




Psikolojik Sağlamlığın Duygusal Zeka ve Kişilerarası Duygu Düzenleme Açısından İncelenmesi

Investigating Psychological Resilience in terms of Emotional Intelligence and Interpersonal Emotion Regulation

Müge YÜKSEL * 
Vildan SARUHAN ** 
Berra KEÇECİ *** 

Öz

Araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile duygusal zekâ ve kişilerarası duygu düzenleme düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırma ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2018-2019 eğitim öğretim yılında İstanbul ilinde özel bir üniversitede öğrenim görmekte olan 324 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Verilerin elde edilmesinde “Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zeka Ölçeği”, “Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği” ve “Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırma sonucunda araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmakta olduğu, duygusal zekâ ve kişilerarası duygu düzenleme düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Duygusal zekâ ve kişilerarası duygu düzenleme sosyal modelleme ve sakinleştirme alt boyutlarının psikolojik sağlamlık ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu saptanmıştır. Duygusal zekanın ve kişilerarası duygu düzenleme sakinleştirme alt boyutunun birlikte psikolojik sağlamlığı yordadığı bulgusu elde edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik sağlamlık, kişilerarası duygu düzenleme, duygusal zeka.

Abstract

The aim of the study is to examine the relationship university students' psychological resilience levels have with their emotional intelligence and interpersonal emotion regulation levels. The research

* Doç. Dr., Marmara Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, E-posta: muge.yuksel@marmara.edu.tr, Orcid ID: 0000-0002-7425-2716

** Sorumlu Yazar, Arş. Gör., İstanbul Aydın Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, E-posta: vildansaruhan@aydin.edu.tr / vildansaruhan3@gmail.com, Orcid ID: 0000-0001-8856-5652

*** Pedagog, Adalet Bakanlığı, İstanbul-Türkiye, E-posta: berrakececi@gmail.com, Orcid ID: 0000-0001-5146-0152

has been designed using the relational scanning model. The study group of the research consists of 324 university students studying at a private university in Istanbul in the 2018-2019 academic year. The Revised Schutte Emotional Intelligence Scale, Brief Resilience Scale and Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire have been used to obtain the data. As a result of the research, the psychological resilience levels of the university students who participated in the study have been determined to differ with respect to gender and their emotional intelligence and interpersonal emotion regulation levels to not differ. The sub-dimensions from the Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire of social modeling and soothing and emotional intelligence have been found to be significantly associated with psychological resilience. Together emotional intelligence and soothing sub-dimension of interpersonal emotion regulation predict psychological resilience.

Keywords: Psychological resilience, interpersonal emotion regulation, emotional intelligence

Summary

Introduction

At the present time, the emphasis on empowering individuals indicates that psychological resilience should be studied from very early developmental stages. The literature shows emotional intelligence to have been studied in relation to the characteristics of individuals' lives such as academic life, business life, interpersonal relations, problem solving, stress coping, and psychological resilience (Acar, 2002; Armstrong, Galligan, & Critchley, 2011; Cote & Miners, 2006; Deniz & Yılmaz, 2006; Ergün, 2016; Petrides, Frederickson, & Furnham, 2004; İşmen, 2001; İkiz & Kırtıl-Görmez, 2010, Malak, 2011). Therefore, investigating university students' psychological resilience levels in terms of their emotional intelligence and emotion regulation styles in interpersonal relationships is deemed important in this period when they are shaping their own identities and assuming various roles in many systems. In this context, this research aims to guide programs and activities in the field of education and psychology for providing individuals with psychological resilience. In addition, it aims to discuss the direction and degree of the relationship between interpersonal emotion regulation and psychological resilience, which is being studied as a new concept that occurs through social interactions. Accordingly, this study intends to examine psychological resilience in terms of the sub-dimensions of emotional intelligence and interpersonal emotion regulation. In line with this main purpose, answers to the following questions are sought:

1. Do emotional intelligence, psychological resilience, and interpersonal emotional regulation levels differ significantly according to gender?
2. Is there a significant relationship between psychological resilience and emotional intelligence and interpersonal emotion regulation sub-dimensions?
3. Is psychological resilience predicted by emotional intelligence and interpersonal emotion regulation sub-dimensions?

Method

The study uses the relational screening model as the aim is to examine university students' psychological resilience levels in terms of their interpersonal emotion regulation and emotional intelligence levels. The relational screening model has been used to determine if relationships exist among two or more variables as well as the scope of the relationship (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2011).

Findings

The study concludes the psychological resilience levels of the participating university students to differ according to gender and their emotional intelligence and interpersonal emotion regulation levels to not differ. When examining the relationship psychological resilience has with the other variables, the sub-dimensions of emotional intelligence and interpersonal emotion regulation, social modeling, and soothing are found to be significantly associated with psychological resilience. As a result of the stepwise multiple regression analysis that was completed in two stages, the sub-dimensions of emotional intelligence and soothing from the Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire are seen to be important predictors in terms of their effect on the variance regarding the participating university students' psychological resilience scores. In the first stage of the analysis, the emotional intelligence variable that explains 11% of the psychological resilience scores was taken. In the second stage, the soothing sub-dimension of interpersonal emotion regulation, which contributed 7% to the explained variance, was taken. Looking at the total variance explained, it is seen that emotional intelligence and soothing sub-dimension of interpersonal emotion regulation together explain 18% of the total variance in psychological resilience scores. This finding shows that the change in emotional intelligence and interpersonal emotion regulation explains the change in psychological resilience.

