

**Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi, Sayı: 3, 2019 Güz,
ISSN: 2651-4605**

HARMANCI, Hatice, ÖCALP, G. ve BOZGÖZ, H. (2019, Ekim),
“Genç Yetişkinlerde Psikolojik Sağlamlık ve Duygusal Öz-Farkındalık
Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi”, *Karatay Sosyal
Araştırmalar Dergisi*, S 3 : 229-241.

Makale Geliş Tarihi: 30/09/2019

Makale Kabul Tarihi: 09/10/2019

GENÇ YETİŞKİNLERDE PSİKOLOJİK SAğLAMLIK VE DUYGUSAL ÖZ-FARKINDALIK DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Hatice HARMANCI*

Gülüzar ÖCALP**

Hayriye BOZGÖZ***

Öz

Bu araştırmanın amacı genç yetişkinlerde psikolojik sağlamlık ve duygusal öz farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi, ayrıca psikolojik sağlamlık ve duygusal öz farkındalık düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlerle ilişkisinin araştırılmasıdır. Araştırma tarama modelindedir. Araştırmanın alışma grubunu 2019 yılında Konya’da ve Ankara’da yaşayan 18-32 yaş arasındaki 200 genç yetişkin oluşturmaktadır. Çalışma grubuna kolayda veri toplama yöntemiyle ulaşılmıştır. Verilerin toplanmasında Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği ve Duygusal Öz-Farkındalık Ölçeği-10 kullanılmıştır. Verilerin analizinde t testi, Anova ve korelasyon testlerinden yararlanılmıştır. Anlamlılık düzeyi .05 kabul edilmiştir. Bulgular, psikolojik sağlamlık ve duygusal öz farkındalık puanları arasında pozitif anlamlı bir ilişkinin bulunduğunu göstermektedir. Ayrıca sonuçlar erkeklerin psikolojik sağlamlık puanlarının kadınlarınkinden daha yüksek olduğunu, cinsiyet değişkeninin duygusal öz farkındalıkta anlamlı bir farklılık yaratmadığını, bekâr ya da evli olmanın da her iki değişken açısından anlamlı bir farklılık oluşturmadığını göstermiştir.

Anahtar kelimeler: psikolojik sağlamlık, farkındalık, duygu, duygusal farkındalık.

* Dr. Öğr. Üyesi, KTO Karatay Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü, Konya, hatice.harmanci@karatay.edu.tr, ORCID; 0000-0003-4064-5391.

** Lisans Öğrencisi, KTO Karatay Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü, Konya, gulizarolcayl@gmail.com, ORCID; 0000-0002-4108-9326.

*** Lisans Öğrencisi, KTO Karatay Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi Psikoloji Bölümü, Konya, bozgozhayriye@gmail.com, ORCID; 0000-0002-2856-1091.

The STUDY of the RELATIONSHIP BETWEEN the RESİLİENCE and SELF-AWARNESS LEVELS in YOUNG ADULTS

Abstract

The aim of this study is to investigate the relationship between psychological resilience and emotional self-awareness in young adults, and also to investigate the relationship between psychological resilience and emotional self-awareness levels with various demographic variables. The research is in survey method. The study group consists of 200 young adults aged 18-32 years living in Konya and Ankara in 2019. The study group was convenience sampling method. Data were collected using Brief Psychological Resilience Scale and Emotional Self-Awareness Scale-10. In the analysis of the data, t-test, Anova and correlation tests were used. Significance level was accepted as .05. The results show that there is a positive significant relationship between psychological resilience and emotional self-awareness scores. Finally, the results showed that men's psychological resilience scores were higher than that of women, that the gender variable did not make a significant difference in emotional self-awareness, and that being single or married did not make a significant difference for both variables.

Key words: psychological stability, awareness, emotion, emotional awareness.

