27(5), 749–759. <https://doi.org/10.1002/cpp.2459>
- Karahan, T. F., ve Özçelik, M. (2006). Bir Duygusal Zeka Beceri Eğitimi Programı'nın diabet hastalarının duygusal zeka düzeylerine etkisi. *Eğitim Fakültesi DERGİSİ*, 19(2), 301–320.
- Karakaş, S. A., ve Küçüköğlü, S. (2011). Bir eğitim hastanesinde çalışan hemşirelerin duygusal zeka düzeyleri. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14(3), 8–13.
- Karakuş, S. (2020). Otantiklik ve yaşam doyumunun aleksitimi ile açıklanmasında psikolojik esnekliğin aracı rolü [Yüksek Lisans Tezi]. Mersin Üniversitesi.

- Kaya, F., ve Birol, Z. N. (2018). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık ve mükemmeliyetçilik düzeyleri arasındaki ilişkide duygusal zekânın aracılık rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(6), 1793–1802. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.1816>
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. In *Psychological Inquiry* (Vol. 14, Issue 1, pp. 1–26). Lawrence Erlbaum Associates Inc. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1401\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1401_01)
- Kernis, M. H., ve Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and Research. In *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 38, pp. 283–357). [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(06\)38006-9](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(06)38006-9)
- King, D. B., Mara, C. A., ve DeCicco, T. L. (2012). Connecting the spiritual and emotional intelligences: confirming an intelligence criterion and assessing the role of empathy. *International Journal of Transpersonal Studies*, 31(1), 11–20.
- Kıvrak, Z. (2021). Yetişkinlerde algılanan ebeveyn tutumu, öz şefkat, öz tikslenme ilişkisinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Gelişim Üniversitesi.
- Koç Akran, S., ve Bakır, B. (2019). Öğretmenlerin duygusal zekâlarıyla öz yeterlilikleri arasındaki ilişki. *Akademik Bakış Dergisi*, 75, 157–173.
- Kocaoğlu, F. (2020). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının yordayıcıları olarak duygusal zekâ ve otantiklik [Yüksek Lisans Tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Kocaoğlu, F., ve Çekiç, A. (2021). Üniversite öğrencilerinde sosyal kaygının yordayıcıları olarak duygusal zekâ ve otantiklik. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(48), 48–149.
- Koole, S. L., ve Kuhl, J. (2003). In search of the real self: A functional perspective on optimal self-esteem and authenticity. *Psychological Inquiry*, 14(1), 43–48.
- Kumru, T. N. (2021). Özgünlüğün kişilik özellikleri, duygusal zeka ve empati ile incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi.
- Kun, B., ve Demetrovics, Z. (2010). Emotional intelligence and addictions: A systematic review. *Substance Use and Misuse*, 45(7–8), 1131–1160. <https://doi.org/10.3109/10826080903567855>
- Lazarus, L., Ypsilanti, A., Powell, P., ve Overton, P. (2019). The roles of impulsivity, self-regulation, and emotion regulation in the experience of self-disgust. *Motivation and Emotion*, 43, 145–158. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9722-2>
- Leary, M. R. (2004). Digging deeper: The fundamental nature of “self-conscious” emotions. *Psychological Inquiry*, 15(2), 129–131.
- Leeper, R. W. (1948). A motivational theory of emotions to replace "emotions as disorganized response. *Psychological Review*, 55, 5–21.
- Lenton, A. P., Bruder, M., Slabu, L., ve Sedikides, C. (2013). How does “being real” feel? The experience of state authenticity. *Journal of Personality*, 81(3), 276–289. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2012.00805.x>