Discussion

Studies in the literature have been examined within the framework of the first question of the research in terms of gender differences in psychological resilience, emotional intelligence, and interpersonal emotion regulation levels. Supportive studies exist that show psychological resilience to differ with respect to gender (Erdoğan, Özdoğan, & Erdoğan, 2015; Hořođlu, Kodaz, Bingöl, & Batık, 2018; Kandemir, 2019), as well as non-supportive studies that show no difference with respect to gender (Aydın & Egemberdiyeva, 2018; Gúrgán, 2014; Traş, Öztemel, & Kağnıcı, 2019). In terms of emotional intelligence, the levels of emotional intelligence were determined to not differ with respect to gender in the studies conducted by Cingisiz and Murat (2010) and Yalız (2013). Studies also are found that do not support this finding (Erdođdu, 2008; Hunt & Evans, 2004; İşmen, 2001). When examined in terms of the variable of interpersonal emotion regulation, research findings exist that support the current study (Hofmann, Carpenter, & Curtiss, 2016) as well as those that do not support it (Gökdağ, Sorias, Kıran, & Ger, 2019). The presence of studies support and not supporting

the gender-related findings for all three variables in the study indicates that these differences may have arisen from the research group.

Studies on the relationship between emotional intelligence and interpersonal emotion regulation and psychological resilience have been examined within the framework of the second question of the research. The literature contains studies supporting the relationship between emotional intelligence and psychological resilience (Aydın, 2010; Deniz & Yılmaz, 2006; Özer & Deniz, 2014). When examined in terms of the relationships psychological resilience has with the sub-dimensions of interpersonal emotion regulation, positive correlations having been found to exist for the sub-dimensions of social modeling and soothing from the Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire with anxiety and depression (Hofmann, Carpenter, & Kurtiss, 2016) supports this finding.

Predictive studies in the literature have been examined in the framework of the study's third question. Positive emotions (Karairmak & Çetinkaya, 2011; Tugade & Fredrickson, 2004) and negative emotions (Karairmak & Çetinkaya, 2011) are seen to predict psychological resilience. Büyükbayram, Arabacı, Taş, and Varol's (2016) study on university students has found emotional intelligence's sub-dimensions of flexibility, problem solving, self-actualization, and self-esteem to be predictors of psychological resilience. Again, Malak's (2011) study on university students found emotional intelligence to be an important predictor of scores for personal awareness, interpersonal relationships, adaptation to conditions and environment, stress management, and general mood. Özer and Deniz (2014) concluded the emotional intelligence's sub-dimensions of characteristics, well-being, self-control, emotionality, and sociability to each predict psychological resilience. These findings show that emotional intelligence predicts psychological resilience. The current study observed only the interpersonal emotion regulation sub-dimension of soothing to predict psychological resilience. No study in the literature is found in which the two structures have been studied together. However, the fact that the sub-dimension of soothing negatively predicts psychological resilience can be explained through attachment patterns and the need to have other people regulate one's own emotions. Studies have shown emotional intelligence and emotion regulation skills to be associated with attachment styles (Kafetsios, 2004; Görünmez, 2006; Sarıbal, 2017). Gökdağ, Sorias, Kıran, and Ger (2019) found the sub-dimensions of interpersonal emotion regulation to show a positive relationship with anxious attachment in close relationships, with the sub-dimension of soothing showing the most significant relationship. With regard to interpersonal emotion regulation predicting psychological resilience, future studies should consecutively include other constructs related to both of these.

Giriş

Bireylerin kendileri ve diğerleriyle ilişkilerini anlamlandırmada bilişsel süreçlerin yanı sıra duygusal işlevler üzerinde de uzun süredir durulmaktadır. Buna bağlı olarak duygu kavramının konumu ve önemi de çoğu zaman yer değiştirmiştir. Duyguyla ilgili klasik görüşlerden modern görüşlere yaklaştıkça duygunun zihinden ayrı değil zihinle iş birliği içerisinde olduğuna dair görüşün yerleşmesi, duygusal zeka kavramının çalışılmasına olanak sağlamıştır (Çakar ve Arbak, 2004). Bireyin tıpkı diğer alanlardaki kapasitelerini ortaya koyan tanımlar gibi duygusal yeterliğini

tanımlamak adına da duygusal zekâ kavramı ortaya konmuştur (Salovey ve Mayer, 1990; Mayer, Salovey, Caruso ve Sitarenios, 2001; Mayer, 2004; Mayer, Salovey, Caruso, 2004). Duygu, fizyolojik, bilişsel, motivasyonel ve deneysel sistemler gibi psikolojik alt sistemlerin sınırlarını aşan organize tepkilerdir (Salovey ve Mayer, 1990). Duygusal zekâ ise kişiden kişiye farklılık gösteren özelliklerdir (Tuğrul, 1999). Kişinin kendisinin ve başkalarının duygularını izleyebilme, doğru algılayabilme, aralarında ayırım yapabilme, elde edilen bu bilgileri kişinin düşünce ve eylemlerini yönlendirme ve yansıtma için kullanma becerisini içeren sosyal zekânın alt kümesi olarak tanımlanmaktadır (Salovey ve Mayer, 1990; Mayer, Salovey ve Caruso, 2004). Duygusal zekası yüksek bireylerin diğer bireylerle daha kolay ve yakın iletişime geçebildikleri (Erdoğan, 2008), sosyal becerilerinin daha iyi olduğu (Doğan ve Demiral, 2007), duygularını ortaya koyabilme ve uygun duygusal tepkiyi verme düzeylerinin daha yüksek olduğu (İşmen, 2004), ilişkilerindeki değişimlere karşı duygularını daha tutarlı olarak ayarlayabildikleri (İkiz ve Kırtıl-Görmez, 2010) ve etkileşimde oldukları insanların duygularını düzenleme becerilerine sahip oldukları görülmektedir (Akçay ve Çoruk, 2012).

