



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN YORDAYICILARI OLARAK DUYGUSAL OKURYAZARLIK, ÖZ ANLAYIŞ VE BİLİŞSEL ESNEKLİK *

EMOTIONAL LITERACY, SELF-COMPASSION AND COGNITIVE FLEXIBILITY AS PREDICTIVES OF
PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN UNIVERSITY STUDENTS

Turnel ALTAN¹

¹ Öğr.Gör. Dr., Pamukkale Üniversitesi, taltan@pau.edu.tr, ORCID: 0000-0002-4793-7453

Geliş Tarihi / Date Applied 01.10.2025	Kabul Tarihi / Date Accepted 26.12.2025
ÖZET Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeylerinin öz anlayış, duygusal okuryazarlık ve bilişsel esneklik kavramları tarafından yordanıp yordanmadığı incelenmiştir. Araştırmanın katılımcıları, 2024-2025 Eğitim Öğretim yılı güz dönemi bir devlet üniversitesinde öğrenim gören 377 üniversite öğrencisinden (315 kadın, 62 erkek) oluşmaktadır. Çalışma grubuna ilişkin $M_{yaş} = 22.08$; çalışma grubu yaşları $ss=5.096$'dır. İlişkisel tarama modelinde planlanan bu çalışmada veriler Psikolojik Sağlık Ölçeği- Kısa Formu, Öz-anlayış Ölçeği, Duygusal Okuryazarlık Ölçeği ve Bilişsel Esneklik Envanteri yoluyla toplanmıştır. Veri toplama süreci yüz yüze ve katılımcıların gönüllülükleri esasında gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde SPSS 29 programı kullanılmıştır. Çalışmada, korelasyon ve çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılmıştır. Verilerin çoklu doğrusal regresyon koşullarını karşılayıp karşılamadığı, basıklık, çarpıklık katsayıları, uç değerler ve değişkenler arasındaki Pearson korelasyon katsayıları analizi ile incelenmiştir. Çalışma bulgusunda öz-anlayış, duygusal okuryazarlık ve bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlığı anlamlı derecede ($R^2=.465$) yordadığı görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde mevcut çalışma bulgusunun alanyazın ile uyumlu olduğu görülmektedir. Elde edilen bu bulgu pek çok değişim ve uyum sağlanması beklenen yaşantıya sahip üniversite öğrencilerine yönelik çalışmaların planlanması adına rehberlik edebilir. Yine mevcut sonucun üniversite öğrencileri ile yapılan bireysel ve grupla psikolojik danışma hizmetleri, psikoeğitim programları ve atölyeleri için yol gösterici olacağı düşünülmektedir. Anahtar Kelimeler: Psikolojik Sağlamlık, Öz-Anlayış, Duygusal Okuryazarlık, Bilişsel Esneklik, Üniversite Öğrencileri.	ABSTRACT The aim of this study was to examine whether university students' levels of psychological resilience are predicted by self-compassion, emotional literacy, and cognitive flexibility. The participants consisted of 377 university students (315 female, 62 male) studying at a public university during the Fall semester of the 2024–2025 academic year. The mean age of the participants was 22.08 ($SD = 5.096$). The study employed a correlational survey design. Data were collected using the Brief Psychological Resilience Scale, the Self-Compassion Scale, the Emotional Literacy Scale, and the Cognitive Flexibility Inventory. Statistical analyses were conducted using SPSS 29, and correlation and multiple linear regression analyses were performed. Prior to the regression analysis, assumptions were tested by examining skewness, kurtosis, outliers, and Pearson correlation coefficients among the variables. The results indicated that self-compassion, emotional literacy, and cognitive flexibility significantly predicted psychological resilience, accounting for 46.5% of the variance ($R^2 = .465$). These findings suggest that enhancing these psychological resources may contribute to strengthening university students' resilience. The results offer important implications for psychological counseling services, psychoeducational programs, and intervention-based practices aimed at supporting university students' adaptive capacities. Keywords: Psychological Resilience, Self-Compassion, Emotional Literacy, Cognitive Flexibility, University Students

Bu çalışma 26.04.2025 tarihinde 3. International Scientific Research kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

