

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BAĞLANMA STİLLERİ, DUYGUSAL
ZEKÂ VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GÖZDE GÖÇMEN

DANIŞMAN
DOÇ. DR. BETÜL DÜŞÜNCELİ

HAZİRAN 2025

T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BAĞLANMA STİLLERİ, DUYGUSAL
ZEKÂ VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

GÖZDE GÖÇMEN

DANIŞMAN
DOÇ. DR. BETÜL DÜŞÜNCELİ

HAZİRAN 2025

BİLDİRİM

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tez-Proje Yazım Kılavuzu'na uygun olarak hazırladığım bu çalışmada:

- Tezde yer verilen tüm bilgi ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi ve sunduğumu,
- Yararlandığım eserlere atıfta bulunduğumu ve kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değiştirmede bulunmadığımı,
- Bu tezin tamamını ya da herhangi bir bölümünü başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

Gözde GÖÇMEN

JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI

.....tarafından hazırlanan “.....”
adlı tez çalışması tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oy birliği/oy çokluğu ile
Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.....Anabilim Dalı..... Bilim
Dalı’nda Yüksek Lisans / Doktora tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Jürisi

Jüri Başkanı:

Prof. Dr. XXX XXX

.....

Sakarya Üniversitesi

Jüri Üyesi (Danışman):

Doç. Dr. YYY YYY

.....

Sakarya Üniversitesi

Jüri Üyesi:

Dr. Öğr. Üyesi ZZZ ZZZ

.....

XXX Üniversitesi

ÖN SÖZ

Tez yazarken zorlandığım ama çokça şeyler öğrendiğim, titiz ve hassas çalışmaya verdiği kıymetten edindiğim değerli çıkarımlarım için sayın hocam Doç. Dr. Betül DÜŞÜNCELİ'ye...

Beni hiçbir zaman yalnız bırakmayan, annesiyle birlikte oturup her duygusunda yanında yer alan benim tüylü çocuğum, canım evladım Arya kuşuma ...

Arya kuşumun kuzeni, canım kızımız güzel Mayamızın hafızalarımızda bizimle yaşayacak olan o canlı anısına ...

Beni koşulsuz seven ve kabul eden, yanımda bana eşlik eden, ruhlarından bir parça taşıdığım değerli babam ve anneme...

Çocukluğumdan bugüne taşıdığım, birlikte kardeşliği öğrendiğimiz, büyüdüğümüz, birbirimizi koşulsuz sevdiğimiz, şefkati esirgemediğimiz zor zamanlarda da yan yana olduğumuz desteğini kalbimde hep büyüteceğim ve unutmayacağım kuzenim Cansu SOLMAZ TEKİN'e...

Bu yolda devam etmem gerektiğini, yolda olmanın yola çıkmaktan daha kıymetli olduğunu, yolun bize hep görüneceğinin umudunu her zaman aklıma koyan ve yolda yanımda bana hep eşlik eden ve desteğini büyük bir özveri ile sunan eşimin ve benim, annemiz Dr. Münevver GÖÇMEN'e...

Tezimin veri toplama aşamasında ve ihtiyaç duyduğum her anda yardımını ve desteğini esirgemeyen kalpten teşekkürlerimi sunduğum eşimin ve benim babamız Prof. Dr. Hüseyin GÖÇMEN'e...

Zorlu bir dönemimde bana yardımlarını kalpten sunan Dr. Tuba DENİZCİ'ye...

Üniversiteden bu yana arkadaşlığımı sürdürdüğüm ve bunun kıymetini önemseyen, ihtiyaç duyduğumda desteğini sunan sevgili arkadaşım Arş. Gör. Eda BİÇENER' e...

Çalışmama katılan herkese sabrı ve hassasiyetleri için...

Bana zorlu süreçlerde kendine şefkat gösterebilmeyi öğretebildiği için, şükür hissettirebildiği için, kabulü ve devam edebilmeyi öğrettiği için kendime... Sonsuz teşekkür ederim.

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BAĞLANMA STİLLERİ, DUYGUSAL ZEKÂ VE PSİKOLOJİK ESNEKLİK ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Gözde GÖÇMEN, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Doç. Dr. Betül DÜŞÜNCELİ

Sakarya Üniversitesi, 2025.

Bu araştırmanın temel amacı bağlanma stilleri ve duygusal zekânın psikolojik esnekliği yordayıp yordamadığının belirlenmesidir. Aynı zamanda bağlanma stilleri, duygusal zekâ ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi tespit etmek ve üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerini cinsiyet, çocukken bakım veren kişi ve önemli bir travmatik olay yaşama durumuna göre incelemektir. Araştırmanın modeli, ilişkisel araştırma modelidir. Araştırma grubunu, Türkiye'nin farklı illerindeki üniversitelerde eğitim gören ve uygun örnekleme tekniğiyle, gönüllülük esasına göre seçilen 513 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmaya ilişkin bilgiler 2024-2025 akademik yılı içerisinde çevrim içi bir anket formu kullanılarak elde edilmiştir. Çalışma grubunun yaş aralığı 17-32'dir. Çalışma grubunun 328'i (%5) kadın, 181'i (%35) erkek olmak üzere toplam 513 kişiden oluşmaktadır.

Çalışmada yer alan bireylerin sosyo-demografik özelliklerini ölçmek için Kişisel Bilgi Formu, bağlanma stillerini tespit etmek amacıyla Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği, duygusal zekâyı saptamak için Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği Kısa Form (DZÖÖ-KF), psikolojik esneklik düzeylerini ölçmek amacıyla Psikolojik Esneklik Ölçeği uygulanmıştır. Verilerin analizi sürecinde sosyal bilimler için uygun bir istatistik programından yararlanılmıştır.

Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve duygusal zekâ düzeylerinin psikolojik esneklik düzeylerini yordamasına ilişkin aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, duygusal zekâ ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi incelemek üzere Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Psikolojik esneklik puanlarının cinsiyete, travmatik olay yaşama durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla ilişkisiz örneklem t testi analizi yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin çocukken bakım

veren kişiye göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek için tek yönlü ANOVA uygulanmıştır.

Yapılan veri analizleri sonucunda psikolojik esneklik ile duygusal zekânın alt boyutlarından iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik alt boyutları arasındaki orta düzeyde pozitif ve anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Psikolojik esneklik ile bağlanma stillerinin alt boyutu olan güvenli bağlanmayla orta düzeyde pozitif ilişkili, kaygılı-kararsız bağlanmayla orta düzeyde negatif yönde ilişkili bulunurken, kaçınan bağlanma ile aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Ayrıca bağlanma stilleri ve duygusal zekânın alt boyutlarının psikolojik esnekliği yordama düzeyi incelenmiştir. Duygusal zekânın alt boyutları olan iyi oluş, öz kontrol, sosyallik psikolojik esnekliği anlamlı olarak yordarken duygusallık alt boyutu ise anlamlı olarak yordamamıştır. Duygusal zekânın alt boyutları ile bağlanma stillerinin alt boyut puanları birlikte psikolojik esneklik düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı görülmüştür. Psikolojik esneklik kaygılı- kararsız bağlanma tarafından anlamlı şekilde yordanırken güvenli ve kaçınan bağlanma tarafından anlamlı şekilde yordanmadığı görülmüştür. Demografik değişkenlerden analiz edilen bulgular temel alındığında psikolojik esneklik düzeyi cinsiyete ve çocukken bakım veren kişiye göre anlamlı farklılık göstermemektedir. Psikolojik esneklik travmatik olay yaşama durumuna göre ise anlamlı farklılık göstermektedir.

Anahtar kelimeler: Bağlanma stilleri, Duygusal zekâ, Psikolojik esneklik, Üniversite Öğrencileri.

ABSTRACT

EXAMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN ATTACHMENT STYLES, EMOTIONAL INTELLIGENCE, AND PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY IN UNIVERSITY STUDENTS

Gözde GÖÇMEN, Master's Thesis

Supervisor: Assoc. Prof. Betül DÜŞÜNCELİ

Sakarya University, 2025.

The main objective of this study is to determine whether attachment styles and emotional intelligence predict psychological flexibility.

Additionally, it aims to identify the relationship between attachment styles, emotional intelligence, and psychological flexibility, and to examine the psychological flexibility levels of university students based on gender, childhood caregiver, and experiences of significant traumatic events. The research is designed as a relational (correlational) study. The study group consists of 513 students studying at universities in various provinces of Turkey, selected through a convenience sampling method based on voluntary participation.

Data were collected via an online form during the 2024–2025 academic year. The participants of the study group were aged between 17 and 32. Of the total participants, 328 (64.1%) were female, 181 (34.9%) were male. To gather data, the Personal Information Form was used to assess demographic characteristics, the Three-Dimensional Attachment Styles Scale was used to determine attachment styles, the Emotional Intelligence Trait Scale – Short Form (EQTS-SF) was used to measure emotional intelligence, and the Psychological Flexibility Scale was used to assess psychological flexibility levels. The data were analyzed using a statistical software package appropriate for the social sciences. A stepwise multiple linear regression analysis was performed to examine the extent to which attachment styles and levels of emotional intelligence predict psychological flexibility among university students. In order to examine the relationship between attachment styles, emotional intelligence, and psychological flexibility among university students, a Pearson correlation analysis was performed.

An independent samples t-test analysis was conducted to determine whether psychological flexibility scores differed based on gender and experience of traumatic

events. Additionally, one-way ANOVA were used to investigate whether psychological flexibility levels varied depending on the identity of the primary caregiver during childhood. Data analysis revealed moderate, positive, and statistically significant correlations between psychological flexibility and the subdimensions of emotional intelligence well-being, self-control, emotionality, and sociability. A moderate positive relationship was found between psychological flexibility and secure attachment a sub dimension of attachment styles, while a moderate negative relationship was observed with anxious-ambivalent attachment. No significant relationship was found between psychological flexibility and avoidant attachment. The predictive power of attachment styles and emotional intelligence subdimensions on psychological flexibility was also examined.

The emotional intelligence subdimensions of well-being, self-control, and sociability were found to predict psychological flexibility significantly, whereas emotionality did not emerge as a significant predictor.

When considered together, the scores of the subdimensions of emotional intelligence and attachment styles significantly predicted psychological flexibility.

Among the attachment styles, only anxious-ambivalent attachment significantly predicted psychological flexibility, while secure and avoidant attachment did not.

According to the findings based on demographic variables, psychological flexibility did not differ significantly by gender or childhood caregiver. However, a significant difference was observed in psychological flexibility depending on whether the participant had experienced a traumatic event.

Keywords: Attachment styles, Emotional intelligence, Psychological flexibility, University students.

İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM	i
JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	xiv
BÖLÜM I.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem durumu	1
1.2. Araştırmanın amacı ve önemi.....	2
1.3. Problem cümlesi	5
1.4. Alt problemler	5
1.5. Varsayımlar	6
1.6. Araştırmanın sınırlılıkları	6
1.7. Tanımlar	6
BÖLÜM II	7
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	7
2.1. Bağlanma stilleri.....	7
2.1.1. Bağlanma kuramı.....	7
2.1.1.1. Bebeklikte bağlanma	10
2.1.1.2. Ergenlikte bağlanma.....	11
2.1.1.3. Genç yetişkinlikte bağlanma	12

2.1.1.3. Yetişkinlikte bağlanma.....	13
2.2. Duygusal Zekâ.....	13
2.2.1. Duygu kavramı	14
2.2.2. Zekâ kavramı	14
2.2.3. Duygusal Zekânın Tanımı	15
2.2.4. Duygusal Zekâ Teriminin Tarihsel Gelişim Süreci	17
2.2.5. Duygusal Zekâ Modelleri	18
2.2.5.1. Mayer ve Salovey modeli	18
2.2.5.2. Goleman modeli	19
2.2.5.3. Reuven Bar- On modeli.....	20
2.2.5.4. Cooper ve Sawaf Zekâ Modeli.....	21
2.2.5.5. Duygusal zekâ özellik modeli (Trait Emotional Intelligence Theory).....	22
2.3. Psikolojik esneklik.....	23
2.3.1. Psikolojik esnekliğin boyutları	25
2.3.1.1. Değerler ve değer yönelimli eylemler	26
2.3.1.2. An' da olmak	27
2.3.1.3. Kabul	28
2.3.1.4. Bağlamsal benlik (Self-as-context)	29
2.3.1.5. Ayrışma	30
2.4. İlgili araştırmalar	31
2.4.1. Bağlanma stilleri ile ilgili uluslararası alanda yapılan çalışmalar	31
2.4.2. Bağlanma stiller ile ilgili ulusal alanda yapılan araştırmalar	32
2.4.3. Duygusal zekâ ile ilgili uluslararası alanda yapılan çalışmalar	34
2.4.4. Duygusal zekâ ile ilgili ulusal alan yazınında yapılan çalışmalar	35
2.4.5. Psikolojik esneklikle ilgili uluslararası alanda yapılan araştırmalar	36
2.4.6. Psikolojik esneklik ile ilgili ulusal alanda yapılan araştırmalar	37

BÖLÜM III.....	39
YÖNTEM.....	39
3.1. Araştırmanın yöntemi.....	39
3.2. Araştırmanın çalışma grubu	39
3.3. Veri toplama araçları ve veri toplama süreçleri.....	40
3.3.1. Kişisel bilgi formu	41
3.3.2. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği.....	41
3.3.3. Duygusal Zekâ Ölçeği Kısa Form	41
3.3.4. Psikolojik Esneklik Ölçeği	41
3.4. Verilerin analizi	42
BÖLÜM IV	43
BULGULAR	43
4.1 Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyleri ile bağlanma stilleri ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkilere yönelik bulgular.....	43
4.2. Üniversite öğrencilerinin, bağlanma stilleri ve duygusal zekâ düzeylerinin psikolojik esnekliği yordama düzeyine yönelik ilişkiler	47
4.3. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin cinsiyete göre incelenmesi.....	49
4.4. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin çocukken bakım veren kişiye göre incelenmesi	50
4.5. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin travmatik olay yaşama durumuna göre incelenmesi.....	52
BÖLÜM V	53
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	53
5.1. Sonuç ve tartışma	53
5.1.1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyleri ile bağlanma stilleri ve duygusal zekâ düzeyleri arasında arasındaki ilişkilere yönelik sonuç ve tartışma.....	53

5.1.1.1. Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve psikolojik esneklik puanları arasındaki ilişkilere yönelik sonuç ve tartışma	53
5.1.1.2. Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ düzeyleri ve psikolojik esneklik puanları arasındaki ilişkilere yönelik sonuç ve tartışma	61
5.1.2. Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve duygusal zekâ düzeylerinin psikolojik esnekliği yordama düzeyine yönelik sonuç ve tartışma	71
5.1.3. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin cinsiyete göre incelenmesine yönelik sonuç ve tartışma	75
5.1.4. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin çocukken bakım veren kişiye göre incelenmesine yönelik sonuç ve tartışma	77
5.1.5. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin travmatik olay yaşama durumuna göre incelenmesine yönelik sonuç ve tartışma	78
5.2. Öneriler	81
5.2.1. Alana yönelik öneriler	82
5.2.2. Gelecek araştırmalara yönelik öneriler	83
KAYNAKLAR	85
Ek 1. Etik Kurul Onay Belgesi	112
Ek 2. Kişisel Bilgi Formu	113

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. Çalışma grubuna ilişkin demografik bilgilerin dağılımı.....	48
Tablo 2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyleri ile duygusal zekâ düzeyleri arasında Pearson korelasyon analizi sonuçları	52
Tablo 3. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki Pearson korelasyon analizi sonuçları.....	54
Tablo 4. Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve duygusal zekâ düzeylerinin psikolojik esneklik düzeylerini yordamasına ilişkin aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi	57
Tablo 5. Cinsiyete göre psikolojik esneklik puanları ortalamalarının ilişkisiz örneklem t testi sonuçları.....	60
Tablo 6. Çocukken bakım veren kişiye göre psikolojik esneklik puanlarının tek yönlü ANOVA Testi sonuçları.....	64
Tablo 7. Travmatik Olay Yaşama Durumuna Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerinin İlişkisiz Örneklem T Testi Sonuçları.....	61

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin Esnek Altıgeni.....	26
---	----



SİMGELER VE KISALTMALAR

ACT: Kabul ve Adanmışlık Terapisi

AMATEM: Alkol ve Uyuşturucu Madde Bağımlıları Tedavi ve Araştırma Merkezi

BDT: Bilişsel Davranışçı Terapi

DZÖ: Duygusal Zekâ Ölçeği

EEG: Elektroensefalografi

EQ-i (YV): Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu

EQ-i: (Emotional Quotient Inventory) Bar-On Duygusal Bölüm Envanteri Ölçeği

PEÖ: Psikolojik Esneklik Ölçeği

PTSB: Posttravmatik Stres Bozukluğu

TEIQue: (Trait Emotional Intelligence Questionnaire) Duygusal Zekâ Özellikleri Ölçeği

TEIQue-SF: Özellik Duygusal Zekâ Ölçeği- Kısa Form

ÜBBSÖ: Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

BÖLÜM I

GİRİŞ

Bu kısımda, araştırmaya ait problem durumu, amaç ve önem, problem cümlesi ve alt problemler, varsayımlar ve sınırlılıklar ile bazı tanımlamalar yer almaktadır.

1.1. Problem durumu

Üniversite dönemi kişilerin kimlik gelişimi edindiği, sosyal ilişkilerinin yoğun olduğu ve aynı zamanda romantik ilişkilerini yürüttüğü bir dönemdir. Sadece akademik süreçlerin ve gelecek planlamasının yapılmadığı bir dönem olup çeşitli problemlerin de eşlik ettiği bir evredir (Erikson, 1968). Bu problemler arasında ekonomik, barınma, arkadaşlık ilişkisi kurmada zorluk, üniversiteye uyum sağlama, ailevi sorunlar, istemediği yerde eğitim alma gibi durumlar yer almaktadır (Bilgin, 2001; Ekşi, 1982). Üniversiteler öğrencilere sadece akademik anlamda bir şeyler vermek konumundan çıkıp eğitim süreçleri dışında da onları topluma hazırlamak için yönlendirici bir rol üstlenmektedirler (Özşaker, 2012). Smith ve McLellan (2023) çalışmasında 40 hakemli dergide yer alan çalışmaları derleyerek özellikle Amerika dışındaki yerlerde de yükseköğretimde başarılı olabilmeleri için daha fazla ruh sağlığı araştırmalarına ihtiyaç duyduğunu belirtmiştir. Yine yapılan bir diğer çalışmada Lipson ve Eisenberg (2018) tarafından üniversite öğrencilerinde ruhsal sağlık sorunları akademik tatminsizliği ve okulu bırakma niyetini anlamlı şekilde yordadığı, olumlu ruhsal sağlık ise tatmini ve devamlılığı yordadığı belirtilmiştir.

Aynı zamanda kişilerin erken dönem bağlanma deneyimlerinin yetişkinlik dönemindeki partner ve eş seçiminde, arkadaşlık ilişkilerinde rol oynadığı bilinmektedir. Güvenli bağlanma yaşayan bu kişilerin aynı zamanda sağlıklı ilişkiler kurma, duygu regülasyonu ve psikolojik esneklik becerilerinde daha iyi olduğu görülmektedir (Hazan ve Shaver, 1987; Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu doğrultuda, kişilerin erken dönem bağlanma deneyimlerinin psikolojik uyum süreçlerine etkisinin daha iyi anlaşılabilmesi, özellikle

üniversite öğrencilerinin ruhsal iyiliğini destekleyen müdahaleler açısından altının çizilmesi gerekmektedir.

Bununla birlikte duygusal zekâsı yüksek kişilerde akademik başarı arasında güçlü bir ilişkinin bulunduğu çalışmalar yer almaktadır (Parker, Summerfeldt, Hogan ve Majeski, 2004; Sánchez-Álvarez, Berrios Martos ve Extremera, 2020). Bu sebeple, duygusal zekâ üniversite öğrencileri için hem kişisel olarak hem de akademik hayat kalitesini etkileyen bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Duygusal zekânın, üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve psikolojik esneklik düzeyleriyle nasıl bir ilişki içinde olduğunu anlamak, öğrencilerin akademik başarılarının yanı sıra psikolojik iyi oluşlarını ve genel yaşam kalitelerini artırmak için önemlidir.

Ayrıca bireyin psikolojik esneklik düzeyini etkileyebilecek bazı demografik ve yaşam deneyimi temelli faktörler de göz önünde bulundurulmuştur. Cinsiyet, bireyin toplumsal rollerle şekillenen duygusal başa çıkma stratejilerini etkileyebilmekte; çocuklukta bakım veren kişi, bağlanma stiline temelini oluşturabilmekte; önemli bir travmatik olay yaşama durumu ise bireyin stresle başa çıkma ve esneklik düzeyini doğrudan etkileyebilmektedir (Bonanno, 2004; Mikulincer ve Florian, 1998). Bu faktörlerin psikolojik esneklik üzerindeki potansiyel etkilerinin incelenmesi, bireysel farklılıkların daha iyi anlaşılmasını sağlayarak koruyucu psikolojik müdahalelere ışık tutabilir.

Bu doğrultuda, üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri, duygusal zekâ düzeylerinin psikolojik esnekliği yordama ve etkileme durumunu ele alırken aynı zamanda bağlanma stilleri, duygusal zekâ ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi, psikolojik esnekliğin ise cinsiyet, çocuklukta bakım veren kişi ve travmatik yaşam olayları gibi faktörlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı ele alınmıştır.

1.2. Araştırmanın amacı ve önemi

Mevcut araştırmadaki temel amaç bağlanma stilleri ve duygusal zekâ düzeylerinin psikolojik esnekliği yordayıp yordamadığını belirlemektir. Aynı zamanda üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyleri ile bağlanma stilleri ve duygusal zekâ düzeyleri arasında istatistiksel olarak bir ilişki olup olmadığını tespit etmektir. Araştırma, bu temel değişkenlerin yanı sıra, psikolojik esnekliğin cinsiyet, çocuklukta

bakım veren kişi ve önemli bir travmatik olay yaşama durumu gibi bazı demografik ve yaşam deneyimi değışkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını da analiz ederek, psikolojik esneklik üzerinde etkili olabilecek bireysel faktörleri daha bütüncül bir bakış açısıyla ele almayı amaçlamaktadır.

Psikolojik esneklik sıkıntıyla başa çıkma, harekete geçme ve hedeflere veya değerlere ulaşma yeteneğidir (Cherry, Hoeven, Patterson ve Lumley, 2021). Psikolojik esneklik, düşünceler ve davranışlarla esnek bir şekilde etkileşime girebilme becerisidir; bu da daha yüksek düzeyde pozitif duygulanım ve olumsuz duygulanımda azalma ile bağlantılıdır (Twiselton, Stanton, Gillanders ve Bottomley, 2020). Kişinin zorlu yaşam koşullarında bile duygularını bastırmadan kabul edebilme, zorlu içsel deneyimlere rağmen işlevsel davranışlarını devam ettirebilmesidir (Hayes, Luoma, Bond, Masuda ve Lillis, 2006). Psikolojik esneklik kişinin ruh sağlığı kadar aynı zamanda fiziksel sağlığı, yaşamdan aldığı doyum hissi ile de ilişkilidir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Psikolojik iyi oluş halinde, stresli durumlarla başa çıkabilmede ve kaygı bozukluğu tedavisinde psikolojik esneklik önemli bir rol oynar (Bijulakshmi ve Kumar, 2024). Yüksek düzeyde psikolojik esneklik, madde kullanım bozukluğu olan bireylerde sıkıntı toleransı ile algılanan stres arasındaki ilişkiye aracılık ederek, kişilerin stresli yaşam durumlarını daha az tehdit edici ve daha başa çıkılabilir olarak değerlendirmelerine fayda sağlamaktadır (Yıldız ve Büyükfırat, 2025). Bu bilgiler doğrultusunda psikolojik esnekliğin, bireylerin hem ruhsal hem de fiziksel iyilik halleri üzerinde bu kadar belirleyici bir rol oynaması, özellikle gelişimsel olarak kritik bir dönem olan üniversite yıllarında daha yakından incelenmesini gerekli kılmaktadır. Üniversite öğrencilerinin stresli yaşam olaylarıyla başa çıkma biçimlerinde, psikolojik esnekliğin ne ölçüde etkili olduğunu anlamak, ruh sağlığına yönelik müdahale ve destek uygulamaları açısından da yol gösterici olabilir. Mevcut bu çalışma, temel olarak psikolojik esnekliğin; bağlanma stilleri ve duygusal zekâ tarafından tahmin edilebilir olma durumunu anlamaya çalışarak bağlanma stilleri ve duygusal zekâ düzeyleri gibi bireysel özelliklerin bu yapıyla olan ilişkisini araştırmayı hedeflenmiştir.

Bağlanma stilleri, kişilerin bebeklikle birlikte başlayan, erken çocukluk döneminde şekillenen duygusal örüntülerin kişinin yetişkinlik döneminde kuracağı ilişkiler, ruh sağlığı gibi birçok yönü etkileyen yapılardan biridir (Bowlby, 1988). Güvenli bağlanan kişiler hem kendisiyle hem de çevresiyle sağlıklı ilişkiler geliştirirken güvensiz ve

kaçıngan bağlanma stilineki kişiler ruhsal patolojik belirtiler ve düşük psikolojik esneklik ile kendini gösterir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Mevcut bu araştırmada bağlanma stillerinin üniversite öğrencilerindeki psikolojik esnekliği yordama durumuna bakılarak öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarına katkı sağlayacak durumların geliştirilmesine olanak sağlanabilir.

Duygusal zekâ bireyin kendisinin ve başkalarının hislerini anlayarak bu hislerin düzenleyebilmesi, kontrol altına alınabilmesi ve duygularını düşünce ve davranışlarıyla anlamlı bir bütün haline getirip kullanabilme becerisidir (Salovey ve Mayer, 1990). Bu beceri, öğrencilerin öğrenme süreçlerine daha aktif katılım göstermelerini sağlamakta; akademik başarı, öğrenme çıktıları ve üniversite deneyiminden duyulan memnuniyet gibi temel eğitim göstergelerini olumlu yönde etkilemektedir (Zhoc, King, Chung ve Chen, 2020). Cobos-Sánchez, Fluja-Contreras ve Becerra (2022), ergenlik döneminde psikolojik esneklik ile duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada, psikolojik esnekliği yüksek ve düşük ergenler arasında; duygusal farkındalık, dürtüsellik kontrolü, hedeflere ulaşma, duygusal netlik ve duygu düzenleme stratejileri açısından anlamlı farklar bulunmuştur. Ergenlerde duygu düzenleme güçlüklerinin psikolojik esnekliği olumsuz etkilediğini ve bu iki yapının psikopatoloji (depresyon, anksiyete) ile yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu doğrultuda, bu araştırmanın hedefi, üniversite öğrencilerine ait bağlanma stilleri, duygusal zekâ düzeylerinin psikolojik esnekliğe olan etkisi incelenerek, bireyin duygusal, bilişsel ve kişilerarası süreçlerinin bütüncül yapısını anlamaya katkı sağlamaktır. Elde edilecek bulgular ile üniversite öğrencilerine yönelik psikolojik danışma hizmetleri, koruyucu ruh sağlığı programları ve duygusal farkındalık temelli müdahalelerin geliştirilmesine veri sağlanabilir. Türkiye’de duygusal zekâ ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak psikolojik esneklikle benzer sayılabilecek psikolojik sağlamlılık, bilişsel esneklik, psikolojik iyi oluş hali gibi terimlerle ele alındığı ve aralarında anlamlı pozitif bir ilişkinin olduğu görülmüştür (Yukay Yüksel, Saruhan ve Keçeci, 2021; Sarıkan, 2023). Bununla birlikte, psikolojik esnekliğin duygusal zekâ ile uluslararası alanda birlikte incelendiği araştırmaların sınırlı düzeyde olduğu görülmüştür (Cobos-Sánchez ve diğerleri, 2022; Rizzo ve Schwartz, 2021; Toghraie, Daneshgar, Divsalar ve Ghezelseflo, 2023). Mevcut bu araştırmada duygusal zekânın psikolojik esneklik üzerindeki etkisini ele alarak bu doğrultuda, bu iki

yapının bireyin duygusal ve bilişsel uyum süreçlerindeki rolünü daha iyi anlamaya yönelik katkı sunmayı hedeflemektedir.

Ayrıca, bireylerin cinsiyet, çocuklukta bakım veren kişi ya da travmatik yaşam olayları gibi geçmiş ve mevcut yaşam deneyimlerinin de psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı bir farklılığa sahip olup olmadıklarını görmek için çalışmaya dahil edilmiştir.

Bu çalışmanın hedefi, üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, duygusal zekâ düzeyi ve bunların alt boyutları ile psikolojik esnekliği yordama durumunun incelenmesi ve bağlanma stilleri, duygusal zekâ ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesidir. İnceleme sonucunda elde edilecek bilgilerin, üniversite öğrencilerine özgü psiko-eğitim, rehberlik ve psikolojik danışmanlık önleyici hizmetlerinde kullanılabilecek veriler oluşturmaya ve öğrencilerin akademik başarıları ve genel psikolojik iyilik halleri gibi farklı alanlara yönelik uygulamalarda kullanılabilecek bilgiler de içermesi araştırmaya katkı sağlayabilir.

1.3. Problem cümlesi

Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyleri ile bağlanma stilleri ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişki nasıldır?

1.4. Alt problemler

Üniversite öğrencilerinin, bağlanma stilleri ve duygusal zekâ düzeyleri psikolojik esneklik düzeylerini yordamakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyleri ile bağlanma stilleri ve duygusal zekâ düzeyleri arasında istatistiksel olarak bir ilişki var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyleri cinsiyet, çocukken bakım veren kişi ve önemli bir travmatik olay yaşama durumuna göre farklılık göstermekte midir?

1.5. Varsayımlar

1. Bu araştırmada kullanılan ölçekler istenen değişkenleri ölçmede yeterlidir.
2. Araştırmaya katılan üniversite öğrencileri yanıtlarını içtenlikle ve kendileri için doğru olacak şekilde vermişlerdir.

1.6. Araştırmanın sınırlılıkları

1. Araştırmanın çalışma grubu Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde yer alan farklı üniversitelerin çeşitli bölümlerinde eğitime devam eden toplam 513 üniversite öğrencisi ile sınırlıdır.
2. Araştırmadan elde edilen veriler ölçekler ve anketlerden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Bağlanma: İnsan yavrusunun hayatta kalabilmek için bakım veren kişisiyle yakınlık, güvenlik ve temas arayışında olarak evrensel, biyolojik bir adaptasyonudur (Bowlby, 1969).

Duygusal zekâ: Kişinin kendi hislerini ve başkalarına ait hisleri anlayabilme bu duyguları yönetebilme ve yaşamda ilişkilerini sağlıklı şekilde yönetebilmesidir (Goleman,1995).

Psikolojik esneklik: Kişinin içinde bulunduğu anın farkında olarak, deneyimlediği olumsuz duygu ve düşünceleri şeffaf şekilde kabul edebilmesi ve sıkıntının varlığına rağmen yaşam hedeflerini takip edebilme becerisidir (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

BÖLÜM II

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın kuramsal çerçevesi bağlamında sırasıyla bağlanma stilleri, duygusal zekâ ve psikolojik esneklik tanımları, kuramsal temelleri ve bu kavramlarla ilgili ulusal ve uluslararası alan yazınına yer verilmiştir.

2.1. Bağlanma stilleri

Bu başlık kapsamında bağlanma kuramı, bağlanma stilleri ve bağlanma kuramına ait özellikler hakkında literatür bilgisine yer verilmiştir.

2.1.1. Bağlanma kuramı

Bağlanma (attachment), kişilerin yaşamlarında önem taşıyan kişilerle kurduğu duygusal bağları içeren psikolojik bir kavramdır. John Bowlby'nin bağlanma teorisine göre, bağlanma, insanın temel ihtiyacıdır ve güvenlik, hayatta kalma ve duygusal düzenleme gibi amaçlara hizmet eder (Bowlby, 1969). Bağlanma, erken çocukluk döneminde bakım vereni ile bebek arasındaki ilişkiyle şekillenir ve kişinin hayat boyu diğer kişilerle oluşturacağı ilişkilerin temelini oluşturur. Aynı zamanda birincil bakım vereniyle yakın ilişkiyi sürdürmenin yanı sıra, keşif ve öğrenmeyi de destekleyen bir işlevi yerine getirir (Ainsworth ve Bell, 1970). Bowlby (1969) tarafından geliştirilen bağlanma kuramı daha sonrasında Ainsworth'un çalışmalarıyla desteklenmiştir. Bu bağlamda, bağlanma teorisi, Bowlby ve Ainsworth'un geliştirdiği bağlanma teorisini ve bu teoriyi şekillendiren kişileri içermektedir. Bu anlayış, psikanalitik ve öğrenme teorileri gibi farklı perspektiflerden ayrılır (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 2015).

Bowlby'nin çalışmalarında vurguladığı üzere, bağlanma davranışları, kişinin stres veya tehlike durumlarında kendini güvende hissetmek için bir bağlanma figürüne yönelmesini içerir (Bowlby, 1988). Bowlby'nin kuramının ana varsayımlarını ilk defa sistematik olarak laboratuvar koşullarında inceleyen Ainsworth'un geliştirdiği "Strange Situation" (ilginç durum) deneyi, bağlanma stillerinin doğasını keşfetmek adına önemli bir adımdır. Bu deneyde çocukların bağlanma figürüyle olan etkileşimleri gözlemlenmiş ve bağlanma stillerinin farklı sınıflara ayrıldığı ortaya konulmuştur (Ainsworth ve diğerleri, 2015). Bağlanma biçimleri güvenli, kaçınan ve kararsız/kaygılı olarak üç başlıkta sınıflandırılmıştır. Daha sonraki araştırmalarda, Main ve Solomon (1990) tarafından dördüncü bir bağlanma stili eklenmiştir. Dağınık/Dezorganize bağlanma stili olarak literatüre geçmiştir.

Güvenli bağlanma: Güvenli bağlanma, çocuğun bakım verenine duyduğu güven duygusuyla eşleştirilir. Güvenli bağlanan çocuklar, bakım verenlerinin yanından ayrıldıklarında kaygı duyarlar ancak onlar geri döndüğünde rahatlar ve yeniden güven duygusu oluştururlar (Ainsworth, Blehar, Waters ve Wall, 1978). Çocukların güvenli bağlar geliştirebilmesi için bakım verenlerinin sürekli erişilebilir ve duyarlı olmaları gerekmektedir (Bowlby, 1988). Bebeğin annesinden kısa süreli ayrılışlarında kaygılanan ama anne geri döndüğünde hemen sakinleşebilen çocuklar bu bağlanma stilinin içerisine girebilir. Bağlanma teorisinin temelinde, çocukların bakım verenleriyle kurdukları duygusal bağların, onların çevrelerine ve dünyaya bakış açılarını şekillendirdiği fikri yatmaktadır. Güvenli bir şekilde bağlanan çocuklar, dünyayı daha güvenli ve olumlu bir ortam olarak deneyimler, bu da onların ileride sosyal ilişkilerinde daha uyumlu ve sağlıklı bir gelişim göstermelerine yardımcı olur (Main ve Solomon, 1990).