İnsanın duygu deneyiminde en önemli parçalardan biri, hem kendi deneyimlerini hem de diğer insanlar ile olan etkileşimlerini en iyi şekilde kullanmada duygularını düzenleyebilmesidir (Hay, 2017). Duygu düzenleme, kişilerin hangi durumlarda hangi duyguya ne kadar süre sahip olacağı, bu duyguları nasıl deneyimleyeceği ve nasıl ifade edeceğini belirleyen süreçler olarak tanımlanmıştır (Gross, 1998). Dolayısıyla duygu düzenlemenin çok boyutlu, ölçülemez soyut kavramların ölçülebilir hale getirildiği kompleks bir yapı olduğu belirtilebilir (Gratz ve Roemer, 2004). Duygu düzenleme sadece duruma ilişkin duygunun yoğunluk ve sıklığın azaltılması değil, diğer insanların duyguları ile koordinasyon halinde olarak, insanlarla iletişim kurabilmek için duyguların üretilebilmesi ve sürdürülebilmesini içermektedir (Cole, Michel ve Teti, 1994). Modern psikolojide duygu düzenleme üzerine yoğun çalışmalar gerçekleştirilmesine rağmen, araştırmaların önemli bir kısmı duygu düzenlemenin içsel süreçlerine odaklanırken, duygu düzenlemenin kişilerarası süreçlerine çok odaklanılmamıştır (Hofmann, Carpenter ve Curtiss, 2016). Oysa ki kişilerarası duygu düzenleme ve ilgili süreçler insanın duygu dünyasının merkezi olan süreçlerdir. İnsanların duygularını kişilerarası düzenleyip düzenlemedikleri, ne zaman ve nasıl düzenlediklerinin değerlendirilmesi önemlidir (Hay, 2017). Duygularını etkili kullanabilen kişilerin duygusal yaşamlarını şekillendirmede, düzenlemede diğer insanlardan yardım alma eğiliminde oldukları belirtilmektedir (Zaki ve Williams, 2013). Duygu düzenleme sosyal bir bağlam içinde geliştiği ve yaşam boyunca da sosyal ilişkiler içinde devamlılık arz ettiği için kişilerarası faktörler önemlidir (Hofmann, Carpenter ve Curtiss, 2016). Coan (2010), insanların sosyal ortamlardan izole edildiklerinde olumsuz, sosyal bağ ve ilişki kurduklarında ise olumlu etkilendiklerini belirterek, duygunun sosyal bağlamına vurgu yapmıştır. Duygularını düzenleme becerisi yüksek olan bireylerin zihinsel, duygusal ve davranışsal iletişim becerileri arasında olumlu bir ilişki olduğu saptanmıştır (Çetinkaya ve Alparslan, 2011).

Hofmann, Carpenter ve Curtiss (2016), kişilerarası duygu düzenlemeyi, kişinin duygularını sosyal etkileşimleri yolu ile düzenlemesi olarak açıklamıştır. Kişilerarası duygu düzenleme kişilerarası süreçler açısından sosyal destek kavramına benzetilmekte, yapılan çalışmalar sosyal desteğin kişilerarası duygu düzenleme ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Marroquín, 2011). Ancak kişilerarası duygu düzenleme diğer insanların duygularını destek niyetiyle

iyileştirebileceği gibi, diğer insanların duygularını kötüleştirici olarak da kullanılabilir (Niven, Totterdell ve Holman, 2009). Kişilerarası duygu düzenlemede, kişilerin olumlu duygularını diğerleriyle paylaşma yoluyla artırma (*olumlu etkilenmeyi artırma*); olumsuz durumlarda diğer insanların olumsuz yaşantılarını kendine hatırlatma (*bakış açısı edinme*), diğer insanların tavsiye ve yönlendirmesini dikkate alma (*sosyal modelleme*) ve diğer insanların belli bir durumla nasıl başa çıktığını görme, duygularını paylaşma ve teselli arama (*sakinleştirme*) eğilimine vurgu yapılmaktadır (Hofmann, Carpenter ve Curtiss, 2016). Kişilerarası duygu düzenlemenin kaygı ve depresyon semptomlarındaki gibi işlevsiz duygu düzenlemeyle ilişkili olduğunu öne süren, duygudurum ve kaygı bozukluklarının diğer insanlar aracılığıyla nasıl düzenlendiğini ve sürdürüldüğünü açıklamaya çalışan araştırmalar vardır (Hofmann, 2014; Hofmann, Carpenter ve Curtiss, 2016). Dolayısıyla kişilerarası duygu düzenlemenin sosyal destekten farklı bir kavram olduğunu belirtmek önemlidir (Niven, Totterdell ve Holman, 2009). Duygu düzenleme bireyin yalnızca duygularını düzenlemesi ile değil öz-düzenleme süreçleriyle de ilişkilidir (Hofmann, 2014). Bireyin kendisiyle ilgili sahip olduğu psikolojik güç kaynaklarını tanımak da bu nedenle önem taşımaktadır.

Olumsuz deneyimler karşısında güçlü durabilme kapasitesi olarak tanımlanan psikolojik sağlık ise, kişinin yaşamındaki değişimlere uyum sağlama sürecini ifade etmektedir (Kararımak, 2006). Psikolojik sağlık bireyin risk durumlarını iyileştirme, düzenlemeye yönelik kullandığı koruyucu faktörler, bunları kullanma kapasitesi veya iyileşmesini içeren bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Connor, 2006; Rutter 1987; Smith vd., (2008). Psikolojik sağlık odaklı çalışmaların risk altında bulunan bireyleri etkileyen süreçleri anlamada önemli bir potansiyele sahip olduğunu ortaya koyan çalışmalar bulunmaktadır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000; Gizir, 2007). Psikolojik sağlamlıkta kişinin üstesinden gelmesi gereken bir güçlüğü maruz kalması ve bu olumsuzluklara rağmen uyum göstermesi, iyi olması söz konusudur (Masten, Powell ve Luthar, 2003). İnsan psikolojisi odağında gerçekleştirilen çalışmalar, artık bireyin zayıf yönlerini ele almaktan ziyade güçlü yönlerine yönelik olumlu bir bakış açısını merkeze almaktadır (Kararımak, 2006). Riskleri azaltmaya odaklanma, güçleri inşa etme ve uyum süreçlerini harekete geçirme psikolojik sağlamlığı arttırmada önemli stratejiler olarak işlev görmektedir (Masten ve Reed, 2002). Masten, Best ve Garnezy (1990), psikolojik sağlamlığa yönelik yapılacak çalışmaların insan adaptasyonunu kolaylaştıran süreçlere odaklanması gerektiğini ve bu çalışmaların bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimin farklı yönleri arasındaki ilişkileri ve sınırlılıkları aydınlatmada önemli olacağını vurgulamıştır.