Giriş

Duygu, kişinin deneyimlediği ve önemli olarak gördüğü olaylara ilişkin yapabileceklerini ve koşulların değerlendirilmesini kapsayan süreçler olarak açıklanmaktadır (Çıplak ve Atıcı 2016, s. 115-127). Buna bağlı olarak kişinin yaşayabileceklerine karşı hazırlıklı olmasında ve geleceğe yönelik planlar yapmasında etkili olduğu söylenebilir (Çeçen, 2006, s. 101-113). İnsanın doğmasıyla birlikte duygular giderek büyür, gelişime uğrar, yaşantılarla birlikte çeşitlenir ve zenginleşir (Köknel 1982). Ayrıca duygular bilişsel yeteneklerimizin gelişmesine ya da engellenmesine neden olduğu ölçüde bilişsel kapasitemizin sınırlarını çizer, hayatta gerçekleştirebileceklerimizi belirler (Goleman 2009). Bu doğrultuda duygularımız yaşama ve topluma uyum becerimizi belirler (Gençoğlu 2012).

Duyularımızın jest ve mimiklerle karşıya aktarımı sonucunda iletişim sürecine katılan duygular, zaman zaman sözlü mesajlarla uyuşmayarak karşımızdakiyle olan iletişimimizde engeller oluşmasına sebebiyet verebilir (Çıplak ve Atıcı 2016, s. 115-127). Bu engellerin oluşmamasını sağlamak için kişinin öncelikle yaşadığı duygunun farkında olması, bu sayede duygularının kontrolünü sağlayıp düzenlemesi ve deneyimlediği duyguyu davranışlarına doğru bir şekilde aksettirmesi önem arz etmektedir. İlişkilerdeki başarı öncelikli olarak kişinin duygularının farkında olmasını gerektirir (Kasatura 1998). Goleman, kişinin duygularının farkında olarak bunu karşı tarafa doğru ilettiği takdirde, hem ilişkilerinin hem de kendisinin pozitif yönde etkilendiğini söylemektedir (Goleman 1998). Kişilerin duygusal farkındalığı arttığı takdirde daha iyi empatik tepki verme ihtimalleri de artar (Çıplak ve Atıcı 2016, s. 115-127). Aksi takdirde çatışmacı bir yaklaşım ortaya çıkar, bu yaklaşım da ilişkilerin bozulmasına sebebiyet verir (Abacı 2010). Kişinin sahip olduğu ilişkilerinin bozulması da yaşantılarına karşı büyük bir destek sağla-yan yönünün zedelenmesi demektir.

Herhangi bir şeyin dikkatimizi çekmesi veya o şeyi algılamamız "*farkındalık*" olarak adlandırılabilir (Yakar 2012). Duygusal farkındalık ise kişinin kendisinin ve diğerlerinin duygularını tanıma ve tanımlama yetisi olarak tanımlanmaktadır (Lane, Sechrest vd. 2000, s. 492-501). Bir görüşe göre duygusal farkındalık çocukluk çağına dayandırılrsa da (Gençoğlu 2012) duyguları tanımak ve ifade etmek kazanılabilir bir zihinsel yeti olarak görülmektedir (Yıldırım 2017). Diğer bir görüşe göre de pedagojik bir değerdir ve eğitimle kazanılabileceği söylenmektedir (Yakar 2012). Bütün bedensel duyumlara tekrarlı ve sistemli şekilde odaklanmak farkındalık için dayanak oluşturmaktadır (Çatak ve Ögel 2010, s. 85-91). Duygusal kontrol ise tam anlamıyla hislerin tanınması, kavranması ve yorumlanmasını içeren bir süreçtir (Sarı 2015). Duygularımız hakkında konuşmak ise farkındalık ve kontrol kazanmak için iyi bir yol olarak görülmektedir (Ergin 2000).

Duygular sözel olarak ifade edilse de edilmese de olaylara verdiğimiz tepkilerin şekillenmesine neden olmaktadır (Eisenberg ve Delaney 2000), önemli olan ise farkında olmaktır. Kişi ancak ne yaşayıp hissettiğini bilerek sahip olduğu düşünce ya da duyguları daha işlevsel kullanmanın yollarını bulur, stratejiler geliştirerek durumu yönetir. Duyguları kısa sürede fark etmek daha hızlı tepkiler verilmesine, daha etkili yollar kullanılmasına katkı sağlar (Yıldırım 2011). Diğer bir görüşe göre duygusal deneyimlerimizi değerlendirdiğimiz ve farkında olduğumuz ölçüde yaşantılarımızın bize zarar verici olmasını ya da olmamasını belirlemiş oluruz (Gençoğlu 2012).