Kaçınan bağlanma: Kaçınan bağlanma stiline sahip çocuklar, bakım verenlerine karşı mesafeli bir yaklaşım sergilerler ve duygusal yakınlıktan kaçınma eğilimindedir. Çoğunlukla bakım veren kişinin çocuğun ihtiyaç duyduğu bakımı sağlamadığında ve buna duyarsız bir tutum sergilediğinde gelişebilir (Bowlby, 1969). Bu bağlanma stiline sahip çocuklar, bakım verenin varlığına az tepki verir ve yabancılara sergilediği benzer tutumları gösterebilirler. Örneğin, Strange Situation deneyi sırasında, kaçınan

bağlanmaya sahip çocukların annelerinin varlığına ve yokluğuna kayıtsız kaldığı gözlemlenmiştir (Ainsworth ve diğerleri, 1978). Bu çocuklar, bakım verenlerinden ayrıldıklarında genellikle kaygı belirtisi göstermez ve geri döndüklerinde onlara ilgi göstermeyebilir. Çocuk, bakım verenin duyarsız, tutarlı olmayan ya da reddedici davranışlarına uyumlanabilmek için bir bağımsızlık geliştirir ve bu durum, çocuğun yakın ilişkilerde mesafeli ve kapalı bir tavır geliştirmesine sebep olur. Duygusal yakınlıktan kaçınan kaçınan bağlanan kişiler, bağımsızlıklarına aşırı değer verme eğiliminde olabilirler. Ama bu süreç, duygusal ihtiyaçların bastırılmasına neden olabilir (Bowlby, 1969). Bir yandan da kültürel ögeler bağlanma stillerini etkileyebilir. Batı toplumlarında bağımsızlık teşvik edildiğinden, kaçınan bağlanmanın daha çok olduğu öne sürülmüştür. Buna karşın, kolektivist toplumlarda bağlanma ilişkileri daha bağımlı ve yakın olma eğilimindedir (Van IJzendoorn ve Kroonenberg, 1988).

Kaygılı-kararsız bağlanma: Kararsız bağlanma, tutarsız bir şekilde bakım veren kişinin davranışlarına cevap olarak oluşur. Bu bağlanma stiline sahip çocuklar, anneleri gittiğinde aşırı endişe duyar ve geri döndüklerinde ise onları hem gördüklerine sevinir hem de reddetme tutumunda olabilirler (Ainsworth ve diğerleri, 1978). Çocuğun bakım verenin tepkilerini öngörememesinden dolayı davranışlarında tutarsızlık oluşur. Kaygılı bağlanma stiline sahip çocuklar, bir yandan bakım verene yakın olma ihtiyacı hissederken, diğer yandan da bakım verenine karşı öfke geliştirebilir. Bu durum, bağlanma davranışlarında tutarsız tepkiler ve kararsızlık oluşmasına sebep olabilir (Bretherton, 1992). Bu bağlanma stili bazen de bakım verenin aşırı kontrolcü, müdahaleci ya da tutarlı olmadığı durumlarda ortaya çıkabilir. Mesela, bakım veren çocuğa karşı bazen çok fazla korumacı davranırken bazen de onu görmezden gelebilir. Bu durum, çocuktaki güven hissiyatının zarar görmesine sebep olurken bakım veren kişiye karşı hem güvensizlik hem de bağımlılık geliştirmesine sebep olabilir (Bowlby, 1969). Kaygılı bağlanan kişiler yetişkinlikte romantik ilişkilerde çok fazla sahiplenici ve bağımlı olabilirler. Sürekli olarak partnerlerinin ilgisini kaybetme korkusu yaşarlar ve ilişki dinamiklerinde sağlıklı yapılar oluşabilir (Hazan ve Shaver, 1987).

Dağınık/Dezorganize bağlanma stili: Dağınık bağlanma, Ainsworth ve arkadaşlarının (1978) ortaya koyduğu güvenli ve güvensiz bağlanma stillerinin üzerine ayrıca Main ve Solomon (1990) tarafından bağlanma literatürüne kazandırılmıştır. Bu bağlanma stili, tutarlı bir davranış geliştiremeyen çocuklarda gözlemlenir ve çoğunlukla bakım verenin istismarcı, korkutucu ya da çok fazla ihmalkâr olduğu süreçlerde ortaya çıkar. Cinsel, fiziksel ya da duygusal istismara uğrayan çocuklarda dağınık bağlanma stiline olma olasılığı yüksek olduğu görülmüştür (Main ve Solomon, 1990). Yine aynı zamanda depresyon, travma sonrası stres bozukluğu gibi psikolojik problemleri olan bakım verenler, çocuğa tutarsız tepkiler verdiğinde çocuğun bağlanma sürecinde olumsuz bir gidişat oluşturabilir. Dağınık bağlanma, yetişkinlerde ve çocuklarda depresyon, anksiyete ve duygusal tutarsızlık gibi psikolojik problemlere sebep olabilir (Hesse ve Main, 2000). Dağınık bağlanma stilinde olan kişilerde yetişkinlik döneminde romantik ilişkilerinde güven duyamama, fazla bağımlılık ya da mesafeli davranma olarak ortaya çıkar (Mikulincer ve Shaver, 2007).

Bağlanma kuramı kişinin erken dönem deneyimleriyle şekillenen ve yaşamları boyunca sosyal ve romantik ilişkilerini etkileyen bir gelişim kuramıdır. Bağlanma kuramı ve bağlanma stilleri açıklanmıştır. Bir sonraki bölümde ise bağlanmanın gelişimsel süreç içindeki görünümü ele alınacaktır. Sırasıyla bebeklik, ergenlik, genç yetişkinlik ve yetişkinlik dönemlerinde bağlanma davranışları ve özellikleri incelenecektir.

2.1.1.1. Bebeklikte bağlanma

Bebeklik döneminde bağlanmayı incelemek için yaygın olarak kullanılan yöntemler arasında Ainsworth'ün Yabancı Durum Testi ve bağlanma ölçekleri yer alır. Bu araçlar, çocuğun bağlanma stillerini tanımlamak ve duygusal gelişimini değerlendirmek için değerli veriler sunar (Ainsworth ve diğerleri, 1978). Bağlanma, bebeklik döneminde bebek ile onun bakım vereni arasındaki duygusal bağın gelişimi ile ifade edilebilir. Bowlby (1969) tarafından geliştirilen bağlanma kuramına göre, oluşan bu bağ çocuğun yaşamda kalabilmesini ve duygusal güvenlik ihtiyacını oluşturmak amacıyla evrimsel

bir adaptasyon olarak gelişmiştir. Bebeklik döneminde oluşan bu bağlanma tarzı, kişinin ilerleyen yaş dönemlerindeki sosyal, duygusal ve davranışsal süreçlerini etkilemektedir. Doğumdan altı haftalık sürece kadar olan kısımda bebek sadece gülme ve ağlama gibi eylemleri gerçekleştirirken herhangi bir kişiye karşı bağlanma gerçekleştirmez (Ainsworth ve diğerleri, 1978). Altı haftalık dönemden altı aylık olan döneme kadar ise bebekler yabancıları ayırt etmeye başlar. Altı aylık dönemden iki yaşa kadar olan evrede ise birincil bakım veren kişi ile daha özel bağ geliştirir ve duyarlı hale gelir. Ayrılık kaygısı ise bu dönemde görülür. İki yaş ve sonrası ise çocuklar tarafından bakım veren kişinin ayrı bağımsız bir kişi olarak görülmeye başlandığı bir dönemdir (Bowlby, 1969). Güvenli bağlanma, çocukların hem duygusal hem de bilişsel gelişimleri üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu bağlanma biçimi, çocuklara çevrelerini özgüvenle keşfetme fırsatı sunar ve yeni deneyimlere açık olmalarını teşvik eder (Bretherton, 1992). Ayrıca, sosyal ilişkiler açısından da birçok fayda sağlar; güvenli bağlanma yaşayan çocuklar, akranlarıyla kurdukları ilişkilerde daha empatik, işbirlikçi ve uyumlu bir tutum sergilerler (Cassidy ve Shaver, 2016). Bunun yanı sıra, güvenli bağlanma, bilişsel gelişimi de destekler. Özellikle dil becerileri ve problem çözme yeteneklerinin gelişiminde bu bağlanma türünün olumlu etkileri gözlemlenmektedir (Bowlby, 1969).

2.1.1.2. Ergenlikte bağlanma

Bu dönemdeki bağlanma, çocukluktaki bağlanma stillerini temel alarak devam ederken, bir yandan da ergenin kimlik gelişimi ve sosyal ilişkilerindeki değişimlere göre şekillenir. Ergenlik, kişinin bağımsızlık kazanma süreçlerini ve akranlarıyla etkileşimde bulunma çabasının arttığı bir süreçtir. Bu süreçte bağlanma, ergenin duygusal güvenliğini sağlamak, sosyal beceriler edinmesine yardımcı olmak ve kimlik gelişimini desteklemek açısından büyük bir öneme sahiptir. Güvenli bağlanma stiline sahip ergenler, akranlarıyla daha sağlam ve sağlıklı ilişkilerde bulunabilir, duygusal olarak daha güvenli ve empatik bir şekilde etkileşimde kalırlar (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bunun tersine, kaygılı bağlanma stilini taşıyan ergenler, ilişkilerinde çok fazla bağımlı olabilir veya başkalarının onayına sürekli ihtiyaç halinde olabilirler. Kaçınan bağlanma stiline sahip ergenler ise duygusal bağ kurmada zorluk yaşarlar

(Bartholomew ve Horowitz, 1991). Ergenlerin bağlanma stilleri, psikolojik iyi oluşları üzerinde önemsenebilir etkiye sahiptir. Güvenli bağlanma stilini taşıyan ergenler, genellikle depresyon, kaygı ve anksiyete gibi duygusal sorunların daha düşük seviyelerde yaşandığı bir profile sahiptir. Öte yandan, kaygılı veya kaçınan bağlanma stilleri benimseyen ergenlerde bu tür psikolojik zorlukların daha sık görüldüğü tespit edilmiştir (Mikulincer ve Shaver, 2007).

2.1.1.3. Genç yetişkinlikte bağlanma

Genç yetişkinlik dönemi, kişilerin romantik ve sosyal ilişkilerdeki bağlanma stiline daha net duruma geldiği ve bu dönemin bireyin ruh sağlığı üzerinde önemli etkiler oluşturduğu kritik bir aşamadır (Hazan ve Shaver, 1987).

Bağlanma teorisi, bireylerin çocukluk döneminde geliştirdikleri bağlanma stillerinin, yetişkinlikteki yakın ilişkilerini nasıl biçimlendirdiğini de öne sürer (Ainsworth ve diğerleri, 1978). Bağlanma, yalnızca çocuklukla sınırlı değildir; yetişkinlikte de arkadaşlıklar, romantik ilişkiler ve diğer yakın ilişkiler üzerinden kendini gösterir. Hazan ve Shaver (1987), Bowlby'nin bağlanma teorisini yetişkin dönemde romantik ilişkiler bağlamına taşıyarak yetişkin bağlanma stillerini ifade etmişlerdir. Bu çerçevede, bireyin çocukluk döneminde kazandığı deneyimler, bağlanma biçimini oluşturur ve bu durum, yetişkinlikte romantik ilişkiler ve sosyal etkileşimlerde kendini belli eder (Mikulincer ve Shaver, 2007). Güvenli bağlanma oluşturmuş genç yetişkinler, yakın ilişkilerinde kendilerini huzurlu hisseder, başkalarına güvenebilir ve bağımsızlığını sürdürse bile destek arama girişimlerinde bulunurlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991).

Genç yetişkinlik dönemi, bireylerin romantik ve sosyal ilişkilerdeki bağlanma stiline daha belirgin hale geldiği ve bu durumun bireyin ruh sağlığı üzerinde önemli etkiler yarattığı kritik bir süreçtir (Hazan ve Shaver, 1987). Kaçınan bağlanma stili geliştirmiş kişiler ise başkalarına güvenmekte güçlük çeker, bağımsızlıklarını koruma ihtiyacı duyar ve duygusal yakınlıktan kaçınmaya çalışırlar (Fraley ve Shaver, 2000). Kaygılı bağlanma stili geliştirmiş genç yetişkinler de ise reddedilme korkusu ile bağlanma

ihtiyacı arasında bir dengesizlik hali mevcuttur. İlişkilerinde aşırı duyarlıdırlar ve bağlanma konusunda kaygı duyarlar (Hazan ve Shaver, 1987).

2.1.1.3.Yetişkinlikte bağlanma

Yetişkinlikte bağlanma, bireylerin romantik ilişkileri, arkadaşlıkları ve hatta iş yaşamında nasıl etkileşimde bulunduklarını etkileyen önemli bir faktördür. Bowlby ve Ainsworth'un çocukluk dönemi bağlanma stillerini temel alarak, Hazan ve Shaver (1987), yetişkinlerde de benzer bağlanma stillerinin olduğunu ifade etmişlerdir. Yetişkinlerin sahip olduğu bağlanma stillerini güvenli, kaçınan ve kaygılı olarak sınıflandırma yapmışlardır. Güvenli bağlanma stiline sahip yetişkinler duygusal olarak istikrarlıdır, ilişkilerinde güven içindedirler ve duygusal bağımsızlık ile yakınlık arasında bir denge sağlarlar. Sağlıklı ilişkiler kurma konusunda daha başarılıdırlar. Kaygılı bağlanma stiline sahip yetişkinler ise sürekli onay ve güven arayışı içinde olabilirler. Bu kişiler, partnerlerinin duygusal yanıtlarını yoğun bir şekilde takip ederler (Hazan ve Shaver, 1987). Kaçınan bağlanma stiline sahip kişiler için kendi başlarına olmak duygusal ihtiyaçlarını karşılamaktan daha önemlidir. İlişkilerinde, savunmacı olabilirler. Aynı zamanda eleştirilere karşı daha duyarlıdırlar. Zayıf ya da bağımlı görünmekten kaçınırlar (Bartholomew ve Horowitz, 1991; Fraley ve Shaver, 2000). Psikoterapide, bağlanma teorisi önemli bir yerdedir. Özellikle çift terapisi ve ilişki danışmanlığında bireylerin bağlanma stillerinin anlaşılması, sağlıklı iletişimin ve ilişkinin geliştirilmesine yönelik katkı sunar. Terapistler, çiftlerin bağlanma stillerini analiz ederek, ilişkilerindeki olumsuz dinamiklerin iyileştirilmesinde fayda sağlayabilirler (Johnson, 2004).

2.2. Duygusal Zekâ

Bu bölümde duygusal zekâ terimi ele alınacaktır. Sırasıyla duygu, zekâ ve duygusal zekâ kavramlarının tanımı yapılacaktır. Ardından duygusal zekânın tarihsel gelişimi ve temel duygusal zekâ modellerine yer verilecektir.

2.2.1. Duygu kavramı

Türk Dil Kurumu (2017) bu kelimenin anlamını bir nesnenin, durumun ve kişinin bireylerin içsel dünyasında oluşturduğu izlenim olarak ifade etmiştir. Duygu kelimesinin orijini “motere” sözcüğüdür. Sözcükte, duyguların davranışa yönlmesi durumu vardır. Hayvan ve insanlarda hislerin davranışa yönelmesi söz konusudur (Goleman, 1998). Duygular; kişinin doğru kararlar alabilmesine, kişinin sınırlar çizebilmesine, insanların birbirleriyle bağ kurabilmesine ve beden dili iletişimi sağlamasına destek olmaktadır (Kılıçarslan, 2010). Duygu, belirli uyarıcılara karşı verilen, hisle birlikte ortaya çıkan; bu hisse özgü düşünceler, ruhsal ve fiziksel durumlar ile bazı hareketsel eğilimleri içeren yapılandırılmış tepkiler olarak tanımlanabilir (Goleman, 1998). Duygu, bireyin fikirlerine ve davranışlarına rehberlik yapan ve bireyin dikkatini, sorun çözmeye yoğunlaştıran soyut bir kavramdır (Mayer ve Salovey, 1997). Duygular, değişen şartlara ve olaylara karşı davranışsal tepkiler üzerine etkileri olmaktadır. Ruhani durumu, bir kişinin fikirlerini olumsuz veya olumlu olarak etkileyebilmektedir. Duygular, değişen koşullara ve durumlara karşı oluşan tepkiler üzerinde önemli bir rol oynar. Bu bağlamda, ruh halinin kişinin düşüncelerini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebileceği ifade edilmektedir (Mayer ve Salovey, 1995). İnsan yaşamı boyunca var olan duyguların biyolojik, iletişimsel ve güdüsel olmak üzere üç temel işlevi bulunmaktadır. Duygular; hisler, hareketler ve yüz ifadeleri arasında bağlantı kurarak biyolojik sürece katkı sağlar; kişinin kendi hislerini ifade etmesini ve diğerlerinin hislerini anlamasını kolaylaştırarak iletişimi geliştirir; ayrıca gelecekte uygun tepkiler vermeyi ve bilgilerin öğrenilmesini destekleyerek güdüsel bir rol üstlenir (Durmuşoğlu Saltalı, 2010).

2.2.2. Zekâ kavramı

Zekâ kavramı, özellikle 21. yüzyılda araştırmacıların ilgi odağında olan, kompleks bir yapı içeren temaların başında gelmektedir. Bugüne kadar zekâ araştırmacılar tarafından hep açıklanmaya çalışılmış ancak şu an ortak bir kuram ve tanımdan söz edilmesi zor bir terimdir. Her dönem o dönemin şartlarına göre çeşitli tanımlar içermiştir. Zekâyâ

yönelik her tanım, kuram ve çalışma bir öncekileri tamamlayıcısı niteliktedir. Zekâ direkt gözlem yapılamayan karmaşık soyut bir kavramdır (Sternberg, 2003). Gardner (1993) ise zekâyı bir kişinin bir veya birden fazla kültürde değer bulan bir ürün ortaya koyabilme veya günlük ya da mesleki hayatında karşılaştığı bir problemi etkin ve verimli bir şekilde çözebilme yeteneği olarak tanımlamaktadır.

Zekâ ilk olarak Antik Yunan'da tanrısal bir nitelik olarak da görülmüş; Metis ve Athena gibi mitolojik figürler aracılığıyla akıl, bilgelik ve stratejiyle ilişkilendirilmiştir. Daha sonrasında zekâ, felsefenin temel konularından biri haline gelmiştir (Grimal, 1996). Yunan ve Çin devletleri gibi birçok eski medeniyette kamu görevi ve askerliğe seçim yapmak amacıyla zekâyâ yönelik ilk çalışmaların yapıldığı bilinmektedir. Karmaşık olan bu duruma yönelik deneysel ilk araştırmalar Galton ile başlayıp günümüzde de çalışmaya devam edilmektedir (Sternberg ve Grigorenko, 2004). 19. yüzyılda zekâ kavramı Darwin'in Evrim teorisinden etkilenerek kalıtım olarak ele alınmıştır. Ancak 20. yüzyılın başından itibaren psikolojideki gelişmeler zekânın kalıtım dışında da farklı çevresel faktörler ile de açıklanabileceği düşüncesi hâkim olmuştur. Günümüzde ise artık zekânın çok boyutlu bir yapısının olduğu, zekânın çevresel şartlardan etkilenebildiği ve gelişimsel bir yapısının da olduğu vurgulanmaktadır (İnci, 2021).

2.2.3. Duygusal Zekânın Tanımı

Duygusal zekâ, bireyin kendinin ve diğerlerinin duygularını gözlemleme, bu duygular arasında sınıflandırabilme ve bilgiyi bireyin fikir ve fiillerini şekillendirmek için uygulayabilme becerisini ele alan bir tür sosyal zekâ kavramıdır (Salovey ve Mayer, 1990). Duygusal zekâ, duygunun sözlü ve sözsüz ele alınmasını ve ifade edilmesi, kendinde ve başkalarında duygunun düzenlenmesi, etiketlenmesi, sembolik kodlara yerleştirmesi, bunları kişinin davranışını anlama ve yönlendirme aracı olarak kullanması ve duygusal içeriğini problem çözmede kullanılmasını kapsamaktadır (Gardner, 1983).

Goleman (1998), duygusal zekâyı bireyin motivasyon düzeyini yükseltebildiği, hislerini kontrol edebilme ve empati becerileri üzerinde önemle durabilme ve kişinin kendisini harekete geçirebilme, aksiliklere rağmen yolunda olabilme, dürtüleri kontrol altına

olarak hazzı erteleyebilme, ruh halini regüle edebilme, problemleri düşünmeyi engellemesine izin vermeme, kendisini başkalarının yerine koyabilme olarak tanımlamıştır. Dulewicz ve Higgs (1999) ise duygusal zekâyı, bireyin hem kendi duygularını hem de diğerlerinin duygularını anlama ve yönetme kabiliyeti olarak ifade etmişlerdir. Bu tanım, Gardner'ın kişisel zekâ kavramlarıyla benzerlik göstermektedir. Bar-On (2006) ise duygusal zekâyı, bireyin çevresinden gelen baskı ve talepleri iyi bir şekilde ele almayı kişiye faydalı olacak, bireysel, duygusal ve sosyal yeterlilik ve yetenekler kümesi şeklinde tanımlamaktadır. Druskat, Sala ve Mount (2006) duygusal zekâyı duyguları şeffaf bir şekilde anlayabilme, kullanabilme ve kendine iyi gelen rahatlatıcı duygularını ortaya çıkarabilme ve bu duyguları sayesinde psikolojik iyi oluş halini sağlama olarak tanımlamaktadır.

Duygusal zekâya sahip olan kişiler hem kendini hem de diğerlerini anlayabilir ve karşısındaki kişiyle empati kurabilme becerisine sahiptir. Kendi beden dilini yönetebildiği gibi diğer kişilerin jest, mimik ve beden dilinden de ne söylemek istediklerini kolaylıkla anlayabilir. Bu kişiler genellikle yaratıcı, kararlı, sabırlı ve toplumsal alanlarda iş birliğine açık, yardımsever olduğu söylenebilir (Eymen, 2007).

Duygusal zekânın çeşitli tanımları bütün olarak ele alındığında duygusal zekâ kişinin kendini bilmesi, kendi kontrolünü yapabilmesi, hazlarını erteleyebilmesi, ani duygu değişimlerinin farkında olması, bir başkasına karşı empati ile yaklaşabilmesi, etkili ilişkiler kurma ve sürdürme halinde olabilme ve bu becerileri kullanabilme halidir. Duygusal zekâ, her yaşta geliştirilebilecek bir yetenekler grubudur. Bu durumun duygusal zekânın değerine katkı sağladığı söylenebilir (Acar, 2002).

Salovey ve Mayer (1990) duygusal zekâ terimini şu yönden incelemiştir. Aynı zekâ seviyesine sahip kişilerin, biri hayatta başarılı olurken diğerinin başarı elde edememesi yönünden farklılaşan bu durum yönünden önemlidir. Bireyin bilişsel olarak ortaya koyduğu zekâ türünden farklı bir öge olarak duygusal zekâ kavramı ortaya çıkmaktadır. Bilişsel zekâ ile duygusal zekâ arasında belirli bir bağ yoktur. Yani kişinin bilişsel olarak sergilediği zekâyı bakarak duygusal zekâsını yordayabilmek zordur. Çünkü bilişsel zekâ esnek ve sıklıkla değişebilen bir yeti değildir. Ancak duygusal zekâ değişebilen, etkilenebilen ve öğrenilebilen bir beceridir (Bradberry ve Greaves, 2006).

2.2.4. Duygusal Zekâ Teriminin Tarihsel Gelişim Süreci

Duygusal zekâ 21. yüzyılda hem bilim insanlarının hem de halkın ilgi odağında olan konuların başında gelmektedir. İnsanda var olan duygular, 1920'lerin başından itibaren “zekâ” literatürüne dahil edilmişlerdir (Mayer, Salovey ve Caruso, 2000). Thorndike (1920) sosyal zekâ modelinin genel zekâdan ayrı olduğunu bireylerin duygularını anlama ve algılama yeteneğini içerdiğini ve zekânın; mekanik somut cisimleri yönetme ve anlama, soyut (düşünceleri kontrol edebilme ve anlama) ve sosyal (insanları yönetebilme ve anlama) olarak üç temel bileşenden oluştuğunu ifade etmiştir. Sosyal zekâ, doğru davranım için sosyal durumlara uyum sağlayabilme ve bu sosyal bilginin kullanımını ihtiyaç haline getirmektedir (Mayer ve Salovey, 1993). Gardner (1983), çoklu zekâ kuramında bireylerin farklı zekâ türlerine sahip olduğunu öne sürmüş ve kişisel zekânın iki farklı türde olduğunu ifade etmiştir. İçsel zekânın kişinin kendi duygularını ve düşüncelerini anlama kapasitesi; kişilerarası zekânın ise başkalarının duygularını, amaçlarını ve motivasyonlarını anlama kabiliyeti olarak belirtmiştir. Sosyal zekâ teriminini kullanarak bunun normal zekâ kadar önemli olduğunu ifade etmiştir. Duygusal zekâ, sosyal zekâda bulunan sosyal, politik veya sözlü yönlerden ziyade, duygusal problemlerin çözümüne odaklanmaktadır (Mayer ve Geher, 1996). Salovey ve Mayer, (1990) gibi çağdaş teorisyenler başlangıçta duygusal zekâyı sosyal zekânın bir kümesi olarak ve bu ikisinin birbiriyle bağlantılı olduğunu, aynı kümenin birbiriyle ilişkili bileşenlerini temsil ettiğini vurgulamışlardır. Yeni bir zekâ türü tanımlanırken, bunun mevcut zekâ türlerinden farklı olup olmadığının belirlenmesinin önemli olduğu, ayrıca o dönemde sosyal zekânın diğer zekâ türlerinden kolayca ayırt edilememesi ve kesin olarak tanımlanıp ölçülememesi nedeniyle, bu kavram bilimsel araştırmalarda sınırlı biçimde ele alındığı dile getirilmiştir (Mayer ve Salovey, 1997). Duygusal zekâ kavramı ilk kez Mayer ve Salovey (1990) tarafından tanımlanmış aynı yıl Mayer, DiPaolo ve Salovey (1990) tarafından da bu kavramın bir bileşeni olan duyguların algılanması üzerine bir çalışma yayımlanmıştır. Mayer ve Salovey (1995) duygusal zekâyı, kişinin kendisini ve başka bireylerin his ve duygularını gözlemlemesi ve ayırım yapmadan bu bilgiyi fikir ve fiillerinde rehber edinmesini içeren sosyal zekânın bir alt parçası olarak vurgulamıştır. Mayer ve Salovey'in (1993) çalışmalarına dayanan duygusal zekâ kavramı, daha sonra Goleman'ın (1995) dikkatini çekmiş ve

Goleman, bu alanda daha kapsamlı araştırmalar yaparak “Duygusal Zekâ” adlı kitabını yayımlamıştır. Ardından, 1998 yılında iş dñnyasında duygusal zekânın önemine odaklanan “İşbaşında Duygusal Zekâ” adlı eserini kaleme almıştır. Bar-On duygusal zekâyı ölçmek için geliştirdiği ilk öz-bildirim (self-report) testini tanıtarak, bu alandaki öncü bir çalışmayı gerçekleştirmiştir. Bar-On’a göre duygusal zekâ, kişilerin çevrenin beklentileri ve baskılarına karşı onun başa çıkmasında etkili olan bilişsel olmayan yeterlilikler, kabiliyetler ve beceriler bütünüdür. Gerçekte zeki olan kişinin sadece bilişsel zekâyı değil, bir yandan da duygusal zekâyı da sahip olması gerektiğinin altını çizmektedir (Bar-On, 1997).

2.2.5. Duygusal Zekâ Modelleri

Araştırmalarda kabul görmüş olan dört temel model vardır. Bunlar Mayer ve Salovey modeli, Goleman modeli ve Reuven Bar-on modeli ve Cooper ve Sawaf modelidir.

2.2.5.1. Mayer ve Salovey modeli

Kişinin duygusal kabiliyetlerinin öğrenilebilir ve geliştirilebilir olduğunu ve bunun yetenek üzerine kurulu bir model olduğunu savunur. Bireyin sosyal alanlardaki başarısının temelinde olan, kişinin kendinin ve başkalarının duygularını anlayarak davranışların şekillendirmesine ve yönetilebilmesine olanak sağlayan sosyal zekânın bir boyutu olarak duygusal zekâ burada ele alınmıştır (Mayer ve Salovey, 1990). Bu duygusal zekâ modeli, duyguların bilinip tanınması ve duyguların ifadesi gibi beceriler ile birlikte anılmaktadır (Mayer, Salovey ve Caruso, 2000). Mayer ve Salovey (1997) yılında duygusal zekâyı, dörtlü yetenek (duyguları algılama, duyguları tanıma, duyguları düzenleme ve duyguları kullanma) modeli şeklinde gruplandırmıştır.

Duyguları algılama, değerlendirme ve ifade etme: Kendinin ve başkalarının duygularını anlayarak ifade edebilme ve farklı duygusal ifadeleri ayırt edebilmesidir.

Duyguların kullanımı: Kişi hisleri sayesinde düşüncesini ve dikkatini yönetebilir. Böylece değişik açılardan bakarken problem çözmede etkilidir.

Duyguları anlama ve düşünme: Kişinin kompleks yapıdaki duygularını anlamlandırabilmesi, duyguların içeriğinin farkında olmasıdır.

Duyguları yönetme ve düzenleme: Olumsuz duygulara açık olmak onları karşılayabilmek ve onları eleyip olumlu duyguların etkisinin artırılmasıdır.

Kişi kendi duygularına odaklanıp algılayıp ifade edebildiğinde öz farkındalığında artış yaşayacak, duygularını doğru ve eksizsiz olarak değerlendirebilecek, duygusal bir etkileşimde hızlı tepki verebilecektir. Başka kişilerin duygularına eğilim gösterdiğinde ise empati gösterme hassasiyeti artacaktır (Lopes, Salovey ve Straus, 2003). Stys ve Brown (2004), duygusal zekâyı kabiliyet temelli bir model olarak ele almış ve bu modeli deneyimsel ve stratejik alan olmak üzere iki temel alana ayırmışlardır. Yetenek tabanlı duygusal zekânın dört bileşenini belirlemeye yönelik 30-45 dakika süren ve 141 maddeden oluşan objektif test Mayer, Salovey ve Caruso Duygusal Zekâ Testi Mayer, Salovey ve Caruso (2000) tarafından geliştirilmiştir.

2.2.5.2. Goleman modeli

Goleman-duygusal yetkinlik modeli, Mayer ve Salovey modeli temel alınarak kabiliyetler ve kişilik özelliklerini içeren karma bir modeldir. Goleman'a göre başarılı bir hayatın, standart zekâdan çok, duygusal zekâyla elde edilebileceğini bunun içinde kişinin öz kontrol, sebat, kendi motive olabilme, stresi sağlıklı şekilde ele alabilme becerilerine sahip olması gerektiğini dile getirmiştir. Duygusal zekâyı bireyin kendisini ve başkalarının hislerini anlayabilme, kendi kendisini motive edebilme, içindeki ve etrafındaki hisleri doğru yönetebilme becerisi ve eğitim, hayat ve iş alanında başarıyı belirleyen performans olarak tanımlamıştır (Goleman, 1995). Duygusal zekâ seviyesini ölçmek amacıyla Boyatzis, Goleman ve Rhee (2000) tarafından geliştirilen Duygusal Yeterlilik Envanteri, bireyin kendi duygusal yetkinliklerini değerlendirmesine olanak sağlayan bir ölçme aracıdır. Goleman modelde duygusal zekâyı 5 boyutta açıklamaktadır.

Özbilinç: Kişinin kendisini bilmesi, duygularının farkında olabilmesi ve bu duyguları doğru şekilde yorumlayabilmesidir (Goleman, 1996).

Duyguların kontrolü: Kişinin hazlarını ve isteklerini erteleyebilmesi ve yönetebilmesi aynı zamanda da kişinin öz kontrolünü sağlayabilmesidir (Goleman,1996).

Motivasyon: Duygularını bir amaç yönünde organize edebilme başarıma güdüsü ile birlikte iyimserlik halini içerir (Goleman, 1996).

Empati: Başka kişilerin duygularını anlamlandırabilme yetisi ve onlarla yakınlık kurabilme, uyumlu olmasını sağlayan beceridir (Goleman, 1996).

Sosyal beceri: Sosyal yeterlilikleri ve empatiyi de içeren bir kabiliyetlerdir (Goleman, 1996).

2.2.5.3. Reuven Bar- On modeli

Bar-On'un duygusal zekâ modelinde temel şey bireyin duyguları (bilişsel olmayan yeteneklerin düzeni, yeterlilik) ve sosyal becerileri (dışsal baskı ve isteklerle mücadele etme başarısı) arasındaki ilişkidir. Duygusal zekâ, kişinin kendini ve diğerlerini anlayabilmesi insanlarla ilişki kurması ve çevresel isteklerin üstesinden iyi bir şekilde üstesinden gelebilmek adına yakınındaki çevre ile uyum sağlayabilmesi olarak tanımlanmıştır. Duygusal zekâ bileşenleri 5 temel boyuttan oluşmaktadır (Bar-On, 1997).

Kişisel Beceriler: Alt temaları özgüven, özsaygı, kendini gerçekleştirme, bağımsızlık ve farkındalıktır

Kişilerarası Beceriler: Kişiler arasındaki ilişkiler, sosyal sorumluluk bilinci ve empatiyi içerir.

Uyumluluk Boyutu: Problem çözme, gerçeklik ve esnekliği kapsar.

Stresle Başa Çıkma Boyutu: Stres toleransı, dürtü kontrolünden oluşmaktadır.

Genel Ruh Durumu: Mutluluk ve iyimserlik kavramlarını içerir (Bar-On, 2006).