Günümüzde bireyleri güçlendirmeye yapılan vurgu psikolojik sağlamlığın çok erken gelişim süreçlerinden itibaren çalışılması gerektiğini göstermektedir. Alan yazında duygusal zekanın akademik yaşam, iş yaşamı, kişilerarası ilişkiler, problem çözme, stresle başa çıkma, psikolojik sağlık gibi bireyin yaşamına dair özelliklerle ilişkili olarak çalışıldığı görülmektedir (Acar, 2002; Armstrong, Galligan ve Critchley, 2011; Cote ve Miners, 2006; Deniz ve Yılmaz, 2006; Ergün, 2016; Petrides, Frederickson ve Furnham, 2004; İşmen, 2001; İkiz ve Kırtıl-Görmez, 2010, Malak, 2011). Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin kendi kimliklerini şekillendirdikleri ve birçok sistemde çeşitli roller edindikleri bu dönemde, psikolojik sağlık düzeylerinin duygusal zeka ve kişilerarası

ilişkilerindeki duygu düzenleme biçimleri açısından araştırılması önemli görülmüştür. Özellikle hem duyguların hem de duygulara yönelik duyarsızlığın yoğun yaşandığı günümüz dünyasında, insanların sosyal olarak varlıklarını sürdürmelerinde ilgili yapıların önemli bir belirleyici olduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda bu araştırmanın eğitim ve psikoloji alanında bireylerin psikolojik sağlamlıklarına yönelik program ve etkinliklerde yol gösterici olması amaçlanmıştır. Ayrıca yeni bir kavram olarak çalışılan, sosyal etkileşimler yolu ile gerçekleştirilen kişilerarası duygu düzenlemenin psikolojik sağlamlıkla ilişkisinin yönü ve derecesi ele alınmak istenmiştir. Bu doğrultuda bu araştırmada, psikolojik sağlamlığın duygusal zekâ ve kişilerarası duygu düzenleme alt boyutları açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Bu temel amaç doğrultusunda, aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır;

1. Duygusal zeka, psikolojik sağlamlık ve kişilerarası duygu düzenleme düzeyleri cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?
2. Psikolojik sağlamlık ile duygusal zeka ve kişilerarası duygu düzenleme alt boyutları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
3. Psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve kişilerarası duygu düzenleme alt boyutları tarafından yordanmakta mıdır?

Yöntem

Araştırma modeli

Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyinin, kişilerarası duygu düzenleme ve duygusal düzeyleri açısından incelenmesi amaçlandığı için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İki ya da daha fazla değişkenin arasındaki ilişkiyi ve ilişkinin kapsamını belirlemek amaçlandığı için ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Fraenkel, Wallen ve Hyun, 2011).

Araştırma grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2018-2019 yılı güz döneminde İstanbul'da özel bir üniversitede öğrenim görmekte olan 324 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcılara kolay ulaşılabilir örnekleme yoluyla araştırmacılar tarafından ulaşılmıştır. Katılımcıların 256'sı (%79) kadın, 68'i (%21) erkek öğrencidir. Üniversitesi öğrencilerinin yaş aralığı 18-28 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 21,15 olarak hesaplanmıştır.

Veri toplama araçları

Duygusal Zeka Ölçeği (DZÖ): Araştırmada Tatar, Tok ve Saltukoğlu (2011) tarafından Türk kültürüne uyarlama çalışması yapılan "Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zeka Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek 5'li Likert olarak derecelendirilmiştir (1=Kesinlikle Katılmıyorum, 5=Kesinlikle Katılıyorum). İyimserlik ve Ruh Halinin Düzenlenmesi, Duyguların Değerlendirilmesi ve Duyguların Kullanımı olmak üzere 3 alt boyut ve toplam 41 maddeden oluşmaktadır. Ölçme aracında ters madde bulunmaktadır. Araştırmada ölçeğin yapı geçerliğini belirlemek amacıyla ölçeğin 3 faktörlü yapısı

doğrulamalı faktör analizi ile test edilmiştir. Analiz sonucunda duygusal zekânın 3 faktör altında toplandığı ve model uyumunun sağlandığı ($\chi^2 (347) = 2647,35$; $p < 0,001$, RMSEA = 0.06, RMR = 0.09, GFI = 0.88, AGFI = 0.86) belirtilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğini test etmeye yönelik yapılan analiz sonucunda ise Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test korelasyon katsayısı ise .78 olarak belirtilmiştir (Tatar, Tok ve Saltukoğlu, 2011).

Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği (KPSÖ): Araştırmada Doğan (2015) tarafından Türk kültürüne uyarlama çalışması yapılan “Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçme aracı 5’li Likert tipi derecelendirilmiş olup, tek boyut ve toplam 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçme aracında 2, 4 ve 6. maddeler ters madde olarak yer almıştır. Ölçekten alınan yüksek puanlar psikolojik sağlık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçme aracına ilişkin geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları farklı örneklem grupları üzerinde test edilerek hesaplanmıştır. Üniversite öğrencilerinden oluşan örneklem grubunda ölçeğin faktör yapısını görmek amacıyla açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ölçeğin tek faktörlü bir yapı gösterdiği görülmüştür. Ardından gerçekleştirilen doğrulamalı faktör analizi ile ölçeğin tek faktörlü yapısı doğrulanmış, uyum indekslerinin ($\chi^2/df = 1.83$, RMSEA = 0.05, SRMR = 0.03, CFI = 0.99, IFI = 0.99, RFI = 0.97, GFI = 0.99, AGFI = 0.96, NFI = 0.99, NNFI = 0.99) ölçütleri karşıladığı görülmüştür. Ölçek maddelerinin faktör yüklerinin .52 ile .76 arasında değişmekte olduğu görülmüştür. Güvenirliği belirlemek amacıyla ise Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı incelenmiş ve .83 olarak hesaplanmıştır (Doğan, 2015).

Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği (IERQ): Hofmann, Carpenter ve Curtiss (2016) tarafından geliştirilen ölçek Saruhan, Başman ve Ekşi (2019) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Ölçek 5’li Likert tipine göre derecelendirilmiş olup, 4 alt boyut ve 20 maddeden oluşmaktadır. Her bir alt boyutta 5 madde bulunmaktadır. Ölçme aracına ilişkin geçerlik ve güvenilirlik analizleri üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen doğrulamalı faktör analizi ile ölçeğin dört faktörlü yapısı doğrulanmış olup, uyum indekslerinin ($\chi^2/df = 2.56$, RMSEA = 0.08, SRMR = 0.06, RMR = 0.08, CFI = 0.96, NFI = 0.94, NNFI = 0.95) karşılandığı görülmüştür. Güvenirlik çalışmaları kapsamında ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısının ölçeğin bütünü için .914 olduğu, alt boyutlar içinse .798 ve .871 arasında değişmekte olduğu görülmüştür. Ölçeğin test tekrar test korelasyon katsayısının ise ölçeğin bütünü için .797 olduğu, alt boyutlar için ise .649 ile .786 arasında değiştiği saptanmıştır. Ölçeğin olumlu duyguyu artırma, bakış açısı edinme, sakinleştirme, sosyal modelleme olmak üzere dört alt boyutu bulunmaktadır (Saruhan, Başman ve Ekşi, 2019).

Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi

Araştırmanın verileri 2018-2019 eğitim öğretim yılı güz döneminde 18-28 yaşları arasındaki 324 üniversite öğrencisinden toplanmıştır. Veri toplama araçlarının sınıflarda uygulanması için gerekli izinler alınmış, verilerin toplanması araştırmacılar tarafından gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sağlıklı sonuçlar verebilmesi açısından katılımcılara kişisel bilgi formu ve ölçme araçlarını içten, samimi ve eksiksiz doldurmalarının önemi vurgulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 20.0 paket istatistik programı kullanılmıştır. Değişkenlerin cinsiyete göre farklılaşp farklılaşmadığını

belirlemede bağımsız gruplar t testi analizi, değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemeye Pearson momentler çarpım korelasyon analizi ve yordayıcılığın incelenmesinde aşamalı çoklu regresyon analizi kullanılmıştır.

Bulgular

Bu bölümde araştırma problemleri doğrultusunda yapılan istatistiksel analizler sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi bulguları Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1.

Psikolojik Sağlamlık, Duygusal Zeka ve Kişilerarası Duygu Düzenlemenin Cinsiyet Değişkenine Göre Analizi

Puan	Gruplar	N	\bar{X}	ss	$Sh_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Psikolojik Sağlamlık	Kadın	256	18,77	5,15	,32	-2,67	322	,009
	Erkek	68	20,72	5,40	,65			
Duygusal Zeka	Kadın	256	159,87	14,67	,92	1,92	322	,057
	Erkek	68	155,77	15,91	1,93			
Kişilerarası Duygu Düzenleme	Kadın	256	68,35	14,51	,91	1,49	322	,140
	Erkek	68	65,34	14,96	1,81			

Tablo 1’de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin cinsiyet değişkenine anlamlı farklılık gösterdiği saptanmıştır ($t=-2,67$; $p<.05$). Üniversite öğrencileri arasında erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık ölçeği puan ortalamaları ($\bar{x}=20,72$), kadın öğrencilerin psikolojik sağlamlık ölçeği puan ortalamalarından ($\bar{x}=18,77$) yüksektir. Yani, araştırmaya katılan üniversite öğrencisi erkeklerin, kadınlara göre psikolojik sağlamlık düzeyinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin duygusal zeka düzeylerinin ($t=1,92$; $p>.05$) ve kişilerarası duygu düzenleme seviyelerinin ($t=1,49$; $p>.05$) ise cinsiyete göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile duygusal zeka ve kişilerarası duygu düzenleme alt boyutları arasındaki ilişkiyi gösteren Pearson momentler çarpım korelasyon analizi bulguları Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2.

Psikolojik Sağlamlık ile Duygusal Zekâ ve Kişilerarası Duygu Düzenleme Alt Boyutları Arasındaki İlişkilere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	Psikolojik Sağlamlık		
	N	r	P
Duygusal Zekâ	324	,327**	,000
Kişilerarası Duygu Düzenleme			
Olumlu Etkilenmeyi Artırma	324	,020	,720
Bakış Açısı Edinme	324	-,089	,111
Sosyal Modelleme	324	-,126*	,024
Sakinleştirme	324	-,264**	,000

Tablo 2’de görüldüğü üzere, araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri ile duygusal zekâ seviyeleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r = ,327$; $p < .01$) olduğu saptanmıştır. Psikolojik sağlamlık ile kişilerarası duygu düzenleme alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde psikolojik sağlamlığın, *sosyal modelleme* ($r = - ,126$; $p < .05$) ve *sakinleştirme* ($r = - ,264$; $p < .01$) alt boyutları ile negatif yönde anlamlı ilişki gösterdiği görülmüştür. Kişilerarası duygu düzenlemenin *olumlu etkilenmeyi artırma* ($r = ,020$; $p > .05$) ve *bakış açısı edinme* ($r = - ,089$; $p > .05$) alt boyutları ile ise anlamlı ilişki göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde duygusal zekânın ve kişilerarası duygu düzenlemenin yordayıcı etkisini belirlemeden önce yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi incelenmiş ve çoklu bağlantı probleminin olmadığı saptanmıştır ($VIF < 10$, $CI < 30$, Tolerans değeri $> .10$). Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde duygusal zekânın ve kişilerarası duygu düzenleme alt boyutlarının yordayıcı etkisini belirlemek amacıyla aşamalı çoklu regresyon analizi bulguları Tablo 3’ de sunulmuştur.

Tablo 3.