- Lenton, A. P., Slabu, L., ve Sedikides, C. (2016). State authenticity in everyday life. *European Journal of Personality*, 30, 64–82. <https://doi.org/10.1002/per.2033>
- Lewis, T. M. (2010). The influence of authenticity and emotional intelligence on the relationship between self-monitoring and leadership effectiveness.
- 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>
- Marques, C., Simão, M., Guiomar, R., ve Castilho, P. (2021). Self-disgust and urge to be thin in eating disorders: how can self-compassion help? *Eating and Weight Disorders*, 26, 2317–2324. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-01099-9>
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., ve Salovey, P. (2000). Emotional Intelligence Meets Traditional Standards for an Intelligence.
- 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>
- Mayer, J. D., ve Geher, G. (1996). Emotional Intelligence and the Identification of Emotion. In *INTELLIGENCE* (Vol. 22).
- Mayer, J. D., ve Salovey, P. (1993). The Intelligence of Emotional. In *INTELLIGENCE* (Vol. 17).
- Mayer, J. D., ve Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey ve D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence* (pp. 3–31). New York: Basic Books.
- Mayer, J. D., Salovey, P., ve Caruso, D. R. (2000). Emotional intelligence as zeitgeist, as personality, and as a mental ability. In R. Bar-On ve J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence* (First Edition, pp. 92–113). Jossey Bass.
- Meshkat, M., ve Nejati, R. (2017). Does emotional intelligence depend on gender? A study on undergraduate English majors of three Iranian universities. *Sage Open*, 7(3). <https://doi.org/10.1177/2158244017725796>
- Meyer, B. B., Cashin, S. E., ve Massey, W. v. (2012). The Equivalence of Online and Paper-Pencil Measures of Emotional Intelligence. In A. di Fabio (Ed.), *Emotional Intelligence – New Perspectives and Applications* (pp. 184–186). INTECH Open Access Publisher.
- Moeller, R. W., Seehuus, M., ve Peisch, V. (2020). Emotional Intelligence, Belongingness, and Mental Health in College Students. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00093>
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. In *Self and Identity* (Vol. 2, Issue 2, pp. 85–101). Psychology Press. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>

- Neff, K. D., ve Harter, S. (2002). The Role of Power and Authenticity in Relationship Styles Emphasizing Autonomy, Connectedness or Mutuality Among Adult Couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19(6835), 835–857.
- Nelis, D., Quoidbach, J., Mikolajczak, M., ve Hansenne, M. (2009). Increasing emotional intelligence: (How) is it possible? *Personality and Individual Differences*, 47(1), 36–41. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.01.046>
- Noorbakhsh, S. N., Besharat, M. A., ve Zarei, J. (2010). Emotional intelligence and coping styles with stress. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 818–822. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.191>
- Odabaşı, N., ve Curun, F. (2022). The mediating role of self-consciousness in the relationship between authenticity and subjective well-being in young adults. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry ve Psychology*, 4(4), 340–351. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.22.4.05>
- Öksüz, Y., ve Karalar, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Huzur ve Otantiklik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim, Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 5(3), 321–336.
- Overton, P. G., Markland, F. E., Taggart, H. S., Bagshaw, G. L., ve Simpson, J. (2008). Self-disgust mediates the relationship between dysfunctional cognitions and depressive symptomatology. *Emotion*, 8(3), 379–385. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.3.379>
- Öz, S. Z. (2022). Bağlanma boyutları ve beden imgesi arasındaki ilişkide öz tiksindenmenin aracı rolü [Yüksek Lisans Tezi]. Maltepe Üniversitesi.
- Özdemir, G. (2022). Ortaokul öğrencilerinin duygusal zekaları ve yaşam doyumları ilişkisi. *Eurasian Academy of Sciences Social Sciences Journal*, 41, 47–66. <https://doi.org/10.17740/eas.soc.2022.V41-04>
- Özdemir, K. G. (2021). PDR öğrencilerinin otantiklik düzeylerinin çeşitli değişkenlere ve kişilik özelliklerine göre incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Özdemir, M., ve Dilekmen, M. (2016). Eğitim fakültesi öğrencilerinin duygusal zeka ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 98. <https://doi.org/10.19126/suje.66890>
- Özden, E. (2021). Kendini mükemmeliyetçi gösterme eğilimi ile intihar düşüncesi arasındaki ilişkide öz şefkat, öz tiksindenme ve sosyal desteğin aracı rolünün incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Özer, E., ve Deniz, M. E. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka açısından incelenmesi. *Elementary Education Online*, 13(4), 1240–1248. <https://doi.org/10.17051/ieo.2014.74855>
- Özkaya, F. (2019). Charles Taylor'ın felsefesinde otantiklik kavramı [Yüksek Lisans Tezi]. Yıldız Teknik Üniversitesi.
- Palmeira, L., Pinto-Gouveia, J., ve Cunha, M. (2019). The role of self-disgust in eating psychopathology in overweight and obesity: Can self-compassion be useful? *Journal of Health Psychology*, 24(13), 1807–1816. <https://doi.org/10.1177/1359105317702212>