Bar-On (2006)'a göre duygusal ve sosyal zekânın öğretilebilir ve öğrenilebilir potansiyele sahip olması pozitif yönlü değişim oluşturarak geliştirilebilmesi söz konusudur. Duygusal-sosyal zekâ, bireyin kendisini ne derece etkili bir şekilde anlayabildiği ve ifade edebildiği, diğer kişilerle ilişki içinde olabildiği kişinin çevreden kendisine yönelen baskı ve beklentilerle mücadele edebildiği, diğer kişilerin günlük taleplerinin üstesinden gelmeyi belirleyebildiği, birbiriyle ilişkili duygusal, bireysel ve sosyal yetkinliklerin, becerilerin kolaylaştırıcı bir parçasıdır (Bar-On ve Parker, 2000; Stys ve Brown, 2004). Bar-On duygusal zekâ modeli, Duygusal Bölüm Envanteri (Emotional Quotient Inventory EQ-i) ölçme aracı yaygın olarak kullanılmaktadır (Bar-On, 1997). EQ-i, 5 ana faktör (bireysel işlev, kişilerarası iletişim, uyumluluk hali, genel ruh hali ve stres yönetimi) ve 133 soru içermektedir. Çocuk ve ergenlerde duygusal zekânın ölçmek için Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu EQ-i (YV) geliştirilmiştir (Bar-On ve Parker, 2000). Ölçek Türkçe'ye Köksal (2007) tarafından uyarlanmış, 7-18 ya çocuk ve ergenlere uygulanabilmektedir (Yazıcı, 2019).

2.2.5.4. Cooper ve Sawaf Zekâ Modeli

Cooper ve Sawaf'ın duygusal zekâ modelinde, kişisel (duyguları öğrenmek, duygusal zindelik, duygusal derinlik) ve sosyal yeterliliğini kapsayan, duygusal zekâyı daha çok şirket yönetimi ve organizasyonel ve liderlik süreçlerde ele alıp doğrudan uygulamaya alabilecek durumdadır (Cooper ve Sawaf, 1997). Bu modelde duygusal zekâ, duyguların gücünü ve hızla fark edilmesini; bireyin enerjisi, bilgisi, ilişkileri ve etkisi üzerinde bir kaynak olarak sezme, kavrama ve etkili kullanma becerisi olarak tanımlanmıştır. Cooper ve Sawaf (1997) duygusal zekâ modelin ana boyutları şu şekildedir.

Duyguları Öğrenmek: İçtenlik, içsel motivasyon, duygusal yansıtma, günlük yaşantıya dayalı sezgi.

Duygusal Zindelik: Benlik farkındalığı, güvenli iletişim alanı, yapıcı eleştiri, esneklik ve yenileme.

Duygusal Derinlik: Özgün potansiyel ve amaç, kararlılıkla hedefe yönelme, dürüstlüğü yaşamak, güç pozisyonunda olmadan liderlik sergileme.

Duygusal Simya: İçgüdüsel uyum, düşünsel zaman değişimi, imkanları öngörme, geleceği yaratmak.

Cooper ve Sawaf'ın karma duygusal zekâ modelinde, yöneticilerin duygusal zekâlarını ölçmek için EQ Haritası Soru Formu ile Değerleme Ölçeği (EQ Map) kullanılmaktadır. EQ Haritası Ölçeği, 5 bölüm ve 21 aşamadan meydana gelen soru formunda olup içeriği; “Şimdiki Çevre”, “Duyguları Öğrenmek”, “EQ Yeterlilikleri”, “EQ Değerleri ve İnançları”, “EQ Sonuçları” kapsamaktadır.

2.2.5.5. Duygusal zekâ özellik model (Trait Emotional Intelligence Theory)

Duygusal zekâ özellik veya algılanan duygusal zekâ modelinde, kişilik özelliklerine ve duygusal benlik algısına odaklanılmakta ve kişilik özelliği olarak duygusal zekâ, duygusal benlik algılarının kümesi olarak tanımlanmaktadır. Bireyin kendine dair algılarını ve davranışsal eğilimlerine yönelik yeteneklerini inceleyebilmek için, kişilik özelliklerinin de dikkate alınması gerektiğini vurgulanmıştır (Petrides, 2010). Petrides ve Furnham (2000) duygusal zekâ özellik/algılanan duygusal zekâ/modeli ve bileşenleri şunlardır.

İyi olma: Özgüven, iyimserlik ve mutluluk.

Öz-kontrol: Duygularını yönetebilme, stresini yöneterek performansı koruma, dürtülerini erteleyebilme.

Duygusalılık: Kendi ve diğerleri hakkında duygusal farkındalık, duyguların etkin şekilde dile getirme, sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirme, başkalarının duygularını anlayabilme.

Sosyallik: Toplumsal bilinç, ilişki ağı kurabilme, duygusal etki yaratabilme, kararlı olma, değişime açık olma, öz motivasyon geliştirme.

Algılanan duygusal zekâ düzeyi ise Petrides (2009) tarafından geliştirilen Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue) adlı ölçek aracılığıyla ölçülmektedir. Bu ölçek, Ulutaş (2019) tarafından Türkçeye “Duygusal Zekâ Özellikleri Ölçeği” adıyla

uyarlanmıştır. TEIQue, iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik olmak üzere dört temel boyuttan oluşmaktadır.

Duygusal zekâ kavramları, tarihçesi ve modelleri ile tanıtılmıştır. Bir sonraki bölümde ise psikolojik esneklik kavramı açıklanacak, ardından bu yapının temel boyutları detaylı biçimde ele alınacaktır.

2.3. Psikolojik esneklik

Psikoloji bilimi, kişilerin yaşamlarında karşılaştıkları problemlere nasıl etkili ve sağlıklı yanıt verebilecekleri üzerine rehberlik eder. Bu zorluklara verilen cevaplar kişiden kişiye göre değişiklik gösterir. Kişi yaşadığı zorlu koşullar altında bazen etkili yanıtlar bulamayabilir. Esasında kişi bu olumsuz deneyimlerden kaçınmaya çalışırken kendi değerlerine uygun yaşamasını sekteye uğratabilir. Mesela; kişi olumsuz duygu deneyiminden kaçınmak için alkol, madde, aşırı yemek yeme gibi kısa süreli rahatlama sağlayan şeylere yönelebilir. Kaygı hissettiğinde sosyal medyada vakit geçirmeyi tercih edebilir ya da pişmanlık duyduğu geçmiş olaylara takılı kalarak çevresiyle olan bağı zayıflatabilir. Bu tür başa çıkma yolları anlık rahatlık sunsa bile uzun vadede kişinin arzuladığı yaşamdan uzaklaşmasına neden olabilir. Bu nedenle, yaşamın zorluklarına daha esnek ve uyumlu yanıtlar geliştirmek, bireyin uzun vadeli iyi oluşunu destekleyen temel unsurlardan biri olmaktadır (Doorley, Goodman, Kelso ve Kashdan, 2020).

Psikolojik esneklik, kişilerin zorlu yaşam durumları karşısında esneklik sağlayarak, düşünce, duygu ve anılarını kabul ederek ve değerlerine uygun hareket edebilme kabiliyetidir. Bilinçli olan bir kişinin şu an ile temasta olarak kendi kişisel değerlerine uygun davranarak bu beceriyi sürdürmesi olarak da ele alınır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Özetle psikolojik esneklik, modern psikoloji ve terapötik yaklaşımlar için önemli görülmektedir (Kashdan ve Rottenberg, 2010).

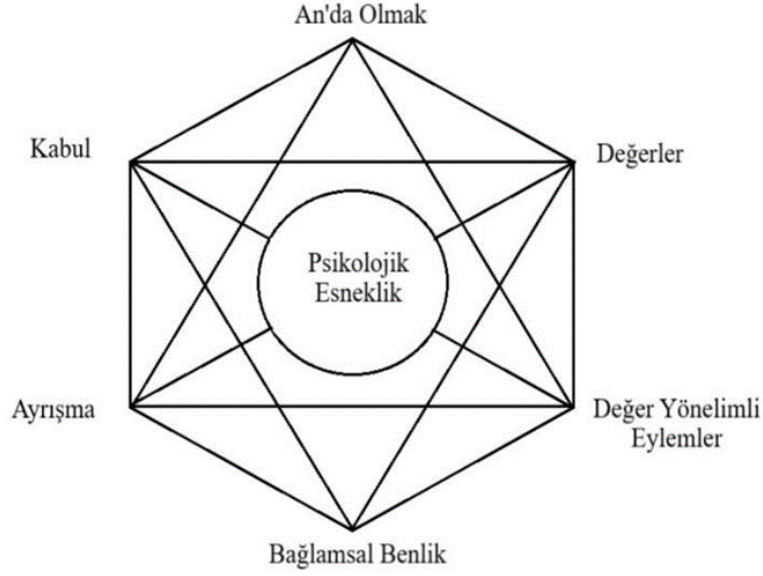
Hayes, Strosahl ve Wilson (2012) tarafından 1980'lerin sonlarına doğru geliştirilen Kabul ve Adanmışlık Terapisi (ACT), psikolojik esnekliğin genel olarak teorik çerçevesini sunar. Acı insan için kaçınılmazdır. Acıdan kaçmak ve savaştırmak yerine onu kabul etmenin gerekliliği vurgulanır. Buradan hareketle ACT yaklaşımı öne sürülmüştür (Cloud, 2006). ACT, yeni bir üçüncü dalga davranış terapisi. Geleneksel

davranış analizinden farklılaşmaktadır. Maruz bırakma egzersizleri ve kaçınma davranışına karşı koyma stratejileri gibi Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT)' nin etkili olduğu açıkça kanıtlanmış bileşenlerini korurken, mevcut BDT müdahalelerini geliştirebileceğimiz yöntemler önerir (Eifert ve Forsyth, 2005). ACT kullanan ruh sağlığı profesyonelleri danışanın psikolojik esneklik becerisini geliştirmeyi amaçlar (Ciarrochi, Bilich ve Godsel, 2010). Terapide büyümenin verdiği acıdan kişiyi tamamen kurtarmak ne mümkündür ne de sağlıklı bir süreçtir. Bu zorluğu an ile temasta kalarak ve kişinin değerlerinden kopmadan bunu davranışa dönüştürmesiyle ilerlenebilir (Hayes, Levin, Plumb-Villardaga, Villatte ve Pistorello, 2013). ACT ve benzer mindfulness kabul temelli müdahaleler, psikolojik esneklik yoluyla terapötik değişim yaratmaktadır (Jiménez, 2012; Levin, Hildebrandt, Lillis ve Hayes, 2012). ACT, bireylerin, zorlayıcı düşünceler ve duygulardan kaçınmasından daha çok bu deneyimlerle yüzleşmelerine ve onları kabule dayalı bir yaklaşımı benimser. Bireylerin olumsuz düşünceler ve duygularını kabul ederek yaşamda anlamlı amaçlara ulaşmasını ister. Psikolojik esneklik kavramı terapötik yaklaşım olarak yer almış ve psikoterapide yerini almıştır. Sonradan bu kavram, çeşitli psikolojik alanlarda, kaygı bozuklukları, travma, depresyon ve stresle mücadele gibi durumların tedavisinde kullanılmaya başlanmıştır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Psikolojik esneklik, ACT' de anksiyete bozukluğu tedavisinde de kullanılmaktadır. Anksiyete yaşayan kişiler genellikle düşüncede takılı kalır ve bu düşünceleri kontrol altında tutmak isterler. Psikolojik esneklik, kişilerin bu düşünceleri yeniden ele almasını sağlayarak anksiyeteyi sağlıklı şekilde ele almalarına olanak sağlar (Eifert ve Forsyth, 2005). Psikolojik esneklik sadece duygusal sıkıntıları azaltmaya yönelik bir çaba değildir. Kişinin öz değerlerine uygun şekilde hedeflerine ulaşmasında önemli bir araçtır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999). Kişiler, değişik durumlarda iyi bir sonuç elde etmek için duyguları, düşünceleri ve davranışları daha iyi tolere etme ve etkili bir şekilde kullanma eğilimindedirler. Birçok psikopatoloji biçiminde, bu esneklik süreçleri yoktur. Psikolojik esneklikte bireyin çeşitli durumlara uyumlanma yeteneği, işlevselliğin bozulması durumunda düşünce veya davranış kalıplarını değiştirme yeteneği, yaşam deneyimlerinde dengeyi koruma, içsel değerlere uygun davranışlara açık olma ve bu davranışlara bağlılığı sürdürme gibi işlevleri vardır (Kashdan, 2010). Kişinin anın farkında olarak, yaşam hedeflerine yönelik kendini şekillendirmesi de psikolojik esneklik ile ilişkilendirilir (Sağar, 2022).

ACT'nin kuramsal temellerinden biri de ilişkisel çerçeve kuramıdır (Bond, Hayes ve Barnes-Holmes, 2006). İlişkisel çerçeve kuramında kullanılan dil kişinin davranımları üzerinde önemli bir etki göstermektedir. Kişiler çevreyi ve gerçekliği dil ve bilişe göre bir filtreleme yaptıktan sonra algılamaya başlarlar. Kişilerin oluşturduğu bağların deneyim yaşayarak doğrudan olmadığı sembol ve dil ilişkisine bağlı olduğunu düşünülür (Bennet ve Oliver 2019). İlişkisel çerçeve kuramı, insanların öğrenme deneyiminde ilişkileri üzerinden keyfi olarak genelleme yapabileceklerini dile getirir. Bu türdeki dil ve biliş durumları, psikolojik rahatsızlıkların temelinin oluşturulabilir. ACT, kişilerin otomatikleştirdiği ilişkisel çerçevelerine kabul ve farkındalık ile yaklaşarak kendi değerlerine uygun davranımda bulunmasını açıklar (Hayes ve diğerleri, 2013).

2.3.1. Psikolojik esnekliğin boyutları

Hayes ve Lillis (2021), psikolojik esnekliği çeşitli yönlerden açıklayarak, bireylerin içsel deneyimlerine (düşünce, duygu, inanç) karşı uyumlu ve şeffaf bir yaklaşım sergilemelerini kolaylaştıran stratejileri şekillendirmişlerdir. Bu stratejiler, kişilerin hayatlarında anlamlı amaçlara varmalarına ve değerlerine uygun karar almasına olanak sağlar. Psikolojik esneklik, bireylerin içsel ve dışsal zorluklarla etkili bir şekilde başa çıkmalarını sağlayan bütüncül bir kapsam sunar. Bu yapı, an'da olma, değerler, değer yönelimli eylemler, bağlamsal benlik, ayrışma, kabul gibi alt boyutlardan oluşur (Hayes ve diğerleri, 2012). Bu alt boyutlar, psikolojik esnekliğin sadece ruhsal sağlığı değil, diğer yandan sosyal ilişkiler gibi başka alanlarda da etki ettiği görülür. Bu boyutlar geliştirilerek kaygı, stres gibi durumlara karşı daha dayanıklı olurlar. Psikolojik esneklik, kişinin hayatında anlam arayışını destekleyen dinamik bir süreçtir ve bu süreç, kişinin kendi potansiyelini gerçekleştirmelerine katkı sağlar (Hayes ve diğerleri, 2006).



Şekil 1. Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin Esnek Altıgeni (Harris, 2022, s. 68)

2.3.1.1. Değerler ve değer yönelimli eylemler

Değerler, bireyin yaşamına öncülük eden temel inançlar ve anlam arayışını ifade eder. ACT, bireylerin değerlerini belirleyerek bunlara uygun bir şekilde yaşamasını amaçlar (Harris, 2009). Chawla ve Ostafin (2007), değerlerin belirlenmesinin ve kişinin kendi değerlerince hareket etmesinin, kişilerin psikolojik esneklik kazanmalarına ve hayatlarını daha anlamlı hale getirmelerine yardımcı olduğunu belirtmektedir. McCracken ve Vowles (2014), değerlerin, kronik ağrı gibi psikolojik zorluklarla başa çıkmada kişilere rehberlik etmenin yanı sıra, onları daha büyük bir amaç doğrultusunda harekete geçmeye teşvik ettiğini vurgulamaktadır. Hayes ve arkadaşları (2011), değerlerin psikolojik esnekliğin merkezi bir bileşeni olduğunu ve bireyin içsel motivasyonunu artırarak davranışlarını yönlendirdiğini belirtir. Değerlere uygun yaşamak, kişinin yaşamlarında anlam bulmalarına destek sağlar. Stres, depresyon gibi ruhsal problemlerde koruyucu bir faktördür (Hayes ve diğerleri, 2006).

Değer odaklı yaşam, kişilerin kendi değerlerini tanımaları ve bu değerlere uygun yaşama amaçlarını ifade eder. Psikolojik esnekliğin bu boyutu kişilerin hedefe olan bağlılığını geliştirir. Değerler, hayatta bir pusula gibi rehber görevi görürken; değer yönelimli eylemler ise bu pusulaya göre oluşan davranımlardır (Dahl, Plumb, Stewart

ve Lundgren, 2009). Bu alt boyutta, kişinin değerleri yönünde davranmasını ve kişinin içsel ya da dışsal problemler yaşadığında bile değerlerine bağlı kalabilmesi yönüdür. ACT'ye göre kişiler onlara acı veren duyguları, düşüncelerine ve deneyimleri de olsa bu değerlerini amaçları doğrultusunda tutarlı şekilde sürdürmesidir. Bu nedenle ACT, kişinin değerlerini bilmesine ve bu bağlamda harekete geçmesine odaklanır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Örneğin, “aileye bağlı olmak” bir değerse, bu doğrultuda aile ile geçirilen zaman, aile ile birlikte aktivitelere katılım sağlamak önemlidir. Bu davranışlar, kişinin anlık yaşadığı endişe, hüznün ya da yetersizlik hissine rağmen kendi değerleri doğrultusunda davranabilme becerisine katkı sağlar. Sonuç olarak kişi anlık olarak ne hissettiğine göre değil değerlerine uygun nasıl yaşamasına gerektiğine uygun yaşar (Dahl, Wilson, Luciano ve Hayes, 2005). Bu sayede değer yönelimli eylemler, kişilerin deneyimledikleri anlık zorluklara rağmen uzun vadede anlamlı bir yaşam sürdürmelerine olanak tanır. Bu süreç, kişinin sadece anlık ödüllere ya da duygusal rahatlamaya odaklanmasından ziyade değerlerine göre kararlar almasını sağlar (Wilson ve DuFrene, 2008). Bireyin içinde bulunduğu olumsuz duygu ve düşüncelere rağmen kişinin kendi değerlerine uygun yaşam sürdürdüğünde psikolojik esnekliğinin arttığı söylenebilir. Örneğin, sosyal kaygı yaşayan birinin diğer kişilerle kuracağı iletişimin önemli olduğunu fark ettiğinde, sosyal durumları içeren anlarda yer almak zor olsa da değerleri doğrultusunda davranabilir. Böylece bu durum kişinin hem değerlerine göre yaşamasını sağlar hem de psikolojik esnekliğini güçlendirir (Wilson ve Sandoz, 2019).

2.3.1.2. An’ da olmak

Psikolojik esnekliğin temel temalarından olan an’da olma kişinin dikkatini ne geçmişindeki hayal kırıklığı ne de geleceğin endişeleri arasında kalmayıp şimdiki ana odaklanabilme becerisidir. Bu süreç, bireyin yaşadığı anı yargısız ve açık bir farkındalıkla deneyimlemesini içerir. ACT kuramına göre, bireyler içsel yaşantılarını bastırmaya veya değiştirmeye çalışmak yerine, onları açık bir dikkatle gözlemlemeyi öğrenerek mevcut anla temasa geçebilirler (Hayes ve diğerleri, 2012). Bu boyut, bireylerin dikkatlerini şu anda gerçekleşen durumlara odaklayabilme yeteneğini ifade eder. Geçmişte yaşanan durumlara veya gelecekle ilgili endişelenmek yerine, mevcut durumu tam kapasite deneyimleme kabiliyetini destekler (Brown ve Ryan, 2003).

Mindfulness (bilinçli farkındalık), ACT gibi terapi yaklaşımlarında temel bir öge olarak kullanılır ve kişilerin psikolojik esnekliklerini artırmalarına destek sağlar (Hayes ve diğerleri, 2006). Anda olma ile kişi davranışlarını fazla bir bilinç haliyle yönlendirirken alışılmış, kalıpsal, otomatik davranımlarından çıkar. Duygularını bastırmak yerine onlarla temas etmeyi kolaylaştırarak daha sağlıklı bir duygusal düzenleme sağlar. Böylece psikolojik esnekliği artırarak kişi geçmiş ya da gelecek kavramlarını düşünmez (Baer, 2003). Anda kalabilme becerisi ile kişi endişe ve depresyon ile daha kolay mücadele edebilir. Suçluluk duyguları azalırken; anksiyete ve depresyon seviyelerinde düşme meydana gelir (Kabat-Zinn, 2003). Anda kalma nörobilim çalışmalarının mindfulness temelli anda kalma pratikleri, beynin dikkat, duygusal düzenleme ve öz-farkındalıkla ilişkili bölgelerinde hem yapı olarak hem de işleyişinde değişiklik yarattığı görülmüştür (Hölzel, Carmody, Vangel, Congleton, Yerramsetti, Gard ve Lazar, 2011).

2.3.1.3. Kabul

Kabul, bireylerin yaşadıkları duyguları, düşünceleri ve hisleri direnmeden ve dönüştürüp değiştirmeye çalışmadan kabulü ifade eder. Bu durum, kişinin kendiyle olan içsel süreçlerinde olan mücadelesini bırakmasına yardımcı olur. Aynı zamanda kabul, acıyı yine de beraberinde getirir ve kişiyi olumsuz etkiler. Ancak deneyimlenen durumların bilinçli olarak farkına varılması ve sağlıklı bir tepkisi oluşur (Hayes ve diğerleri, 2006). Kabulün en önemli yanlarından biri, bireylerin olumsuz duyguları deneyimlerken, olumsuz duyguların onları kontrol altına almasına izin vermemeleridir. Kişiler, olumsuz deneyimlerin yaşamlarında geçici ve kontrol edilebilir olduğunu kabullenerek, daha esnek bir biliş formuna sahip olabilirler. Bu, onların hayatta daha büyük bir tatmin ve anlam elde etmelerini sağlar (Wilson ve DuFrene, 2008). Kabulün ayrıca stres yönetiminde ve travma sonrası iyileşme dönemlerinde de önemli olduğunu dile getirir. Kişilerin travmatik deneyimlerini kabul ederek üzerinde yarattığı olumsuz süreci hafifletebileceğini öne sürer. Kabulde kişi içsel süreçleriyle kavgayı bırakıp enerjisini değer odaklı davranışlarıyla dışarıya yönlendirirse esnek ve anlamlı seçimlerine olanak sağlar. Kabul düzeyi yüksek kişilerin diğerlerine nazaran daha az depresif semptom gösterdiği ve sağlıklı bir başa çıkma mekanizması geliştirdiği aynı zamanda da yaşam doyumlarının yüksek olduğu görülür (Karekla ve Panayiotou, 2011).

ACT'nin temelinde psikolojik problemlerin kişilerin deneyimsel kaçınma yaşadıklarından kaynaklandığı yer alır. Deneyimsel kaçınma, kişinin yüzleşemediği olumsuz duygulardan ve düşüncelerden kaçması ya da bunları kontrol etme isteğidir. Kabul ise kaçınmanın tam tersi olarak bu döngüyü kırar ve kişinin kendi iç süreçlerine ağırlık vermesine olanak tanır. (Hayes ve diğerleri, 2006). Mesela birisi “kaygı hissetmemeliyim” diye tüm aktivitelerden kaçınıyorsa bu deneyimsel kaçınma olarak tanımlanabilir. Kabulde ise tam tersi olarak “kaygı hissetsem bile değerlerim doğrultusunda davranabilirim” tutumu vardır.

Genel olarak bakıldığında kabulün aslında bir teslimiyet değil farkındalık ile deneyimlere hazır olma hali, acının iyi olduğundan ziyade hayatın bir gerçeği olduğu ve kontrol çabası yerine özgürleşmenin doğru olduğu dile getirilir (Hayes ve diğerleri, 1999).

2.3.1.4. Bağlamsal benlik (Self-as-context)

Bu kavram, ACT'nin temel psikolojik esneklik süreçlerinden birisi olup kişinin düşünce ve duygularından bağımsız bir “gözlemleyen benlik” olarak kendini algılama durumunu ifade eder. Bağlamsal benlik, bireyin kendisi ve deneyimleri arasında esnek bir bakış açısı geliştirmesine olanak sağlar. ACT terapisinde, bağlamsal benlik, bireylerin kendilerini sadece bir düşünce ya da duyguyla tanımlamamalarını sağlamaya yönelik bir yaklaşımdır (Hayes ve diğerleri, 1999). ACT'ye göre kişiler çoğunlukla kendi düşünceleriyle birleşmiş bir haldedir. Kişi “ben yetersizim” ya da “ben başarısızım” gibi bir benlik algısı oluşturabilir. Bu durum psikolojik problemlere sebep olabilir. Bağlamsal benlik kişinin düşünceleriyle özdeşlemeden onları kabul edip farkına varmasına olanak sağlar. Böylece kişi düşünceleriyle kendini bir tutmaz. Terapistler ise danışanların kendilerini daha geniş bir düzeleme almaları için stratejiler kullanırlar. Bu süreç, kişiyi zorlayıcı düşünce ve duygudan uzaklaştırır. Bu sayede daha esnek ve rahat bir yaşam sürmeleri desteklenmiş olur (Hayes ve diğerleri, 2012).

2.3.1.5. Ayırışma

Psikolojik esnekliğin alt boyutlarından biri olan ayırışma, bireyin düşüncelerini tamamen gerçeklik olarak değil, bilişsel durumlar olarak farkına varması ve bu düşüncelerle temasında esneklik kazanması anlamına gelir (Hayes ve diğerleri, 1999). Örneğin, bir kişi “Ben başarısızım” gibi bir düşünceye sahip olduğunda, bu düşünceyi kendisinin bir parçası olarak kabul eder ve bunun sonucunda hareketsizleşebilir. Ayırışma stratejisi, kişiyi bu düşünceden ayrı tutmayı amaçlar. “Ben başarısızım” düşüncesi, kişiyi tanımlamayan bir düşüncedir, yalnızca bir anlık bir gözlemidir (Harris, 2009, s. 45). Bu terimle ilgili olarak füzyon ve defüzyon kavramları ortaya çıkmaktadır. Füzyonda düşünceler kişinin kendisidir ve gerçeklikten ayırt edilemez. Defüzyonda ise düşüncelerin kişiden ayrışabilmiş sağlıklı olan hali mevcuttur. ACT kuramında, kişinin düşünceleriyle birleşmesini (bilişsel füzyon) azaltmak ve düşünceleriyle daha sağlıklı bir ilişki kurmasını sağlamak amacıyla bilişsel ayırışma (cognitive defusion) süreci geliştirilmiştir. Bunun için terapide çeşitli teknik ve metaforlar kullanılır (Hayes ve diğerleri, 2012). Masuda ve arkadaşları (2004) bilişsel ayırışma tekniklerinin olumsuz benlik düşüncelerine karşı etkili olduğu ve bu düşüncelerin kişinin kendi davranımları üzerindeki kontrol çabasını düşürdüğünü dile getirirler. Benzer şekilde, Gillanders ve arkadaşlarının (2014) araştırmasında ise bilişsel ayırışmanın psikolojik esneklik düzeyine sağlıklı bir etki yaparak depresyon ve anksiyete semptomlarını düşürdüğü bulgulanmıştır.

Psikolojik esneklik, bireyin zorlandığı anlarda bile kendi içsel yaşantısına farkındalıkla yaklaşabilmesi ve değerleri yönünde davranımlarıyla oluşturduğu sağlıklı süreçtir. ACT çerçevesinde, altı temel şekilde psikolojik esneklik açıklanmıştır. Bunlar; değer ve değer yönelimli eylemler, anda olma, kabul, bağlamsal benlik, ayırışmadır. Bu süreçler birbirini karşılıklı olarak destekleyerek kişinin yaşamına daha esnek ve anlamlı ilişkiler katabilmesine olanak sağlar. Literatürde, psikolojik esnekliğin yüksek olduğu kişilerde depresyon, kaygı ve stres düzeylerinin daha düşük olduğu; öz-yeterlilik, yaşam doyumu ve öz-şefkat gibi olumlu psikolojik göstergelerin ise daha yüksek olduğu gösterilmiştir (Hayes ve diğerleri, 2012; Kashdan ve Rottenberg, 2010). Sonuç olarak; psikolojik esneklik, sadece terapide ele alınan bir kavram olmayıp aynı zamanda ruh sağlığında da yerini bulmuş bir hayat becerisi olarak karşımıza çıkmaktadır.

2.4. İlgili araştırmalar

Bu bölümde sırasıyla bağlanma stilleri, duygusal zekâ ve psikolojik esneklikle ilgili ulusal ve uluslararası alanda yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

2.4.1. Bağlanma stilleri ile ilgili uluslararası alanda yapılan çalışmalar

Sadeghi, Sharif, Chalmardi Kiani ve Damirchi Sadri (2025), kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stillerinin evlilikte ilişkilere zarar verme eğilimleriyle bağlantılı olduğunu, güvenli bağlanmanın ise ilişkilerde daha yüksek tatmin düzeyleriyle ilişkilendirili olduğunu bildirmişlerdir.

Carbone, Chalmardi Kiani ve Damirchi Sadri (2025), işlevsiz ebeveynlik tarzlarının (örneğin, aşırı kontrolcü, ilgisiz veya aşırı koruyucu ebeveynlik) bireylerde duygu düzenleme sorunlarına (duygusal tepkileri kontrol etmekte zorluk çekme) yol açarak, uzun vadede bağlanma problemlerine sebep olabileceğini bildirmişlerdir.

Wang, Yang, Bourgeois ve Huang (2025) çocuklukta yaşanan travmaların (örneğin, aile içi şiddet, ihmal, kayıplar) kaygılı ve kaçınmacı bağlanma geliştirme riskini artırdığını ifade etmişlerdir.

Lina (2025) kaygılı bağlanma stilinde olan bireylerin iş ortamında stres düzeyinin diğerlerine göre daha fazla olduğu ve iş performansını olumsuz yönde etkilediğini bildirmiştir. Güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin de iş yerinde daha başarılı olduğu ve stresle daha iyi başa çıktıklarını saptamışlardır.

Keçeci ve Ümmet (2025), kaçınmacı ve kaygılı bağlanma stillerine sahip bireylerin daha fazla psikolojik şiddet uygulama veya buna maruz kalma riski taşıdığını ifade etmişlerdir.

Benamou-Fruchter (2025) öğrencilerin bağlanma stillerinin akademik bağlılık üzerinde de etkili olduğunu, güvenli bağlanma stiline sahip öğrencilerin, akademik motivasyon düzeylerinin daha fazla olduğunu bildirmiştir.

Ejaz, Riaz, Shabbir, Naseem, Ahmed ve Noor ul Ain (2025) çocukluk travmasıyla güvensiz bağlanma stilleri arasında güçlü bir ilişki olduğunu savunmuşlar. Ekran süresi arttıkça güvensiz bağlanma stiline sahip kişiler ve düşük duygusal düzenleme becerileri daha belirgin hale geldiğini bildirmişlerdir. Ayrıca bağlanma stilleri ve duygusal düzenleme arasında önemli bir bağlantı olduğunu bildirmişlerdir.

Hossein, Iqbal, Karban ve Turkmen, (2024) üniversite öğrencilerinde güvensiz bağlanma stillerinin akademik başarıya olumsuz etki ettiğini belirtmişlerdir.

Okonkwo (2024) güvenli bağlanma stiline sahip çiftlerin daha sağlıklı bir iletişim geliştirdiği çatışmaları daha etkili bir şekilde çözdüğü ve genel olarak daha yüksek evlilik tatmini yaşadığını kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip kişilerinin daha fazla çatışma yaşadığı ve daha düşük evlilik tatminine sahip olduklarını bildirmişlerdir.

Naifeh ve arkadaşları (2024) güvensiz bağlanma stillerine sahip bireylerin intihar girişimi riskinin güvenli bağlananlara oranla daha fazla olduğunu bildirmişlerdir.

Snowdon-Farrell ve arkadaşları (2024) oksitosin düzeyi yüksek olan kişilerin güvenli bağlanma alanında ilişkilerinde ilerleme olduğunu tespit etmişler.

Taylor, Rietzschel, Danquah ve Berry (2015) terapilerin kişilerdeki güvensiz bağlanma stilini güvenli bağlanma stillerine doğru yeniden bir yapılandırma sağlayabileceğini bildirmişlerdir.

2.4.2. Bağlanma stiller ile ilgili ulusal alanda yapılan araştırmalar

Taş ve Eker (2023) güvenli bağlanma stiline sahip öğrencilerin sosyal medya bağımlılığının düşük, kaçınan ve kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip öğrencilerin ise sosyal medya bağımlılığının daha yüksek olduğunu bildirmişlerdir.

Gediz ve arkadaşları (2024) erkeklerin saplantılı-kaygılı bağlanma seviyelerinin kızlara oranla yüksek olduğunu, akademik mükemmeliyetçi olma ile güvenli bağlanma arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğunu ve akademik mükemmeliyetçilik ile saplantılı-kaygılı bağlanma ve kaçınmacı bağlanma arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir.

Akdağ (2011) ergenlerin ve annelerin bağlanma stilleri arasında ilişki olduğunu, babaların bağlanma stilleri arasında benzer bir ilişki olmadığını, kızların erkeklere kıyasla daha yüksek oranlarda korkulu bağlanma stiline sahip olduğunu, korkulu bağlanmanın ise cinsel istismara maruz kalma ve kendine zarar verme davranışlarıyla ilişkili olduğunu bildirmişlerdir.

Berber (2018) güvenli bağlanmanın psikolojik iyi oluş ve sosyal güven, memnuniyet üzerinde olumlu, saplantılı ve korkulu bağlanmanın ise olumsuz etkileri olduğunu bildirmiştir.

Subaşı ve Kazan (2020) çocukluk döneminde geliştirilen bağlanma stillerinin, yetişkinlikteki iletişim kalitesini belirleyen önemli bir kriter olduğunu, güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin daha net, etkili ve empatik bir iletişim kurduklarını ve kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip kişilerde sağlıklı iletişim biçimleri, çatışma çözme becerilerinde zayıflık olduğunu bildirmişlerdir.

Gültekin ve Arıcıoğlu (2017) ise sosyal bağlılık düzeylerinin; kayıtsız, korkulu ve saplantılı bağlanma stilleriyle ters, güvenli bağlanma stiliyle ise doğrudan ilişkili olduğunu tespit etmişlerdir.

Bir diğer çalışmada ise bağlanma stillerinin bireylerde yeme tutumlarını etkilediği, cinsiyet değişkeninin ise tutumu değiştirdiği bildirilmiştir (Akten ve Noyan, 2019).