Psikolojik sağlamlık, insanın pozitif-negatif deneyimleri, duyguları ve kişilik özellikleriyle kuvvetli taraflarına yönünü çeviren bir kavramdır. Psikolojik sağlamlığı sergileyebilmesi için iki şey gereklidir: risk faktörünün olması ve karşısında gösterdiği pozitif yöndeki uyum-dur. Gelişimsel sürece karşı tehdit oluştuğunda bunlara karşı gelimini olumlu yönde devam ettirebilme adına sağlıklı yönde uyum göstermesidir (Arslan, 2015, s. 1-12). Başka bir tanımda, psikolojik sağlamlık güçlüklerle ve yitimle savaşıma yeteneği, sorunlarla birlikte sergilenen içsel ve dışsal entegrasyon, olumsuz yaşantılarla ortaya çıkan stresle savaşılabilmek ve negatif yaşantıya uyum geliştirebilme mahareti olarak da ifade edilebilir (Eraslan Çapan ve Arıcıoğlu, 2014, s. 70-82).

Farkındalık, istenmeyen duyguların kabulünü içerir ve karşılaşılan güçlüklerle karşı tolerans kapasitemizi genişletmemize yardımcı olur (Çatak ve Ögel 2010, s. 85-91). Her duygu insanı bir davranışa hazırlamaktadır ve onu tanımak ise zorluklarla mücadelede önem kazanmaktadır (Goleman 2009). Duygularımızı açığa çıkarmamak ise psikolojik ve fizyolojik sorunlara daha çok yakalanma konusunda bizim için tehdit oluşturmaktadır (Kuzucu, 2006). Fark edilmeyen duygu ve arzular kişiyi yönlendirirken kişi ne kadar çok farkındalık ve kontrol sahibi ise istek ve duygularını kendi yönetme fırsatını yakalar (Kuzucu 2006). Kişilerin o andaki duygularını bastırmadan yaşamaları psikolojik sağlamlık için bir gereklilik oluşturmaktadır (Gençoğlu, 2012). Ancak bazı araştırmalar

duygusal farkındalık ve psikolojik iyilik halini bağdaştırmamaktadır ve duygusal olarak kendini bilmenin bu duygunun etkisinden kurtulmaya yardımcı olmadığını ileri sürmektedir (Kuzucu 2006).

Alanyazın incelendiğinde katılımcıların duygusal farkındalık puanları düştükçe depresyon ve anksiyete puanlarının yükseldiği bulgularına ulaşılmıştır (Lundh, Johnsson vd. 2002, s. 361-379). Berthoz ve arkadaşları (2000) çalışmalarında depresyon hastalarının duyguları fark etmede sorun yaşadıkları sonucuna ulaşmışlardır (Berthoz, Consoli vd. 1999, s. 372-378). Diğer bir çalışmada ise öfke, üzüntü ve anksiyete duygularına yönelik farkındalığın artması sağlıktaki ilerlemeyle ilişkili bulunmuştur (Kuzucu 2008). Alanyazında konuyla ilgili birbirinden farklı bulgulara rastlanması psikolojik sağlık ve duygusal öz farkındalık kavramları arasındaki ilişkinin daha fazla sorgulanması gerektiğini doğurmuştur ve konunun önemini artırmıştır.

Yöntem

Araştırmanın çalışma grubunu 18-32 yaşları arasındaki, 2019 yılında Konya ve Ankara'da yaşamakta olan 200 genç yetişkin kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların 154'ü kadın ve 46'sı erkek genç yetişkindir. Katılımcılara kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılmış ve gönüllülük esas alınmıştır. Ölçekler katılımcılara bilgisayar ortamından ve elden olarak iki farklı şekilde uygulanmıştır. Katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, sosyoekonomik düzeyleri ve medeni durumları bilgileri için kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada genç yetişkinlerde psikolojik sağlık ve duygusal öz farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu genel amaca ulaşabilmek için aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1- Genç yetişkinlerin psikolojik sağlık ve duygusal öz farkındalık düzeyleri cinsiyet, medeni durumlarına göre farklılaşmakta mıdır?