Psikolojik Sağlamlığın Yordanmasına İlişkin Aşamalı Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	β	t	p
1	Sabit	,974	2,946		,331	
	Duygusal Zekâ	,115	,018	,327	6,208	,000
2	Sabit	4,787	2,910		1,645	
	Duygusal Zekâ	,117	,018	,335	6,634	,000
	Sakinleştirme	-,275	,051	-,274	-5,431	,000

$R = .43$, $R^2 = .18$ ($p < .001$), $F_{(2, 321)} = 35.73$, $p < .001$

Tablo 3’de görüldüğü üzere aşamalı çoklu regresyon analizinin iki aşamada tamamlandığı ve araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık puanlarına ilişkin varyansa katkıları bakımından duygusal zekâ ve kişilerarası duygu düzenlemenin *sakinleştirme* alt boyutunun önemli yordayıcılar olduğu görülmektedir. Analize ilk aşamada psikolojik sağlamlık puanlarının

%11'sini açıklayan duygusal zekâ değişkeni alınmıştır. İkinci aşamada ise açıklanan varyansa %7 katkı sağlayan kişilerarası duygu düzenlemenin sakinleştirme alt boyutu değişkeni alınmıştır. Açıklanan toplam varyansa bakıldığında ise, duygusal zeka ve kişilerarası duygu düzenlemenin sakinleştirme alt boyunun birlikte psikolojik sağlıklı puanlarındaki toplam varyansın %18'ini açıkladığı görülmektedir. Bu bulgu duygusal zeka ve kişilerarası duygu düzenlemedeki değişimin psikolojik sağlıklı düzeyindeki değişimi açıkladığını göstermektedir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmada psikolojik sağlıklı duygusal zeka ve kişilerarası duygu düzenleme ile olan ilişkisi ele alınmış, duygusal zeka ve kişilerarası duygu düzenlemenin psikolojik sağlıklı yordayıp yordamadığı ve yordama düzeyi incelenmiştir.

Araştırmanın ilk amacı doğrutusunda psikolojik sağlıklı, duygusal zeka ve kişilerarası duygu düzenleme düzeyinin cinsiyet açısından farklılaşp farklılaşmadığı analiz edilmiştir. Araştırmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlıklı düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmakta olduğu, ancak duygusal zeka ve kişilerarası duygu düzenleme açısından herhangi bir farklılaşmanın olmadığı saptanmıştır. Alan yazın incelendiğinde, psikolojik sağlıklı cinsiyete göre farklılaştığını gösteren destekleyici araştırmalar olduğu gibi (Erdoğan, Özdoğan ve Erdoğan, 2015; Hoşoğlu, Kodaz, Bingöl ve Batık, 2018; Kandemir, 2019), cinsiyete göre farklılaşmadığını gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Gürgân, 2014; Traş, Öztemel ve Kağnıcı, 2019). Duygusal zekâ açısından bakıldığında ise, Cingisiz ve Murat (2010), Yalız (2013) tarafından gerçekleştirilen araştırmalarda da duygusal zekâ düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bulguyu desteklemeyen araştırmalar da bulunmaktadır. İşmen (2001) ve Erdoğan (2008) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmalarda kadınların duygusal zeka düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğu sonucuna ulaşırken; Hunt ve Evans (2004) ise erkeklerin duygusal zeka düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yine kişilerarası duygu düzenleme değişkeni açısından incelendiğinde de, araştırmayı destekleyen (Hofmann, Carpenter ve Curtiss, 2016) ve desteklemeyen (Gökdağ, Sorias, Kıran ve Ger, 2019) araştırma bulgularının olduğu görülmektedir. Araştırmada her üç değişken için cinsiyete yönelik bulguları destekleyen ve desteklemeyen araştırmaların varlığı, söz konusu farklılıkların araştırma grubundan kaynaklanabileceğini göstermektedir.

Araştırmanın ikinci amacı doğrutusunda, duygusal zekâ ve kişilerarası duygu düzenleme ile psikolojik sağlıklı arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ile psikolojik sağlıklı düzeyleri arasında orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu bulgu üniversite öğrencilerinde duygusal zeka düzeyi arttıkça psikolojik sağlıklı düzeylerinin de artmakta olduğunu göstermektedir. Literatür incelendiğinde, bu araştırma bulgusu ile paralellik gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Aydın, 2010; Deniz ve Yılmaz, 2006; Özer ve Deniz, 2014). Deniz ve Yılmaz (2006) üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ ile kişilerarası beceriler, uyumluluk boyutu, stresle basa çıkma boyutu ve genel ruh durumu boyutlarıyla stresle basa çıkma stillerinden problem odaklı basa çıkma becerileri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur.

Psikolojik sağlamlık ile kişilerarası duygu düzenleme alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise, sosyal modelleme ve sakinleştirme alt boyutlarının psikolojik sağlamlık ile negatif yönde anlamlı düzeyde ilişki gösterdiği saptanmıştır. Dolayısıyla kişilerarası duygu düzenlemede kişinin sosyal modelleme ve sakinleştirilme düzeyi arttıkça, psikolojik sağlamlığın azaldığı görülmektedir. Literatür incelendiğinde, duygu düzenlemede yaşanan güçlüklerin kişilerarası duygu düzenlemenin sosyal modelleme ve sakinleştirme alt boyutları ile pozitif ilişki gösterdiği saptanmıştır (Hofmann, Carpenter ve Kurtiss, 2016; Saruhan, Başman ve Ekşi, 2019; Gökdağ, Sorias, Kıran ve Ger, 2019). Bu bulgu, duygu düzenlemede güçlük yaşayan kimselerin kişilerarası ilişkilerinde sakinleştirilmeye, yatıştırılmaya ya da sosyal model almaya daha fazla ihtiyaç duyması ile açıklanmıştır (Gökdağ, Sorias, Kıran ve Ger, 2019). Yine kişilerarası duygu düzenleme sosyal modelleme ve sakinleştirme alt boyutlarının kaygı ve depresyon (Hofmann, Carpenter ve Kurtiss, 2016) ile; bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden ise felaketleştirme ve diğerlerini suçlama (Gökdağ, Sorias, Kıran ve Ger, 2019) alt boyutları ile pozitif yönlü anlamlı ilişki göstermesi de bu bulguyu desteklemektedir. Bu ilişkili yapılar göz önünde bulundurulduğunda, bu boyutlardaki bir artışın kişileri güçlükler karşısında kendi kaynaklarından ziyade, diğer insanlara bağlı olma, sakinleştirilme ve sosyal model alma ihtiyacına yönelttiği ifade edilebilir.