1. GİRİŞ

Üniversite yılları, öğrenciler için birçok önemli yaşam değişikliğini beraberinde getirmektedir. Bir çok genç, bu süreçte ailelerinden ve halihazırda yaşadıkları şehirlerden farklı bir şehirde, yeni bir sosyal çevrede yaşamaya başlar. Yeni insanlarla tanışmak, alışılmadık sosyal ortamlara uyum sağlamak ve bireysel sorumlulukları üstlenmek gibi durumlarla karşılaşılır. Aynı zamanda akademik hedefler, kimlik arayışı ve gelecek planları bu dönemde öne çıkar. Bu nedenle üniversite dönemi, hem bireysel gelişim hem de duygusal uyum açısından oldukça önemlidir (Aktaş, 1997; Özkan ve Yılmaz, 2010; Çiftçi-Arıdağ ve Ermumcu, 2017). Son yıllarda Türkiye’de üniversite öğrencileri, kendi bireysel yaşamlarında karşılaştıkları sorunların dışında, COVID-19 pandemisi, yangınlar ve depremler gibi pek çok bireyi etkileyen zorlu olaylarla da karşılaşmışlardır. Tüm bu olaylar üniversite öğrencileri için stres verici özelliktedir (Yazıcı Çelebi, 2020). İnsanlar kendilerini zorlayan yaşam olayları karşısında birbirlerinden farklı tepkiler verebilmektedir. Bazılarının depresyon ve anksiyete gibi sorunlar yaşayarak günlük işlevlerinin etkilendiği görülürken bazılarının süreci daha kolay yönetebildikleri görülmektedir (Doğan, 2015). Bireyler arasındaki bu farklılık farklı psikolojik sağlamlık becerilerine sahip olmalarıyla ilgilidir (Özer ve Deniz, 2014). Psikolojik sağlamlık, bireyin riskli durumları yönetebilmesi, zorlayıcı yaşam olaylarına uyum sağlaması, kaynaklarını ifade edebilmesi ve bu zorlayıcı yaşantılar karşısında işlevsel sonuçlar oluşturabilmesidir (Fergus ve Zimmerman, 2005; Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011). Sonuç olarak psikolojik sağlamlık kişinin önemli stres veren yaşantılar karşısında uyum gösterebildiği canlı bir süreçtir (Luthar ve Cicchetti, 2000). Alanyazında bazı çalışmalar psikolojik sağlamlığı kalıcı kişilik özelliği gibi adlandırırken bazı çalışmalar gelişebilen ve değişebilen bir süreç olduğunu vurgulamaktadır (Luthar, Cicchetti ve Becker, 2000). Özellikle yapılan boylamsal çalışmalar psikolojik sağlamlığın bireyin gelişimsel sürecindeki değişimini ortaya koymaktadır (Luthar ve Zigler, 1991). Psikolojik sağlamlıktaki bu değişim faktörü ile birlikte psikolojik sağlamlığın gelişimi için alanyazında beş farklı yol vurgulanmaktadır. Bu yollardan biri; negatif yaşantılardan normal yaşama dönme gayreti, ikincisi duyguları fark edebilmek, üçüncüsü alternatif çözüm yolları oluşturabilmek, bir diğeri iletişim kanallarını kullanabilmek ve sonuncusu bireyin kendini anlaması ve kabul etmesidir (Buzzanell, 2010). Welford (2013), kişinin yaşam zorlukları karşısında daha dayanıklı ve nispeten olumlu duygular hissetmesinde kendine karşı “anlayışlı” olmasının etkisini vurgulamaktadır. Bir başka ifade ile kişinin kendine duyduğu anlayış zorluklar karşısındaki uyum sağlayabilme becerisini etkilemektedir. Yapılan bilimsel çalışmalarda da öz-anlayışın psikolojik sağlamlığı koruyan kaynaklardan olduğu vurgulanmıştır (Li vd.,2024; Rehman vd.,2024). Sonuç olarak, üniversite döneminde öğrencilerin karşılaştığı akademik zorluklar, sosyal uyum sorunları, ekonomik zorluklar ve gelecek kaygısı gibi çeşitli stresörlerle baş edebilmeleri açısından psikolojik sağlamlık, öğrencilerin bu zorluklarla başa çıkabilmeleri ve uyumlarını sürdürebilmeleri açısından kritik bir rol oynamaktadır (Masten, 2001). Bu stres veren yaşam olayları karşısındaki uyumları ise kişilerin sahip olduğu öz-anlayış düzeylerinden etkilendiği düşünülmektedir. Nitekim farklı çalışmalarda benzer bulgular elde edilmiştir. Bir başka ifade ile öz-anlayışı yüksek olan üniversite öğrencilerinin zorlu yaşam olayları karşısında uyum sağlama becerilerinin de daha iyi olacağı öngörülmektedir.