2- Genç yetişkinlerin psikolojik sağlamlık ve duygusal öz farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Veri Toplama Araçları

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ):

Araştırmada psikolojik sağlamlık puanları KPSÖ kullanılarak ölçülmüştür. Ölçek toplamda 6 sorudan oluşur ve alt alanı yoktur. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması ve Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Doğan tarafından yapılmıştır (Doğan, 2015, s. 93-102). KPSÖ'de katılımcılar yanıtlarını 5'li likert tipi derecelendirme sistemini (hiç uygun değil, uygun değil, biraz uygun, uygun, tamamen uygun) kullanarak vermişlerdir. Ölçekteki ters maddeler 2., 4. ve 6. maddelerdir. Ölçeğin yaş sınırlaması 17-32'dir.

Duygusal Öz-Farkındalık Ölçeği (DÖFÖ-10):

Duygusal öz farkındalık düzeyi ise DÖFÖ 10 kullanılarak ölçülmüştür. Türkçeye uyarlanması ve psikometrik özelliklerinin incelenmesi Tatar ve arkadaşları tarafından yapılmıştır (Tatar vd., 2017, s. 1484-1493). Elde edilen verilere göre DÖFÖ geçerli ve güvenilir bulunmuştur. Ölçek 10 maddeden oluşmakta olup 5'li (hiç uygun değil, çok az uygun, biraz uygun, çoğunlukla uygun, tamamen uygun) skala üzerinden yanıtlanmaktadır. Ölçekteki ters maddeler 2., 4., 6., 8., 10. maddelerdir. Ölçek 18-66 yaş arasındaki bireyler için geliştirilmiştir.

Bulgular

Aşağıda (Tablo 1) araştırmanın ulaşılmış olduğu bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1: Cinsiyete göre psikolojik sağlamlık ve duygusal öz farkındalık puanlarının karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
KPSÖ	kadın	154	17,9351	4,54559	-3,845	,000
	erkek	46	46,7391	3,55550		
DÖFÖ	kadın	154	36,1948	6,85239	-,501	,617
	erkek	46	36,7609	6,27228		

Genç Yetişkinlerde Psikolojik Sağlık ve Duygusal Öz-Farkındalık Düzeyleri

Tablo 1 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre kadınların psikolojik sağlık puan ortalamaları 17,93, erkeklerin ortalamaları ise 20,73 olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasındaki farka ilişkin hesaplanan t değeri 3,845 olup bu değer .05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Bu sonuca göre erkek genç yetişkinlerin psikolojik sağlık puan ortalamaları kadınların puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksektir ($p < .05$).

Kadın ve erkeklerin duygusal öz farkındalık puan ortalamaları incelendiğinde kadınların puan ortalamaları 36,19, erkeklerin ise 36,76 olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasındaki farka ilişkin hesaplanan t değeri 0,501 olup .05 düzeyinde anlamlı bulunamamıştır. Bu sonuca göre kadın ve erkek genç yetişkinlerin duygusal öz farkındalık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark yoktur ($p > .05$).

Tablo 2: Medeni duruma göre psikolojik sağlık ve duygusal Öz-farkındalık puanlarının karşılaştırılması

	Medeni Durum	N	X	Ss	t	p
KPSÖ	bekar	90	18,6684	14,52863	,944	,346
	evli	9	17,2222	3,41971		
DÖFÖ	bekar	90	36,4000	6,75011	,609	,543
	evli	9	35,0000	6,44205		

Tablo 2 incelendiğinde medeni durum değişkenine göre bekâr olanların psikolojik sağlık puan ortalamaları 18,66 evli olanların ortalamaları ise 17,22 olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasındaki farka ilişkin hesaplanan t değeri 0,944 olup bu değer .05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır. Bu sonuca göre evli ve bekâr genç yetişkinlerin psikolojik sağlık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark yoktur ($p > .05$).