Araştırmanın üçüncü amacı doğrultusunda, duygusal zekâ ve kişilerarası duygu düzenlemenin psikolojik sağlamlık üzerindeki yordayıcı etkisi incelenmiştir. Duygusal zekanın ve kişilerarası duygu düzenleme sakinleştirme alt boyutunun psikolojik sağlamlığı yordadığı saptanmıştır. Psikolojik sağlamlık puanlarına ilişkin varyansa katkının en fazla duygusal zekâ değişkeninde olduğu görülmüştür. Literatürdeki duygu alanına yönelik paralel çalışmalar incelendiğinde, olumlu duyguların (Kararımak ve Çetinkaya, 2011; Tugade ve Fredrickson, 2004) ve olumsuz duyguların (Kararımak ve Çetinkaya, 2011) psikolojik sağlamlığı yordadığı görülmektedir. Büyükbayram, Arabacı, Taş ve Varol (2016), üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada duygusal zekanın esneklik, problem çözme, kendini gerçekleştirme, kendine saygı gibi alt boyutların psikolojik sağlamlık üzerinde yordayıcı olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Yine Malak (2011), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada duygusal zekânın kişisel farkındalık, kişilerarası ilişkiler, şartlara ve çevreye uyum, stres yönetimi ve genel ruh hali puanlarının kendini toparlama gücü üzerinde önemli bir yordayıcı olduğunu saptamıştır. Özer ve Deniz (2014) ise duygusal zekâ özelliği alt boyutlarından iyi oluş, öz kontrol, duygusallık ve sosyallik alt boyutlarının birlikte psikolojik sağlamlığı yordadığı sonucuna ulaşmıştır. Bu bulgular duygusal zekanın psikolojik sağlamlığı yordadığını göstermektedir. Araştırmada kişilerarası duygu düzenleme alt boyutlarından sadece sakinleştirme alt boyutunun psikolojik sağlamlığı yordadığı görülmüştür. Literatürde iki yapının birlikte çalışıldığı bir araştırma henüz bulunmamaktadır. Ancak sakinleştirme alt boyutunun negatif yönde psikolojik sağlamlığı yordaması, kişinin duygularını düzenlemede diğer insanlara duyduğu ihtiyaçla, bağlanma örüntüleriyle açıklanabilir. Yapılan araştırmalarda duygusal zeka ve duygu düzenleme becerilerinin bağlanma stilleri ile ilişkili olduğu görülmektedir (Kafetsios, 2004; Görünmez, 2006; Sarıbal, 2017). Gökdağ, Sorias, Kıran ve Ger (2019), kişilerarası duygu düzenleme alt boyutlarının yakın ilişkilerde kaygılı bağlanma ile pozitif yönlü ilişki gösterdiğini, en yüksek ilişki gösteren boyutun ise sakinleştirme boyutu olduğunu saptamıştır. Gelecek araştırmalarda kişilerarası duygu düzenlemenin

psikolojik sağlamlığı yordaması noktasında, her iki yapı ile ilişkili olan ancak ardıl alanda kalan yapıların da araştırmaya dahil edilmesi gerekmektedir.

Araştırmanın bazı sınırlılıkları bulunmaktadır. Araştırmadan elde edilen sonuçlar çalışmaya katılım gösteren üniversite öğrencileri ile sınırlandırılmıştır. Katılımcıların demografik yapılarından kaynaklanabilecek olası herhangi bir farklılık dikkate alınmamıştır. Bu sebeple sonraki araştırmalarda örneklemin çeşitli demografik özellikler açısından incelenmesi ya da demografik yapılar açısından kategorik özellik gösteren yapılarla ele alınması ve karşılaştırma analizlerinin yapılması önerilir. Özellikle ülkemizde yeni bir kavram olarak çalışılan kişilerarası duygu düzenlemenin daha anlaşılır olmasında, söz konusu yapının birçok unsurla ilişkisinin kapsamlı biçimde ele alınmasının önemli bulgular sağlayacağı düşünülmektedir. Bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerindeki farklılıkların nedenlerini anlamada, farklılıkları yorumlamada ve etkin müdahaleyi sağlamada kişilerarası duygu düzenleme düzeylerinin belirleyici olabileceği öngörülmektedir. Bu kapsamda yapılacak araştırmalar alan uzmanlarının terapötik müdahalelerde daha yerinde ve doğru müdahalede bulunmasını sağlayacaktır. Araştırmanın bir diğer sınırlılığı araştırma sürecinde katılımcıların bağlanma tarzları ve sosyal desteklerine yönelik herhangi bir veri alınmamasıdır. Bu yapıların araştırma sürecine dahil edilmesi özellikle psikolojik sağlamlık ve kişilerarası duygu düzenleme düzeyleri arasındaki ilişkinin daha güçlü bir zeminde açıklanmasını sağlayabilir. Araştırmadan elde edilen bulguların, yaşam becerileri bağlamında kendini ifade etme, sağlıklı ilişkiler kurabilme, iş ve sosyal yaşama uyum sağlayabilme hususlarında bireyle veya grupta psikolojik danışma müdahalelerinde destekleyici olacağı öngörülmektedir.

Kaynakça

- Acar, F. (2002). Duygusal zekâ ve liderlik. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(12), 53-68.
- Akçay, C. & Çoruk, A. (2012). Çalışma yaşamında duygular ve yönetimi: Kavramsal bir inceleme. *Eğitimde Politika Analizi*, 1(1), 3-25.
- Armstrong, A. R., Galligan, R. F., & Critchley, C. R. (2011). Emotional intelligence and psychological resilience to negative life events. *Personality and Individual Differences*, 51(3), 331-336.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Aydın, M., & Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Büyükbayram, A., Arabacı, L. B., Taş, G., & Varol, D. (2016). Öğrenci hemşirelerin duygusal zekâ ve sosyotropi-otonomi kişilik özellikleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki. *İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(3), 29-37.
- Cingisiz, N., & Murat, M. (2010). Evlenmek İçin Birbirlerini Tercih Eden Çiftlerin Duygusal Zekâ Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 9(1), 99-114.
- Coan, J. A. (2010). Adult attachment and the brain. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27, 210-217.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 73 -100.