Öz-anlayış kişinin yaşadığı olumsuz duygu ve deneyimleri kabul edici ve tüm insanlara özgü bir bağlamda ele alarak kendine anlayışlı ve şefkatli olmasıdır. Bireyin yaşadığı

sıkıntılar ile arasına duvar örmesi değil aksine bu sıkıntıları fark edip yargılamadan ele alan tutumlar sergilemesi öz-anlayışın bir parçasıdır (Neff,2003a; Neff, 2003b). Öz-anlayış kavramı içerisinde anlayış kavramını barındırmaktadır. Anlayış, bir diğerinin acısına veya zorlayıcı yaşantılarına duyarlı olmayı, fark edebilmeyi ve şefkatli olmayı kapsamaktadır (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Alanyazın bilgileri öz-anlayış konusunda kişinin olumsuz deneyimlerine gerçekçi, şefkatli ve esnek bir yerden bakabilme becerilerini düşündürmektedir. Üniversite öğrencileri açısından duruma bakıldığında yaşanan zorlu olaylarda kendine şefkatle bakabilmek, yaşadığı zorlayıcı deneyimin insani yanını görebilmek, hem kendini hem de yaşanan zorlu olayları esnek bir pencereden değerlendirebilmek psikolojik sağlamlık açısından kaynak niteliğindedir. Dolayısıyla bu noktada, daha esnek bakabilmekle ilintili bir kavram olan bilişsel esneklik bu çalışmanın bir başka kavramıdır.

Bilişsel esneklik değişen koşullara bilişleri düzenleyerek uyum sağlayabilmedir (Dennis ve Wal, 2010). Bir başka deyişle bireyin karşısına çıkan zorluklara farklı ve uyarlanabilir tepkiler verebilmesidir (LeJeune ve Luoma, 2019). Bilişsel esneklik karşılaşılan herhangi bir sorunu çözme biçimiyle ilintilidir. Bilişsel esnekliğe sahip bir birey problemi bütün yönleri ile değerlendirerek yeniden tanımlar (Thurstone ve Runco, 1999). Bir diğer ifade ile, bilişsel esnekliği yüksek olan bir kişi, karşılaştığı yeni durumlara uyum sağlamak adına farklı düşünce tarzlarını ve davranış seçeneklerini denemeye isteklidir. Payne, Bettman ve Johnson (1993)'e göre bilişsel esneklik öğrenilebilir bir beceridir. Ayrıca bilişsel esneklik bağlamında başarısızlıkla sonuçlanan deneyimlerin bir öğrenme fırsatı olarak nitelendirmesi ve alternatif çözüm üretilmesi bireylerin iyilik hallerine de katkı sağlamaktadır (Spiro vd., 2013; Akt.: Kiye ve Çiçek Habeş, 2024). Bir başka ifade ile bilişsel olarak esnek olan üniversite öğrencilerinin stresli, belirsiz ya da zorlayıcı durumlara farklı bakış açılarıyla yaklaşabilmeleri; alternatif çözümler üretebilmelerini, yeniden çerçeveye yerleştirerek yeni bir bakış açısı ile olaylara yaklaşmalarını sağlayarak olaylarla başa çıkabilme becerilerini artıracak düşünülmektedir.

Çalışmada ele alınan son değişken duygusal okuryazarlıktır. Duygusal okuryazarlık, kişinin kendi duygularını tanıması, fark etmesi ve bir başkasının duygusunu tanıyıp fark ederek empati kurabilmesi olarak tanımlanmaktadır (Park,1996; Steiner,2003). Antidote (2003), duygusal okuryazarlığı duygu, düşünce ve davranış ilişkisi bağlamında ele alarak duyguların düşünce ve davranışları şekillendirdiğine vurgu yapmıştır. Bir başka tanımlamaya göre duygusal okuryazarlık; duyguları tanıma, anlama, ifade etme ve düzenleyebilme becerisidir (Roffey, 2008). Bu bilgiler ışığında duygusal okuryazarlığın öğrenilebilir ve geliştirilebilir bir beceri olduğu söylenebilir (Steiner, 2014). Alan yazında yer alan çalışmalarda duygusal okuryazarlığın yıkıcı davranışlar ile negatif ilişkili olduğu ve duygusal okuryazarlık düzeyi düştükçe bireylerin alkol ve madde bağımlılığı gibi riskli davranışlara daha açık olduğu görülmektedir (Bibik ve Edwards, 1998). Diğer yandan duygusal okuryazarlık becerileri stresli yaşam olaylarıyla başa çıkmada önemli rol oynar ve psikolojik sağlamlıkla ilişkilidir. Nitekim, bireylerin duygusal farkındalık ve düzenleme becerilerinin yüksek olması, kendi duygularını tanıyıp anlamlandırabilmeleri kriz durumlarında daha sağlıklı psikolojik tepkiler geliştirmelerine ve toparlanma süreçlerini daha etkili yönetmelerine olumlu yansımaktadır (Brackett, Rivers ve Salovey, 2011).