- Payne, W. L. (1985). A study of emotion: Developing emotional intelligence; self-integration; relating to fear, pain and desire (theory, structure of reality, problem-solving, contraction/expansion, tuning in/ coming out/letting go) [Doctoral Dissertation]. In The Union for Experimenting Colleges and Universities.
- Petrides, K. v., ve Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29, 313–320. [www.elsevier.com/locate/paid](http://www.elsevier.com/locate/paid)
- 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. <https://doi.org/10.1002/per.416>
- Powell, P. A., Simpson, J., ve Overton, P. G. (2013). When disgust leads to dysphoria: A three-wave longitudinal study assessing the temporal relationship between self-disgust and depressive symptoms. *Cognition and Emotion*, 27(5), 900-913.
- Powell, P. A., Overton, P. G., ve Simpson, J. (2014). The revolting self: An interpretative phenomenological analysis of the experience of self-disgust in females with depressive symptoms. *Journal of Clinical Psychology*, 70(6), 562–578. <https://doi.org/10.1002/jclp.22049>
- Powell, P. A., Simpson, J., ve Overton, P. G. (2015a). An introduction to the revolting self: self-disgust as an emotion schema. In P. A. Powell, P. G. Overton, ve J. Simpson (Eds.), *The revolting self: Perspectives on the psychological, social, and clinical implications of self-directed disgust* (pp. 1–24). Karnac Books.
- Powell, P. A., Overton, P. G., ve Simpson, J. (2015b). Reflections on the revolting self: a commentary and further directions. In P. A. Powell ve J. Simpson (Eds.), *The revolting self: perspectives on the psychological, social, and clinical implications of self-directed disgust* (pp. 243–255). Karnac Books.
- Power, M., ve Dalgleish, T. (2016). Disgust. In *Cognition and emotion: From order to disorder* (3rd ed., pp. 302–329). Psychology Press.
- Roberts, R. D., Zeidner, M., ve Matthews, G. (2001). Does emotional intelligence meet traditional standards for an intelligence? some new data and conclusions. *Emotion*, 1(3), 196–231. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.1.3.196>
- Roberts, T.-A., ve Goldenberg, J. L. (2007). Wrestling with nature: An existential perspective on the body and gender in self-conscious emotions. In J. L. Tracy, R. W. Robins, ve J. Price. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: theory and research* (pp. 398–400). Guilford Press.
- Robins, R. W., ve Schriber, R. A. (2009). The Self-Conscious Emotions: How are they Experienced, Expressed, and Assessed? *Social and Personality Psychology Compass*, 3(6), 887–898. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00217.x>
- Rogers, C. R. (1995). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt .

- Şahin, H., ve Ömeroğlu, E. (2015). Psikososyal gelişim temelli eğitim programının anasınıfına devam eden çocukların duygusal zekalarına etkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5, 39–56.
- Salovey, P., Kokkonen, M., Lopes, P. N., ve Mayer, J. D. (2004). Emotional intelligence: what do we know? In N. Frijda ve A. Fischer (Eds.), *Feelings and Emotions* (pp. 321–340). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511806582.019>
- 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>
- Sánchez-Álvarez, N., Extremera, N., ve Fernández-Berrocal, P. (2016). The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *Journal of Positive Psychology*, 11(3), 276–285. <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1058968>
- Sarıçam, H. (2021). Genç yetişkinler ile yaşlıların otantiklik, yaşamda anlam, mutluluk, affedicilik ve yalnızlık düzeylerinin karşılaştırılması [Doktora Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Sarısoy, B., ve Erişen, Y. (2018). Öğretmenler için duygusal zekâ becerileri eğitim programının tasarlanması, uygulanması ve değerlendirilmesi. In *İlköğretim Online* (Vol. 17, Issue 4). <https://doi.org/https://doi.org/10.17051/ilkonline.2019.507002>
- Satıcı, S. A., Kayıs, A. R., ve Akın, A. (2013). Predictive role of authenticity on psychological vulnerability in Turkish university students. *Psychological Reports*, 112(2), 519–528. <https://doi.org/10.2466/02.07.PR0.112.2.519-528>
- Schlegel, R. J., Hicks, J. A., Arndt, J., ve King, L. A. (2009). Thine own self: True self-concept accessibility and meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(2), 473–490. <https://doi.org/10.1037/a0014060>
- Schlegel, R. J., Hicks, J. A., Davis, W. E., Hirsch, K. A., ve Smith, C. M. (2013). The dynamic interplay between perceived true self-knowledge and decision satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(3), 542–558. <https://doi.org/10.1037/a0031183>
- Shapiro, L. E. (2010). *How to raise a child with a high EQ: A parent's guide to emotional intelligence* (EPub Edition). HarperCollins.
- Sikka, A., Vaden-Goad, L., ve Waldner, L. K. (2010). Authentic self-expression: gender, ethnicity, and culture. In D. C. Jack ve A. Ali (Eds.), *Silencing the Self Across Cultures* (pp. 261–284). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195398090.003.0013>
- Simpson, J., Hillman, R., Crawford, T., ve Overton, P. G. (2010). Self-esteem and self-disgust both mediate the relationship between dysfunctional cognitions and depressive symptoms. *Motivation and Emotion*, 34(4), 399–406. <https://doi.org/10.1007/s11031-010-9189-2>
- Smith, N. B., Steele, A. M., Weitzman, M. L., Trueba, A. F., ve Meuret, A. E. (2015). Investigating the role of self-disgust in nonsuicidal self-injury. *Archives of Suicide Research*, 19, 60–74. <https://doi.org/10.1080/13811118.2013.850135>

- Somuncuoğlu, D. (2005). Duygusal zekâ yeterliliklerinin kuramsal çerçevesi ve eğitimdeki rolü. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11.
- Sönmez, V., ve Alacapınar, F. G. (2019). Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri (7. Baskı). Anı Yayıncılık.
- Stevens, F. L. (2017). Authenticity: a mediator in the relationship between attachment style and affective functioning. *Counselling Psychology Quarterly*, 30(4), 392–414. <https://doi.org/10.1080/09515070.2016.1176010>
- Sü Eröz, S. (2011). Duygusal zeka ve iletişim arasındaki ilişki: bir uygulama [Doktora Tezi]. Uludağ Üniversitesi.
- Sutton, A. (2020). Living the good life: A meta-analysis of authenticity, well-being and engagement. *Personality and Individual Differences*, 153. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109645>
- Tambağ, H., Kaykunoğlu, M., Gündüz, Z., ve Demir, Y. (2014). Hemşirelik öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 11(1), 41–46.
- Tekin, S. (2021). Üniversite öğrencilerinin otantiklik düzeyleri ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek Lisans Tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Tetik, S., ve Açıkgöz, A. (2013). Duygusal zeka düzeyinin problem çözme becerisi üzerindeki etkisi: meslek yüksekokulu öğrencileri üzerine bir uygulama. *Electronic Journal of Vocational Colleges, UMYOS Özel Sayı*, 87–97.
- Thibeaux-Smith, V. M. (2021). The Emotionally Intelligent Mind: An Investigation of the Relationship between Social-Emotional Learning and Emotional Intelligence of Fourth Grade Students.
- Thorndike, R. L., ve Stein, S. (1937). An evaluation of the attempts to measure social intelligence. *The Psychological Bulletin*, 34(5), 275–285.
- Tohme, O., ve Joseph, S. (2020). Authenticity is correlated with mindfulness and emotional intelligence. *Journal of Humanistic Psychology*, 00(0), 1–8. <https://doi.org/10.1177/0022167820940926>
- Türkücü, R. (2022). Psikolojik danışmanlarda mesleki yaşam kalitesi ve otantiklik arasındaki ilişkide sakin benliğin aracı rolü üzerine bir inceleme [Yüksek Lisans Tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Turner, L. A., Faulk, R. D., ve Garner, T. (2020). Helicopter parenting, authenticity, and depressive symptoms: a mediation model. *Journal of Genetic Psychology*, 181(6), 500–505. <https://doi.org/10.1080/00221325.2020.1775170>
- Uyar, A. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde öğretmen adaylarının duygusal zekâ düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(8), 1–12.