- Connor, K. M. (2006). Assessment of resilience in the aftermath of trauma. *Journal of Clinical Psychiatry*, 67(2), 46-49.
- Cote, S., & Miners, C. T. (2006). Emotional intelligence, cognitive intelligence, and job performance. *Administrative Science Quarterly*, 51(1), 1-28.
- Çakar, U. ve Arbak, Y. (2004). Modern yaklaşımlar ışığında değişen duygu-zeka ilişkisi ve duygusal zeka. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 23-48.
- Çetinkaya, Ö. Ve Alparşlan (2011). Duygusal zekanın iletişim becerileri üzerine etkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 16(1),363-377.
- Deniz, M. E., ve Yılmaz, E. (2006). Üniversite öğrencilerinde duygusal zeka ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(25).
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Doğan, S. & Demiral, Ö. (2007). Kurumların başarısında duygusal zekanın rolü ve önemi. *Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 14(1), 209-230.
- Erdoğan, E., Özdoğan, O., & Erdoğan, M. (2015). University students' resilience level: The effect of gender and faculty. *Procedia-social and behavioral sciences*, 186, 1262-1267.
- Erdoğan, M. Y. (2008). Duygusal zekanın bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(23), 62-76.
- Ergün, O. (2016). *Ergenlerde duygusal zeka özellikleri ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2011). *How to design and evaluate research in education*. (Vol. 8). New York: McGraw-Hill.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28).
- Gökdağ, C., Sorias, O., Kiran, S., & Ger, S. (2019). Adaptation of the Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire to the Turkish Language and Investigation of its Psychometric Properties. *Turkish Journal of Psychiatry*, 30(1).
- Görünmez, M. (2006). *Bağlanma stilleri ve duygusal zeka yetenekleri*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multi dimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271.
- Gürgân, U. (2014). Üniversite öğrencilerinin yılmazlık ve iyilik halinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Education Sciences*, 9(1), 19-35.
- Hay, A. C. (2017). *Attitudes toward, engagement in, and reactions to emotion sharing: The importance of context in interpersonal emotion regulation processes*. (Unpublished doctoral thesis). Yale University, New Haven.
- Hofmann, S. G. (2014). Interpersonal emotion regulation model of mood and anxiety disorders. *Cognitive Therapy and Research*, 38(5), 483-492.
- Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J. (2016). Interpersonal emotion regulation questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics. *Cognitive Therapy and Research*, 40(3), 341-356.

- Hoşoğlu, R., Kodaz, A. F., Bingöl, T. Y., & Batık, M. V. (2018). Öğretmen adaylarında psikolojik sağlamlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 8(14), 217-239.
- Hunt, N., & Evans, D. (2004). Predicting traumatic stress using emotional intelligence. *Behaviour Research and Therapy*, 42(7), 791-798.
- İkiz, F. E., & Kırtıl-Gormez, S. (2010). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde duygusal zekâ ve yaşam doyumunun incelenmesi. *İlköğretim Online*, 9(3).
- İşmen, A. E. (2001). Duygusal zeka ve problem çözmeye. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 13(13), 111-124.
- İşmen, A.E. (2004). Duygusal zeka ve zile işlevleri arasındaki ilişki. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 7 (11), 55-75.
- Kafetsios, K. (2004). Attachment and emotional intelligence abilities across the life course. *Personality and Individual Differences*, 37(1), 129-145.
- Kandemir, A. (2019). *Psikoloji öğrencilerinin psikolojik sağlamlık, duygusal zeka ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 129-142.
- Kararımak, Ö., & Çetinkaya, R. S. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35).
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-562.
- Malak, K. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini toplarlama gücü ile duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yayınlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Marroquín, B. (2011). Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression. *Clinical Psychology Review*, 31(8), 1276-1290.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2(4), 425-444.
- Masten, A. S., Powell, J. L., & Luthar, S. S. (2003). A resilience framework for research, policy, and practice. *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*, 1(25), 153.
- Masten, A. S., & Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. *Handbook of positive psychology*, 74, 88.
- Mayer, J. D. (2004). What is Emotional Intelligence?. *UNH Personality Lab*. 8.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: theory, findings, and implications?. *Psychological inquiry*, 15(3), 197-215.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion*, 3(1), 232-242.
- Niven, K., Totterdell, P., & Holman, D. (2009). 15 Affect regulation and well-being in the workplace: an interpersonal perspective. *Handbook of managerial behavior and occupational health*, 218.
- Özer, E. & Deniz, M. E. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(4).
- Petrides, K. V., Frederickson, N., & Furnham, A. (2004). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 277-293.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57(3), 316-331.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.

- Sarıbal, İ. (2017). *Kişilerarası ilişkilerin, duygu düzenleme güçlüğüünün ve kaygının bağlanma stilleri ile ilişkisi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Saruhan, V., Başman, M. & Ekşi, H. (2019). Kişilerarası Duygu Düzenleme Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(3), 1090 – 1101.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15(3), 194-200.
- Tatar, A., Tok, S., & Saltukoğlu, G. (2011). Gözden Geçirilmiş Schutte Duygusal Zekâ Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 21(4), 325-338.
- Traş, Z., Öztemel, K., & Kağnıcı, E. (2019). Öğretmen Adaylarında Kendini Toparlama Gücünün Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 29-41.
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320.
- Tuğrul, C. (1999). Duygusal zeka. *Klinik Psikiyatri*, 1, 12-20.
- Yalız, D. (2013). Anadolu Üniversitesi beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin duygusal zeka düzeyleri. *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 4(2), 94-111.
- Zaki, J., & Williams, W. C. (2013). Interpersonal emotion regulation. *Emotion*, 13(5), 803.