Üniversite öğrencileri üniversite yaşamına başlamalarıyla birlikte pek çok değişime uyum sağlamak durumunda kalmaktadır. Bununla beraber zaman zaman ülkemizde ve dünyada yaşanan toplumsal olayların doğurduğu ekonomik güçlük, göç, kaygı, uzaktan eğitim, ebeveyn evine geri dönme, iş hayatına hazırlık gibi uyum sağlamalarını gerektirebilecek pek çok sonuçla karşılaşmaktadırlar (Yazıcı Çelebi, 2020). Yeni yaşantılara, gelişimsel

kriz ve değişimlere uyum sağlayabilmek psikolojik sağlamlık kavramını düşündürmüştür. Yaşanan zorlayıcı olaylar karşısında uyum sağlayabilmek bireylerde var olan bazı koruyucu kaynaklarla mümkün olabilmektedir. Hem alanyazın bilgileri hem de psikolojik danışma uygulamalarından psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin sahip olduğu kaynaklardan bazılarının öz-anlayış, bilişsel esneklik ve duygusal okuryazarlık becerileri olabileceği düşünülmektedir. Bir başka ifade ile zorlu yaşam olayları karşısında kendine anlayışla yaklaşabilen, duygularını fark edip düzenleyebilen, anlamlandırabilen ve zorlu yaşam olaylarını esnek bir bakış açısı ile değerlendirebilen üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının yüksek olduğu alanyazından da hareketle öngörülmektedir (Brackett, Rivers ve Salovey, 2011; Masten, 2001; Spiro vd., 2013; Akt.: Kiye ve Çiçek Habeş, 2024). Psikolojik sağlamlık kavramı alan yazında sıklıkla çalışılmış olsa da mevcut araştırma değişkenlerinin bir arada olduğu bir çalışmaya rastlanmamıştır. Çalışmanın tüm değişkenlerinin geliştirilebilir kavramlar olması ortaya çıkan sonucun özellikle uygulama alanında hazırlanacak programlara ve yapılacak yeni bilimsel çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir. Bir başka ifade ile; öz-anlayış, bilişsel esneklik ve duygusal okuryazarlık kavramlarının psikolojik sağlamlığı yordama gücünün açıklanmasının üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarını geliştiren uygulamalarda bu kavramlardan yararlanıp yararlanılamayacağını belirlemek açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Dolayısıyla, psikolojik sağlamlığın yordayıcılarına ilişkin ulaşılan bulgunun alanyazına ve uygulayıcıların çalışmalarına ışık tutması beklenmektedir. Öngörülen bulgu ile psikolojik sağlamlığa en çok kaynaklık eden değişken başta olmak üzere, çalışmanın tüm değişkenleri birlikte ele alınarak üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları geliştirilebilecektir. Bu bağlamda, mevcut çalışmada üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin öz anlayış, duygusal okuryazarlık ve bilişsel esneklik tarafından ne ölçüde açıklanabildiği araştırılmaktadır.

2. YÖNTEM

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin öz-duyarlık, bilişsel esneklik ve duygusal okuryazarlık düzeylerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini açıklayıp açıklayamadığını belirlemektir. Çalışma, söz konusu değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla ilişkisel tarama modelinde yürütülmüştür (Karasar, 2002).