- van den Bosch, R., ve Taris, T. W. (2014). Authenticity at work: Development and validation of an individual authenticity measure at work. *Journal of Happiness Studies*, 15(1), 1–18. <https://doi.org/10.1007/s10902-013-9413-3>
- Van der Kolk, B. A. (2019). *Beden Kayıt Tutar: Travmanın iyileşmesinde beyin, zihin ve beden* (6. Basım). Nobel Yaşam.
- 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>
- Wenzel, A. J., ve Lucas-Thompson, R. G. (2012). Authenticity in college-aged males and females, how close others are perceived, and mental health outcomes. *Sex Roles*, 67, 334–350. <https://doi.org/10.1007/s11199-012-0182-y>
- 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>
- Yazıcı, A., ve Yazıcı, S. (2018). Stoacı Duygu Kuramının Ontolojik ve Epistemik Temelleri. *Düşünme Dergisi*, 14, 7–17.
- Yıldırım, A., ve Bahtiyar, B. (2022). Öz tikslenme ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide kendini gizlemenin aracı rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 37(90), 44–53. <https://doi.org/10.31828/tpd1300443320191125m000045>
- Yılmaz Akbaba, A. (2020). Öğretmen adaylarının mutluluk, duygusal zeka ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(6), 179–191.
- Yılmaz, B. (2020). Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayırışması, otantiklik ve depresyon [Yüksek Lisans Tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Yılmaz, B., ve Gündüz, B. (2021). Beliren yetişkinlik döneminde romantik ilişki doyumunun yordayıcısı olarak benlik ayırışması, otantiklik ve depresyon. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 58, 334–361. <https://doi.org/10.21764/maeuefd.885306>
- Yılmaz, E. (2021). Duygusal zekâ geliştirme eğitim programının (DZGP) öğrencilerin duygusal zekâlarına etkisi. *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences*, 7(2). <https://doi.org/10.34137/jilses.1026550>
- Ypsilanti, A., Lazuras, L., Powell, P., ve Overton, P. (2019a). Self-disgust as a potential mechanism explaining the association between loneliness and depression. *Journal of Affective Disorders*, 243, 108–115. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.09.056>
- Ypsilanti, A., Lazuras, L., Powell, P., ve Overton, P. (2019b). Self-disgust as a potential mechanism explaining the association between loneliness and depression. *Journal of Affective Disorders*, 243, 108–115. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.09.056>

Ypsilanti, A., Lazuras, L., Robson, A., ve Akram, U. (2018). Anxiety and depression mediate the relationship between self-disgust and insomnia disorder. *Sleep Health*, 4(4), 349–351. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.06.001>

Zhang, Y. (2022). *Authenticity and the ideal self: A self-enhancement view on authenticity* [Doctoral Thesis]. Ohio University.



## EKLER

### EK-1 Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği–Kısa Formu Örnek Maddeler

AÇIKLAMA: Lütfen aşağıdaki her ifadeyi o ifadeye katılma ya da katılmama derecenizi 1’den 7’ye kadar olan seçeneklerden sizi en iyi yansıtan rakamı seçerek cevaplayınız. Hızlı ilerleyiniz ve kesin cevaplar vermeye çalışınız. İfadelerin tam anlamı hakkında çok uzun düşünmeyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur.

İlginiz ve zaman ayırdığınız zaman için teşekkürler.

	Hiç Katılmıyorum				Tamamen Katılıyorum			
1. Genel anlamda, yüksek motivasyonlu birisiyim.	1	2	3	4	5	6	7	
2. Duygularımı düzenlemekte genellikle zorlanırım.	1	2	3	4	5	6	7	
5. Çoğu zaman hangi duyguyu hissettiğimi ayırt edemem.	1	2	3	4	5	6	7	
6. Birçok iyi özelliğe sahip olduğumu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7	
8. Diğer insanların duygularını bir şekilde etkileyebilme yeteneğim vardır.	1	2	3	4	5	6	7	
9. Olayların akışına göre hayatımı düzenlemek benim için genellikle zordur.	1	2	3	4	5	6	7	
14. Sonradan pişman olacağım şeyleri yapma eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6	7	
15. Sıklıkla duraksar ve hissettiklerimi düşünürüm.	1	2	3	4	5	6	7	
17. Tartışırken haklı olduğumu bilsem dahi, geri çekilmeye meyilliyim.	1	2	3	4	5	6	7	
18. Genellikle, hayatımda işlerin yolunda gideceğine inanırım.	1	2	3	4	5	6	7	
20. Genellikle, yeni çevreye uyum sağlama yeteneğim vardır.	1	2	3	4	5	6	7	

## EK-2 Otantiklik Ölçeği Örnek Maddeler

Aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuduktan sonra kendinizi 1 ile 7 arasında derecelendirin.