Evli ve bekâr genç yetişkinlerin duygusal öz farkındalık puan ortalamaları incelendiğinde bekârların puan ortalamaları 36,40, evlilerin ise 35,00 olarak hesaplanmıştır. Ortalamalar arasındaki farka ilişkin hesaplanan t değeri 0,609 olup .05 düzeyinde anlamlı bulunmamıştır. Bu

sonuca göre bekâr ve evli genç yetişkinlerin duygusal öz farkındalık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark yoktur ($p > .05$)

Tablo 3: Psikolojik sağlamlık ile duygusal öz farkındalık arasındaki ilişki

		KPSÖ	DÖFÖ
KPSÖ	Pearson Correlation	1	,499**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	200	200

Tablo 3 incelendiğinde psikolojik sağlamlık ile duygusal öz farkındalık arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki gözlenmiştir ($r = .499$, $p < .05$).

Tartışma ve Yorum

Araştırmanın bulgularına göre psikolojik sağlamlık ve duygusal öz farkındalık arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca erkek genç yetişkinlerin psikolojik sağlamlıkları kadınlara göre daha yüksek bulunmuştur. Araştırmada elde edilen bir diğer sonuç, kadın ve erkek genç yetişkinlerin duygusal öz farkındalıkları arasında anlamlı düzeyde fark olmadığıdır. Ayrıca evli ve bekar genç yetişkinlerin psikolojik sağlamlık puan ortalamaları ve duygusal farkındalık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark bulunamamıştır.

Literatürdeki araştırma sonuçları kadınların duygusal farkındalıkta erkeklerden daha iyi olduğunu göstermektedir (Kuzucu 2006; Sarı 2015). Kuzucu'ya göre gözlenen cinsiyet farklılığı duygusal beceride temel farklılıklardan çok, kültürel, sosyal ve gelişimsel farklılıkları yansıtmaktadır (Kuzucu 2006). Diğer bir yoruma göre kadınların daha fazla puan almasının nedeni olarak kendi duygularını ve başkalarının duygularını yorumlarken daha gelişmiş bir duygu dili kullanması gösterilmiştir (Kuzucu, 2006). Bu araştırmada ise cinsiyete göre duygusal farkındalık değişkeninde anlamlı bir değişme gözlemlenmemiştir. Ancak araştırma bulgusu, Kuyumcu'nun yaptığı çalışma ile paralellik

göstermektedir (Kuyumcu 2012). Duygusal farkındalık puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermemesinin nedeni olarak, çalışma grubundaki kadın ve erkeklerin sosyokültürel gelişmişliklerinin benzer olması ve cinsiyete göre uyarıcı zenginliğinin kadın ve erkek katılımcılarda benzer düzeyde olması düşünülebilir.

Alanyazın tarandığında erkeklerin psikolojik sağlık düzeyi kadınlara göre anlamlı düzeyde yüksektir. Araştırmanın sonuçları literatürdeki verileri ve temel hipotezi doğrular niteliktedir (Hoşoğlu, Fırıncı, Kodaz vd. 2018). Kültürümüzde kadınların aileye bağımlı tutulmaları sonucu hayata karşı daha az girişken, zorluklarla baş edebilmede daha az deneyimli olması sorun çözme becerilerini geliştirmelerine fırsat vermemektedir. Bunun sonucunda psikolojik dayanıklılık düzeyleri erkeklere göre daha düşük kaldığı düşünülebilir.

Değişkenlerin medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, bekârların ve evlilerin psikolojik sağlık ve duygusal öz-farkındalık puanlarının anlamlı şekilde değişmediği gözlemlenmiştir. Araştırmanın çalışma grubunun medeni durum açısından yeterince homojen olmaması araştırmanın bu sonuca ulaşmasının nedeni olabilir. Ayrıca duygularını tanıyan ve baş edebilme becerileri gelişmiş bir bireyin hem evlilik hayatında hem de bireysel hayatında daha etkin ve hayatı üzerinde daha kontrol sahibi olması, medeni durum değişkenini daha önemsiz hale getirmiş olabilir; bunun da arada anlamlı bir fark olmamasına yol açtığı düşünülebilir. Literatür araştırıldığında medeni duruma göre psikolojik sağlık ve duygusal farkındalık değişkenlerinin incelendiği çalışmalara ulaşılamamıştır. Bu açıdan yapılan çalışmanın literatüre katkı sağladığı söylenebilir. Ancak gelecekte yapılacak çalışmaların bu değişkene önem vermesinin, daha fazla ve sağlıklı verilere ulaşmayı sağlayacağı söylenebilir.