2.1. Çalışma Grubu

Bir devlet üniversitesinde öğrenim gören 315 kadın (%83.5) ve 62 erkek (%16.5) olmak üzere toplam 377 üniversite öğrencisi bu araştırmanın çalışma grubunu oluşturmaktadır. Çalışma grubunda; Felsefe, Sosyoloji, Tarih, Türk Dili ve Edebiyatı, İngiliz Dili ve Edebiyatı, Fransız Dili ve Edebiyatı, Çağdaş Türk Lehçeleri ve Coğrafya bölümlerinde öğrenimine devam eden üniversite öğrencileri yer almaktadır. Araştırmanın verileri, 2024-2025 eğitim-öğretim yılı güz döneminde toplanmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması 22.08 olup, yaşlara ilişkin standart sapma değeri 5.096'dır.

2.2. Veri Toplama Araçları ve Süreci

Araştırmadaki veriler gönüllülük ilkesine uygun olacak biçimde ve yüz yüze uygulama ile toplanmıştır. Katılımcılara verilerin anonim bir biçimde toplandığı, yanıtların gizli kalacağı ve sadece mevcut çalışma için kullanılacağı belirtilmiştir. Katılımcılara tüm bu bilgiler onam formu aracılığıyla iletilmiştir. Çalışma için ayrıca verilerin toplama süreci öncesi Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 20.11.2024 tarihli ve E-38512911-903.99-612647 sayılı etik kurul izni alınmıştır.

2.2.1. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği- Kısa Formu (KPSÖ)

Ölçeğin orijinali Smith vd. (2008) tarafından geliştirilmiştir. Beşli Likert tipi (1=hiç uygun değil, 2=uygun değil, 3=biraz uygun, 4 =uygun ve 5= tamamen uygun) olarak yapılandırılan ve 6 maddeden oluşan bu ölçekten alınabilecek puanlar 5 ile 30 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar yüksek düzeyde psikolojik sağlamlığı, düşük puanlar ise düşük düzeyde psikolojik sağlamlığı ortaya koymaktadır. Ölçek güvenilirliğini ölçmek için hesaplanan iç tutarlık güvenirlik katsayısı 0,80 ile 0,91 arasında değişen değerlerde bulunurken, test tekrar test güvenirlik katsayısı ise, 0,62 ile 0,69 arasında hesaplanmıştır. Ölçek, Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Tek faktörlü yapıya sahip olan ölçeğin iç tutarlık katsayısı .83'tür. Ölçek üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığı ölçmek için geçerli ve güvenilir bir araçtır. Psikolojik sağlamlık ölçeği- kısa formu'nun bu çalışmadaki iç tutarlılık katsayısı .82'dir.

2.2.2. Öz-Anlayış Ölçeği

Neff (2003b) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlama ile geçerlik-güvenirlik çalışmaları Deniz vd. (2008) tarafından yapılan Öz-Anlayış Ölçeği, beşli Likert tipi (1=hemen hemen hiçbir zaman, 2=nadiren, 3=ara sıra, 4 =çoğu zaman ve 5= hemen hemen her zaman) 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 120'dir. Tek boyutlu bir yapıya sahip olan ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .89, test-tekrar test korelasyonu ise .83 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada ise ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .93 olarak hesaplanmıştır.

2.2.3. Bilişsel Esneklik Envanteri

Dennis ve Vander Wal (2010) tarafından geliştirilen envanter, kişilerin zor durumlarda alternatif, uyumlu, uygun, dengeli düşünceler üretebilme becerisini ölçmek üzere hazırlanmıştır. Bilişsel Esneklik Envanteri 20 maddeden oluşan ve Beşli Likert tipi (1=hiç uygun değil, 2=pek uygun değil, 3=kararsızım, 4 =uygun ve 5= tamamen uygun) şeklinde yapılandırılmış bir ölçme aracıdır. Bilişsel Esneklik Envanterinden alınabilecek en düşük puan 20 en yüksek puan 100'dür. Elde edilen yüksek puanlar, bireyin bilişsel esneklik düzeyinin yüksek olduğunu ifade etmektedir. Gülüm ve Dağ (2012) tarafından Türkçeye uyarlanan Bilişsel Esneklik Envanteri'nin iç tutarlılık katsayısı .90 olarak belirlenmiş olup, bu çalışmada .89 olarak tespit edilmiştir.