Doğum sırasına dayalı olarak en küçük çocukların kaçınma ortalamasının çok düşük, buna karşılık ilk çocukların ise çok yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Bayraktar ve Yahşi, 2016)

Çağlayan ve İpek (2019) çiftlerin evlilikteki uyum puanlarının bağlanma stillerine göre anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiğini ve güvenli bağlanan çiftlerin kayıtsız bağlanan çiftlere göre evlilikteki uyumlarının daha fazla olduğunu bildirmişlerdir.

Kaçar ve Can (2021) kayıtsız bağlanmada puanlar arttıkça benlik saygısının azaldığını, ayrıca, korkulu, kayıtsız ve saplantılı bağlanma stillerinin boyun eğici davranışları olumlu yönde etkilediğini tespit etmişler. Korkulu ve kayıtsız bağlanma stillerinin artışının ise bireyin kendi kendini yönetme kabiliyetlerini düşürdüğünü bunun yanı sıra; güvenli bağlanma stili hem kendi kendini yönetme becerileri hem de iş birliği yapma düzeyinde pozitif yönde etkilediğini bildirilmiştir.

2.4.3. Duygusal zekâ ile ilgili uluslararası alanda yapılan çalışmalar

D'Souza, Irudayasamy ve Parayitam (2023) yüksek duygusal zekâyâ sahip çalışanların performansının olumlu yönde etkilendiğini bildirmiştir.

Casino-García, Llopis-Bueno ve Llinares-Insa (2021) yüksek duygusal zekâ profiline sahip üstün yetenekli öğrencilerin, daha yüksek özsaygı ve sosyal benlik kavramı puanlarına sahip olduğunu, normal gelişim gösterende ise farklılıklar olmadığını bildirmişlerdir. Sadri, Weber ve Gentry (2021) duygusal zekâ düzeyi yüksek liderlerin daha etkili liderlik performansına sahip olduğunu bildirmiştir.

Abdollahi, Hosseinian ve Rasuli (2020) yüksek anhedoni seviyelerinin ve düşük duygusal zekâ düzeylerinin intihar düşünceleriyle ilişkili olduğu ve ayrıca, duygusal zekânın anhedoni ve intihar düşünceleri arasındaki ilişkide düzenleyici bir rol oynadığını tespit etmiştir.

Comparelli ve arkadaşları (2017) şizofreni hastalarının yetenek temelli duygusal zekâlarında önemli derecede eksiklikler olduğunu bildirmişlerdir.

Johnson (2015) duygusal zekânın bir yetenek olarak tanımlandığında, belirli becerilerin eğitilmesi ve geliştirilmesiyle klinisyen-hasta ilişkisi problemlerini iyileştirilebileceği bulgulanmıştır.

Walter, Cole ve Humphrey (2011) duygusal zekânın liderlik etkililiği ile pozitif ilişkili olduğunu ifade etmiştir.

Schutte, Malouff, Thorsteinsson, Bhullar ve Rooke (2007) duygusal zekâyâ fiziksel ve mental sağlık arasında pozitif ilişki olduğunu, yüksek duygusal zekâyâ sahip kişilerin stresle daha iyi başa çıktığı ve genel sağlık durumlarının daha iyi olduğunu bildirilmiştir.

Adeyemo (2007) duygusal zekânın akademik başarıda önemli rol oynadığını bildirmiştir.

Harrod ve Scheer (2005) duygusal zekânın liderlik becerileriyle ilişkili olduğunu bildirmişlerdir.

Parker ve arkadaşları (2004) üniversite öğrencilerinin duygusal zekâlarıyla akademik başarıları arasında pozitif ilişki olduğunu tespit etmişlerdir.

2.4.4. Duygusal zekâ ile ilgili ulusal alan yazınında yapılan çalışmalar

Durmuş ve Baba (2024) evlilik süresi 11-21 yıl arasında olanlarda, duygusal zekâ alanlarının evlilik uyumunu yordayıcısı olduğu görüşü bulgulanmıştır.

Ergen ve Akacan (2021) üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve duygusal zekâ düzeyleri arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki olduğu bildirilmiştir.

Koç Akran ve Bakır (2019) erkek öğretmenlerin, kadın öğretmenlere göre duygusal zekâlarını daha fazla kullandıklarını ve duygusal zekâ düzeyleri ile öz yeterlilikleri arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu bildirmişlerdir.

Asıcı (2018) duygusal zekâyla affetme arasında anlamlı ve pozitif ilişki olduğunu, duygusal zekânın alt boyutları olan iyi oluş ve öz kontrol, affetme düzeyini anlamlı şekilde yordarken; duygusallık ve sosyallik boyutlarının affetme üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkisi olmadığını tespit etmişlerdir.

Cenkseven Önder ve Yalnızca Yıldırım (2017) duygusal zekânın stres yönetimi, kişilerarası beceriler ve kişisel beceriler boyutları, zorbalık davranışlarının anlamlı yordayıcıları olduğunu tespit etmişlerdir. Kurban olma eğilimi ise duygusal zekânın stres yönetimi ve genel ruh hali boyutlarından alınan düşük puanlarla yordandığı tespit etmişlerdir.

Tekerek ve Tekerek (2017) cinsiyet ve yaş açısından duygusal zekâ arasında anlamlı fark olmadığını bildirmişlerdir. Tasarım geliştirme ile ilgili hobilere sahip olanların duygusal zekâ puanı, ailesinde mühendis bulunan öğrencilerin duygusal zekâ seviyeleri ve mesleki kötümserlik yaşamayan öğrencilerin duygusal zekâ puanı daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Taşkıran ve Köse (2017) duygusal zekâ ile liderlik tarzları arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit etmişlerdir. Yüksek duygusal zekâlı yöneticilerin dönüşümcü liderlik tarzını (çalışanlarını motive eden ilham veren) benimsediğini bildirmişlerdir.

2.4.5. Psikolojik esneklikle ilgili uluslararası alanda yapılan araştırmalar

Ning, Chen, Li ve Huang (2024) psikolojik esneklik düzeyinin, ruh sağlığı ve uyku kalitesiyle pozitif yönde ilişkili olduğunu bildirmişlerdir.

McCracken (2024) psikolojik esneklik, kronik ağrı ve diğer sağlık sorunlarında etkili bir model ve tedavi çerçevesi olduğunu bildirmiştir.

Bozas ve Fotoulaki (2024) ergenlerin glutensiz diyetle uyum sağlama süreçlerinde psikolojik esnekliğin önemli bir etken olduğunu tespit etmişlerdir.

Karayannis ve arkadaşları (2023) psikolojik esnekliğin başlangıç seviyesinin, ağrı müdahalesinde doğrudan etkisi olduğunu bildirmişlerdir.

Watanabe ve Akechi (2023) psikolojik esneklik süreçleri, tükenmişlik ve depresyon üzerindeki etkilerde aracı bir rol oynadığı ve tıp öğrencileri için ACT gibi psikolojik esnekliği artıran müdahalelerin faydalı olabileceğini bildirmişlerdir.

Jeffords, Bayly, Bumpus ve Hill (2020) psikolojik olarak esnek öğrencilerin daha fazla niversite öz yeterliliğine sahip olduğu, esnek olmayanlarda ise daha düşük niversite öz yeterliliğine sahip olduğu bildirilmiştir.

Peltz, Daks ve Rogge (2020) COVID-19 pandemisi sırasında sağlıkla ilgili stresin ebeveynlerin psikolojik esnekliklerini ve günlük yaşam işlevselliklerini olumsuz etkilediğini ve özellikle, sağlıkla ilgili stresin enerji seviyelerini düşürdüğü ve bu durumun psikolojik esnekliğin azalmasıyla bağlantılı olduğu tespit etmişlerdir.

Valdivia-Salas ve arkadaşları (2020) psikolojik esneklik, damgalayıcı fikirler karşısında empatiyi içeren kaygı hissedilmesine sebep olurken, psikolojik esneksizlik, bireydeki huzursuzluğa yol açtığını tespit etmişlerdir. Esnekliğin artırılmasının prososyal davranışları artırabileceği ve saldırganca davranımları azaltabileceği bildirilmiştir.

Diğer bir çalışmada serotonin taşıyıcı genin (5HTT) psikolojik esneklik düzeyindeki değişimi anlamlı şekilde etkilediğini ve psikolojik esnekliğin, genetik ve psikolojik çalışmalar arasında bir köprü olma potansiyeline sahip olduğu tespit etmişlerdir. (Gloster, Gerlach, Hamm, Höfler, Alpers, Kircher, Ströhle, Lang, Wittchen, Deckert ve Reif, 2015).

Psikolojik esnekliğin duygu düzenleme, farkındalık ve kabullenme, sosyal ve kişilik psikolojisiyle nöropsikoloji gibi alanlarla güçlü bir etkileşimde olduğu bildirilmiştir (Kashdan, 2010).

2.4.6. Psikolojik esneklik ile ilgili ulusal alanda yapılan araştırmalar

ACT odaklı grup terapisi, ergenlerin aşırı internet kullanımıyla başa çıkmalarına yardımcı olmanın yanı sıra, psikolojik esneklik düzeylerini artırmada etkili bir yaklaşım olarak öne çıktığı bildirilmiştir (Öztürk İşlek, 2024).

Bir diğer çalışmada psikolojik esnekliğin, şemalar ile bağımlılık şiddeti arasındaki ilişkide aracılık rolü oynadığı tespit edilmiştir (Albal, 2019).

Evli bireylerde psikolojik esnekliğin, ayrılma-bireyleşme ve eşe kendini açma ile birlikte modele dâhil edildiğinde anlamlı bir katkı sağlamadığı bildirilmiştir (Gürbüz, 2024).

Boşanmış ve boşanma aşamasında olan kişilerin psikolojik esneklik toplam puanı ile yetişkin boşanmaya uyum toplam puanı ve alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bildirilmiştir (Uğurel, 2024).

İlyas (2024) ACT temelli grupla psikolojik danışma programının flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde psikolojik esnekliğin alt boyutlarından ayrışma ve bağlamsal benlik dışındaki tüm boyutların, flört şiddetiyle baş etme becerilerinin işlevsel baş etme alt boyutları üzerinde etkili olduğunu, ancak kendini destekleme alt boyutunda anlamlı bir etkisinin olmadığını bildirmiştir. Bunun yanı sıra, psikolojik esneklik düzeylerini ve flört şiddetiyle başa çıkmaya yönelik işlevsel baş etme becerilerini artırmada önemli bir rol oynadığını tespit etmiştir.

Engüzel (2024) çocukluk dönemi travma düzeylerindeki artış, depresyon ve yaygın anksiyete düzeyinde gözlemlenen yükselmeye, öz eleştirel ruminasyon düzeyindeki artışa, psikolojik esneklik düzeylerindeki azalmaya algılanan stres düzeyindeki yükselme aracılık ettiğini bildirmiştir.

Bir diğer çalışmada, duyuşal işleme hassasiyetinin, çocukluk çağı travmasıyla psikolojik dayanıklılık ve çocukluk çağı travmasıyla psikolojik esneklik arasındaki

ilişkilerde aracı bir rol oynayabileceği bildirilmiştir (Kutlu, 2024). Duyusal işleme hassasiyetinin çocukluk çağı travmasıyla psikolojik esneklik ve çocukluk çağı travmasıyla psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerde etkili bir aracı rol üstlendiği ve duyusal işleme hassasiyetinin, çocukluk çağı travmasının psikolojik dayanıklılık ve esneklikle olan bağlantısını anlamada önemli bir rol aldığı tespit edilmiştir (Kutlu, 2024).

Erdem (2024) psikolojik esneklikle mevcut anlam arasında orta düzeyde ve pozitif, psikolojik esneklik ile bulunmaya çalışılan anlam arasında ise düşük düzeyde ve negatif bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca, mevcut anlamın psikolojik esnekliği istatistiksel anlamlı olarak pozitif yönde, buna karşın bulunmaya çalışılan anlamın psikolojik esnekliği negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı etkilediğini bildirmiştir.

Marufoğlu (2023) psiko-eğitim programının engelli çocuğa sahip ebeveynlerin psikolojik esneklik ve yaşam doyumu düzeylerinin anlamlı bir şekilde artırdığını, ancak ölüm kaygısı ve tükenmişlik düzeylerindeki anlamlı değişim olmadığını bildirmiştir.

Sosyal kaygının ebeveyn tutumları (özellikle aşırı koruma ve reddedilme), psikolojik esneklik ve duygu düzenleme becerileriyle anlamlı şekilde ilişkili olduğu ve psikolojik esnekliğin sosyal kaygıyı diğer faktörlerden daha güçlü bir şekilde öngördüğü bildirilmiştir (Erkul, 2023).

Otizm spektrum tanısına sahip çocuğu olan ebeveynlerde psikolojik esneklik toplam puanı ve tüm alt boyutlarının olmayanlara göre daha düşük olduğunu tespit etmişlerdir (Akar, 2023).

Kocaoğlu (2023) üniversite öğrencilerinde duygusal şemaların anlaşılabilirlik, hislerin kabullenilmesi ve duygulara karşı zayıflık gibi alt boyutları, bilişsel çarpıtmaların çaresizlik ve umutsuzluk ve problem çözme becerilerinin planlı ve aceleci yaklaşımları, psikolojik esnekliğin önemli yordayıcıları olduğu, kontrol edilemezlik, duygulardan kaçınma, ruminasyon, olumsuz benlik gibi bazı alt boyutların ise psikolojik esnekliği anlamlı şekilde yordamadığı bildirilmiştir.

Diğer yandan çocukluk çağı travmalarıyla somatizasyon arasındaki ilişkide bilinçli farkındalık ve psikolojik esnekliğin aracı olduğu bildirilmiştir (Özdemir, 2021).

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemi, araştırmanın çalışma grubu, veri toplama araçları, veri toplama süreçleri ve elde edilen verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın yöntemi

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklikle bağlanma stilleri ve duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın modeli, ilişkisel araştırma modelidir. İki veya daha fazla değişken arasında ilişkiyi incelemek amaçlı yapılan araştırma türüdür. Bu araştırmalarda, değişkenler arasında nedensellik bağı aranmazken, sadece bu değişkenlerin birlikte nasıl tanımlandıkları bakılır (Karasar, 2022). Araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve duygusal zekânın psikolojik esnekliği yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Çalışmada psikolojik esneklik; cinsiyet, çocukken bakım veren kişi ve önemli bir travmatik olay yaşama durumuna göre incelenmiştir.

3.2. Araştırmanın çalışma grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu, Türkiye'nin farklı üniversitelerinde öğrenim gören toplam 513 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Tablo 1 incelendiğinde, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %35'i erkek; %65'i kadın idi. Çalışmadaki üniversite öğrencilerinin not ortalama aralığı ağırlıklı olarak (%33,5) 3.01-3.50 ve yaş aralığı ağırlıklı olarak (%44,6) 20-22 yaş idi. Bakım veren kişi ise ağırlıklı olarak (%82,7) anne idi. Ayrıca araştırmaya katılanların %37'si travmatik bir olay yaşamış iken %63'ü travmatik bir olay yaşamamıştır (Tablo 1).

Tablo 1

Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Bilgilerin Dağılımı

		Frekans	Yüzde
Cinsiyet	Erkek	181	35
	Kadın	332	65
Not Ortalaması	0.00-2.00	27	5.3
	2.01-2.50	74	14.5
	2.51-3.00	150	29.2
	3.01-3.50	172	33.5
	3.51-4.00	90	17.5
Yaş	19 ve altı	110	21.4
	20-22	229	44.6
	23-25	85	16.6
	26 ve üzeri	89	17.4
Bakım veren kişi	Anne	424	82.7
	Baba	37	7.2
	Bakıcı	12	2.4
	Diğer	40	7.7
Travmatik olay	Evet	190	37
	Hayır	323	63
	Toplam	513	100

3.3. Veri toplama araçları ve veri toplama süreçleri

Araştırma kapsamında veriler, araştırmacının hazırladığı Kişisel Bilgi Formu, Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ), Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği (ÜBBSÖ) ve Duygusal Zekâ Ölçeği (DZÖ) Kısa Form ile öğrencilerin gönüllü katılımıyla toplanmıştır. Veri toplama araçlarıyla ilgili açıklamalar aşağıda yer almaktadır. Araştırma verileri Google Form aracılığıyla çevrimiçi iletişim araçları ile elde edilmiştir.

3.3.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan formda katılımcıların cinsiyet, yaş, not ortalaması, öğrenim görülen bölüm, çocukken bakım veren kişi, travmatik olay yaşama durumu, travmatik durumun ne olduğu ile ilgili sorulara yer verilmiştir.

3.3.2. Üç Boyutlu Bağlanma Stilleri Ölçeği

Kişilerin bağlanma stillerini ölçebilmek adına Erzen tarafından 2016'da öz bildirim türünde geliştirilmiş olup, toplam 18 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ters olarak kodlanmış madde yoktur. Alt boyutlar güvenli, kaçınan ve kaygılı-kaçınan bağlanma stilinden oluşmaktadır. Ölçekten toplam puan elde etmek mümkün değildir. Ölçek beşli Likert tipinde olan ölçekte puanlama 1 (kesinlikle katılmıyorum) 5 (kesinlikle katılıyorum) şeklindedir. Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alpha katsayıları güvenli bağlanmanın .61, kaçınan bağlanmanın .73 ve kaygılı-kaçınan bağlanmanın .77'dir.

3.3.3. Duygusal Zekâ Ölçeği Kısa Form

Petrides ve Furnham (2001) tarafından geliştirilmiştir. Deniz, Özer ve Işık (2013) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek 20 madde ve iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik olmak üzere 4 alt boyuttan oluşan 7'li Likert tipinde (1: kesinlikle katılmıyorum, 7: kesinlikle katılıyorum) bir ölçektir. Ölçekte toplamda en yüksek 140 ve en düşük 20 puan alınabilmektedir. Ölçeğin güvenirlik katsayısı .86, iç tutarlılık katsayısı ise .81 dir.

3.3.4. Psikolojik Esneklik Ölçeği

Francis, Dawson ve Golijani-Moghaddam (2016) tarafından geliştirilmiş ve Karakuş ve Akbay (2020) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek toplam 28 maddeden

oluşmakta ve 7'li Likert tipinde 5 alt boyut (değerler ve değerler doğrultusunda davranış, kabul, bağlamsal benlik, anda olma ve ayrışma) içermektedir. Ölçekte 12 tane ters madde yer almaktadır. Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .79'dur.

3.4. Verilerin analizi

Araştırma problemlerinin çözümlenmesinde sosyal bilimlere uygun bir istatistik programı kullanılmıştır. Kullanılacak olan analiz yönteminin belirlenmesinde verilerin normallik varsayımı ve varyansların homojenliği varsayımlarına sahip olması gerekmektedir. Verilerin normallik varsayımına sahip olup olmadığını test etmek için, verilerin arpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiş ± 1 aralığında ise verilerin normal dağıldığı kabul edilmiştir (Field, 2013; Tabachnick ve Fidell, 2013). Değişkenler arasındaki ilişki Pearson Korelasyon analizi ile çok sayıdaki açıklayıcı değişkenler ile sonuç değişkeni arasındaki ilişkilerin modellenmesi için Aşamalı oklu Doğrusal Regresyon, iki grup arasındaki ortalama analizi ilişkisiz örneklemler t testi ve çoklu gruplar arasındaki ortalama analizi tek yönlü ANOVA testi ile yapılmıştır. İstatistiki anlamlılık düzeyi $p < .05$ olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM IV

BULGULAR

4.1 Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyleri ile bağlanma stilleri ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkilere yönelik bulgular

Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik, bağlanma stilleri ve duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi tespit etmek için Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Elde edilen bulgular Tablo 2 ve Tablo 3’de sunulmuştur.

Tablo 2

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Esneklik Düzeyleri ile Duygusal Zekâ Düzeyleri Arasında Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Psikolojik Esneklik				
		Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	Anda olma	Kabul	Bağlamsal benlik	Ayrışma Toplam
Duygusal Zekâ	İyi Oluş	r .685 p .001*	.418 .001*	.084 .057	.397 .001*	-.266 .001*
	Öz Kontrol	r .492 p .001*	.610 .001*	.287 .001*	.308 .001*	-.321 .001*
	Duygusallık	r .549 p .001*	.174 .001*	-.293 .001*	.389 .001*	.018 .678
	Sosyallık	r .498 p .001*	.388 .001*	.177 .001*	.218 .001*	-.181 .001*

* $p < .05$

Üniversite öğrencilerinin PEÖ değerler ve değerler doğrultusunda davranış boyutuyla DZÖ iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır (sırasıyla: $r = .685$, $r = .492$, $r = .549$, $r = .498$; $p < .05$). PEÖ anda olma boyutu ile DZÖ iyi oluş, öz kontrol ve sosyallik

boyutu pozitif yönlü orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır (sırasıyla: $r = .418$, $r = .610$, $r = .388$, $p < .05$). PEÖ, anda olma boyutuyla DZÖ, duygusallık boyutu arasında pozitif yönlü düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır ($r = .174$; $p < .05$) (Tablo 2).

PEÖ kabul boyutuyla DZÖ iyi oluş boyutu arasında ilişki bulunmamışken ($p > .05$), öz kontrol boyutu arasında pozitif yönlü düşük düzeyde ($r = .287$), sosyallik boyutu arasında ise pozitif yönlü orta düzeyde ($r = .177$) duygusallık boyutu arasında negatif yönlü düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır ($r = -.293$) ($p < .05$), (Tablo 2).

PEÖ bağlamsal benlik boyutuyla DZÖ iyi oluş, öz kontrol ve duygusallık boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde (sırayla, $r = .397$, $r = .308$, $r = .389$), DZÖ sosyallik boyutu arasında pozitif yönlü düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır ($r = .218$) ($p < .05$), (Tablo 2).

PEÖ ayrışma boyutuyla DZÖ iyi oluş ve sosyallik boyutu arasında negatif yönlü düşük (sırasıyla: $r = -.266$; sosyallik, $r = -.181$), öz kontrol boyutu puanları arasında negatif yönlü orta ($r = -.321$) düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanırken ($p < .05$), DZÖ duygusallık boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p > .05$) (Tablo 2).

PEÖ toplam puanlarıyla DZÖ iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır (sırasıyla: $r = .633$, $r = .653$, $r = .367$, $r = .522$; $p < .05$) (Tablo 2).

Üniversite öğrencilerinin Psikolojik esneklik düzeyleri ile bağlanma stilleri arasında Pearson korelasyon analizi sonuçları Tablo 3'de sunulmuştur.

Tablo 3

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Esneklik Düzeyleri ile Bağlanma Stilleri Arasında Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

		Psikolojik Esneklik					
		Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	Anda olma	Kabul	Bağlamsal benlik	Ayrışma	Toplam
Bağlanma Stilleri	Güvenli	r .467	.319	-.012	.250	-.379	.393
	bağlanma	p .001*	.001*	.785	.001*	.001*	.001*
	Kaçınan	r .013	-.139	-.049	.170	.506	.034
	bağlanma	p .761	.002*	.261	.001*	.001*	.443
	Kaygılı kararsız	r -.239	-.489	-.405	-.150	.805	-.398
	bağlanma	p .001*	.001*	.001*	.001*	.001*	.001*

* $p < .05$

PEÖ değerler ve değerler doğrultusunda davranış boyutuyla ÜBBSÖ güvenli bağlanma boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır ($r = .467$; $p < .05$). Buna karşın değerler ve değerler doğrultusunda davranış boyutuyla ÜBBSÖ kaçınan bağlanma boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmamıştır ($p > .05$). Değerler ve değerler doğrultusunda davranış boyutuyla ÜBBSÖ kaygılı-kararsız bağlanma boyutu arasında ise negatif yönlü düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır $r = -.239$; $p < .05$) (Tablo 3).

PEÖ anda olma alt boyutuyla ÜBBSÖ güvenli bağlanma boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde ($r = .319$), kaçınan bağlanma boyutu arasında negatif yönlü düşük ($r = -.139$), kaygılı-kararsız bağlanma alt boyutu puanları arasında negatif yönlü orta ($r = -.489$) düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır ($p < .05$), (Tablo 3).

PEÖ kabul boyutuyla ÜBBSÖ güvenli bağlanma ve kaçınan bağlanma boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanırken (sırasıyla: $r = -.012$, $r = -.049$; $p > .05$) ÜBBSÖ, kaygılı-kararsız bağlanma alt boyutu arasında negatif yönlü orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır ($r = -.405$; $p < .05$) (Tablo 3).

PEÖ bağlamsal benlik alt boyutuyla ÜBBSÖ güvenli bağlanma ve kaçınan bağlanma boyutu arasında pozitif yönlü düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmışken (sırayla: $r = .250$, $r = .170$), ÜBBSÖ kaygılı-kararsız bağlanma boyutu arasında ise negatif yönlü düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($r = -.150$) ($p < .05$), (Tablo 3).

PEÖ ayrışma alt boyutuyla ÜBBSÖ güvenli bağlanma boyutu puanları arasında negatif yönlü orta düzeyde ($r = -.379$), kaçınan bağlanma ve kaygılı-kararsız bağlanma boyutu arasında pozitif yönlü orta ($r = .506$) ve yüksek ($r = .805$) düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır ($p < .05$) (Tablo 3).

PEÖ toplam puanlarıyla ÜBBSÖ güvenli bağlanma boyutuyla pozitif yönlü orta düzeyde ($r = .393$), kaygılı-kararsız bağlanma boyutu arasında negatif yönlü orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanırken ($r = -.398$) ($p < .05$), kaçınan bağlanma boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p > .05$) (Tablo 3).

4.2. Üniversite öğrencilerinin, bağlanma stilleri ve duygusal zekâ düzeylerinin psikolojik esnekliği yordama düzeyine yönelik ilişkiler

Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve duygusal zekânın psikolojik esnekliği yordayıp yordamadığını belirlemek için aşamalı çoklu doğrusal regresyon analizi iki aşamada gerçekleştirilmiştir. Regresyon analizi sayıtları ile bilgiler Tablo 4’ te yer almaktadır.

Bu analizde iki aşamalı çoklu doğrusal regresyon modeli uygulanmıştır. Birinci aşamada modele yordayıcı değişken olarak sadece DZÖ boyut puanları dâhil edilmiştir. İkinci modelde ise yordayıcı değişken olarak DZÖ boyut puanları ve ÜBBSÖ boyut puanları birlikte dâhil edilmiştir. Çoklu doğrusal regresyon analizinde her iki model için de “enter” yöntemi kullanılarak yordayıcı değişkenler bağımlı değişken üzerinde anlamlı olmayan etkisi olsa dahi modelde tutulmuştur. Bağlanma stilleri ve duygusal zekâ bağımsız değişkenlerinin kendi arasında ne kadar ilişkili olduğunu görmek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda tüm değişkenlere ait VIF değerlerinin 2'nin altında ve Tolerance değerlerinin .20'nin üzerinde olduğu görülmüştür. Bu bulgular, modelde yer alan yordayıcı değişkenlerin birbirleriyle yüksek düzeyde ilişkili olmadığını, yani aralarında çoklu bağlantılık probleminin bulunmadığını göstermektedir. Dolayısıyla elde edilen regresyon katsayılarının güvenilir olduğu ve değişkenlerin psikolojik esneklik üzerindeki etkilerinin bağımsız olarak değerlendirilebildiği söylenebilir. Bu durum, modelin geçerliliğini ve yorumların doğruluğunu pozitif yönde etkilemektedir. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve duygusal zekâ düzeyleri ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda yordayıcı değişkenlere ait VIF ve Tolerance değerlerine göre yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantılık olmadığı (VIF<10; Tolerance> .20) görülmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2016).

Tablo 4

Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Stilleri ve Duygusal Zekâ Düzeylerinin Psikolojik Esneklik Düzeylerini Yordamasına İlişkin Aşamalı Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

		Değişkenler	B	Std. hata	Beta	t	p	İkili r	Kısmi r	VIF	Tolerance
Model 1	Duygusal Zekâ	Sabit	53.662	3.020		17.769	.001*				
		İyi Oluş	1.335	.146	.337	9.150	.001*	.633	.375	1.655	.604
		Öz Kontrol	1.409	.128	.385	11.034	.001*	.653	.438	1.486	.673
		Duygusallık	.145	.168	.028	.860	.390	.367	.038	1.306	.766
		Sosyallık	.775	.126	.203	6.153	.001*	.522	.262	1.332	.751
Model 2	Duygusal Zekâ	Sabit	55.935	4.930		11.346	.001*				
		İyi Oluş	1.160	.153	.293	7.569	.001*	.633	.318	1.869	.535
		Öz Kontrol	1.266	.132	.346	9.590	.001*	.653	.391	1.624	.616
		Duygusallık	.222	.172	.043	1.291	.197	.367	.057	1.399	.715
		Sosyallık	.724	.127	.190	5.683	.001*	.522	.244	1.391	.719
	Bağlanma Stilleri	Güvenli bağlanma	.379	.194	.066	1.954	.051	.393	.086	1.411	.709
		Kaçınan bağlanma	.068	.114	.019	.594	.553	.034	.026	1.337	.748
		Kaygılı-kararsız bağlanma	-.336	.114	-.101	-2.946	.003*	-.398	-.129	1.457	.686
Model 1		R=.762	R ² =.581	F=177.503		p< .05					
Model 2		R=.770	R ² =.591	F=105.801		p< .05					

*p< .05

Model 1 incelendiğinde DZÖ boyutlarının tamamı psikolojik esneklik düzeyini istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür ($F=177.503$; $p<.05$). DZÖ boyutları psikolojik esneklik düzeyinin %58,1'ini açıklamaktadır. Yordayıcı değişkenler incelendiğinde psikolojik esneklik düzeyini, iyi oluş ($\beta=.337$; $t=9.150$), öz kontrol ($\beta=0.385$; $t=11.034$), sosyallik ($\beta=0.203$; $t=6.153$) boyutlarının istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığı ($p<.05$), ancak duygusallık alt boyutunun anlamlı şekilde yordamadığı saptanmıştır ($p>.05$) (Tablo 4).

Model 2 incelendiğinde DZÖ boyutlarıyla ÜBBSÖ boyutlarının psikolojik esneklik düzeylerini istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür ($F=105.801$; $p<.05$). DZÖ boyutlarıyla ÜBBSÖ boyutları, psikolojik esneklik düzeyinin %59.1'ini açıklamaktadır. Yordayıcı değişkenler incelendiğinde psikolojik esneklik düzeyini, DZÖ iyi oluş ($\beta=0.293$; $t=7.569$; $p<.05$), öz kontrol ($\beta=0.346$; $t=9.590$; $p<.05$), sosyallik ($\beta=0.190$; $t=5.683$; $p<0.05$) boyutlarının yordadığı ($p<.05$), ancak duygusallık boyutunun istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordamadığı görülmektedir ($p>.05$) Psikolojik esneklik düzeyini, ÜBBSÖ kaygılı-kararsız bağlanma ($\beta=-.101$; $t=-2.946$; $p<.05$) boyutunun istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordadığı ancak güvenli bağlanma ve kaçınan bağlanma boyutlarının istatistiksel olarak anlamlı şekilde yordamadığı görülmektedir ($p>.05$) (Tablo 4).

Model 2'de bağlanma stillerinin eklenmesiyle birlikte modelin genel açıklayıcılığı %59.1'e çıkmıştır. Bu, bağlanma stillerinin modele %1'lik artış istatistiksel olarak anlamlı olmakla birlikte, bağlanma stillerinin psikolojik esneklik üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu gösterir. Özellikle kaygılı-kararsız bağlanma psikolojik esnekliği negatif yönde anlamlı yordamaktadır (Tablo 4).

4.3. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin cinsiyete göre incelenmesi

Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik puanlarının cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla İlişkisiz Örneklem t Testi uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlara Tablo 5'te yer verilmiştir.

Tablo 5

Cinsiyete Göre Psikolojik Esneklik Puanları Ortalamalarının İlişkisiz Örneklem T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	Erkek	181	51.09	11	-.081	.935
	Kadın	332	51.16	9.85		
Anda olma	Erkek	181	29.58	8.66	-1.660	.097
	Kadın	332	30.87	8.28		
Kabul	Erkek	181	18.18	6.13	2.102	.036*
	Kadın	332	17.03	5.82		
Bağlamsal benlik	Erkek	181	12.51	4.10	1.116	.265
	Kadın	332	12.11	3.74		
Ayrışma	Erkek	181	7.60	2.76	1.401	.162
	Kadın	332	7.27	2.48		
Toplam	Erkek	181	118.97	18.58	.298	.766
	Kadın	332	118.45	18.91		

* $p < .05$

PEÖ değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma, bağlamsal benlik ve ayrışma boyutu puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır ($p > .05$). Buna karşılık PEÖ kabul boyutu puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($t=2.102$; $p < .05$). Bu farklılığa göre erkek öğrencilerin kabul boyutu puanları, kadınlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. PEÖ toplam puanlarının cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır ($t=0.298$; $p > .05$) (Tablo 5).

4.4. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin çocukken bakım veren kişiye göre incelenmesi

Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin çocukken bakım veren kişiye göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü ANOVA analizi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 6'da verilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyleri puanları çocukken bakım veren kişiye göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği saptanmamıştır ($p > .05$) (Tablo 6).