Araştırmanın temel amacı olan psikolojik sağlık ve duygusal öz-farkındalık değişkenlerinin arasındaki ilişki incelendiğinde ise iki değişken arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Literatürde bu değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya

rastlanmamıştır. Kişilerin sahip olduğu duygularını tanımaları ve bu duyguları yeterince özgür şekilde yaşamaları hayatın zorluklarına ve gerektirdiklerine karşı daha sağlam kalmalarına fırsat vermektedir ve gereğine uygun yaşanan her duygu insanı daha donanımlı ve yaşantılara daha hazır hale getirmektedir. Araştırmanın ulaştığı sonucun da bu fikri doğrular yönde olduğu söylenebilir.

Araştırmanın sonuçları, uzmanlar için bireylerin çeşitli ruhsal rahatsızlıkların sağaltımı aşamasında faydalı olabilir. Duygusal öz-farkındalık düzeylerinin psikolojik sağlamlıkla pozitif ve anlamlı düzeydeki ilişkisi, uzmanları bu beceriyi artırmaya yönelik çeşitli psiko eğitim programları geliştirme ve uygulama konusunda yönlendirebilir. Araştırmanın, bu konuda yapılacak olan daha kapsamlı çalışmalara kaynaklık edebileceği öngörülmektedir.

Kaynakça

- ABACI, Ramazan, *Akıl Karı Olmayan İşler*, Bakanlar Medya Ltd. Şti., İstanbul 2010.
- ARICIOĞLU, Ahu, bk., ÇAPAN, Bahtiyar Eraslan.
- ARSLAN, Gökmen, "Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin (ÇGPSÖ-12) Psikometrik Özellikleri: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması", *Ege Eğitim Dergisi*, XVI/1 (2015a), s. 1-12.
- ASTAR, Melek, bk. TATAR, Arkun.
- ATICI, Meral, bk. ÇIPLAK, Ersun.
- BATIK, Meryem, bk. HOŞOĞLU, Rümeysa.
- BATTAL, Fatih, bk. TATAR, Arkun.
- BEKİROĞLU, Berra, bk. TATAR, Arkun.
- BERTHOZ, Sylvie- S. Consoli,-F. Perez Diaz-R. Jouvert, "Alexithymia and Anxiety: Compounded Relationships?", *Eur Psychiatry*, XIV/7 (1999), pp. 372-378.
- BİNGÖL, Yılmaz, bk. HOŞOĞLU, Rümeysa.
- CONSOLÍ, S., bk. BERTHOZ, Sylvie.

- ÇAPAN, Bahtiyar Eraslan-Ahu Arıcıoğlu, "Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcısı Olarak Affedicilik", *e-international journal of educational research*, V/4 (2014), s. 70-82.
- ÇATAK DEVRİM, Pelin-Kültegin Ögel, "Farkındalık Temelli Terapiler ve Terapötik Süreçler", *Klinik Psikiyatri*, S. 13 (2010), s. 85-91.
- ÇEÇEN, A. Rezzan, "Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, III/26 (2006), s. 101-113.
- ÇELİKBAŞ, Behmen, bk. TATAR, Arkun.
- ÇIPLAK, Ersun-Meral Atıcı, "Grupla Psikolojik Danışmada Şiir Kullanımının Üniversite Öğrencilerinin Empati ve Duygu Farkındalığı Düzeylerine Etkisi", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, VI/45 (2016), s. 115-127.
- DELANEY, D. J., bk. EISENBERG, S.
- DÍAZ PEREZ, F., bk. BERTHOZ, Sylvie.
- DOĞAN, Tayfun, "Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *The Journal of Happiness & Well-Being*, III/1 (2015), s. 93-102.
- EISENBERG, S.-D. J. Delaney, *Psikolojik Danışma Süreci*, (çev. N. Ören-M. Takkaç), MEB Yayınları, Ankara 2000.
- ERGİN, F. Elif, "Üniversite Öğrencilerinin Sahip Oldukları Duygusal Zeka Düzeyleri ile 16 Kişilik Özelliği Arasında İlişki Üzerine Bir Araştırma", (Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Konya 2000.
- Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, III/29 (2008), s. 1-14.
- GENÇOĞLU, Cem, "Duygu Odaklı Terapiye Dayalı Duygusal Farkındalık Eğitiminin Genç Yetişkinlerin İyimserlik Düzeylerine Etkisi", (Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi), Samsun 2012.
- GOLEMAN, Daniel, *Duygusal Zeka*, (32. Baskı), Varlık Yayınları, İstanbul 2009.