2.2.4. Duygusal Okuryazarlık Ölçeği

Palancı vd. (2014) tarafından geliştirilen ölçek, 34 maddeden oluşmakta ve Beşli Likert (1=hiç katılmıyorum, 2=kısmen katılıyorum, 3=katılıyorum, 4 = çoğunlukla katılıyorum ve 5= tamamen katılıyorum) tipiyle uygulanmaktadır. Ölçek; öz düzenleme, duygusal farkındalık ve sosyal beceri alt boyutlarından oluşmaktadır. Bu ölçek, ergen ve üzeri yaş grupları için uygundur. Ölçekten alınabilecek puanlar 34 ile 170 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanlar yükseldikçe bireylerin duygusal okuryazarlık düzeylerinin de yükseldiği söylenebilir. Geçerlik ve güvenirlik çalışmaları üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış olup, iç tutarlılık katsayısı .94 olarak belirlenmiştir. Duygusal Okuryazarlık Ölçeği'nin bu çalışmadaki iç tutarlılık katsayısı .93'tür.

2.3. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 29 paket programı kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli kapsamında gerçekleştirilen araştırmada, korelasyon ve çoklu doğrusal regresyon analizleri kullanılmıştır. Verilerin çoklu doğrusal regresyon analizine uygunluğu; basıklık ve çarpıklık değerleri, aykırı gözlemler ile değişkenler arası Pearson korelasyon

katsayıları dikkate alınarak değerlendirilmiştir. Analiz sonucunda basıklık ve çarpıklık değerlerinin $-.299$ ile $.681$ arasında olduğu görülmüştür. Alanyazında, normal dağılım varsayımının sağlandığını göstermek için basıklık ve çarpıklık değerlerinin -1.96 ile $+1.96$ aralığında olması genellikle yeterli kabul edilmektedir (Can, 2017; Chou & Bentler, 1995). Bu doğrultuda, verilerin normal dağıldığı sonucuna varılmıştır. Değişkenler arası otokorelasyon olup olmadığını belirlemek amacıyla Durbin-Watson katsayısı hesaplanmış ve bu değer 2.013 bulunmuştur. 1.5 ile 2.5 aralığında yer alan bu değer, otokorelasyon bulunmadığını göstermektedir (Kalaycı, 2009). Bunun yanı sıra, bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı (multicollinearity) problemi olup olmadığı; varyans büyütme faktörü (VIF), tolerans katsayıları ve condition index değerleri göz önünde bulundurularak analiz edilmiştir. VIF değerleri 1.64 ile 2.34 arasında, tolerans değerleri ise 1 ile 23.79 arasında değişmektedir. Bu değerler, modelde çoklu bağlantı sorunu olmadığını göstermektedir (Büyüköztürk, 2005). Ayrıca, analiz öncesi artık değerler dikkate alınarak ± 3 standart sapmanın dışında kalan uç değer olup olmadığı kontrol edilmiş ve veri setinde uç değer bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu koşullar sağlandıktan sonra çoklu doğrusal regresyon analizine geçilmiştir.

3. BULGULAR

Psikolojik sağlamlık, duygusal okuryazarlık, öz-anlayış ve bilişsel esneklik değişkenlerine ait Pearson Korelasyon katsayıları ile betimsel istatistik sonuçları Tablo 1'de gösterilmektedir.

Tablo 1. Değişkenlere İlişkin Korelasyon Katsayıları ve Betimsel İstatistik Sonuçları

Değişken	1	2	3	4
1. Psikolojik sağlamlık	1			
2. Duygusal okuryazarlık	.289*	1		
3. Öz-anlayış	.664*	.452*	1	
4. Bilişsel esneklik	.537*	.624*	.664*	1
Standart sapma	4.242	20.228	16.617	10.716
Basıklık	.512	-.299	-.131	.681
Çarpıklık	.183	.044	.014	-.109
Ortalama	16.71	115.87	71.46	71.62

*p < .05, **p < .01, ***p < .001

Tablo 1 incelendiğinde, psikolojik sağlamlık ile duygusal okuryazarlık arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkinin bulunduğu anlaşılmaktadır ($p < 0.01$). Yine, psikolojik sağlamlık ile öz-anlayış arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkinin bulunduğu anlaşılmaktadır ($p < 0.01$). Tablo 1'e bakıldığında son olarak, psikolojik sağlamlık ile bilişsel esneklik arasında da anlamlı ve pozitif yönlü ilişkinin bulunduğu anlaşılmaktadır ($p < 0.01$). Bu bulgu, regresyon analizinin ön koşullarından biri olan değişkenler arasında anlamlı bir ilişki bulunması gerekliliğinin sağlandığını göstermektedir.