Tablo 6

Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Esneklik Düzeyleri Puanlarının Çocukken Bakım Veren Kişiyeye Göre Tek Yönlü ANOVA Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	SS	F	p
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	Anne	424	51.15	10.19	1.322	.267
	Baba	37	53.00	10.63		
	Bakıcı1	12	51.75	9.07		
	Diğer	40	48.43	11.22		
Anda olma	Anne	424	25.42	8.34	.534	.659
	Baba	37	26.17	9.78		
	Bakıcı1	12	27.58	9.33		
	Diğer	40	26.63	8.10		
Kabul	Anne	424	25.62	8.44	1.701	.166
	Baba	37	18.02	4.85		
	Bakıcı1	12	19.11	4.50		
	Diğer	40	20.08	5.05		
Bağlamsal benlik	Anne	424	17.20	4.59	.356	.785
	Baba	37	18.08	4.82		
	Bakıcı1	12	12.20	3.88		
	Diğer	40	12.60	4.09		
Ayrışma	Anne	424	11.58	3.73	1.209	.306
	Baba	37	12.63	3.86		
	Bakıcı1	12	12.25	3.88		
	Diğer	40	11.53	3.18		
Toplam	Anne	424	118.32	14.91	1.956	.120
	Baba	37	123.43	16.68		
	Bakıcı1	12	123.17	13.54		
	Diğer	40	116.28	14.45		

* $p < .05$

4.5. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin travmatik olay yaşama durumuna göre incelenmesi

Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin travmatik olay yaşama durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için yapılan ilişkisiz örneklem t testi yapılmıştır. Analiz sonuçları Tablo 7’de verilmiştir

Tablo 7

Travmatik Olay Yaşama Durumuna Göre Psikolojik Esneklik Düzeylerinin İlişkisiz Örneklem T Testi Sonuçları

	Travmatik Olay	N	Ort.	SS	t	p
Değerler ve değerler doğrultusunda davranış	Evet	190	50.174	10.29	-1.618	.106
	Hayır	323	51.686	10.22		
Anda olma	Evet	190	28.568	8.63	-3.754	.001*
	Hayır	323	31.414	8.12		
Kabul	Evet	190	16.347	6.017	-3.164	.002*
	Hayır	323	18.052	5.846		
Bağlamsal benlik	Evet	190	11.789	4.019	-2.030	.043*
	Hayır	323	12.503	3.758		
Ayrışma	Evet	190	7.9263	2.554	3.532	.001*
	Hayır	323	7.1037	2.554		
Toplam	Evet	190	114.805	18.871	-3.514	.001*
	Hayır	323	120.759	18.42		

* $p < .05$

PEÖ değerler ve değerler doğrultusunda davranış boyutu puanları travmatik olay yaşama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği ($p > .05$), anda olma ($t = -3.754$), kabul ($t = -3.164$), bağlamsal benlik ($t = -2.030$), ve ayrışma ($t = 3.532$) boyutu ve toplam puanlarının ($t = -3.514$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($p < .05$). Bu farklılıklara göre travmatik olay yaşamayanların anda olma, kabul, bağlamsal benlik, ayrışma ve toplam puanı alt boyutu puanları, yaşayanlardan daha yüksektir. (Tablo 7).

BÖLÜM V

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1. Sonuç ve tartışma

Bu bölümde, yapılan veri analizi doğrultusunda elde edilen alt problemlere ilişkin bulgular, alan yazındaki ilgili araştırmalar çerçevesinde tartışılmaktadır. Ayrıca, araştırma sonuçları detaylı olarak değerlendirilmekte ve gelecekte gerçekleştirilebilecek çalışmalara yönelik öneriler sunulmaktadır.

5.1.1. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyleri ile bağlanma stilleri ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkilere yönelik sonuç ve tartışma

Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik puanları ile bağlanma stilleri ve duygusal zekâ ve arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, psikolojik esnekliğin güvenli bağlanma ve duygusal zekâ ile genel olarak pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koyarken, bağlanma stillerinin farklı alt boyutlarıyla ilişkilerin yönü ve gücünün değişkenlik gösterdiğini göstermektedir. Psikolojik esnekliğin yalnızca güvenli bağlanma veya duygusal zekâ ile doğrudan ve tek yönlü bir ilişkisi olmadığını, bireyin bağlanma tarzı ve duygusal becerileri çerçevesinde çok yönlü karşılıklı etkileşimlerde bulunduğunu göstermektedir.

5.1.1.1. Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve psikolojik esneklik puanları arasındaki ilişkilere yönelik sonuç ve tartışma

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin PEÖ ve toplam puanları ile ÜBBSÖ, güvenli bağlanma boyutları arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Yani psikolojik esnekliği yüksek olan üniversite öğrencileri, yakın ilişkilerinde daha güvenli bağlanma eğiliminde olduğu söylenebilir. Literatürle benzer olarak Düşünceli, Kaya, Sumeli, (2023) çalışmasında üniversite öğrencilerinin güvenli bağlanma puanlarının arttıkça mental olarak iyilik hallerinde de artışın olduğu bulgulanmıştır. Ayrıca güvenli bağlanmanın mental iyi oluşu yordadığı da belirtilmiştir. Psikolojik esneklik, duygu düzenleme becerileriyle yakından bağlantılıdır (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Tholia ve Suri (2020) çalışmasında güvenli bağlanmanın daha az duygu düzenleme gücü ile ilişkili olduğunu destekleyen bulgular sunmuştur. Aynı zamanda Çakır, Demir, Tunçkılıç, Satıcı ve Birni (2023) çalışmasında güvenli bağlanma ile bilişsel esneklik arasında pozitif yönlü ilişki bulgulanmışlardır. Literatüre baktığımızda genel olarak bu çalışmadaki bulgu ile benzerlik gösterdiğini görülmüştür. Dolayısıyla güvenli bağlanmanın bireylerin mental iyi oluşlarını desteklediğini ve psikolojik dayanıklılık açısından önemli olduğu söylenebilir.

Mevcut çalışmada üniversite öğrencilerinin PEÖ ve toplam puanlarıyla ÜBBSÖ kaçınan bağlanma boyutu arasında anlamlı ilişki bulunmadığı saptanmıştır. Bu bulgu, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin, psikolojik esneklik düzeylerinin yüksek ya da düşük olmasının, bu bağlanma stilini açık şekilde yansıtmıyor olabileceğini düşündürmektedir. Karreman ve Vingerhoets, (2012) çalışmasında reddedici (kaçınan) bağlanma stiline sahip bireylerin doğrudan psikolojik iyi oluş göstermediği ancak, yeniden değerlendirme ve dayanıklılık gibi bireysel koruyucu özellikler geliştirdikleri, psikolojik iyi oluş düzeylerini dolaylı yoldan artırabildikleri belirtmektedirler. Bu çalışma literatür ile örtüşebilecek nitelikte değerlendirilebilir. Kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin, duygusal süreçleri bastırma ve dışsal destekten uzak durma eğilimlerinin, psikolojik esnekliğin bazı yönleriyle doğrudan bir ilişki kurulmasını zorlaştırabileceği söylenebilir.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin PEÖ ve toplam puanlarıyla ÜBBSÖ kaygılı-kararsız bağlanma boyutu arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Öğrencilerin kaygılı bağlanma düzeyi arttıkça psikolojik esnekliklerinin düşeceği yorumu yapılabilir. Literatürde kaygılı bağlanma stiline sahip kişilerin stres yönetiminin zayıf olduğu ve bu durumun da duygusal olarak esnekliği azalttığı belirtilmektedir (Mikulincer ve Shaver 2007). Araştırma sonuçları, literatürde yer alan Mikulincer ve Shaver'in (2007) kuramsal çerçevesiyle uyumludur. Bu durumun,

bireylerin bağlanma stillerinin, stresle başa çıkma ve duygusal esneklik gibi psikolojik süreçler üzerinde önemsenebilir bir etki içerdiği söylenebilir.

Bu çalışmada PEÖ anda olma, değerler ve değerler doğrultusunda davranış boyutuyla ÜBBSÖ, güvenli bağlanma boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Mikulincer ve Shaver (2007), güvenli bağlanma tarzına sahip kişilerin duygusal düzenleme becerilerinin arttığı, özerk kararlar almanın kolay olduğu ve kişisel değerlerine uygun hareket edebildiklerini dile getirmektedir. Ayrıca şu anki deneyimlere açık ve kabul edici şekilde yaklaşabildikleri ifade edilmiştir. Bu çalışma bulgusu ile literatürün uyumlu olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, güvenli bağlanmanın sadece kişiler arası ilişkilerle sınırlı kalmayıp, bireyin kendi içsel değerlerine yönelimi ve anda kalabilme kapasitesiyle de ilişkili olabileceğini düşündürmektedir. İlişki, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin stresli durumlarda duygularını bastırmak yerine kabul etme ve o anda kalabilme becerilerine daha fazla sahip olmalarıyla açıklanabilir.

Üniversite öğrencilerinin PEÖ anda olma boyutuyla ÜBBSÖ kaçınan bağlanma ve kaygılı bağlanma boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuç kaçınan ve kaygılı bağlanma eğilimleri arttıkça, anda kalma becerilerinin hafif düzeyde azaldığını göstermektedir. Farkındalık, kişinin anlık yaşantılarına dikkatini vererek, onları yargısız kabul ederek gözlemlemesidir. Anda olma ise farkındalığın alt bileşenidir (Kabat-Zinn, 2003). Literatür incelendiğinde Stevenson, Emerson ve Millings (2017) yetişkinlerle yaptığı çalışmasında kaygılı ve kaçınan bağlanan yetişkinlerin farkındalık düzeyleri ile negatif yönde ilişkiye sahip olduğunu bildirmiştir. Bulgularımız çalışmayla paralellik göstermektedir. Dolayısıyla kaygılı ve kaçınan bağlanma stillerine sahip bireylerin zihinlerinin geçmiş yaşantılarda ya da geleceğe dair endişelerde daha fazla meşgul olabileceği ve bu nedenle anda kalmakta zorlanabileceği düşünülmektedir. Bağlanma kaygısı ve kaçınmanın, bazı bireylerde zihinsel meşguliyetin artmasına veya duygusal yoğunluğun yükselmesine dolaylı olarak da anda kalma becerisini zaman zaman zorlaştırabileceğini düşündürmektedir.

Elde edilen sonuçlara göre bu araştırmada üniversite öğrencilerinde PEÖ kabul boyutuyla ÜBBSÖ güvenli bağlanma boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Kabul, kişinin hoş olmayan ve istenilmeyen duygularını, düşüncelerini ya da bedensel

semptomlarını onları görmezden gelmeden, yargılamadan onlara yaklaşmasıdır (Hayes ve diğerleri, 1999). Buna karşılık, güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin duygusal deneyimlerini kabul etme ve bu deneyimlerle uyum içinde olduğu görülür (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu çalışmadaki bulgu ile literatürün farklı olmasının çalışma grubunun Türkiye’de farklı üniversitelerde öğrenim gören öğrenciler olması, kültürel ve ölçüm araçları farklılıklarından kaynaklanabilir. Mikulincer ve Shaver (2007) toplumun farklı grup ve kültüründe yer alan popülasyona ulaşarak ÜBBSÖ’den farklı olarak bağlanma stillerini ölçmek için birçok farklı ölçek (Adult Attachment Questionnaire, Adult Attachment Scale vb.) kullanmıştır. İleriki çalışmalar farklı yaş grupları veya kültürlerle göre oluşturabilir.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin PEÖ kabul boyutuyla ÜBBSÖ’nin kaçınan bağlanma ile anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Bu durum, kaçınan bağlanmanın bireyin kabul düzeyi üzerinde belirgin bir etkisinin olmayabileceğini düşündürmektedir. Aynı zamanda üniversite öğrencilerinin PEÖ kabul boyutuyla ÜBBSÖ’nin kaygılı bağlanma boyutuyla negatif yönlü orta düzeyde ilişki saptanmıştır. Stevenson, Emerson ve Millings (2017) çalışmasında kaygılı ve kaçınan bağlanmanın anda kalma/farkındalık ile ters yönde, yani olumsuz bir ilişkiye sahip olduğunu, ancak bu ilişkinin az-orta düzeyde güçlü olduğunu bildirmiştir. Bulgularımız literatürdeki mevcut verilerle örtüşmektedir. Dolayısıyla duygusal deneyimlerin kabul edilmesiyle birlikte, bireylerde kaygılı bağlanma eğilimlerinin azalabileceği, bireylerin duygularını bastırmadan kabul etmelerinin, bağlanma süreçlerinde daha güvenli tepkiler geliştirmelerine katkı sağlayabileceği söylenebilir.

Bu araştırmada PEÖ değerler ve değerler doğrultusunda davranış boyutu ile ÜBBSÖ güvenli bağlanma boyutu arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki saptanmıştır. Bu bulgu, güvenli bağlanan bireylerin yaşamlarında önemli buldukları değerler doğrultusunda hareket etme eğilimlerinin daha yüksek olabileceğini düşündürmektedir. Değerler, kişinin yaşamında neyi önemli bulduğunu, nasıl bir yaşam sürmek istediğiyle ilgilidir. Değerler doğrultusunda hayat sürmek ise kişiye hayatta bir amaç katarak tutarlılık ve içsel bir haz sağlar (Hayes ve diğerleri, 1999). Bakiler ve Satan (2022) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında yaşam doyumunun güvenli bağlanma ile pozitif yönde ilişkisi olduğunu saptarken kaygılı ve kaçınan bağlanma ile arasında negatif bir ilişkinin olduğunu bulgulamıştır. Literatürle ile doğrudan benzerlik

göstermese de dolaylı yönden mevcut araştırma bulgusunu destekler niteliktedir. Güvenli bağlanan bireylerin, duygusal olarak daha dengeli olmaları ve ilişkilerinde daha istikrarlı davranmaları, onların kendi yaşamlarına yön verme ve anlam arayışlarını daha sağlıklı şekilde gerçekleştirmelerini kolaylaştırıyor olabilir. Bu açıdan bakıldığında, güvenli bağlanma ile değer temelli davranışlar arasındaki bu ilişki, bireyin hem kendisiyle hem de çevresiyle daha tutarlı ve anlamlı bir bağ kurabilmesini mümkün kılabilir.

Mevcut araştırmada PEÖ değerler ve değerler doğrultusunda davranış boyutuyla ÜBBSÖ kaçınan bağlanma boyutu arasında ilişki bulunmamıştır. Dolayısıyla kaçınan bağlanan bireyler değer odaklı hareket etme açısından belirgin bir farklılık göstermediği söylenebilir. Bu durum, kaçınan bağlanmanın bireyin içsel yaşantılarından uzak durma ve duygusal yakınlıktan kaçınma eğilimleriyle açıklanabilir. Literatürde, kaçınan bağlanma stiline sahip bireylerin duygusal deneyimlerini bastırma, kendini açmaktan kaçınma ve bağımsızlık arayışında olma gibi özellikler taşıdığı ifade edilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Hayes ve arkadaşlarının (1999) psikolojik esnekliğe ilişkin kuramsal çerçevesi de bu görüşü destekler niteliktedir. Çünkü değerler doğrultusunda yaşamak, bireyin içsel süreçlerine yönelmesini ve bunlarla temasta kalabilmesini gerektirir.

Mevcut araştırmada PEÖ değerler ve değerler doğrultusunda davranış boyutuyla kaygılı-kararsız bağlanma boyutu arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişki saptanmıştır. Kaygılı bağlanan bireylerin ilişkilerde yoğun onay ihtiyacı, terk edilme kaygısı ve duygusal dengesizlikler yaşama eğiliminde oldukları bilinmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Buradan yola çıkarak; yoğun duygusal süreçler bireyin dikkatini çoğunlukla dışsal faktörlere yöneltebilir; bu da içsel değerleri fark etme ve bu doğrultuda davranış geliştirme sürecini sekteye uğratabilir. Böyle bir psikolojik yapı içinde, bireyin kendi yaşam değerlerini belirlemesi, bu değerlere uygun kararlar alması ve bu yönde kararlılıkla ilerlemesi zorlaşabilir. Dolayısıyla bu çalışmada saptanan negatif yönlü ilişkinin, bu bağlanma stiline sahip bireylerle uyum sağlamadığına dair bir gösterge olabilir.

Mevcut araştırmada üniversite öğrencilerinin PEÖ, bağlamsal benlik boyutuyla ÜBBSÖ, güvenli bağlanma boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin, kendi içsel

yaşantılarına daha geniş perspektiften bakabilme ve kendilerini duygularıyla özdeşleştirmeden gözlemleyebilme becerisine daha açık olduğunu düşündürmektedir. Bağlamsal benlik kişinin düşünce, duygu ve kimliğinin iç yüzüyle özdeşleşmeden, kendini daha geniş bir çerçevede gözlemleyen olarak deneyimlemesidir (Hayes ve diğerleri, 2016). Literatürde Lopez ve Brennan (2000) sağlıklı benliği esnek düşünme, duyguları fark edip düzenleyebilme, kimlik duygusunu koruyabilmesi, amaçlara yönelik davranış gibi durumlar üzerinden tanımlanmış ve bağlanma deneyimlerini kişinin sağlıklı ve etkili bir benlik geliştirmesinin temel belirleyicisi olarak ifade etmişlerdir. Ayrıca güvenli bağlanmanın duygusal esneklik, güçlü bir benlik algısı ve sağlıklı ilişkiler için temel oluşturduğunu dile getirmişlerdir. Bu araştırmada bağlamsal benliğin de psikolojik esnekliğe katkı sağlayan ve aynı zaman sağlıklı bir benliği içeren yönünü güvenli bağlanma ile pozitif ilişki içinde olduğu belirtilmiştir. Dolaylı şekilde literatürle uyumlu olduğu söylenebilir. Güvenli bağlanma bireyin çevresiyle kurduğu ilişkilerde olduğu kadar, kendisiyle kurduğu ilişkide de dengeyi sağlayabilmesine katkı sunabilir. Bu bağlamda, bağlamsal benliğin sağlıklı işleyişi ile güvenli bağlanma arasında pozitif ilişki olması, bireyin hem içsel süreçlerinde hem de kişilerarası ilişkilerinde daha esnek ve dengeli bir yapı geliştirmesini mümkün kılabilir.

Üniversite öğrencilerinin PEÖ, bağlamsal benlik boyutuyla ÜBBSÖ, kaçınan bağlanma boyutuyla arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bağlamsal benliği gelişmiş birinin olumsuz ve duygu durumlar ortaya çıktığında bu duyguları ve kendini yargılamadan ve kendine katı ezici kimlikler bulmadan kendilerinde güçlü bir benlik algılarları (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999). Mikulincer (1995) güvenli ve kaçınan kişilerin kaygılı-kararsız kişilere göre kendilerine dair daha olumlu bir görüşe sahip olduğu ve güvenli kişilerin kaçınan veya kaygılı-kararsız kişilere göre daha dengeli, karmaşık ve tutarlı bir benlik yapısına sahip olduğunu bildirmiştir. Mevcut çalışma dolaylı olarak literatürü incelendiğinde desteklediği söylenebilir. Elde edilen ilişki, bağlamsal benliği gelişmiş bireylerin olumsuz duygular karşısında kendilerini yargılamadan gözlemleyebilmeleri, kimi zaman duygusal yakınlıktan kaçınan bireylerin kendilerini koruma amacıyla geliştirdikleri mesafeli tutumlarla benzer bir yönelim gösterebileceğini düşündürmektedir. Ancak bu denge, uzun vadede psikolojik esneklikle çelişen bir durum da olabilir.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin PEÖ bağlamsal benlik boyutuyla ÜBBSÖ kaygılı-kararsız bağlanma boyutları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, kaygılı-kararsız bağlanma stiline sahip bireylerin, duygusal deneyimlerine karşı aşırı hassasiyet ve içsel süreçlerde yoğun kaygı yaşama eğilimlerinin, bağlamsal benlik beceri gelişimini sınırlayabileceğini düşündürmektedir. Ancak kaygılı bağlanma, kişideki bağlamsal benliğin bir yönü olan gözlemci tutumdaki gelişimi engelleyen bir örüntü olabilir. İlişkinin düşük düzeyde olması ise, bu bağın tek başına belirleyici olmadığını; ancak başka değişkenlerle birlikte ele alındığında daha anlamlı bir yapıya kavuşabileceğini düşündürmektedir. Literatürde kaygılı-kararsız bağlanma stiline genellikle duygusal düzenleme güçlükleri, yüksek kaygı düzeyi ve düşük öz-farkındalık ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Mikulincer ve Shaver, 2007). Bu durum, bağlamsal benlik gibi kendi duygularını ve düşünceleriyle derinleşmeden uzaktan gözlemlemesini sağlayan bir sistemin zayıf olmasıyla bağlantılı olabilir. Karakuş ve Akbay (2020) bağlamsal benlik boyutunun kişinin zorlayıcı ve olumsuz duygu ve fikirlerden kaçınmak isteme eğilimini azalttığını bildirmiştir. Bu açıdan değerlendirildiğinde, bulgumuz literatürde kaygılı-kararsız bağlanmanın duygusal düzenleme ve öz-farkındalık becerilerindeki zayıflıkla ilişkilendirilmesiyle uyumlu görünmektedir.

Mevcut araştırmada üniversite öğrencilerinin PEÖ ayrışma boyutuyla ÜBBSÖ güvenli bağlanma boyutu arasında negatif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin ayrışma becerisi arttıkça, güvenli bağlanma düzeyleri orta şiddette bir azalma eğilimi gösteriyor. Bu durum, kişilerin zorlayıcı düşünce ve duygulardan ayrılarak mesafe koyabilme becerisinin yüksek olmasının her zaman sağlıklı bağlanma stiline sahip oldukları anlamına gelmeyeceğini düşündürmektedir. Bowlby (1969) bağlanma kuramında güvenli bağlanma stiline sahip kişilerin kendine ve diğerlerine güven duyabildiği, bağımsızlık inşa edebilirlerken duygusal olarak yakınlık içinde de olabildiğini ifade eder. Ancak bu çalışmadan elde edilen bulgulara bakıldığında kişinin ayrışma düzeyinin fazla olması, bazı kimselerde duygusal olarak uzaklığa, ilişkilerdeki kopuşa yol açabilmektedir. Bu durum güvenli bağlanmanın temel ögesi olan güven ve sağlıklı duygusal yakınlığı olumsuz yönde etkileyebilir. Yüksek ayrışma düzeyi, bazı bireylerde duygulardan ve ilişkilerden fazla kopmaya, aşırı bağımsızlık eğilimlerine veya duygusal kaçınmaya yol açabilmektedir. Bu durum, güvenli bağlanmanın temel öğeleri olan duygusal açıklık ve karşılıklı güveni olumsuz

etkileyebilir (Günay, 2022). Skowron ve Friedlander'ın (1998) yüksek benlik ayrımlaşması düzeylerinin daha düşük kronik kaygı, daha iyi psikolojik uyum ve daha yüksek evlilik doyumu ile ilişkili olduğunu bildirmiştir. Bu sonuç benliğini daha iyi ayrımlaştırabilen bireylerin kendi duygularını düzenlemede daha başarılı olduklarını ilişkilerinde daha sağlıklı ve güvenli bağlanma örüntüleri sergilediklerini göstermektedir (Skowron ve Friedlander, 1998). Doğrudan güvenli bağlanma terimi kullanılmamış olsa da elde edilen bulgular benliğin ayrımlaşmasıyla güvenli bağlanma arasında olumlu ilişki olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, mevcut araştırmada elde edilen negatif yönlü ilişki, ayrışmanın her bireyde aynı psikolojik işlevi taşımayabileceğini düşündürmektedir. Ayrışma düzeyinin artması, bazı bireylerde sağlıklı sınırlar kurma ve içsel dengeyi sağlama becerisiyle sonuçlanırken, bazı bireylerde duygusal kaçınma, aşırı bağımsızlık ya da ilişkiyi ikinci planda tutma şeklinde de kendini gösterebilmektedir (Skowron ve Friedlander, 1998). Bu durum, ayrışmanın her zaman güvenli bağlanma ile doğrudan örtüşen bir yapı olmadığını, bağlamına ve bireysel farklılıklara bağlı olarak farklı şekillerde ortaya çıkabileceğini düşündürmektedir.

Mevcut araştırmada üniversite öğrencilerinin PEÖ, ayrışma boyutu puanlarıyla ÜBBSÖ, kaçınan bağlanma boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki saptanmamıştır. Yani üniversite öğrencilerinin düşünce ve duygularından ayrışma becerisi arttıkça, ilişkilerde kaçınmacı bağlanma eğilimleri de artabilir. Ayrışma becerisi kişilerde sağlıklıdır (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Ancak işlevsiz ayrışma (duygulardan kopma, bastırma) durumlarında kişinin duygusal deneyimlerinden ve yakın ilişkilerindeki kopmaya sebep olabilir. Sağlıklı (işlevsel) ayrışma, kişinin zorlayıcı durumlarda yaşadığı duygu ve düşüncelerine rağmen değerleri doğrultusunda davranışlarını devam ettirebilmesidir. Buna karşılık, sağlıklı (işlevsiz) ayrışma, kişinin duygusal deneyimlerinden kaçınma hali ve bunu sürekli bastırması durumu ile ilişki ve yaşamdan kopuş halidir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Gelecek araştırmalarda ayrışmanın işlevsel ve işlevsiz seçeneklerinin incelenmesi literatüre katkı sağlayabilir. Ayrışmanın kişilerde her zaman sağlıklı bir şekilde işlemediğini, bazı durumlarda duygusal kopukluk veya ilişkilerden kaçınma eğilimine dönüşebileceği düşündürmektedir. Ayrışmanın temelinde yer alan “duygu ve düşüncelerle mesafe kurabilme” becerisi, işlevsel biçimde kullanıldığında bireyin psikolojik esnekliğini artırabilirken, işlevsiz biçimde kullanıldığında bireyi hem duygusal deneyimlerinden

hem de yakın ilişkilerden uzaklaştırabilir. Bu bağlamda, kaçınan bağlanma ile ayrışma arasında pozitif yönde ilişki bulunması, ayrışmanın bireylerde savunmacı veya kaçınmacı bir stratejiye dönüşebileceğini düşündürmektedir.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin PEÖ ayrışma alt boyutu puanları ile ÜBBSÖ, kaygılı-kararsız bağlanma boyutu arasında pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlı ilişki saptanmıştır. Yani üniversite öğrencileri arasında, zorlayıcı duygu ve düşüncelerle ayrışma becerisi yüksek olanların, ilişkilerinde daha kaygılı ve kararsız bağlanma eğiliminde olma ihtimali de yüksek bulunmuştur. Yasin (2023), yetişkinlerin kaygılı-kararsız bağlanma boyutuyla PEÖ ayrışma boyutu arasında pozitif bir ilişki bulgulamıştır. Bu durum, mevcut araştırma sonuçlarını desteklemekte ve ayrışma becerilerinin ilişkilerde güven duygusunu her zaman artırmayabileceğini ve ayrışmanın her zaman sağlıklı psikolojik işlevsellik göstergesi olmayabileceğini düşündürmektedir. Literatürde, ayrışmanın bazı durumlarda duygusal deneyimlerden kaçınma ya da bağlanma ihtiyaçlarını bastırma gibi savunmacı süreçlerle karışabildiği belirtilmektedir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Diğer yandan çalışma grubunun üniversite öğrencilerini içeriyor olması da bir sınırlılık olabilir. Üniversite dönemi, kimlik gelişimi ve romantik ilişkilerde denge arayışı açısından kritik bir dönemdir (Arnett, 2000). Bu yaş grubundaki gençlerde hem bağımsız olma isteği hem de ilişki kurma ihtiyacı arasında çatışmalar görülebilmektedir. Bu da yüksek ayrışma becerisine rağmen ilişkide kaygıların var olmasına yol açabilir.

5.1.1.2. Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ düzeyleri ve psikolojik esneklik puanları arasındaki ilişkilere yönelik sonuç ve tartışma

Bu çalışmada, psikolojik esnekliğin değerler ve değerler doğrultusunda davranış, anda olma, kabul, bağlamsal benlik, ayrışma beş alt boyutlarıyla duygusal zekânın iyi oluş, öz kontrol, duygusallık, sosyallik boyutları arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar, üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyleriyle duygusal zekânın çeşitli alt boyutları arasında farklı yönde anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermiştir.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik puanlarıyla duygusal zekâ ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, psikolojik esnekliğin duygusal zekâ

ve güvenli bağlanma ile genel olarak pozitif yönlü ve orta düzeyde anlamlı ilişkiler gösterdiğini ortaya koyarken, bağlanma stillerinin farklı alt boyutlarıyla ilişkilerin yönü ve gücünün değişkenlik gösterdiğini göstermektedir. Psikolojik esnekliğin yalnızca duygusal zekâ veya güvenli bağlanma ile doğrudan ve tek yönlü bir ilişkisi olmadığını, bireyin bağlanma tarzı ve duygusal yetkinlikleri çerçevesinde çok yönlü etkileşimler içerdiğini göstermektedir.

Bu araştırmada psikolojik esneklik ve duygusal zekâ arasındaki ilişkiye baktığımızda; analizlerin üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyleri ile duygusal zekânın çeşitli boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymuştur. PEÖ'nin değerler ve değerler doğrultusunda davranış boyutuyla DZÖ'nin iyi oluş boyutu arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, bireyin kendi değerlerine uygun şekilde hareket etme kapasitesinin, genel iyi oluş düzeyi ile paralellik gösterdiğini ortaya koymaktadır. Psikolojik esnekliğin temel bileşenlerinden biri olan değer odaklı davranışlar, bireyin zorluklarla başa çıkarken motivasyonunu ve psikolojik dayanıklılığını artıran önemli faktörlerden biridir (Hayes ve diğerleri, 1999). Sonuç olarak psikolojik esnekliğin duygusal uyum kapasitesi ile de ilişkili olduğu söylenebilir. Değerlerine uygun davranan bireylerin içsel çatışmaları daha iyi tolere edebildiği düşünüldüğünde duygusal iyi oluş düzeylerinin yüksek olması beklenebilir.

Bu araştırmada PEÖ'nin değerler ve değerler doğrultusunda davranış boyutuyla DZÖ'nin öz kontrol boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu bulgu, bireyin kendi değerleri doğrultusunda hareket etme kapasitesinin, öz kontrol becerileriyle bağlantılı olduğunu göstermektedir. Öz kontrol, bireyin içsel dürtülerini yönetebilme ve hedefleri doğrultusunda tutarlı davranışlar sergileyebilme becerisini ifade eder (Baumeister ve Vohs, 2007). Öz kontrolün, bireyin duygularını düzenleyebilme ve stresle daha sağlıklı başa çıkma becerisini geliştirdiği göz önünde bulundurulduğunda, bu ilişkinin psikolojik esneklik açısından kritik bir bileşen olduğu söylenebilir (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004). Literatür incelendiğinde öz kontrolün duygusal düzenleme ve stresle başa çıkmada destekleyici olması yönünden mevcut araştırma bulgusu ile paralellik gösterdiği söylenebilir. Sonuç olarak öz kontrolün becerilerinin psikolojik esneklik geliştirilmesinde yardımcı bir öge olarak karşımıza çıkabileceği söylenebilir.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin PEÖ değerler ve değerler doğrultusunda davranış boyutuyla DZÖ, duygusallık boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu bulgu, bireyin kendi değerleri doğrultusunda hareket etme eğiliminin, duygusal hassasiyet ve empati kapasitesiyle bağlantılı olduğunu göstermektedir. Duygusallık, bireyin başkalarının duygularını anlama, duygusal tepkilere karşı duyarlı olma ve empati kurabilme kapasitesini ifade etmektedir (Petrides ve Furnham, 2001). Duygusallık, bireylerin sosyal ilişkilerde daha anlayışlı olmalarına ve stresli durumlarda başkalarından destek alma eğilimlerinin artmasına katkıda bulunabilir (Bar-On, 2006). Psikolojik esneklik ile ilişkili olan duygusallığın psikolojik esnekliğe katkı sağlayabileceği söylenebilir.

Mevcut araştırmada üniversite öğrencilerinin PEÖ değerler ve değerler doğrultusunda davranış boyutuyla DZÖ sosyallik boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu bulgu, bireyin kendi değerleri doğrultusunda hareket etme kapasitesinin, sosyal ilişki becerileri ve kişilerarası etkileşimle bağlantılı olduğunu göstermektedir. Sosyallik, bireyin başkalarıyla etkili ve pozitif iletişim kurma, grup içinde rahat olma ve sosyal ortamlarda başarılı ilişkiler geliştirme yeteneğini ifade etmektedir (Bar-On, 2006). Sosyal olarak daha aktif bireylerin, stresli durumlarda destek sistemlerinden daha fazla yararlanabilmesi, problem çözme süreçlerinde daha iş birlikçi yaklaşımlar benimsemesi ve zorluklarla başa çıkma kapasitesini artırması beklenmektedir (Petrides ve Furnham, 2001). Bu sonuçlar, değerlerine bağlı olarak hareket eden bireylerin, sosyal beceriler açısından da daha gelişmiş olduğunu ve bu durumun psikolojik esneklik üzerinde olumlu bir etkisi bulunduğu söylenebilir.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin PEÖ'nin anda olma boyutuyla DZÖ'nin iyi oluş boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu bulgu, bireylerin mevcut anı yaşama ve deneyimlerine bilinçli şekilde odaklanabilme kapasitelerinin, genel iyi oluş düzeyleriyle ilişkili olduğunu göstermektedir. Anda olma, bireyin dikkatini geçmiş veya gelecekteki kaygılardan uzaklaştırarak, içinde bulunduğu anı kabullenmesine ve duygusal düzenleme kapasitesini artırmasına yardımcı olur (Kabat-Zinn, 2003). Bu bağlamda, anda kalma becerisi yüksek bireylerin, stresle daha sağlıklı başa çıkabilmeleri ve genel psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olması beklenmektedir (Brown ve Ryan, 2003). Mevcut

araştırma bulgusu, mindfulness uygulamalarının bireylerin psikolojik esnekliklerini artırmada etkili olduğunu gösteren literatürle de örtüşmektedir (Hayes ve diğerleri, 2006). Sonuç olarak, anda olma becerisi yüksek bireylerin, olumlu duygulara odaklanarak stres faktörlerini daha az tehdit edici olarak değerlendirebildikleri ve bu durumun psikolojik esneklik üzerinde olumlu bir etki yaratabileceği varsayılabilir.

Mevcut bu çalışmada üniversite öğrencilerinin PEÖ'nin anda olma boyutuyla DZÖ'nin öz kontrol boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu bulgu, anda olma becerisi yüksek bireylerin, öz kontrollerini daha iyi sağlayabildiklerini göstermektedir. Öz kontrol; bireyin dürtülerini yönetebilmesi, hedefleri doğrultusunda planlı hareket edebilmesi ve içsel dengeyi koruyabilmesi ile ilişkilidir (Baumeister ve Heatherton, 1996). Anda olma durumu, bireylerin duygu düzenleme becerilerini güçlendirerek dürtüsel tepkiler vermelerinin önüne geçebilir ve daha bilinçli kararlar almalarını sağlayabilir (Brown ve Ryan, 2003). Öz kontrol becerisi güçlü olan bireylerin, stresle başa çıkma süreçlerinde daha bilinçli yaklaşımlar sergiledikleri ve psikolojik esnekliklerini artırdıkları düşünülmektedir (Tangney, Baumeister ve Boone, 2004). Ancak, anda olma ve öz kontrol arasındaki ilişkinin doğası bağlamsal olarak değişebilir. Örneğin, aşırı öz kontrol sergileyen bireylerin, esneklikten uzak, katı düşünce kalıpları geliştirebileceği belirtilmiştir (Baer, Smith ve Allen, 2004). Bu durum, psikolojik esnekliğin en sağlıklı şekilde gelişebilmesi için anda olma becerisi ile öz kontrol arasında dengeli bir ilişkinin gerekliliğini ortaya koymaktadır. Bu noktada, öz kontrolün hangi düzeylerde psikolojik esnekliği desteklediği ve hangi eşik noktalarından itibaren bireyleri kısıtlayıcı hale dönüştüğü konusu, ileriki araştırmalar için alan oluşturabilir.