1- beni hiç tanımlamıyor, 7- beni tamamen tanımlıyor.

	Hiç		Orta düzeyde			Tamamen	
1.Kişinin kendisi olmasının popüler olmasından daha iyi olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2.Gerçekten içimde ne hissettiğimi bilmiyorum.	1	2	3	4	5	6	7
5.Her zaman başkalarının benden beklentilerini yerine getirmem gerektiğini hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
7.Kendimi yeteri kadar tanımadığım hissine kapılıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
10.Kendimi gerçek benden uzak hissediyorum.	1	2	3	4	5	6	7
12.Kendime yabancılaştığımı hissediyorum	1	2	3	4	5	6	7

### EK-3 Öz Tikslenme Ölçeği-Revize Formu Örnek Maddeler

Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyunuz ve her bir ifadenin sizin için ne derece uygun olduğunu yanındaki rakamları kullanarak değerlendiriniz.

	<b>Kesinlikle Katılıyorum</b>	<b>Çoğunlukla Katılıyorum</b>	<b>Kısmen Katılıyorum</b>	<b>Kararsızım</b>	<b>Kısmen Katılmıyorum</b>	<b>Çoğunlukla Katılmıyorum</b>	<b>Kesinlikle Katılmıyorum</b>
1. Kendimi itici bulurum.	1	2	3	4	5	6	7
2. Kendimle gurur duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
5. Kendim olmaya katlanamam.	1	2	3	4	5	6	7
6. Başkalarıyla bir arada olmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
7. Pek çok yönden tiksindirici biriyim.	1	2	3	4	5	6	7
10. Dışarıda zaman geçirmekten hoşlanırım.	1	2	3	4	5	6	7
12. Sosyal bir insanım.	1	2	3	4	5	6	7
15. Kendimi bazen mutlu hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
16. İyimser bir insanım.	1	2	3	4	5	6	7
17. Davranışlarım diğer insanlarınki kadar düzgündür.	1	2	3	4	5	6	7
19. Bazen üzgün hissedirim	1	2	3	4	5	6	7
21. Davranışlarım insanları benden uzaklaştıracak kadar iticidir.	1	2	3	4	5	6	7

#### EK-4 Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı,

Bu çalışma, üniversite öğrencilerine yönelik olarak, yüksek lisans tezi kapsamında yürütülmektedir. Kimlik bilgileriniz istenmeyecektir ve elde edilen bilgiler yalnızca bilimsel araştırma kapsamında değerlendirilip kullanılacaktır. İfadeleri dikkatlice okumanız ve içtenlikle yanıtlamanız, çalışmaya gerçeğe uygun sonuçlar kazandıracaktır. Katkılarınız için teşekkürler.

• Cinsiyet	Kadın (...) Erkek (...)
• Yaş:	...
• Gelir durumu:	Düşük (...) Orta (...) Yüksek (...)
• Öğrenim görülen üniversite:	.....
• Üniversitede öğrenim görülen bölüm:	.....
• Öğrenim görülen eğitim düzeyi:	Önlisans (...) Lisans (...) Yüksek lisans (...) Doktora (...)

## EK-5 Etik Kurul Onayı



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

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih : 12/09/2022 Toplantı Sayısı:09 Karar No :2022/325
Araştırmanın Başlığı	Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ, Otantiklik ve Öz Tikslenme Düzeyleri Arasındaki İlişki
Sorumlu Araştırmacı	Prof. Dr. Selahattin AVŞAROĞLU
Yardımcı Araştırmacı	Lisansüstü Öğrenci Merve Nur DOĞAN
Etik Kurul Kararı	11058 sayılı başvuru değerlendirilmiş olup, başvuru ile ilgili Etik Kurul tarafından “Uygun” kararı verilmiştir.

ASLI GİBİDİR

12/09/2022