Üniversite öğrencilerinde öz-anlayış, duygusal okuryazarlık ve bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını incelemek üzere çoklu doğrusal regresyon analizi uygulanmış; analiz sonucunda elde edilen veriler Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Psikolojik Sağlamlığın Yordayıcılarına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonucu

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p
Öz-anlayış	.142	.013	.558	10.988	<.001
Duygusal okuryazarlık	-.023	.010	-.109	-2.254	.025
Bilişsel esneklik	.093	.023	.234	4.043	<.001
R= .682	$R^2 = .465$				
F (3,373) = 107.931	p= <.001				

Tablo 2 incelendiğinde, öz-anlayış, duygusal okuryazarlık ve bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlığı istatistiksel olarak anlamlı düzeyde açıkladığı görülmektedir ($R = .682$, $R^2 = .465$, $F(3,373) = 107.931$, $p = .025$). Regresyon katsayılarının anlamlılığına dair t-testi bulgularına göre; öz-anlayış ($t = 10.988$, $p < .001$), duygusal okuryazarlık ($t = -2.254$, $p = .025$) ve bilişsel esneklik ($t = 4.043$, $p < .001$) psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcılarıdır. Standardize edilmiş regresyon katsayılarına göre bu değişkenlerin önem sıralaması; öz-anlayış ($\beta = .558$) birinci sırada yer alırken, onu bilişsel esneklik ($\beta = .234$) ve duygusal okuryazarlık ($\beta = -.109$) izlemektedir.

4. TARTIŞMA

Mevcut çalışmada, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin yordayıcıları olarak öz-anlayış, duygusal okuryazarlık ve bilişsel esneklik değişkenleri ele alınmıştır. Analiz sonucuna göre; öz-anlayış, duygusal okuryazarlık ve bilişsel esneklik psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcılarıdır. Ulaşılan sonuçlarda psikolojik sağlamlığı yordayan değişkenlerden öz-anlayış birinci sırada yer alırken, onu bilişsel esneklik ve duygusal okuryazarlık izlemektedir. Alanyazında özellikle üniversite öğrencilerinde benzer değişkenlerle yapılmış çalışmalar incelendiğinde; Dilmaç Pınar ve Ceylan (2024), hemşirelik öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, öz-anlayış düzeyi arttıkça psikolojik sağlamlık düzeyinin de anlamlı biçimde yükseldiğini belirlemişlerdir. Yine üniversite öğrencilerinde öz-anlayış ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin birlikte çalışmalarda iki değişken arasında pozitif ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu, öz-anlayışın psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordadığı görülmektedir (Alibekiroğlu vd., 2018; Püsküllü, 2024). Aydın-Sünbül’ün (2016) sosyoekonomik açıdan dezavantajlı öğrencilerle gerçekleştirdiği araştırmanın sonuçlarına göre, bilinçli farkındalık ile psikolojik sağlamlık arasındaki bağlantıda öz anlayışın aracı bir unsur olarak işlev gördüğü saptanmıştır. Çalışmada kurulan modelde, öz anlayışın bu iki değişken arasındaki ilişkiyi anlamlı düzeyde etkilediği ortaya konmuştur. Sonuç olarak öz-anlayışın yüksek olması acı çekmenin veya zorlu yaşantılar karşısında negatif duyguları hissetmenin insan olmanın doğası ile ilintili olduğunu fark etmeyi doğurmaktadır (Barlow, Goldsmith Turow ve

Gerhart, 2017). Yapılan bir meta-analiz çalışmasında benzer bir bulguya ulaşılmış; öz-anlayışın psikolojik sağlamlık için koruyucu bir kaynak olduğu ifade edilmiştir. Bir başka ifade ile, öz anlayışın yüksek olması bireylerin psikolojik sağlamlıkları açısından belirleyici ve koruyucu bir faktör olduğu söylenebilir (Li vd.,2024). Psikolojik sağlamlığın bu çalışma kapsamındaki istatistiksel olarak en önemli yordayıcısı öz-anlayıştır. Bu sonuç, üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık becerilerinin geliştirilmesinde öz-anlayıştan yararlanmanın önemini ifade etmektedir. Bu bilgiler ışığında mevcut çalışma bulgusunun alan yazın bilgileri ile uyumlu olduğu söylenebilir.