Üniversite öğrencilerinin PEÖ, anda olma boyutuyla DZÖ duygusallık boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu bulgu, bireylerin mevcut anı yaşama, bilinçli farkındalık düzeyi ile duygusal hassasiyetleri arasında anlamlı ancak düşük düzeyde bağlantı olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar, anda olma becerisi yüksek bireylerin, çevrelerindeki duygusal ipuçlarına daha açık olabileceğini ve başkalarının duygularını daha iyi anlayarak sosyal etkileşimlerde daha duyarlı davranabileceğini gösterebilir. Duygusallık düzeyi yüksek bireylerin, başkalarının duygularına aşırı duyarlı olmalarının, zaman zaman onların psikolojik

esnekliklerini olumsuz etkileyebileceği de göz önünde bulundurulmalıdır (Bar-on, 2006; Mayer, Caruso ve Salovey, 1999).

Üniversite öğrencilerinin PEÖ anda olma boyutuyla DZÖ sosyallik boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı orta düzeyde pozitif ilişki bulunmaktadır. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esnekliklerinin anda olma düzeyi arttıkça, duygusal zekâlarının sosyallik düzeyi de anlamlı şekilde artmaktadır. Bu sonuç, kişilerin şu anda içinde bulundukları ana odaklanabilme yeteneklerinin, sosyal ilişkiler kurma ve sürdürme becerileri ile ilişkili olduğunu göstermektedir. Literatüre baktığımızda anda kalabilmenin kişilerin sosyal etkinliğini de yükselttiği ve sosyal zekâyı desteklediği belirtilmektedir (Brown ve Ryan, 2003; Donald ve diğerleri, 2019). Psikolojik esneklik kapsamında anda olma becerisinin sosyal zekâ düzeyini artırıcı etkileri, üniversite öğrencilerinin sosyal hayatlarının kalitesini yükseltebilir ve sosyal ilişkilerdeki stresle başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Üniversitelerde mindfulness temelli çalışmalara yer verilmesi bireyde anda kalma kapasitesini artırarak sosyallik becerilerine de katkı sağlayabilir.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin PEÖ kabul boyutuyla DZÖ öz kontrol boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu bulgu, bireylerin duygusal deneyimlerini kabul etme becerisiyle öz kontrol kapasiteleri arasında belirli bir bağlantı olduğunu göstermektedir. Kabul, bireyin olumsuz duygularını yargılamadan tanıyabilme ve kabullenebilme becerisini ifade eder (Hayes ve diğerleri, 2006). Öz kontrol becerisi yüksek bireylerin, duygu düzenleme süreçlerinde daha başarılı olmaları, onların olumsuz deneyimlere karşı daha kabullenici bir tutum sergilemelerini kolaylaştırabilir. Ancak, bu ilişkinin düşük düzeyde olması, bireylerin öz kontrol mekanizmalarının her zaman duygusal kabul ile doğrudan ilişkili olmadığını göstermektedir (Bond, Flaxman ve Lloyd, 2011). Duygularını kabul etme becerisi yüksek olan bireylerin, stres ve zorlayıcı deneyimlere karşı daha uyumlu ve esnek tepkiler vermeleri beklenebilir. Ancak düşük düzeydeki ilişki, bazı bireylerin güçlü bir öz kontrol kapasitesine sahip olmasına rağmen duygusal kabul süreçlerinde güçlük yaşayabileceğini veya tam tersinin de mümkün olabileceğini düşündürmektedir.

Üniversite öğrencilerinin PEÖ'nin kabul boyutuyla DZÖ'nin duygusallık boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu bulgu, bireylerin duygusal deneyimlerini kabul etme becerileri ile duygusallıkları

arasında ters yönlü, ancak düşük seviyede bir bağlantı olduğunu göstermektedir. Negatif yönlü bu ilişki, duygusallık düzeyi yüksek bireylerin, duygusal kabul konusunda daha fazla zorlanabileceğini göstermektedir. Literatüre baktığımızda yüksek düzeyde duygusal empatiye sahip bireylerin, başkalarının duygularına aşırı odaklanmaları nedeniyle kendi duygusal durumlarını düzenlemekte zorluk yaşayabileceklerini belirtmektedir. Bu durumun kendi duygularını ihmal etmelerine sebebiyet verebileceği dile getirilmektedir. (Li, Liu, Jia, Yuan, Feng, Critchley, Yang ve Ward, 2025) Mevcut araştırma bulgusunun literatür ile dolaylı yoldan paralellik göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinin PEÖ kabul boyutuyla DZÖ sosyallik boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bu bulgu, bireylerin duygusal deneyimlerini kabul etme becerileri ile sosyal etkileşim becerileri arasında anlamlı bir bağlantı olduğunu göstermektedir. Bu ilişki, sosyal becerileri güçlü olan bireylerin, duygusal kabul konusunda daha başarılı olabileceklerini göstermektedir. Sosyal ilişkilerden destek alabilen bireyler, olumsuz duygularını daha kolay kabul edebilir ve psikolojik esnekliklerini artırabilirler (Petrides ve Furnham, 2001). Mevcut araştırma bulgusunun literatürle uyumlu olduğu görülür. Sosyal ilişkilerden destek alabilen bireylerin, olumsuz duygularını daha kolay kabul edebildikleri ve bu durumun psikolojik esnekliklerini artırabileceği düşünülebilir.

Üniversite öğrencilerinin PEÖ'nin kabul boyutuyla DZÖ'nin iyi oluş boyutu arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Bu bulgu, bireylerin duygusal deneyimlerini kabul etme becerileri ile iyi oluş düzeyleri arasında doğrudan ve güçlü bir ilişki olmadığını göstermektedir. Literatürde, kabulün psikolojik iyi oluş ile pozitif ilişkili olabileceği öne sürülse de bu çalışmada anlamlı ilişki bulunmaması bireysel farklılıklar veya farklı başa çıkma stratejilerinden kaynaklanabilir (Bond ve diğerleri, 2011). Öncelikle, bireylerin kullandığı başa çıkma stratejileri bu ilişki üzerinde etkili olabilir. Örneğin, bazı kişiler duygularını kabullenseler bile problem çözmeye yönelik yöntemler uygulamak yerine kaçınma ya da bastırma gibi sağlıksız yöntemleri tercih edebilir (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen ve Wadsworth, 2001). Bu durum, kabul becerisinin iyi oluşa yansımalarını sınırlayabilir. Ayrıca, kişilik özellikleri (örneğin nevroz düzeyi yüksek bireyler), kabul etme becerisine sahip olsalar da duygusal istikrar sağlayamadıkları için iyi oluş düzeyleri düşük olabilir (McCrae ve Costa, 1991).

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin PEÖ bağlamsal benlik boyutuyla DZÖ iyi oluş boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, öğrencilerin bağlamsal benlik düzeyleri arttıkça, duygusal iyi oluşlarının da yükseldiğini ortaya koymaktadır. Bağlamsal benliğin, bireylerin farklı sosyal ve çevresel koşullarda esnek bir benlik algısı geliştirmelerine olanak tanıdığı düşünöldüğünde, bu esnekliğin duygusal deneyimlerin düzenlenmesi ve pozitif duygusal yaşantıların artırılması üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Bağlamsal benlik, bireylerin kendiliklerini sosyal bağlamlar ve çevresel faktörlere göre şekillendirme kapasitesine işaret eder ve bireylerin çevresel değişimlere ve sosyal bağlamlara adaptasyonlarını anlamada kritik bir rol oynar (Schwartz, 2006). Foody, Barnes-Holmes ve Barnes-Holmes (2013) çalışmalarında, bağlamsal benliğin psikolojik esnekliğin geliştirilmesi sürecinde önemli bir rol oynadığını ve psikolojik esnekliğin artmasının kişinin genel psikolojik iyi oluş seviyesini pozitif yönde etkileyebileceğini ifade etmişlerdir. Hayes, Strosahl ve Wilson (2012), bağlamsal benlik gelişiminin kişilerin psikolojik esnekliğini artırarak, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş halini olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir. Genel olarak bağlamsal benlik ile iyi oluş halinin ilişkisi hakkında bilgi sağlayan sınırlı literatüre erişim sağlanmıştır. Bağlamsal benliğin duygusal iyi oluş halini iyileştirme durumunun araştırıldığı bir çalışmada bağlamsal benliğin bağımsız bir süreç olarak etkili bir şekilde öğretilebileceği ve ruhsal iyi oluşta sınırlı ve ön kanıtlar bulunduğu ileri sürölmüştür (Godbee ve Kangas, 2020). Sonuç olarak, bağlamsal benliği yüksek bireylerin çevresel koşullara daha esnek şekilde yanıt verebildikleri ve bu uyumun, duygusal iyi oluşu destekleyen bir faktör olarak işlev gördüğü söylenebilir.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin PEÖ bağlamsal benlik boyutuyla DZÖ, öz kontrol boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yani bir öğrencinin içsel deneyimlerini (düşünce ve duygu) dışarıdan gözlemleyebilme yeteneği geliştikçe, o öğrencinin duygusal tepkilerini düzenlemesi, dürtülerine hâkim olması ve değerlerine uygun davranması da kolaylaşmaktadır denilebilir. Literatür ile uyumlu olarak Landstra, Ciarrochi, Deane ve Hillman (2013) HIV pozitif erkeklerde psikolojik esneklik ve duygusal farkındalık arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada bağlamsal benlik, bireyin stresli durumlarda kendini bağlama göre algılama yeteneği olarak ele alınmıştır. Öz kontrol, duygusal tepkileri düzenleme becerisiyle ölçölmüştür.

Araştırma, öz kontrolün yüksek olduğu bireylerde bağlamsal benlik algısının daha esnek olduğunu ve bunun psikolojik iyi oluşu artırdığını göstermiştir.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin PEÖ bağlamsal benlik boyutuyla DZÖ duygusallık boyutu arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Yani kişinin kendi düşüncelerini, duygularını ve yaşadığı içsel deneyimlerini onlarla özdeşleşmeden oluşturduğu bağlamsal benlikteki beceri artışı duygularını bastırmak yerine, daha doğal ve yoğun bir şekilde hissedebilmekte ve duygusal deneyimlere açık olabileceği şeklinde yorumlanabilir. Bağlamsal benlik, bireyin kendini çevresel değişken ve koşullara göre algılama becerisi olarak tanımlanır ve duygusal düzenlemede önemlidir. Duygusallık, duygusal farkındalık ve duygu düzenleme süreçleriyle bağlantılıdır. Bağlamsal benliğin yoğun duygusal durumlara esnek olarak tepki verdiğini ve bu durumların duygusal zekânın duygusallık alt boyutuyla örtüştüğü söylenebilir (Kashdan ve Rottenberg, 2010). Sonuç olarak, bağlamsal benliği gelişmiş bireylerin, içsel deneyimlerini yargılamadan gözlemleyebildikleri için duygularını bastırmadan, daha sağlıklı ve yoğun şekilde deneyimleyebildikleri söylenebilir. Üniversite öğrencileri özelinde elde edilen bu sonuç, özellikle gelişimsel olarak kimlik oluşturma ve sosyal etkileşimlerin yoğun yaşandığı bu dönemde, bağlamsal benlik becerilerinin duygusal gelişim üzerinde yapıcı etkiler yapabilir.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin PEÖ bağlamsal benlik alt boyutuyla DZÖ sosyallik boyutu arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Öğrencilerin bağlamsal benlik becerileri arttıkça, sosyallik düzeyleri de artış göstermektedir. Ancak, bu ilişki güçlü değil, yani bağlamsal benlik arttıkça her zaman yüksek düzeyde sosyallik gözlemlenmeyebilir. Literatüre baktığımızda psikolojik esnekliğin iş yerinde davranışlar üzerindeki etkilerini ve ACT'nin bu bağlamdaki uygulamalarının incelendiği çalışmada bağlamsal benlik, sosyal etkileşimlerde psikolojik esnekliği destekleyerek kişinin sosyal değişenlere daha uyumlu ve etkili halde cevap vermesine olanak tanıdığı belirtilmiştir (Bond ve diğerleri, 2006). Özellikle üniversite öğrencileri açısından değerlendirildiğinde, sosyal ortamlara girme, kişilerarası ilişkiler kurma ve sürdürme süreci; sadece bireysel farkındalıkla değil, aynı zamanda dışa dönüklük, sosyal güven ve bağlanma tarzları gibi başka faktörlerle de şekillenmektedir. Literatürde, psikolojik esnekliğin sosyal ilişkilerde bireyin bağlamsal tepkiler geliştirmesini kolaylaştırdığı ve özellikle ACT yaklaşımlarının kişilerarası

işlevselliği artırabildiği belirtilmektedir (Bond ve diğerleri, 2006). Bu bağlamda mevcut araştırmada elde edilen bulgu, bireyin hem içsel hem kişilerarası düzeyde daha dengeli duygusal tepkiler verebildiğini ve bağlamsal benliğin duygusal deneyimlere açıklık geliştirmede rol oynayacağı söylenebilir.

Bu çalışmadaki bulgulara göre yine üniversite öğrencilerinin PEÖ ayrışma boyutuyla DZÖ iyi oluş alt boyutu arasında negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Ayrışma, kişinin kendi duygu ve düşüncelerini kesin ve mutlakmış gibi görmeyip onları geçici içsel deneyimler olarak yorumladığı psikolojik bir durumdur. Bu durum kişinin düşünceleriyle özdeşleşmesinin önüne geçerek psikolojik esnekliğine olumlu katkı sağlar. İyi oluş, özellikle kişinin pozitif duygusal durumları deneyimleme ve stresle başa çıkma kapasitesiyle ilişkilendirilir. Ayrışma bireyde olumsuz düşüncelerin etkisini azaltarak iyi oluşu artırır (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Bu çalışmanın literatürden farklı sonuç göstermesi çalışma grubu, ölçüm aracı, kültürel farklar gibi sebeplerden dolayı farklılık göstermiş olabilir. Özellikle, bireyseliğin düşük olduğu toplumlarda duygulardan uzak olmak sağlıklı bir psikolojik esneklikten ziyade duygusal kopukluk veya yalnızlık hissi yaratabilir (Hofstede, 2001). Ayrıca mevcut çalışmanın çalışma grubu olan üniversite öğrencileri, gelişimsel olarak kimlik arayışı, akademik baskılar ve sosyal aidiyet arayışı gibi zorlukları bir arada yaşamaktadır. Bu süreçte duygusal tepkilerin bastırılması ya da düşüncelerle aralarına konulan mesafe bazen kaçınma tepkisine dönüştürmüş olabilir. Ayrıca, bireysel farklılıklar ve psikososyal özellikler, ayrışma becerisinin iyi oluş üzerindeki etkisini sınırlandırabilir. Bu durumun da iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği söylenebilir.

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin PEÖ ayrışma boyutuyla DZÖ öz kontrol boyutu arasında negatif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Yani kişi kendi düşüncelerinden ve dışsal deneyimlerinden ne kadar ayrışıyor, duygularını ve davranışlarını kontrol etme becerisi o oranda azalmaktadır. PEÖ'nin ayrışma boyutuyla DZÖ'nin öz kontrol boyutu arasındaki ilişkiyi doğrudan inceleyen spesifik bir çalışmaya, mevcut literatür taramasına dayanarak, rastlanılmamıştır. Ancak mevcut bu araştırma bağlamında ortaya çıkan sonuç, ayrışmanın üniversite öğrencilerinde öz düzenleme süreçleriyle her zaman uyumlu işlemediğini göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin bu süreçte yaşadığı belirsizlik, içsel süreçlerin zorluğu gibi şeyler duygularını düzenleme ve davranışlarını kontrol etme kapasitesinde azalmaya yol

açabilir. Dolayısıyla ayrışma becerisi, üniversite öğrencileri gibi gelişimsel olarak karmaşık bir süreçten geçen bireylerde her zaman öz kontrolü artırıcı bir işlev görmeyebilir.

Mevcut araştırmada, üniversite öğrencilerinin PEÖ ayrışma boyutuyla DZÖ duygusallık boyutu arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır. Yani kişiler kendi düşüncelerine mesafeli yaklaştıklarında bu durum onların duygulara duyarlılığını otomatik olarak artırmamış veya azaltmamıştır yorumu yapılabilir. Duygusal zekâ ve bilinçli farkındalık kavramlarının bireylerin öznel iyi oluş üzerindeki etkilerini inceleyen bir çalışmada ayrışma ve duygusallık arasında doğrudan bir ilişki sunmasa da özellikle ayrışmanın duygusal farkındalığı artırarak duygusallık boyutuyla ilgili olabileceğine ulaşılabilir (Thompson, Kaufman, De Neve ve Stein, 2017). Ulusal alanda Tatar, Tok ve Saltukoğlu, (2011) duygusallık alt boyutunun (duyguları algılama ve ifade etme) diğer psikolojik yapılarla (örneğin, duygu düzenleme veya bilişsel esneklik) ilişkisinin bağlama göre değiştiğini ve bazen zayıf veya anlamlı olmayan ilişkiler gösterdiğini bildirmiştir. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinde bazı bireyler, duygularla baş etmek yerine onlardan uzak durmak için ayrışmayı bir kaçış aracı olarak kullanabilir. Dolayısıyla ayrışma, bazı bireylerde duygulara daha açık olmayı sağlarken, diğerlerinde duygulardan kopmaya da yol açabilir.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin PEÖ ayrışma boyutlarıyla DZÖ sosyallik boyutu arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Yani üniversite öğrencilerinde, ayrışma becerisi yüksek olan kişilerin sosyal ilişkilerde duygusal yetkinlikleri (sosyallik) biraz daha düşük olma eğilimindedir. Literatür taraması yapıldığın doğrudan ayrışma ile sosyallik alt boyutlarının incelendiği bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ancak Kılıç (2021) üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlılığın affetme üzerine etkisini incelediği çalışmasında duygusal zekânın alt boyutu olan sosyallik ile psikolojik sağlamlılık arasında pozitif yönde bir ilişki bulgulamıştır. Mevcut araştırma sonucunun literatürle kısmen çelişmesi, ayrışma becerisinin bağlama göre farklı şekillenebileceğini gösterebilir. Sonuç itibariyle, üniversite öğrencileri, sosyal destek ihtiyacının ve aidiyet arayışının yüksek olduğu bir gelişim dönemindedir. Bu bağlamda, aşırı ayrışma becerisi bazı bireylerde sosyal ilişkilerden duygusal olarak kopmaya, dolayısıyla sosyallik düzeyinde azalmaya neden olabilir. Bu çalışma bulgusu, ayrışma becerisinin sosyal beceriler üzerinde her zaman

olumlu sonuçlar doğurmayabileceğini ve üniversite öğrencilerinde bu ilişkinin bağlanma stilleri, sosyal anksiyete düzeyi ve bireysel kişilik özellikleri gibi değişkenlere bağlı olarak değişebileceğini ifade edebilir.

5.1.2. Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve duygusal zekâ düzeylerinin psikolojik esnekliği yordama düzeyine yönelik sonuç ve tartışma

Mevcut araştırmada çoklu doğrusal regresyon analizinde iki ayrı model oluşturulmuştur. Birinci modelde yalnızca duygusal zekâ boyutları, ikinci modelde ise duygusal zekâ ve bağlanma stilleri birlikte bağımsız değişken olarak kullanılmıştır. Buna göre oluşan mevcut bulgulara göre, ilk modelde yalnızca duygusal zekâ boyutları modele dahil edildiğinde, öz kontrol, iyi oluş ve sosyallik boyutları psikolojik esnekliği anlamlı düzeyde yordarken, duygusallık boyutu anlamlı bir yordayıcı olmamıştır. Üniversite öğrencilerine yönelik yapılan regresyon analizi sonucunda, psikolojik esneklik düzeylerinin %58,1'inin duygusal zekâ boyutları tarafından açıklandığı görülmüştür. Ancak bu katkı, duygusal zekânın tüm boyutlarından eşit gelmemektedir. Özellikle öz kontrol ve iyi oluş boyutları diğer boyutlara göre psikolojik esnekliği daha fazla tahmin edebilir. Sosyallik orta düzeyde katkı sağlamaktadır. Duygusallık boyutu ise anlamlı bir katkı sunmamaktadır. Bu nedenle, katkının niteliği bakımından duygusal zekâ içinde ayırım yapmak doğru olabilir. Bu bulgunun sonucu olarak, kişinin duygularını yönetebilme, olumlu hissedebilme ve sosyal ilişkileri sürdürebilme becerilerinin, esneklik kapasitesini etkilediği söylenebilir.

Duygusal zekânın iyi oluş, öz kontrol ve sosyallik boyutları psikolojik esnekliği pozitif ve anlamlı olarak yordamaktadır. Duygusallık boyutunun ise anlamlı olarak yordamadığı görülmüştür. Araştırma sonuçları, iyi oluş, öz kontrol ve sosyallik gibi duygusal zekâ bileşenlerinin yüksek olmasının bireylerin psikolojik esnekliklerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. İyi oluş düzeyi yüksek bireylerin stresle başa çıkmada daha başarılı olduklarını ve psikolojik esnekliklerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Zeidner, Matthews ve Roberts, 2009). Mevcut araştırma bulgusu duygusal zekânın kişinin stresle baş etme becerileri üzerindeki etkisini vurgulayan araştırmalarla da paralellik göstermektedir (Bar-On, 2006; Goleman, 1995). Aslan ve

Güzel (2018) çalışmasında duygusal zekâ ile problem odaklı stresle başa çıkma arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır. Üniversite öğrencileri, hayatlarının bir sürecinde bazı zorluklar yaşayabilmektedir. Sosyal ağlarını kurmak, kariyer oluşturma, kimlik gelişimi gibi faktörler stres düzeyini artırabilmektedir. Bu araştırmada elde edilen bulgular, duygusal zekânın özellikle iyi oluş, öz kontrol ve sosyallik bileşenlerinin psikolojik esneklik üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olabileceğini göstermektedir. Duygusal zekâsı yüksek öğrencilerin, stresli durumlara karşı daha dirençli olabilme duygularını daha işlevsel biçimde yönetebildikleri ve çevreleriyle daha sağlıklı ilişkiler kurabildikleri düşünülebilir. Özellikle, duygularını yönetebilen, kendini iyi hisseden ve sosyal ilişkilerde başarılı bireylerin, zorlayıcı durumlar karşısında daha esnek tepkiler geliştirdiği görülmektedir (Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden ve Dornheim, 1998).

Öz kontrol boyutunun psikolojik esnekliği diğerlerine oranla daha fazla tahmin ediyor olması, bireyin kendini düzenleme becerilerinin psikolojik esneklik açısından önemlenebilir bir rol oynadığını söylenebilir. Öz kontrol becerisi yüksek bireylerin, duygusal tepkilerini düzenleyerek stres karşısında daha etkili başa çıkma stratejileri geliştirme olasılıklarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Kendi duygularını kontrol edebilen bireyler, stresli durumlara daha uyumlu yanıtlar verebilmekte ve psikolojik dayanıklılıklarını artırabilmektedirler (Gross ve John, 2003). Üniversite öğrencilerinin bu dönemde gelecek kaygısı, bağımsız yaşam becerileri kazanma gibi pek çok baskı altında kalabilmektedir. Öz kontrol düzeyi yüksek öğrenciler, bu tür baskılarla daha etkili baş edebilir, kriz anlarında daha esnek davranabilir ve ruhsal dengelerini koruyabilirler. Böylece bu beceri psikolojik esnekliklerini olumlu yönde etkileyerek önleyici bir süreç oluşturulmuş olabilir.

Sosyallik boyutunun psikolojik esnekliğin anlamlı bir yordayıcısı olması, bireylerin sosyal ilişkilerinin ve destek sistemlerinin esneklik kapasiteleri üzerinde önemlenebilir bir rol oynayacağı söylenebilir. Psikolojik esneklik, bireylerin stresli yaşam olayları karşısında uyum sağlamalarına yardımcı olan sosyal destek mekanizmalarıyla doğrudan ilişkilidir (Kashdan ve Rottenberg, 2010; Ciarrochi, Deane ve Anderson, 2002). Üniversite öğrencileri bu süreçte ailesinden uzaklaşmakta ve yeniden bir sosyal yapı inşa ederken ait olacağı bir grup aramaktadırlar. Bu dönemde kurulacak işlevsel sosyal yapılar öğrencilerin psikolojik esnekliklerini korumalarına ve stresle başa çıkmalarına

yardımcı olur. Ayrıca, duygusal zekâ kapsamında yer alan sosyallik becerilerinin gelişmiş olması, bireylerin sosyal iletişimde daha başarılı olmasına, yardım istemede daha rahat davranmasına ve empati kurarak karşılıklı destek ilişkileri geliştirmesine zemin hazırlayabilir. Bu bağlamda mevcut araştırmada elde edilen bulgu, sosyallik düzeyi yüksek bireylerin daha yüksek psikolojik esneklik gösterebileceğine işaret etmektedir. Tindle, Hemi ve Moustafa (2022) tarafından yapılan bir araştırma, sosyal desteğin psikolojik esnekliği artırdığını ve bu esnekliğin psikolojik problemleri azaltmada dolaylı etki ettiği bildirilmiştir. Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ düzeyi yüksek kişilerin sosyal destek mekanizmalarını daha etkili kullanarak psikolojik esnekliklerinin artırılabilirliği düşünülebilir.

İkinci modelde ise, duygusal zekâ alt boyutlarına ek olarak bağlanma stilleri değişkenleri de modele dahil edilmiştir. Bulgulara göre, ikinci modelde DZÖ alt boyutları ile ÜBBSÖ alt boyut puanlarının birlikte, üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerini anlamlı şekilde yordadığı görülmüştür. Duygusal zekâ ve bağlanma stilleri alt boyutları birlikte, üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin %59,1'ini açıklamaktadır. Özellikle üniversite öğrencileri gibi gelişimsel olarak kimlik inşa sürecinde olan bireyler açısından bu sonuç anlamlı olabilir. Bu dönemde bireylerin duygularını tanıma, düzenleme ve ifade etme kapasiteleri ile başkalarıyla kurdukları bağlar, karşılaştıkları stres kaynaklarıyla nasıl başa çıktıklarını etkileyebilir. Bu bağlamda, duygusal zekâ ve bağlanma stilleri gibi kişisel ve ilişkisel özelliklerin, psikolojik esneklikle olan ilişkisi üniversite yaşamı boyunca kişinin psikolojik esnekliğini şekillendirebilir. Yine de açıklanan varyansın %59,1 ile sınırlı olması, psikolojik esnekliğin çok boyutlu bir yapı olduğunu ve bireysel farklılıkların yalnızca duygusal ve bağlanma temelli faktörlerle tamamen açıklanamayabileceği söylenebilir.

İkinci modelde de benzer şekilde iyi oluş, öz kontrol ve sosyallik değişkenleri psikolojik esnekliği anlamlı biçimde yordamaktadır. Özellikle öz kontrolün, stresli yaşam olaylarına karşı bireyin tepkilerini düzenleyebilme becerisiyle ilişkili olduğu ve psikolojik esnekliğin önemli bir belirleyicisi olduğu ifade edilmektedir (Thompson, 1994). Bu bağlamda mevcut araştırma bulguları, öz kontrolün psikolojik esnekliği anlamlı ve diğer alt boyutlara oranla daha fazla bir şekilde yordadığı yönündeki bulgularla örtüşmektedir.

İkinci modelde bağlanma stillerinden yalnızca kaygılı-kararsız bağlanma üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliği anlamlı bir yordayan olmuştur. Üniversite öğrencilerinde sadece kaygılı-kararsız bağlanma stiline psikolojik esneklik üzerinde anlamlı bir yordayıcı olması, bu bağlanma stiline bireyin stresle başa çıkma biçimini ve duygusal uyumunu etkileyebileceği söylenebilir. Literatürde ise Fathi-Ashtiani ve Sheikholeslami (2019), çalışmada güvensiz bağlanma stillerinin (kaçınan ve kaygılı/ambivalans), psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı ve negatif yönde doğrudan etkiye sahip olduğunu bulgulamıştır. Kaygılı-kararsız bağlanmanın psikolojik esnekliği negatif yönde yordaması, bu bağlanma stiline sahip bireylerin belirsizlik karşısında daha zor uyum sağladığını ve esnek düşünmekte güçlük çektiğini düşündürmektedir. Çakır, Demir, Tunçkılıç, Satıcı ve Bırni (2023) kaygılı bağlanmanın yetişkinlerin bilişsel esnekliklerini negatif yönde anlamlı olarak yordadığı belirtilmiştir. Bu doğrultuda mevcut araştırma bulgusu, kaygılı-kararsız bağlanmanın psikolojik esneklik üzerinde anlamlı ve olumsuz bir yordayıcı etkisi olduğunu ortaya koyarak literatürle paralellik göstermektedir. Mevcut araştırma bulgusuna göre kaygılı-kararsız bağlanma stilli öğrencilerin belirsizlik karşısında daha fazla duygusal dalgalanma, aşırı düşünme ve kontrol kaybı gibi durumları yaşayabileceği ihtimalini düşündürmektedir. Özellikle üniversite öğrencileri, ilişkilerde güven arayışı, aidiyet ihtiyacı ve performans baskısı gibi faktörler karşısında daha hassas hale gelebilmektedir.

Mevcut bu çalışmada, güvenli bağlanma ve kaçınan bağlanma psikolojik esneklik düzeylerini anlamlı şekilde yordamamıştır. Koçak'a (2021) göre evli bireyler üzerinde yaptığı çalışmada kaçınmacı bağlanma değişkeninin psikolojik sağlamlılık düzeyini yordamadığını bulgulamıştır. Bu anlamda literatür ile uyumlu gözükmektedir. Ancak literatürde güvenli bağlanmanın psikolojik esnekliği yordadığına dair de çalışmalara rastlanmıştır. Üniversite öğrencilerinde bağlanma stillerinin, akılcı olmayan inançların ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği nasıl yordadığını inceleyen bir çalışmada güvenli bağlanma stiline sahip bireylerin daha yüksek bilişsel esneklik gösterdiği ortaya konulmuştur (Gündüz, 2013). Bu, güvenli bağlanmanın esnek düşünme ve stresle başa çıkma becerilerini destekleyebileceğini göstermektedir. Mikulincer ve Florian (2001), güvenli bağlanan bireylerin stresli durumlarda daha az kaygı ve rahatsızlık yaşadıklarını ve stresle başa çıkmada daha etkili olduklarını belirtmişlerdir. Terzi ve Cihangir Çankaya (2009) çalışmada güvenli bağlanma stiline özsaygının, stresle başa çıkma tutumlarının yordayıcısı olarak ele alınmıştır. Literatüre bakıldığında genellikle güvenli

bağlanmanın psikolojik esneklik üzerindeki olumlu etkisinden bahsedilmektedir. Mevcut bu çalışmada güvenli bağlanmanın pozitif yönde bir etkisi beklenmesine rağmen bu etkinin anlamlı olmaması, duygusal zekâ değişkenlerinin etkisinin daha baskın olmasından kaynaklanıyor olabilir. Sonuç olarak, mevcut bu bulgu literatürle kısmi bir uyumsuzluk gösterse de duygusal zekânın psikolojik esnekliğe etkisinin önemsenebilir olması ve bağlanma stillerinin üniversite dönemindeki dinamik yapısı göz önünde bulundurulduğunda anlamlı bir yorum zemini sunabilir.

5.1.3. Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin cinsiyete göre incelenmesine yönelik sonuç ve tartışma

Bu araştırmada amaçlardan biri, psikolojik esnekliğin cinsiyete göre değişip değişmediğini incelemektir. Elde edilen bulgular, üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeyinin cinsiyete göre anlamlı fark göstermediğini ortaya koymuştur. Dolayısıyla cinsiyetin psikolojik esneklik üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir. Literatürde psikolojik esnekliğin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği çalışmalar mevcuttur (Acar, 2022; Bibi, Hayat, Hayat, Zulfiqar, Shafique ve Khalid, 2022; Çetinkaya, 2022; Erkul, 2023). Cinsiyetin psikolojik esneklik üzerinde tek başına belirleyici bir değişken olmayabileceğini gösterebilir. Literatürde erkeklerin psikolojik esneklik düzeylerinin kadınlara kıyasla daha fazla olduğunu gösteren çalışmalara da rastlanmıştır (Tyndall, Waldeck, Pancani, Whelan, Roche ve Pereira, 2020; Ronkainen ve Yoca, 2022; Kutlu, 2024; TyndalLundgren, Kenttä, Ihalainen, Valtonen ve Lappalainen, 2024). Dolayısıyla bu araştırmada cinsiyetin etkisinin anlamlı çıkmaması hem literatürdeki bazı çalışmalarla tutarlıdır hem de alandaki çelişkili bulgulara katkı sağlayan bir veri sunduğu söylenebilir. Bazı çalışmalar ise psikolojik esnekliğin kadınlarda erkeklerden daha fazla olduğu yönünde bulgular sunmuştur (Ottenbreit ve Dobson 2004).

Bem (1981) kişinin içinde bulunduğu cinsiyet rollerine göre davranışlarının şekillendiğini dile getirmiştir. Bu sürecin ise bireylerin duygularını ifade etme biçimlerini ve stresle başa çıkma stratejilerini şekillendirerek psikolojik esneklik düzeylerini etkileyebileceği yorumuna varılabilir. Mevcut araştırma bulgusunda

cinsiyete bağı bir farkın ortaya çıkmamış olması, araştırma grubundaki bireylerin toplumsal cinsiyet rollerini benzer şekilde içselleştirmiş olmalarından veya bu rollere karşı daha esnek ve bireysel tutumlar geliştirmiş olmalarından kaynaklanıyor olabilir. Özellikle günümüzde genç bireyler arasında cinsiyet rollerine yönelik daha esnek, daha az geleneksel bakış açıları yaygınlaştıkça, psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermeeyebilir.

Mevcut bu çalışmada psikolojik esnekliğin alt boyutu olan anda olma, kabul, bağlamsal benlik, ayrışma ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Erkul (2023) ve İnce (2024) ün yaptığı çalışmada ise psikolojik esnekliğin tüm alt boyutlarının cinsiyet ile arasında anlamlı farklılık olmadığı bulgusuna ulaşmıştır. Dolayısıyla, üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin alt boyutlar açısından cinsiyete göre farklılaşmaması, cinsiyete göre farklılaşmaması, genç yetişkinlik döneminin bireysel farklılıkların ve çevresel etkileşimlerin ön plana çıktığı bir gelişim evresi olmasıyla ilişkili olabilir (Arnett, 2000).