GOLEMAN, Daniel, *Duygusal Zeka*, (çev. B. S. Yüksel), Varlık Yayınları, İstanbul 1998.

HOŞOĞLU, Rümeysa- Aynur Fırıncı Kodaz-Yılmaz Bingöl, Tuğba Vural-Meryem Batık, "Öğretmen Adaylarında Psikolojik Sağlamlık", *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, VIII/14 (2018), s. 217-239.

JOHNSSON, A., bk. LUNDH, L. G.

JOUVERT, R., bk. BERTHOZ, Sylvie.

KASATURA, İlkey, *Kişilik ve Özgüven*, Evrim Yayınları, İstanbul 1998.

KASZNIÁK, Alfred W., bk. LANE, Richard.

KODAZ FIRINCI, Aynur, bk. HOŞOĞLU, Rümeysa.

KÖKNEL, Özcan, *Kaygıdan Mutluluğa Kişilik*, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul 1982.

KUYUMCU, Behire, "Türk ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Duygusal Farkındalık ve Duygularını İfade Etmelerinin Ülke ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre İncelenmesi", *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, XIV/2 (2012), s. 1-24.

KUZUCU, Yaşar, "Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psikoeğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi", (Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Doktora Tezi), Ankara 2006.

KUZUCU, Yaşar, "Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeğinin Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışmaları", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, III/29 (2008), s. 51-64.

LANE, Richard D.- Lee Sechrest- Robert Riedel- Dan Shapiro-Alfred W Kaszniak, "Pervasive emotion recognition deficit common to alexithymia and repressive coping style", *Psychosomatic Medicine*, 62/4 (2000), s. 492-501.

LUNDH, L. G.- A. Johnsson -K. Sundqvist-H. Olsson, "Alexithymia, memory of emotion, emotional awareness, and perfectionism", *Emotion*, II/4 (2002), s. 361-379.

OLSSON, H., bk. LUNDH, L. G.

ÖGEL, Kültegin, bk. ÇATAK DEVRİM, Pelin.

- ÖZDEMİR, Hüdanur, bk. TATAR, Arkun.
- RİEDEL, Robert, bk. LANE, Richard.
- SARI, Belemir, "Duygusal Farkındalık Düzeyi Ölçeği ile Uluslararası Duygusal Resim Sistemi Resimlerine Verilen Valans (Değerlik) Değerleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi", (İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul 2015.
- SECHREST, Lee, bk. LANE, Richard.
- SHAPIRO, Dan, bk. LANE, Richard.
- SUNDQVİST, K., bk. LUNDH, L. G.
- TATAR, Arkun-Berra Bekiroğlu-Behmen Çelikbaş-Hüdanur Özdemir-Revşan Yağızzer-Fatih Battal- Melek Astar, "Duygusal Öz-Farkındalık Ölçeği'nin Türkçe'ye Çevrilmesi ve Psikometrik Özelliklerinin İncelenmesi", *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, IV/13 (2017), s. 1484-1493.
- VURAL, Tuğba, bk. HOŞOĞLU, Rümeysa.
- YAĞIZZER, Revşan, bk. TATAR, Arkun.
- YAKAR, Ali, "Duyuşsal Farkındalığa Dayalı Öğretimin Akademik Başarı ve Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumlar Üzerine Etkisi", (Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Muğla 2012.
- YILDIRIM, Şüheda, "Görücü Usulü Evlenen ve Flört Ederek Evlenen Çiftlerin Duygusal Farkındalık ve Duyguları İfade Etme Düzeylerinin Evlilik Doyumuna Etkisi", (Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul 2017.