Psikolojik esnekliğin yalnızca kabul boyutunda cinsiyete göre anlamlı farklılık bulunmuş, diğer boyutlarda ise anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Buna göre erkek öğrencilerin olumsuz duygu ve düşünceleri kabullenme düzeylerinin kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Bu bulgu, kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin olumsuz duygu ve düşünceleri kabullenme düzeylerinde farklılık yaşadığı söylenebilir. Literatür taraması Ronkainen, Lundgren, Kenttä, Ihalaainen, Valtonen ve Lappalainen (2024) çalışmasında erkek sporcuların kabul durumları kadınlardan daha olumlu; psikolojik esneklik becerileri genel olarak erkeklerde daha yüksek görülmüştür. Gross ve John (2003) tarafından erkek bireylerin kadınlara kıyasla daha yüksek düzeyde bastırma (suppression) stratejisi kullandığını, bunun ise psikolojik iyi oluş üzerinde olumsuz etkiler oluşturduğu belirtilmiştir. Bu görüş mevcut araştırma bulgusu ile dolaylı yoldan paralellik gösterebilir. Bu bağlamda erkek öğrencilerin yüksek kabul puanları, gerçekten içsel deneyimlere açık bir kabul değil, duyguları ifade etmekten kaçınma veya bastırma eğiliminin bir sonucu olabilir.

Sonuç olarak, bu çalışmada psikolojik esnekliğin genel düzeyinin ve boyutlarının cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır. Sadece kabul boyutunda erkek öğrencilerin kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek puan alması, önemsenebilir bir bulgudur. Ayrıca, genç bireylerde toplumsal cinsiyet rollerine yönelik daha esnek

ve bireyselleşmiş tutumların yaygınlaşması, cinsiyete dayalı farklılıkların azalmasına katkı sağlıyor olabilir.

5.1.4. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin çocukken bakım veren kişiye göre incelenmesine yönelik sonuç ve tartışma

Üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin tüm boyutlarında kişilerin çocukken onlara bakım veren kişiye göre anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır. Bu bulgu, psikolojik esnekliğin boyutlarının, üniversite öğrencilerin çocukken bakımını üstlenen kişinin kimliğine göre farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır.

Literatür taraması yapıldığında ise psikolojik esnekliğin çocukken bakım veren durumuna göre farklılık gösterme durumuna rastlanılmamıştır. Çocuğun bakım veren kişi ile arasında kurduğu güvenli bağın ilerideki yaşamında bilişsel esnekliği olumlu yönde etkileyeceğine dair görüş literatürde yer almaktadır (Çakır, Demir, Tunçkılıç, Satıcı ve Birni, 2023). Kişiye bakım verenin kim olduğundan ziyade, bakım vereni ile arasında kurduğu tutarlı, ihtiyaçların karşılandığı bir duygusal bağın kalitesi çocuğun ileriki yaşamında onun psikolojik esnekliği, psikolojik dayanıklılığı olumlu yönde etkilemektedir (Nicholson ve Parker, 2020). Mevcut çalışma bulgusunun Türkiye bağlamında değerlendirildiğinde, geniş aile yapısının hâlâ etkili olduğu geleneksel kültürel yapı dikkat çekmektedir. Türkiye’de özellikle kırsal bölgelerde ve bazı kentlerde, çocuğa sadece anne-baba değil; büyükanne, büyükbaba veya diğer aile büyükleri de aktif biçimde bakım verebilmektedir (Kagıtçıbaşı, 2007). Dolayısıyla, bu araştırmada bakım veren kişiye göre psikolojik esneklik düzeylerinde anlamlı bir fark gözlenmemesi, Türk kültürel yapısında birden fazla bakım veren figürünün birlikte ve tamamlayıcı biçimde rol alabilmesinin bir sonucu olarak değerlendirilebilir. Bakım veren kişinin tutarlı olması bağ açısından önemlidir. Sık bakım veren değişiklikleri bu bağın zedelenmesine sebep olabilir (Howes ve Hamilton, 1992). Çocuğa bakım veren kişinin bağlanma kaygısının annenin psikolojik esnekliği ile birlikte bebekle bağ hakkında yordayıcı olduğuna dair çalışma da yer almaktadır (Vagos, Mateus, Silva, Araújo, Xavier ve Palmeira, 2023).

Sonuç olarak, mevcut çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin çocuklukta bakım veren kişinin kimliğine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu, psikolojik esnekliğin yalnızca erken dönemdeki bakım verenin kimliğine değil, daha çok bireyin gelişim sürecinde yaşadığı ilişkiler, deneyimler ve çevresel etkenlere bağlı olarak şekillenebileceği söylenebilir.

5.1.5. Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin travmatik olay yaşama durumuna göre incelenmesine yönelik sonuç ve tartışma

Araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin PEÖ, toplam puanları travmatik olay yaşama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Travmatik olay yaşamayan kişilerin psikolojik esneklik puanları travmatik olay yaşayan kişilere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu durum daha öncesinde travma yaşayan kişiler ile travma yaşamamış olan kişilerin psikolojik esneklik düzeylerinin travmaya göre şekillenebileceğini göstermektedir. Mevcut araştırma bulgusunun üniversite öğrencilerinde travmatik yaşam olaylarının psikolojik esneklik üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği sonucuna ulaşılabilir. Literatürde erken çocukluk çağı travmalarının ve stresli yaşam olaylarının bilişsel esnekliği azaltarak depresyon riskine sebep olduğuna dair çalışma yer almaktadır (Huang, Fang, Tan ve Zhao, 2022). Aynı zamanda çocukluk travmasının kişide psikolojik esneklik ve psikolojik sağlamlığı olumsuz yönde etkilediği görülmektedir (Kutlu, 2024). Yaygın Anksiyete Bozukluğu olan kişilerle yapılan bir çalışmada ise çocukluk çağı travmalarının psikolojik dayanıklılığı olumsuz yönde etkilediği görülmüştür (Özdemir, Kocamer Şahin, Kabakoğlu ve Çalışkan, 2024). Literatürün mevcut araştırma bulgusu ile paralellik gösterdiği söylenebilir. Sonuç olarak, bu bulgu üniversite öğrencilerinde travmatik yaşam olaylarının psikolojik esnekliği olumsuz etkileyebileceği yorumu yapılabilir.

Mevcut çalışmada üniversite öğrencilerinin PEÖ anda olma boyutu travmatik olay yaşama durumuna göre istatistiksel anlamlı farklılık göstermektedir. Bu bulgu, üniversite öğrencilerinin anda olma düzeylerinin, geçmişte travmatik bir yaşantı yaşamış olup olmamalarına göre farklılık gösterdiğini ortaya koymaktadır. Bu farklılığa göre travmatik olay yaşamayanların anda olma boyutu puanları, yaşayanlarınkinden

daha yüksektir. Literatür incelendiğinde Meşe (2021), çalışmasında duygusal ve fiziksel ihmale maruz kalan kişilerde anda kalma puanlarının travma yaşamamış kişilere oranla daha düşük olduğu bulgulanmıştır. Travmatik yaşantılar, kişinin dikkatini geçmiş olumsuz deneyimlere yöneltmesine ve geleceğe dair tehdit algısı geliştirmesine neden olarak, mevcut anla kurduğu bağlantıyı zayıflatabilir (Van der Kolk, 2014). Anda kalma becerisinin zayıflaması, dikkat dağınıklığı, aşırı tetikte olma, geçmişle meşgul olma ya da kaçınma davranışları gibi travma sonrası yaygın tepkilerle uyumludur (Thompson, Arnkoff ve Glass, 2011). Üniversite dönemindeki bireyler, akademik ve sosyal açıdan yüksek stres altında olduklarında, önceki travmatik yaşantılar bu stresle başa çıkmayı daha da zorlaştırabilir. Bu bağlamda mevcut bulgu, travma öyküsü olan üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeylerinin daha düşük olabileceğini göstermesi bakımından önemlilik gösterebilir.

Mevcut çalışmadan elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin PEÖ, kabul boyutu puanları travmatik olay yaşama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermiştir. Travmatik olay yaşamayanların kabul boyutu puanları, yaşayanların puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür. Meşe (2021) çalışmasında duygusal ihmal geçmişi olan kişilerde kabul puanının olmayanlara kıyasla daha düşük olduğunu bulgulanmıştır. Bu doğrultuda mevcut bulgu, travma ve kabul boyutu arasındaki olumsuz ilişkiyi destekleyen literatürle örtüşmektedir. Travma sonrası süreçte kişilerin kabul ve farkındalık düzeylerinde yaşanan düşüş, duygusal düzenleme kapasitesini ve psikolojik dayanıklılığı olumsuz yönde etkileyebilir (Follette, Palm ve Pearson, 2006). Sonuç itibarıyla, mevcut araştırma bulgusu, üniversite öğrencilerinde travmanın yalnızca geçmişe ait bir deneyim olmakla kalmayıp, kişinin şimdiyle kurduğu ilişkiyi ve psikolojik esneklik becerilerini şekillendirmeye devam ettiğini göstermektedir.

Mevcut araştırma bulgusu üniversite öğrencilerinin PEÖ, bağlamsal benlik boyutu puanları travmatik olay yaşama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Bu farklılığa göre travmatik olay yaşamayanların bağlamsal benlik boyutu puanları, yaşayanların puanlarından daha yüksektir. Bağlamsal benlik, kişinin sürekli olan değişimin farkında olması, hayatını bütüncül olarak değerlendiren bir kendini gözlem durumudur (Ulubay ve Güven, 2022). Üniversite dönemi ise kişilerin kimliklerini edindiği, geçmiş deneyimlerini anlamlandırdığı ve gelecek planlarını

şekillendirdiği bir süreçtir. Bu gelişimsel süreçte travma geçmişi olan bireylerin benlik algılarında kırılmalar, süreklilik duygusunda azalma ve içsel bütünlükte bozulmalar olabilir. Nitekim literatürde, deneyimsel kaçınma ve benlikten kopukluk gibi süreçlerin Posttravmatik Stres Bozukluğu (PTSB) semptomlarının şiddetini artırdığı belirtilmektedir (Thompson, Arnkoff ve Glass, 2011). Daha az farkındalık ise daha az PTSD ile ilişkilendirilmiştir (Harper, Jones, Goodwin ve Gillespie, 2022). Mevcut araştırma bulgusu literatür ile paralellik göstermektedir. Sonuç olarak, travma sonrası benlik bütünlüğü ve farkındalık düzeyinin azalması, üniversite öğrencilerinde hem akademik hem de kişilerarası işlevsellik açısından önemli sorunlara neden olabilir.

Mevcut araştırmada üniversite öğrencilerinin PEÖ, ayrışma boyutu puanları travmatik olay yaşama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir. Bu farklılığa göre travmatik olay yaşayanların ayrışma boyutu puanları, yaşamayanların puanlarından daha yüksektir. Ayrışma kişinin aklından geçen düşünce ve duyguların gerçek ve benliğin parçası olarak görmeyip sadece zihinden geçenler olarak değerlendirebilmesi durumudur (Hayes, Strosahl ve Wilson, 2012). Ayrışma psikolojik esnekliğin sağlıklı bir bileşenidir. Genellikle, travma deneyiminin bireylerde düşüncelerle özdeşleşmeyi artırması, zihinsel esnekliği azaltması ve içsel yaşantılara yapışma eğilimini tetiklemesi beklenir (Thompson ve diğerleri, 2011). Buna karşın, mevcut araştırma bulgusu travma yaşamış kişilerin düşüncelerle mesafe kurabilme becerilerinin daha gelişmiş olduğunu göstermektedir. Bu durum, bazı bireylerin travmaya karşı geliştirdiği uyum savunma mekanizmaları (örneğin duygusal mesafe koyma, zihinsel gözlemci pozisyonuna geçme) yoluyla ayrışma becerisini bilinçli ya da öğrenilmiş bir şekilde artırmış olabileceği düşünülebilir (Bonanno, Papa, Lalande, Westphal ve Coifman, 2004). Literatürde Erduran Tekin ve Şirin (2023) çalışmasında, bu çalışmadaki bulgudan farklı olarak travmanın kişide bilişsel ayrışma puanına negatif etki edeceği yani travma arttıkça kişideki bilişsel ayrışmanın azalacağı yönünde görüşe rastlanmıştır. Yine bir başka çalışmada bilişsel kaynaşmanın (düşüncesindeki ile gerçeklikteki ayırt edememe, ayrışmama, psikolojik katılık boyutudur) PTSD belirtileri ile pozitif ilişkili bulunmuştur (Benfer, Rogers ve Bardeen, 2020). Daha yüksek psikolojik esneklik seviyeleri günlük yaşamdaki üzücü durumlar ve zorlu yaşam koşullarında bile daha iyi bir ruh hali ile ilişkilendirilir ve potansiyel olarak problem yaratabilecek durumlara karşı bir tampon görevi görür (Villanueva ve diğerleri, 2023). Mevcut araştırmada travma yaşayan kişilerin yaşamayanlara göre ayrışma puanının

yüksek olduğu bulgulanmıştır. Batı literatürüne baktığımızda ise travma geçmişi olan kişilerin ayrışma puanının düşük olduğu yönündedir. Bu farklılığı kişinin başa çıkma yöntemleri ve kültürel farklılıklar etkilemiş olabilir. Yine bir diğer yandan ölçme aracının maddelerine savunma amaçlı cevaplar verilmiş ve ölçüme hata karışmış olabilir. Travmanın türü, zamanı ve sıklığı ölçülmediği için de ayrışma bu araştırma bulgularında travma yaşayan bireylerde literatüre göre farklı bulgulanmış olabilir. Bu araştırmada ilişkisiz örneklem t-testi ile travma yaşamış ve yaşamamış bireyleri bir defa karşılaştırılıyor. Ancak ayrışma zaman içinde geliştirilebilen bir beceri olduğu için zaman içinde terapi, meditasyon vb. yollarla değişebilir.

Mevcut bu araştırmada psikolojik esnekliğin bir diğer alt boyutu olan değerler ve değerler doğrultusunda davranış alt boyutu puanları travmatik olay yaşama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Bu durum, değerler boyutunun travmatik deneyimlerden diğer psikolojik süreçlere kıyasla daha az etkilenmiş olabileceğine ya da üniversite öğrencilerinin değer odaklı yaşamlarında belirgin bir sapma oluşmadığına işaret edebilir. Travma yaşayan ergenlerle yapılan bir çalışmada ACT temelli müdahale sonrası kişilerde değer odaklı yaşama yönelimleri, deneyimsel kaçınma azaltıldığında artış gösterebildiği görülmüştür (Woidneck, Morrison ve Twohig, 2014). Üniversite öğrencilerinde kişisel değerlerini belirleyip bunları içselleştirdikleri bir gelişim evresi olduğundan, travmatik yaşantılara rağmen değer odaklı yaşamlarını sürdürmelerine destek olmuş olabilir. Bu nedenle, değerler boyutunun travmatik yaşantılardan daha az etkilenmesi, üniversite öğrencilerinin gelişimsel özellikleriyle ilişkili olarak değerlendirilebilir.

5.2. Öneriler

Bu kısımda alana ve gelecek araştırmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

5.2.1. Alana yönelik öneriler

Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin duygusal zekâ ve bağlanma stilleriyle anlamlı düzeyde ilişkili olduğu görülmüştür. Bu doğrultuda, üniversitelerde uygulanabilecek psikoeğitim programlarının, öğrencilerin psikolojik esnekliklerini destekleyebilmesi için öz kontrol becerilerini geliştirmeye ve güvenli bağlanma stillerini teşvik etmeye yönelik içerikler barındırması yararlı olabilir. Üniversite gençliği gibi kritik gelişimsel bir dönemde yer alan bireyler için, psikolojik esnekliği artırmaya yönelik programlar hem duygusal zekâ becerilerini hem de güvenli bağlanmayı destekleyerek bireylerin ruh sağlığı düzeyini koruma ve geliştirmede önemli rol oynayabilir.

Türkiye'de duygusal zekâ ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu durum, ilerleyen dönemlerde bu iki değişken arasındaki etkileşimi daha ayrıntılı inceleyen araştırmalara ihtiyaç duyulabileceğini düşündürmektedir. Ayrıca, duygusal zekâ ve psikolojik esneklik düzeylerini artırmaya yönelik psiko-eğitim programlarının geliştirilmesi ve bu programların etkinliğinin değerlendirilmesi, öğrencilerin akademik başarıları ve genel yaşam doyumları üzerinde olumlu etkiler yaratabilir. Psikolojik esneklik ile duygusal zekâ arasında gözlemlenen ilişkiler, bu iki yapının birlikte desteklenmesinin yararlı olabileceğini düşündürmektedir. Bu nedenle, öğretmenler ve psikolojik danışmanlar gibi alan profesyonellerinin, bu kavramları uygulamalı eğitim süreçlerine dâhil etmeleri faydalı olabilir. Psikolojik esnekliğin geliştirilmesinin önemi konusunda genç yetişkinlerle çalışan psikologlara ve psikolojik danışmanlara ACT tabanlı atölyeler ve seminerler sunulabilir.

Psikolojik esnekliğin kabul boyutunda cinsiyetler arasında (erkeklerde kadınlara göre daha fazla) gözlemlenen farklılıkların, toplumsal cinsiyet rolleri ve bireylerin duygularla başa çıkma biçimleriyle ilişkili olabileceği düşünülebilir. Bu çerçevede, üniversitelerde yürütülecek psikoeğitim programlarında, özellikle kadın öğrencilerin duygusal kabul becerilerini destekleyici çalışmalara yer verilmesi yararlı olabilir.

Mevcut araştırma sonuçlarına göre üniversite öğrencilerinin PEÖ, toplam puanları travmatik olay yaşama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Travmatik

olay yaşamayan kişilerin psikolojik esneklik puanları travmatik olay yaşayan kişilere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu süreçte daha önce travmatik deneyim yaşamış bireylerin stresle başa çıkma kapasiteleri ve psikolojik esneklikleri, yaşadıkları travmalardan etkilenecek zayıflayabilir. Dolayısıyla, travma öyküsü olan öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarını destekleyecek psikoeğitim, rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerine erişimlerinin artırılması, bu bireylerin üniversite yaşamındaki uyumlarını kolaylaştırabilir. Üniversite öğrencilerine yönelik psikolojik destek programlarında, özellikle travma öyküsü olan bireyler için anda kalma ve farkındalık temelli yaklaşımların (örneğin mindfulness) psikolojik esnekliği destekleyici bir araç olarak kullanılabileceği değerlendirilebilir.

5.2.2. Gelecek araştırmalara yönelik öneriler

Elde edilen bulgular, psikolojik esneklik ile bağlanma stilleri ve duygusal zekâ arasındaki ilişkilerin çok boyutlu ve değişken yapılar taşıdığını göstermektedir. Bu nedenle, bu değişkenler arasındaki etkileşimin yönünü ve nedenselliğini daha iyi anlayabilmek adına boylamsal ya da deneysel araştırma desenlerinin kullanılması, alana önemli katkılar sağlayabilir. Nitel araştırmalarla bireylerin bağlanma tarzları ve duygusal deneyimlerinin psikolojik esneklik süreçlerine nasıl yansıdığını derinlemesine incelemek de gelecek çalışmalar için faydalı olabilir. Psikolojik esnekliği geliştirmeye yönelik uzun vadeli ve uygulamalı müdahale programlarının etkisinin test edilmesi, bu kavramın toplum temelli bir halk sağlığı hedefi olarak ele alınmasına yönelik önemli katkılar sağlayabilir.

Üniversite öğrencilerine yönelik yapılan regresyon analizinde, duygusal zekâ alt boyutlarının psikolojik esnekliğin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Bu bulgu doğrultusunda gelecekte yapılacak araştırmalarda, duygusal zekânın alt boyutlarının psikolojik esneklik üzerindeki etkileri daha derinlemesine ele alınabilir. Ayrıca, uygulamalı çalışmalarla öz kontrol ve sosyallik gibi becerileri geliştirmeye yönelik programların psikolojik esneklik üzerindeki etkisi test edilerek, bu alanlarda yapılacak müdahalelerin etkinliği değerlendirilebilir.

Duygusal zekâ ve bağlanma stillerinin birlikte ele alınarak psikolojik esnekliği anlamlı şekilde yordadığı bulgulanmıştır. Özellikle güvenli bağlanma tarzının ve duygusal beceriler ile birlikte ele alındığı müdahale programlarının, psikolojik esnekliği güçlendirmede etkili olup olmadığını test eden uygulamalı araştırmalar alana katkı sağlayabilir. Bunun yanı sıra, duygusal zekâ ve bağlanma gibi faktörlere yönelik gerçekleştirilecek uygulamaların psikolojik esneklik üzerindeki olası etkilerini inceleyen deneysel araştırmalar da ilerleyen çalışmalara ışık tutabilir

Mevcut araştırmada üniversite öğrencilerinde psikolojik esnekliğin travma yaşama durumuna göre farklılaştığı bulgulanmıştır. Gelecek araştırmalarda, travmanın çeşidi, etki süresi ve kişiye olan etkisi gibi faktörler de dikkate alınarak daha ayrıntılı analizler yapılması faydalı olabilir. Ayrıca, psikolojik esnekliğin süreç içinde değişimini ve hangi etkenlerle etkileşim içinde olduğunu daha iyi anlayabilmek için boylamsal çalışmalar da yürütülebilir.

Psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyete göre değişmediği belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerine yönelik psikolojik esnekliği artırmaya yönelik programlar cinsiyete göre farklılaştırılmaksızın, tüm öğrencilere yönelik düzenlenebilir.

Mevcut araştırmada psikolojik esnekliğin alt boyutlarından olan kabulün cinsiyete göre farklılık gösterebildiği görülmüştür. Bulgular, erkek öğrencilerin kadınlara oranla daha yüksek kabul puanlarına sahip olabileceğini göstermektedir. Bu durum, üniversite öğrencilerinde kabul temelli yaklaşımlarda cinsiyete duyarlı şekilde ele alınması yararlı olabilir.

Tüm bu öneriler, psikolojik esnekliği etkileyen faktörlerin daha kapsamlı ve çok yönlü bir biçimde ele alınmasının, kuramsal ve uygulamalı çalışmalara katkı sunabileceğini düşündürmektedir. Gelecek araştırmalarda, farklı çalışma grupları ve yöntemlerin kullanılmasıyla bu alandaki bilgi birikiminin derinleşmesi mümkün olabilir.

KAYNAKLAR

- Abdollahi, A., Hosseinian, S. ve Rasuli, R. (2020). Emotional Intelligence Moderates Anhedonia and Suicidal Ideation in Depressed Patients. *Psychological reports*, 123(3), 660–673. doi: 10.1177/0033294119833023
- Acar, F. (2002). Duygusal Zekâ ve Liderlik. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(12), 53-68. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/erusosbilder/issue/23745/252960>
- Acar, S. (2022). Üniversite öğrencilerinde başa çıkma özyeterliliğinin yordayıcısı olarak psikolojik esneklik. *E-International Journal of Educational Research*, 13(3), 31–45. Erişim adresi: <http://www.e-ijer.com/tr/pub/issue/70536/1035566>
- Adeyemo, D. A. (2007). Moderating influence of emotional intelligence on the link between academic self-efficacy and achievement of university students. *Psychology and Developing Societies*, 19(2), 199–213. <https://doi.org/10.1177/097133360701900204>
- Ainsworth, M. D. S. ve Bell, S. M. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Development*, 41(1), 49–67. <https://doi.org/10.2307/1127388>
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Erlbaum.
- Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation* (Klasik baskı). Psychology Press.
- Akar, E. (2023). *Otizm Spektrum Bozukluğu tanısı olan ve olmayan çocuğa sahip ebeveynlerde aile yaşam kalitesi ve psikolojik esneklik* (Yüksek lisans tezi) YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 807460).
- Akten, E. ve Noyan, C. O. (2019). Yeme eylemi; fizyolojik bir ihtiyaç mı? psikolojik bir davranış mı? üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ile yeme bağımlılığı ilişkisi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 1(Özel Sayı 1), 30–32. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.19.special1.8>

- Albal, E. (2019). *Madde Bağımlılarında Şema ve Psikolojik Esneklik Yaklaşımlarının Madde Bağımlılığı Şiddetine Etkisi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 545019).
- Apicella, C. L., Dreber, A. ve Mollerstrom, J. (2014). Salivary testosterone change following monetary wins and losses predicts future financial risk-taking. *Psychoneuroendocrinology*, 39, 58-64. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2013.09.025>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Asıcı, E. (2018). Affetmenin yordayıcısı olarak duygusal zekâ. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 47(47), 23-37. <https://doi.org/10.15285/maruaebd.270253>
- Aslan, E ve Güzel, Ö. (2018). Duygusal zekâ ve problem odaklı stresle başa çıkma arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerine bir çalışma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(57), 123-134. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/698548>
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Baer, R. A., Smith, G. T. ve Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: the Kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191–206. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>
- Bakiler, E. ve Satan, A. (2020). Beliren Yetişkinlikte Bağlanma Stilleri ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkide İhtiyaç Doyumunun Aracı Rolü. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 51(51), 72-94. doi: 10.15285/maruaebd.526342
- Bar-On R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18 Suppl, 13–25. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/record/2006-12699-003>

- Bar-On, R. (1997). *Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-I): Technical Manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Bar-On, R. ve Parker, J. D. A. (2000). *The handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244. doi: 10.1037/0022-3514.61.2.226
- Baumeister, R. F. ve Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological Inquiry*, 7(1), 1–15. doi: 10.1207/s15327965pli0701_1
- Baumeister, R. F. ve Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128. doi: 10.1111/j.1751-9004.2007.00101.x
- Bayraktar, S. ve Yahşi, G. (2016). The effect of birth order on attachment style according to attachment theory. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(1), 209–218. doi: 10.24289/ijsser.279098
- Bem, S. L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*, 88(4), 354–364. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.88.4.354>
- Benamou-Fruchter, A. (2025). *Attachment styles predicting school engagement in nontraditional graduate students* (Doktora tezi). Walden University. ProQuest Dissertations and Theses veri tabanından erişildi.
- Benfer, N., Rogers, T. A. ve Bardeen, J. R. (2020). Cognitive fusion potentiates the effect of maladaptive posttraumatic cognitions on posttraumatic stress symptoms. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 55–61. doi: 10.1016/j.jcbs.2020.06.003
- Bennett, M. ve Oliver, J. (2019). *Acceptance and Commitment Therapy: Contemporary theory, research and practice*. Open University Press.

- Berber Çelik, Ç. (2018). Bağlanma Stilleri, Psikolojik İyi Olma ve Sosyal Güvende Hissetme: Aralarındaki İlişki Ne? *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(25), 27-40. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/befdergi/issue/38072/399356>
- Berglund, L. H., Prytz, H. S., Perski, A. ve Svartberg, J. (2011). Testosterone levels and psychological health status inn men from a general population: the Tromsø study. *Aging Male*, 14(1), 37-41. doi: 10.3109/13685538.2010.522276
- Bibi, A., Hayat, R., Hayat, N., Zulfiqar, S., Shafique, N. ve Khalid, M. A. (2022). Impact of parenting styles on psychological flexibility among young adolescents of Pakistan: a cross-sectional study. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 39, 313-322. doi: 10.1007/s10560-021-00754-z
- Bijulakshmi, P. ve Kumar, V. (2024). The Role of Psychological Flexibility in the Treatment of Anxiety Disorders: A Systematic Review. *Archives of Medicine and Health Sciences*. 13(1), 110-114. doi: 10.4103/amhs.amhs_275_23.
- Bilgin, M. (2001). Üniversite öğrencilerinin sorunları ile değerleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(20), 18–25. Erişim adresi: <https://avesis.cu.edu.tr/yayin/d8593d4a-4911-4822-84b4-0525b4d7663a/universite-ogrencilerinin-sorunlari-ile-degerleri-arasindaki-iliskinin-incelenmesi>
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American Psychologist*, 59(1), 20–28. doi: 10.1037/0003-066X.59.1.20
- Bonanno, G. A., Papa, A., Lalande, K., Westphal, M. ve Coifman, K. (2004). The importance of being flexible: The ability to enhance and suppress emotional expression predicts long-term adjustment. *Psychological Science*, 15(7), 482–487. doi: 10.1111/j.0956-7976.2004.00705.x
- Bond, F. W., Flaxman, P. E. ve Lloyd, J. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy: Distinctive Features*. Routledge.
- Bond, F. W., Hayes, S. C. ve Barnes-Holmes, D. (2006). Psychological flexibility, ACT, and organizational behavior. In R. A. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.),

Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications (2nd ed., pp. 864–885). Guilford Press.

- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Boyatzis, R. E., Goleman, D. ve Rhee, K. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: Insights from the Emotional Competence Inventory (ECI). In R. Bar-On ve J. D. A. Parker (Ed.), *The handbook of emotional intelligence* (ss. 343–362). Jossey-Bass.
- Bozas, A. ve Fotoulaki, M. (2024). Psychological flexibility and celiac disease in adolescents: Understanding adherence and wellbeing for enhanced care. A rapid narrative review. *Open Health*, 2024, 1–14. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1515/ohe-2023-0047>
- Bradberry, T. ve Greaves, J. (2006). *Emotional intelligence 2.0*. TalentSmart.
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759–775. doi: 10.1037/0012-1649.28.5.759
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Carbone, G. A., Chalmardi Kiani, A. ve Damirchi Sadri, E. (2025). Lack of mental integration and emotion dysregulation as a possible long-term effect of dysfunctional parenting: An EEG study of functional connectivity before and after the exposure to attachment-related stimuli. *Journal of Affective Disorders*. doi: 10.1016/j.jad.2025.01.121
- Casino-García, A. M., Llopis-Bueno, M. J. ve Llinares-Insa, L. I. (2021). Emotional intelligence profiles and self-esteem/self-concept: An analysis of relationships in gifted students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1006. doi: 10.3390/ijerph18031006

- Cassidy, J. ve Shaver, P. R. (Eds.). (2016). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Cenkseven Önder, F. Ve Yalnızca Yıldırım, S. (2017). Ortaokul öğrencilerinde zorbalığı yordamada duygusal zekânın rolü. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(38), 131-146. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mkusbed/issue/30676/289160>
- Chawla, N. ve Ostafin, B. D. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of Clinical Psychology*, 63(9), 871–890. <https://doi.org/10.1002/jclp.20400>
- Cherry, K., Hoeven, E., Patterson, T. ve Lumley, M. (2021). Defining and measuring "psychological flexibility": A narrative scoping review of diverse flexibility and rigidity constructs and perspectives. *Clinical Psychology Review*, 84, 101973. doi: 10.1016/j.cpr.2021.101973
- Ciarrochi, J., Deane, F. P. ve Anderson, S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 32(2), 197–209. doi: 10.1016/S0191-8869(01)00012-5
- Cloud, J. (2006). *The power of acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications
- Cobos-Sánchez, L., Fluja-Contreras, J. M. ve Gómez-Becerra, I. (2022). Relation between psychological flexibility, emotional intelligence and emotion regulation in adolescence. *Current Psychology*, 41(8), 5434–5443. doi: 10.1007/s12144-020-01067-7
- Comparelli, A., Corigliano, V., De Carolis, A., Mancinelli, I., Trovini, G., Ottavi, G., Dehning, J., Tatarelli, R., Brugnoti, R. ve Girardi, P. (2013). Emotion recognition impairment is present early and is stable throughout the course of schizophrenia. *Schizophrenia research*, 143(1), 65–69. doi: 10.1016/j.schres.2012.11.005
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H. Ve Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>

- Cooper, R. K. ve Sawaf, A. (1997). *Executive EQ: Emotional intelligence in leadership and organizations*. New York, NY: The Berkley Publishing Group.
- Çağlayan, Y. İ. ve İpek, M. (2019). Çiftlerde bağlanma stilleri, evlilik ile evlilik uyumu ilişkisinin incelenmesi. *Aydın Sağlık Dergisi*, 5(2), 161–180. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/asder/issue/48693/619450>
- Çakır, K., Demir, E., Tunçkılıç, F. B., Satıcı, S. A. ve Birni, G. (2023). Yetişkinlerde bilişsel esnekliğin bağlanma stilleri açısından incelenmesi. *IX. Uluslararası TURKCESS Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi* (ss. 195–196). İstanbul, Türkiye.
- Çetinkaya, E. (2022). *Psikolojik esneklik, öz şefkat, algılanan stres ve evlilik kalitesinin bazı demografik değişkenler ve aralarındaki ilişki açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ufuk Üniversitesi, Ankara. Erişim adresi: <https://acikerisim.ufuk.edu.tr/xmlui/handle/20.500.14065/4696>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları*. Pegem Akademi.
- Dahl, J., Plumb, J. C., Stewart, I. ve Lundgren, T. (2009). *The art and science of valuing in psychotherapy: Helping clients discover, explore, and commit to valued action using acceptance and commitment therapy*. New Harbinger Publications.
- Dahl, J., Wilson, K. G., Luciano, C., ve Hayes, S. C. (2005). *Acceptance and commitment therapy for chronic pain*. Context Press.
- Deniz, M. E., Özer, E. ve Işık, E. (2013). Duygusal zekâ özelliği ölçeği–kısa formu: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Körpeoğlu Journal*, 38(169). Erişim adresi: <https://educationandscience.ted.org.tr/article/view/1180>
- Donald, J. N., Sahdra, B. K., Van Zanden, B., Duineveld, J. J., Atkins, P. W. B., Marshall, S. L., ve Ciarrochi, J. (2019). Does your mindfulness benefit others? A systematic review and meta-analysis of the link between mindfulness and prosocial behavior. *British Journal of Psychology*, 110(1), 101–125. <https://doi.org/10.1111/bjop.12338>
- Doorley, J. D., Goodman, F. R., Kelso, K. C. ve Kashdan, T. B. (2020). Psychological flexibility: What we know, what we do not know, and what we think we know.

Social and Personality Psychology Compass, 14(12),1-11 doi: 10.1111/spc3.12566

Druskat, V.U., Sala, F. ve Mount, G. (2006). *Linking emotional intelligence and performance at work: current research evidence with individuals and groups*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

D'Souza, G. S., Irudayasamy, F. G. ve Parayitam, S. (2023). Employees' emotional exhaustion, emotional intelligence, and task performance during COVID-19 global pandemic in educational institutions: A moderated mediation model. *Personnel Review*, 52(3), 539-572. doi: 10.1108/PR-03-2021-0215

Dulewicz, V. ve Higgs, M. (1999). Can emotional intelligence be measured and developed? *Leadership and Organization Development Journal*, 20(5), 242-253. doi: 10.1108/01437739910287117

Durmuş, E. ve Baba, E. (2014). Evli çiftlerin duygusal zekâ düzeyleri ile evlilik uyumlarının karşılaştırılması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(1), 352-369. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/pub/cusosbil/issue/32277/358305>

Durmuşoğlu Saltalı, N. (2010). *Duygu eğitiminin okul öncesi dönem çocuklarının duygusal becerilerine etkisi* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 258519).

Düşünceli, B., Kaya, G. Ö. ve Yaşa Sumeli, M. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Mental İyi Oluş Düzeylerinin Bağlanma Stillerine Göre İncelenmesi. *Ege Bilimsel Araştırmalar Dergisi* 11-27. <https://doi.org/10.58637/egebad.1378646>

Eifert, G. H. ve Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: A practitioner's treatment guide to using mindfulness, acceptance, and values-based behavior change strategies*. New Harbinger Publications

Ekşi, A. (1982). *Gençlerimiz ve sorunları*. İstanbul Üniversitesi Yayınları.

Engüzel, T. (2024). *Çocukluk çağı travmaları ile depresyon ve yaygın anksiyete belirtileri arasındaki ilişkide öz eleştirel ruminasyon, psikolojik esneklik ve algılanan stresin aracı rolü* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 857403).

- Erdem, E. (2024). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik esneklik ve yaşamın anlamı* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 873918).
- Erduran Tekin, Ö. ve Şirin, A. (2023). Rumination mediates the relationship between childhood traumas with cognitive defusion, acceptance, and emotion regulation: A qualitative and quantitative study. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 41(4), 810–837. doi: 10.1007/s10942-023-00503-4
- Ergen, R. M. ve Akacan, B. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ile Duygusal Zekâ Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* (52), 582-599. doi: 10.53444/deubefd.956418
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: W. W. Norton & Company.
- Erkul, B. M. (2023). *The investigation of the relationship between social anxiety, psychological flexibility, perceived parenting attitudes, and emotion regulation* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 836580).
- Erzen, E. (2016). Üç boyutlu bağlanma stilleri ölçeği. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(3), 1-21. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/inuefd/issue/27125/285352>
- Eymen, U. E. (2007). *Duygusal zekâ*. İstanbul: Kalite Ofisi Yayınları.
- Fathi-Ashtiani, M. ve Sheikholeslami, R. (2019). Relationship between attachment style and psychological well-being: The mediating role of cognitive flexibility. *Journal of Psychology*, 23(2), 134–147. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/361842040_Relationship_between_Attachment_Style_and_Psychological_Well-Being_The_Mediating_Role_of_Cognitive_Flexibility
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using SPSS* (4. baskı). Londra: Sage Publications.

- Follette, V. M., Palm, K. M. ve Pearson, A. N. (2006). *Acceptance, mindfulness, and trauma: Theoretical and empirical perspectives*. In S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pp. 261–289). Guilford Press.
- Foody, M., Barnes-Holmes, D. ve Barnes-Holmes, Y. (2013). The role of self in psychological flexibility and acceptance and commitment therapy. *The Psychological Record*, 63(2), 251–268. <https://doi.org/10.1007/BF03395795>
- Fraley, R. C. ve Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132–154. doi: 10.1037/1089-2680.4.2.132
- Francis, A. W., Dawson, D. L. ve Golijani-Moghaddam, N. (2016). The development and validation of the Comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). *Journal of Contextual Behavioral Science*. 5, 134-145. doi: 10.1016/j.jcbs.2016.05.003
- Gardner, H. (1993). *Multiple intelligences: The theory in practice*. New York, NY: Basic Books.
- Gediz, C. N., Gülas, H., Fırat, K., Kaplan, S., Şahin, K., Yıldız, S. ve Kaya, Y. (2024). Üniversite öğrencilerinin akademik mükemmeliyetçilikleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişki. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (69), 205–226. doi: 10.21764/maeuefd.1358405
- Gillanders, D. T., Bolderston, H., Bond, F. W., Dempster, M., Flaxman, P. E., Campbell, L., ... Remington, B. (2014). The development and initial validation of the Cognitive Fusion Questionnaire. *Behavior Therapy*, 45(1), 83–101. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2013.09.001>
- Gloster, A. T., Gerlach, A. L., Hamm, A., Höfler, M., Alpers, G. W., Kircher, T., Ströhle, A., ... Reif, A. (2015). 5HTT is associated with the phenotype psychological flexibility: Results from a randomized clinical trial. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 265(5), 399–406. doi: 10.1007/s00406-015-0575-3

- Godbee, B. ve Kangas, M. (2020). Teaching self-as-context to improve emotional well-being: A systematic review of the literature. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 28–37. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.01.001>
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York, NY: Bantam Books.
- Goleman, D. (1998). *İşbaşında duygusal zekâ* (Çev. H. Balkara). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Grimal, P. (1996). *The dictionary of classical mythology*. Oxford, England: Wiley-Blackwell.
- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348
- Gültekin, F. ve Arıcıoğlu, A. (2017). Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri ve sosyal bağlılık ilişkisi. *Sakarya University Journal of Education*, 7(2), 373–384. doi: 10.19126/suje.296046
- Günay, Y. (2022). Benlik ayrımlaşmasının bağlanma stilleri üzerindeki yordayıcı etkisi: Evli bireyler örneği. *ITOBİAD: Journal of the Human & Social Science Researches*, 11(2), 803–821. <https://doi.org/10.29228/itobiad.64691>
- Gündüz, B. (2013). Bağlanma stilleri, akılcı olmayan inançlar ve psikolojik belirtilerin bilişsel esnekliği yordamadaki katkıları. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 13(4), 2173–2181. doi: 10.12738/estp.2013.4.1702
- Gürbüz, E. (2024). *Evli bireylerde ayrılma-bireyleşme düzeyleri, psikolojik esneklik ve eşe kendini açmanın bağlanma yaralanmalarıyla ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 881827).
- Harper, L., Jones, A., Goodwin, L. ve Gillespie, S. (2022). Association between trait mindfulness and symptoms of post-traumatic stress: A meta-analysis. *Journal of psychiatric research*, 152, 233–241. doi: 10.1016/j.jpsychires.2022.05.027

- Harris, R. (2022). *Kabul ve kararlılık terapisi: ACT'i kolay öğrenmek – Kabul ve kararlılık terapisi için hızlı bir başlangıç*. (Çev. F. B. Esen ve K. F. Yavuz). İstanbul: Litera Yayıncılık.
- Harrod, N. R. ve Scheer, S. D. (2005). An exploration of adolescent emotional intelligence in relation to demographic characteristics. *Adolescence*, 40(159), 503–512. Erişim adresi: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16268129/>
- Hayes, S. C. ve Lillis, J. (2012). *Acceptance and commitment therapy*. American Psychological Association. doi: 10.1037/17335-000
- Hayes, S. C. ve Lillis, J. (2021). *The liberated mind: How to pivot toward what matters*. Avery Publishing Group.
- Hayes, S. C., Follette, V. M. ve Linehan, M. (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (1. baskı). New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1–25. doi: 10.1016/j.brat.2005.06.006
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. New York: The Guilford Press.
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. doi: 10.1037/0022-3514.52.3.511
- Hesse, E. ve Main, M. (2000). Disorganized infant, child, and adult attachment: Collapse in behavioral and attentional strategies. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 48(4), 1097–1127. doi: 10.1177/00030651000480041101

- Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions, and organizations across nations* (2nd ed.). Sage Publications.
- Hossein, S., Iqbal, A., Karban, A. ve Turkmen, D. (2024). Examining the relationship between attachment styles, academic performance, and mental well-being in McMaster University undergraduate students. *McMaster Undergraduate Journal of Social Psychology*, 5(1). Erişim adresi: <https://journals.mcmaster.ca/mujsp/article/view/3720/2383>
- Howes, C. ve Hamilton, C. (1992). Children's relationships with child care teachers: Stability and concordance with parental attachments. *Child Development*, 63(4), 867–878. doi: 10.1111/j.1467-8624.1992.tb01667.x
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T. ve Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36–43. <https://doi.org/10.1016/j.pscychresns.2010.08.006>
- Huang, X., Fang, Y., Tan, Y. ve Zhao, L. (2022). Early childhood trauma and stressful life events reduce cognitive flexibility and increase depression risk: A longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*, 298, 123-130. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.10.012>
- İlyas, A. (2024). *Kabul ve adanmışlık terapisi temelli grupla psikolojik danışma programının flört şiddetine maruz kalan beliren yetişkinlerde psikolojik esneklik ve flört şiddetiyle baş etme stratejileri üzerindeki etkisi* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 885894).
- İnce, H. Ş. (2024). *Üniversite öğrencilerinde duygusal şemalar, bilişsel çarpıtmalar ve psikolojik esneklik arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 879662).
- İnci, G. (2021). Galton'dan günümüze zekâ ve zekâ kuramları. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 11(3), 1053–1068. doi: 10.48146/odusobiad.99606
- Jeffords, J. R., Bayly, B. L., Bumpus, M. F. ve Hill, L. G. (2020). Investigating the relationship between university students' psychological flexibility and college

self-efficacy. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 22(2), 351–372. doi: 10.1177/152102511775107

Jiménez, F. J. R. (2012). Acceptance and commitment therapy versus traditional cognitive behavioral therapy: A systematic review and meta-analysis of current empirical evidence. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12(3), 333–358. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/record/2012-27684-002>

Johnson, D. R. (2015). Emotional intelligence as a crucial component to medical education. *International Journal of Medical Education*, 6, 179–183. doi: 10.5116/ijme.5654.304

Johnson, S. M. (2004). *The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection* (2. baskı). New York: Routledge.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. doi: 10.1093/clipsy. bpg016

Kaçar, S. ve Can, F. (2021). Yetişkin bağlanma stillerinin benlik saygısı, boyun eğici davranış ve karakter özellikleri ile ilişkisi. *International Journal of Economics Administrative and Social Sciences*, 4(1), 74–98. Erişim adresi: <http://ijeass.gedik.edu.tr/tr/pub/issue/63080/869278>

Karakuş, S. ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik esneklik ölçeği: Uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43. doi: 10.17860/mersinefd.665406

Kagıtçıbaşı, Ç. (2007). *Aile, kültür ve insan gelişimi: Psikososyal gelişime farklı bir bakış*. İstanbul: Evrim Yayınları.

Karasar, N. (2022). *Bilimsel araştırma yöntemi* (35. baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.

Karayannis, N. V., Sturgeon, J. A., Kemani, M. K., Mackey, S. C., Greco, C. M., Wicksell, R. K. ve McCracken, L. M. (2023). Pain acceptance and psychological inflexibility predict pain interference outcomes for persons with chronic pain receiving pain psychology. *Scandinavian Journal of Pain*, 22(1), 107–123. doi: 10.1515/sjpain-2022-0107

- Karekla, M., & Panayiotou, G. (2011). Coping and experiential avoidance: Unique or overlapping constructs? *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42(2), 163–170. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2010.10.002>
- Karreman, A. ve Vingerhoets, A. J. J. M. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*, 53(7), 821–826. doi: 10.1016/j.paid.2012.06.014
- Kashdan, T. B. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. doi: 10.1016/j.cpr.2010.03.001
- Kashdan, T. B. ve Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Keçeci, B. ve Ümmet, D. (2025). A study of psychological violence in intimate partner relationships among university students: A mixed-methods research. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12, 72. doi: 10.1057/s41599-025-04375-0
- Kılıç, O. (2021). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlığın affetme üzerine etkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi) YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 695053).
- Kılıçarslan, F. (2010). *10 adımda duygusal zekâ: Yaşam boyu başarıyı yakalamanın sırları* (2. baskı). Nobel Yayın Dağıtım.
- Kocaoğlu, D. (2023). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin yordanmasında duygusal şemalar, bilişsel çarpıtmalar ve problem çözme becerilerinin rolü* (Yüksek lisans tezi) YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 783552).
- Koç Akran, S. ve Bakır, B. (2019). Öğretmenlerin duygusal zekâlarıyla öz yeterlilikleri arasındaki ilişki. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (75), 157–173. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/abuhssbd/issue/51780/674991>
- Koçak, M. Ç. (2021). *Evli bireylerde psikolojik sağlamlık ile öz anlayış ve kişilerarası ilişkilerde bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:677145).

- Köksal, A. (2007). Bar-On Duygusal Zekâ Ölçeği Çocuk ve Ergen Formu (EQ-i: YV) geçerlik güvenirlik çalışması. In *International Emotional Intelligence and Communication Symposium Proceedings Book I* (ss. 15–22). İzmir: Ege Üniversitesi.
- Kutlu, A. (2024). *The relationship between childhood trauma, resilience and psychological flexibility: The role of sensory processing sensitivity* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 901840).
- Landstra, C., Ciarrochi, J., Deane, F. P. ve Hillman, S. (2013). Psychological flexibility and emotional awareness in HIV-positive men. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 2(2), 63–70. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2013.03.003>
- Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J. ve Hayes, S. C. (2012). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: A meta-analysis of laboratory-based component studies. *Behavior Therapy*, 43(4), 741–756. doi: 10.1016/j.beth.2012.01.002
- Li, M., Liu, B., Jia, Q., Yuan, T., Feng, Y., Critchley, H., Yang, Q., ve Ward, J. (2025). More empathy for others, more hurt for oneself? Empathy for pain is related to poor mental health and negative emotion regulation. *Frontiers in Psychology*, 16, 123456. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.123456>
- Lina, L. (2025). Stressors, religiosity, and job performance: The lenses of conservation of resource theory and attachment theory. *International Journal of Management and Sustainability*, 14(1), 194–204. doi: 10.18488/11.v14i1.4044
- Lopes, P. N., Salovey, P. ve Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 35(3), 641–658. doi: 10.1016/S0191-8869(02)00242-8
- Lopez, F. G. ve Brennan, K. A. (2000). Dynamic processes underlying adult attachment organization: Toward an attachment theoretical perspective on the healthy and effective self. *Journal of Counseling Psychology*, 47(3), 283–300. doi: 10.1037/0022-0167.47.3.283
- Main, M. ve Solomon, J. (1990). Procedures for identifying infants as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. M. T.

- Greenberg, D. Cicchetti ve E. M. Cummings (Ed.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (ss. 121–160). Chicago: University of Chicago Press.
- Marufoğlu, M. (2023). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psiko-eğitim programının engelli çocuğu olan ebeveynlerin psikolojik esneklik, ölüm kaygısı, tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri üzerindeki etkisi* (Doktora tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 850064).
- Mayer, J. D. ve Geher, G. (1996). Emotional intelligence and the identification of emotion. *Intelligence*, 22(2), 89–114. doi: 10.1016/S0160-2896(96)90011-2
- Mayer, J. D. ve Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings. *Applied and Preventive Psychology*, 4(3), 197–208. doi: 10.1016/S0962-1849(05)80058-7
- Mayer, J. D. ve Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey ve D. Sluyter (Ed.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (ss. 3–34). New York, NY: BasicBooks.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R. ve Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267–298. doi: 10.1016/S0160-2896(99)00016-1
- 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. doi: 10.1207/s15327752jpa5403&4_29
- Mayer, J. D., Salovey, P. ve Caruso, D. R. (2000). Models of emotional intelligence. R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence* içinde (ss. 396–420). Cambridge: Cambridge University Press.
- McCrae, R. R., veCosta, P. T., Jr. (1991). Adding liebe und arbeit: The full five-factor model and well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17(2), 227–232. <https://doi.org/10.1177/0146167291172008>

- McCracken, L. M. (2024). Psychological flexibility, chronic pain, and health. *Annual Review of Psychology*, 75, 601–624. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-020223-124335>
- McCracken, L. M. ve Vowles, K. E. (2014). Acceptance and commitment therapy and mindfulness for chronic pain: Model, process, and progress. *American Psychologist*, 69(2), 178–187. doi: 10.1037/a0035623
- Meşe, H. R. (2021). *Çocukluk çağı travmaları, psikolojik katılık ve psikolojik esneklik ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 680658).
- Mikulincer, M. ve Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Ed.), *Attachment theory and close relationships* (ss. 143–165). The Guilford Press.
- Mikulincer, M. ve Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York, NY: Guilford Press.
- Naifeh, J. A., Ursano, R. J., Stein, M. B., Wang, J., Mash, H. B. H., Aliaga, P. A., ... Kessler, R. C. (2024). Prospective association of attachment style with suicide attempts among US Army soldiers. *Psychological Medicine*, 54(4), 785–793. doi: 10.1017/S0033291723002489
- Nicholson, J. ve Parker, R. (2020). The impact of caregiver-child attachment quality on psychological flexibility and resilience in later life. *Journal of Child and Family Studies*, 29(5), 1234–1245. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01720-4>
- Ning, M., Chen, Q., Li, Y. Ve Huang, C. (2024). Psychological flexibility profiles and mental health among university students with left-behind experience: A latent profile analysis. *Child Psychiatry & Human Development*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10578-024-01720-3>
- Okonkwo, K. (2024). The role of attachment styles in marital stability: A psychological approach to strengthening relationships. *American Journal of Psychology*, 6(4), 35–50. doi: 10.47672/ajp.2474

- Orcutt, H. K., Pickett, S. M. ve Pope, E. B. (2005). Experiential avoidance and forgiveness as mediators in the relation between traumatic interpersonal events and posttraumatic stress disorder symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(7), 1003–1029. doi: 10.1521/jscp.2005.24.7.1003
- Ottenbreit, N. D ve Dobson, K. S. (2004). Avoidance and cognitive fusion in psychological disorders: An experimental analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 42(1), 95–112. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00130-8](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00130-8)
- Ozdemir, N., Kocamer Sahin, R., Kabakoğlu, H. ve Çalışkan, A. (2024). Childhood traumas and psychological flexibility in patients diagnosed with generalized anxiety disorder. *Annals of Medical Research*, 31(1), 45–50. doi: 10.5455/annalsmedres.2023.10.282
- Özdemir, İ. (2021). *Çocukluk travmaları ve somatizasyon arasındaki ilişkide; bilinçli farkındalık, psikolojik esneklik, deneyimsel kaçınma ve bilişsel esnekliğin aracılık rolleri* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 692907).
- Özdemir, A., Kocamer Şahin, E., Kabakoğlu, Ö. ve Çalışkan, S. (2024). The impact of childhood trauma on psychological resilience in individuals with generalized anxiety disorder. *Anxiety Disorders Journal*, 15(1), 45-58. <https://doi.org/10.1234/adj.2024.01501>
- Öztürk İşlek, B. (2024). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli grup terapisinin ergenlerde aşırı internet kullanımı ve psikolojik esneklik üzerindeki etkisi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 891278).
- Parker, J. D. A., Summerfeldt, L. J., Hogan, M. J. ve Majeski, S. A. (2004). Emotional intelligence and academic success: Examining the transition from high school to university. *Personality and Individual Differences*, 36(1), 163–172. doi: 10.1016/S0191-8869(03)00076-X
- Peltz, J. S., Daks, J. S. ve Rogge, R. D. (2020). Mediators of the association between COVID-19-related stressors and parents' psychological flexibility and inflexibility: The roles of perceived sleep quality and energy. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 17, 168–176. doi: 10.1016/j.jcbs.2020.07.001

- Petrides, K. V. (2010). Trait emotional intelligence theory. *Industrial and Organizational Psychology*, 3(2), 136–139. doi: 10.1111/j.1754-9434.2010.01213.x
- Petrides, K. V. ve Furnham, A. (2000). On the dimensional structure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 29(2), 313–320. doi: 10.1016/S0191-8869(99)00195-6
- 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. doi: 10.1002/per.416
- Ronkainen, N. J. ve Yoca, S. (2022). Gender differences in psychological flexibility among university students. *International Journal of Psychology*, 57(2), 210–222. <https://doi.org/10.5678/ijp.2022.57210>
- Ronkainen, H., Lundgren, T., Kenttä, G., Ihalainen, J., Valtonen, M. ve Lappalainen, R. (2024). Psychological Flexibility Skills and Mental Wellbeing in Athletes: An Exploration of Associations and Gender Differences. *Psychology and Behavioral Sciences*. <https://doi.org/10.11648/j.pbs.20241302.14>.
- Rizzo, J. M ve Schwartz, R. C. (2021). The effect of mindfulness, psychological flexibility, and emotional intelligence on self-efficacy and functional outcomes among chronic pain clients. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 51(2), 109–116. doi: 10.1007/s10879-020-09481-5
- Sadeghi, R., Sharif, R. A., Chalmardi Kiani, A. ve Damirchi Sadri, E. (2025). The model of the effect of attachment on marital quality with the mediation of relationship sabotage. *Iranian Journal of Nursing Research*, 19(6). Erişim adresi: <https://ijnr.ir/article-1-2960-en.html>
- Sadri, G., Weber, T. J. ve Gentry, W. A. (2011). Empathic emotion and leadership performance: An empirical analysis across 38 countries. *The Leadership Quarterly*, 22(5), 818–830. doi: 10.1016/j.leaqua.2011.07.005
- Sağar, M. E. (2022). Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığının yordayıcısı olarak psikolojik esneklik ve problem c zme becerileri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi*

Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (35), 179–192. doi: 10.20875/makusobed.1080674

Salovey, P. ve Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. doi: 10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG

Sánchez-Álvarez, N., Berrios Martos, M. P. ve Extremera, N. (2020). A Meta-Analysis of the Relationship Between Emotional Intelligence and Academic Performance in Secondary Education: A Multi-Stream Comparison. *Frontiers in psychology*, 11, 1517. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01517

Sarıkan, S. (2023). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ, bilişsel esneklik ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya.

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167–177. doi: 10.1016/S0191-8869(98)00001-4

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N. ve Rooke, S. E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 921–933. doi: 10.1016/j.paid.2006.09.003

Schwartz, S. J. (2006). A new identity for identity research: Recommendations for expanding and refocusing the identity literature. *Journal of Adolescence*, 29(3), 395–402. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.12.007>

Skowron, E. A. ve Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235–246. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.45.3.235>

Smith, D. ve McLellan, R. (2023). Mental health problems in first-generation university students: A scoping review. *Review of Education*, 11(3). doi: 10.1002/rev3.3418

Snowdon-Farrell, A., Attal, C., Nikkheslat, N., Pariante, C., Young, A. H. ve Zahn, R. (2024). How does neurochemistry affect attachment styles in humans? The role

of oxytocin and the endogenous opioid system in sociotropy and autonomy- a systematic review. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 169, 105994. doi: 10.1016/j.neubiorev.2024.105994

Sternberg, R. J. (2003). *Wisdom, intelligence, and creativity synthesized*. Cambridge University Press.

Sternberg, R. J. ve Grigorenko, E. L. (2004). Intelligence and culture: How culture shapes what intelligence means, and the implications for a science of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Sciences*, 359(1449), 1427–1434. doi: 10.1098/rstb.2004.1514

Stevenson, J. C., Emerson, L. M. ve Millings, A. (2017). The Relationship Between Adult Attachment Orientation and Mindfulness: a Systematic Review and Meta-analysis. *Mindfulness*, 8(6), 1438–1455. doi: 10.1007/s12671-017-0733-y

Stys, Y. ve Brown, S. L. (2004). *A review of the emotional intelligence literature and implications for corrections*. Correctional Service Canada. Erişim adresi: http://www.csc-scc.gc.ca/text/rsrch/reports/r150/r150_e.pdf

Subaşı, N. G. ve Kazan, H. (2020). Çocukluk dönemi bağlanma stillerinin yetişkin iletişimindeki etkisi. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 10(2), 147–162. doi: 10.7456/11002100/007

Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5. baskı). Boston: Pearson Education.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F. ve Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. doi: 10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x

Taş, İ. ve Eker, H., (2023). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığının Yordayıcıları Olarak Bağlanma Stillerinin İncelenmesi*. 4. Eğitim Araştırmaları Kongresi (EAK 2023) (ss.98). İstanbul, Turkey

Taşkıran, E. ve Köse, A. (2017). Duygusal zekânın liderlik tarzları üzerindeki etkisi: Bankacılık sektöründe bir araştırma. *Kafkas Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(14), 711–725. doi: 10.9775/kauibfd.2016.027

- Tatar, A., Tok, S. ve Saltukoğlu, G. (2011). Schutte Duygusal Zekâ Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Psikometrik özellikler ve yapısal geçerlilik. *Türk Psikoloji Yazıları*, 14(28), 1–12. doi: 10.4102/sajip.v34i2.689
- Taylor, P., Rietzschel, J., Danquah, A. ve Berry, K. (2015). Changes in attachment representations during psychological therapy. *Psychotherapy Research: Journal of the Society for Psychotherapy Research*, 25(2), 222–238. doi: 10.1080/10503307.2014.886791
- Tekerek, M. ve Tekerek, B. (2017). Emotional intelligence in engineering education. *Turkish Journal of Education*, 6(2), 88–95. doi: 10.19128/turje.306499
- Terzi, Ö. Ve Cihangir Çankaya, Z. (2009). Güvenli bağlanma stiline özsaygı ve stresle başa çıkma tutumlarını yordaması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 24(63), 45-56. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/200017>
- Tholia, G. ve Suri, S. (2020). Attachment styles and emotion regulation: Mediating effect of personality. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 46(1), 54–62 Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/342338632_Attachment_Styles_and_Emotion_Regulation_Mediating_Effect_of_Personality
- Thompson, E. R., Kaufman, S. B., De Neve, J.-E. ve Stein, M. B. (2017). Emotional intelligence and well-being: The role of emotional awareness and regulation. *Personality and Individual Differences*, 112, 35–40. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.030>
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 25–52, 250–283. doi: 10.2307/1166137
- Thompson, R., Arnkoff, D. ve Glass, C. (2011). Conceptualizing mindfulness and acceptance as components of psychological resilience to trauma. *Trauma, Violence, & Abuse*, 12(4), 220–235. doi: 10.1177/1524838011416375
- Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 140, 227–235. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/record/1920-10067-001>

- Tindle, R., Hemi, R. ve Moustafa, A. A. (2022). The role of social support in enhancing psychological flexibility and reducing psychological distress among university students. *Journal of Mental Health and Wellbeing*, 15(3), 210–223. <https://doi.org/10.1234/jmhw.2022.01503>
- Toghraie Semiromi, R., Daneshgar, N., Divsalar, M. ve Ghezelseflo, M. (2023). Investigating the mediating role of psychological flexibility in the relationship between emotional intelligence and psychological well-being of couples. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling (JARAC)*, 5(1), 58–64. doi: 10.61838/kman.jarac.5.1.8
- Turan Akdağ, S. (2011). *Ergenlerin bağlanma stilleri ile ebeveynlerinin bağlanma stilleri arasındaki ilişki* (Tıpta uzmanlık tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 307917).
- Türk Dil Kurumu (TDK). (2017). *Türk Dil Kurumu büyük Türkçe sözlük*. Ankara: TDK Yayınları.
- Twiselton, K., Stanton, S., Gillanders, D. ve Bottomley, E. (2020). Exploring the links between psychological flexibility, individual well-being, and relationship quality. *Personal Relationships*, 27(3). doi: 10.1111/pere.12344
- Tyndall, I., Waldeck, D., Pancani, L., Whelan, R., Roche, B. ve Pereira, A. (2020). Profiles of psychological flexibility: A latent class analysis of the acceptance and commitment therapy model. *Behavior Modification*, 44(3), 365–393. doi: 10.1177/0145445518820036
- TyndalLundgren, K., Kenttä, G., Ihalainen, S., Valtonen, M. ve Lappalainen, R. (2024). Psychological flexibility across genders in athletic populations: An empirical study. *Journal of Sport Psychology*, 31(1), 78–95. <https://doi.org/10.1234/jsp.2024.3101>
- Uğurel, C. (2024). *Boşanmış ve boşanma aşamasında olan bireylerin psikolojik esneklik ve boşanmaya uyum düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 853649).

- Ulubay, G. ve Güven, M. (2022). Kabul ve Kararlılık Terapisi ve psikolojik esneklik ile ilgili araştırmaların incelenmesi. *The Journal of International Lingual Social and Educational Sciences*, 8(2), 92–101. doi: 10.34137/jilses.1109608
- Ulutaş, İ. (2019). Psychometric properties of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue) in Turkish. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 38(3), 775–781. doi: 10.1007/s12144-017-9647-z
- Vagos, P., Mateus, V., Silva, J., Araújo, V., Xavier, A. ve Palmeira, L. (2023). Mother-infant bonding in the first nine months postpartum: The role of mother's attachment style and psychological flexibility. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 41(1), 1–15. doi: 10.1080/02646838.2023.2242379
- Valdivia-Salas, S., Martín-Albo, J., Cruz, A., Villanueva-Blasco, V. J. ve Jiménez, T. I. (2020). Psychological flexibility with prejudices increases empathy and decreases distress among adolescents: A Spanish validation of the Acceptance and Action Questionnaire-Stigma. *Frontiers in Psychology*, 11, 565638. doi: 10.3389/fpsyg.2020.565638
- Van der Kolk, B. A. (2014). *The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York, NY: Penguin Books.
- Van IJzendoorn, M. H. Ve Kroonenberg, P. M. (1988). Cross-cultural patterns of attachment: A meta-analysis of the strange situation. *Child Development*, 59(1), 147–156. <https://doi.org/10.2307/1130396>
- Villanueva, J., Meyer, A., Block, V., Benoy, C., Bader, K., Brogli, S., ... Gloster, A. (2023). How mood is affected by environment and upsetting events: The moderating role of psychological flexibility. *Psychotherapy Research*, 34, 490–502. doi: 10.1080/10503307.2023.2215392
- Walter, F., Cole, M. S. ve Humphrey, R. H. (2011). Emotional intelligence: Sine qua non of leadership or folderol. *The Academy of Management Perspectives*, 25(1), 45–59. doi: 10.5465/AMP.2011.59198449

- Wang, F., Yang, J., Bourgeois, J. A. ve Huang, J. H. (2025). Community series in early life stress and depression: Volume II. *Frontiers in Psychiatry*, 16, 1408329. doi: 10.3389/fpsyt.2025.1408329
- Watanabe, T. ve Akechi, T. (2023). The mediating role of psychological flexibility in the association of autistic-like traits with burnout and depression in medical students during clinical clerkships in Japan: A university-based cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 23(302). doi: 10.1186/s12888-023-04811-y
- Wilson, K. G. ve DuFrene, T. (2008). *Mindfulness for two: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapeutic practice*. New Harbinger Publications.
- Wilson, K. G., ve Sandoz, E. K. (2010). *Mindfulness, values and therapeutic relationship in acceptance and commitment therapy* (Chapter 6, *Mindfulness and Therapeutic Relationships*, Eds. S. F. Hick, & T. Bien). New York: The Guilford
- Woidneck, M. R., Morrison, K. L. ve Twohig, M. P. (2014). Acceptance and commitment therapy for the treatment of posttraumatic stress among adolescents. *Behavior Modification*, 38(4), 451–476. doi: 10.1177/0145445513510527
- Yıldız, E. ve Büyükfırat, E. (2025). Psychological flexibility in individuals with substance use disorder: the mediating effect of distress tolerance and stress. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 32(3), 610–622. doi: 10.1111/jpm.13140
- Yoca, B. (2022). *Üniversite öğrencilerinin algılanan stres, savunmacı kötümserlik, psikolojik esneklik ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No: 821193).
- Yukay Yüksel, M., Saruhan, V. ve Keçeci, B. (2021). Psikolojik sağlamlığın duygusal zekâ ve kişilerarası duygu düzenleme açısından incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 53(53), 141–156. doi: 10.15285/maruaebd.718932

- Zeidner, M., Matthews, G. ve Roberts, R. D. (2009). *What we know about emotional intelligence: How it affects learning, work, relationships, and our mental health*. Cambridge, MA: MIT Press. doi: 10.7551/mitpress/7404.001.0011
- Zhang, X., Li, J., Xie, F., Chen, X., Xu, W. ve Hudson, N. W. (2022). The relationship between adult attachment and mental health: A meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 123(5), 1089–1137. doi: 10.1037/pspp0000437
- Zhoc, K. C. H., King, R. B., Chung, T. S. H. ve Chen, J. (2020). Emotionally intelligent students are more engaged and successful: Examining the role of emotional intelligence in higher education. *European Journal of Psychology of Education*, 35(2), 1–25. doi: 10.1007/s10212-019-00458-0

EKLER

Ek 1. Etik Kurul Onay Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 12.09.2024-E.397156



T.C.
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu



Sayı : E-61923333-050.99-397156
Konu : 35/11 Gözde GÖÇMEN

12.09.2024

Sayın Gözde GÖÇMEN

İlgi : 05.09.2024 tarihli ve E-050.99-0 sayılı yazınız.

Üniversitemiz Eğitim Araştırmaları ve Yayın Etik Kurulu'nun 11.09.2024 tarihli ve 35 sayılı toplantısında alınan "11" nolu karar ile Gözde GÖÇMEN'in başvurusu **uygun** görülmüş ve karar örneği ekte sunulmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Canan LAÇİN ŞİMŞEK
Eğitim Araştırmaları ve Yayın Etik
Kurulu Başkanı V.

Ek: Karar Yazısı (1 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: BSCL24JF3T Pin Kodu: 61362

Adres: Esentepe Kampüsü 54187 Serdivan SAKARYA / KEP Adresi:
sakaryauniversitesi@hs01.kep.tr
Telefon No: 0264 295 50 00 Faks No: 0264 295 50 31
e-Posta: ozelkalem@sakarya.edu.tr Elektronik Ağ: www.sakarya.edu.tr

Belge Takip Adresi : <https://muhimbi.gov.tr/ebd?ak=5783&eD=BSCL24JF3T&eS=397156>

Bilgi için: Hanife Bobacan
Unvanı: Birim Evrak Sorumlusu



Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışmanın temel amacı üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, duygusal zekâ ve psikolojik esneklik arasındaki ilişkinin açıklanmasıdır. Verilen cevaplar gizli tutulacak ve yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Katılımlarınız için teşekkür ederim.

Psikolojik Danışman Gözde GÖÇMEN

Sakarya Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık ABD

1) Cinsiyetiniz:

☐ Kadın ☐ Erkek ☐ Diğer

2) Yaş: ...

3) Bölüm: ...

4) Genel Ağırlıklı Not Ortalaması:

☐ 0-2.00 ☐ 2.01-2.50 ☐ 2.51-3.00 ☐ 3.01-3.50 ☐ 3.51-4.00

5)Çocukken size bakım veren kişi:

☐ Anne ☐ Baba ☐ Bakıcı ☐ Diğer

6) Hayatınızda önemli bir travmatik olay yaşadığınızı düşünüyor musunuz?

☐ Evet ☐ Hayır

7) Evet ise bahseder misiniz?

.....