Çalışmanın analizlerine göre duygusal okuryazarlık psikolojik sağlamlığın anlamlı bir yordayıcısıdır. Alan yazın incelendiğinde duygusal okuryazarlık ve psikolojik sağlamlığın doğrudan incelendiği bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak duygusal okuryazarlık ile benzer kavramlar olan duygusal zeka ve duygu düzenleme kavramları ile psikolojik sağlamlık kavramı çalışılmıştır. Yapılan bu araştırmalarda, duygusal zeka ile psikolojik sağlamlık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmış; bununla birlikte, duygusal zekanın psikolojik sağlamlığın güçlü bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Erhan,2022; Türkmen ve Doğan, 2021; Sizer ve Kul Parlak,2021; Özer, 2013; Aydın, 2010; Burt, 2007; Sandel 2007; Benetti, 2006). Özkan (2022) uygulamış olduğu psikolojik sağlamlık psikoeğitim programı sonucunda duygusal zeka puanlarında da bir artış olduğu sonucunu elde etmiştir. Alanyazın çalışmalarından duygusal zeka ile psikolojik sağlamlığın birbiri ile ilişkili bir yapıda olduğu anlaşılmaktadır. Duygusal okuryazarlığın tanımlarında vurgulanan duygu düzenleme ya da yönetme becerisi dikkate alındığında, psikolojik sağlamlık üzerine yapılan araştırmalarda da benzer şekilde, psikolojik sağlamlık ile duygu düzenleme arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir (Edalat,2024; Sözen,2024; Seçim, 2020). Henderson ve Milstein (2003), geliştirilebilir bir süreç olan psikolojik sağlamlığın artırılmasına yönelik çeşitli stratejiler sunmuştur. Bu stratejiler arasında bireylerin sosyal bağlarını ve ilişkilerini güçlendirmek, iş birliği yapabilme, problem çözme yetisi, etkili iletişim kurma, stresle başa çıkma, empati geliştirme ve öz denetim becerilerini kazanma gibi unsurlar yer almaktadır. Araştırmacılar, bu becerilerin bireylerin dayanıklılığını artırmada önemli rol oynadığını ifade etmişlerdir. Bahsi geçen beceriler duygusal okuryazarlık tanımında da yer alan empati, bir başkasının duygusunu anlayabilme ve iletebilme, duyguların yönetimi ve öz denetim (Steiner,2003; Roffey,2008) kavramlarıyla ilişkili görünmektedir. Bir başka deyişle duygusal okuryazarlığın psikolojik sağlamlığı pozitif yönde ve anlamlı yordaması alanyazından da yola çıkılarak bu çalışmada da beklenmiştir. Ancak mevcut çalışmada duygusal okuryazarlık psikolojik sağlamlığı anlamlı olarak yordasa da bu negatif yönlü bir yordamadır. Bu öngörülme sonucun mevcut çalışmadaki örneklem küçüklüğünden, madde sayısının fazla olmasından ve verilerin katılımcıların öz bildirim yoluyla verdiği yanıtlarla sınırlı kalmış olmasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla daha büyük çalışma grubu ile farklı üniversite ve bölümlerde hem nicel hem de nitel analiz yöntemleri kullanılarak yeniden araştırılmasının bu sonucu netleştireceği düşünülmektedir.

Araştırmada incelenen son değişken olan bilişsel esneklik ile psikolojik sağlamlık arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Aynı zamanda, bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlığı anlamlı biçimde yordadığı da tespit edilmiştir. Bu bulgular, literatürde yer alan benzer araştırmalarla da örtüşmekte ve önceki çalışmalar tarafından desteklenmektedir. Yelpaze (2020) tarafından yapılan araştırmada, bilişsel esnekliğin psikolojik sağlamlığı anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Yine psikolojik danışman adayları ile yapılan farklı bir çalışmada da benzer bir bulguya ulaşılmış; bilişsel esnekliğin

psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisi vurgulanmıştır (Seçim, 2020). Bilişsel esneklik yeni durumlar karşısında farklı açıdan düşünebilme ve davranabilme, davranış ve düşünceleri değiştirebilme becerilerini ifade etmektedir (Carroll, Blakey ve FitzGibbon, 2016). Dolayısıyla da zorlu yaşantılar karşısında bilişsel esneklik gösterebilen üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının da daha yüksek olduğu sonucu alan yazın ile uyumludur.

Sonuç olarak, bu çalışmada incelenen öz-anlayış, duygusal okuryazarlık ve bilişsel esneklik değişkenlerinin, hem tek tek hem de bir arada ele alındığında, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerini anlamlı biçimde yordadığı belirlenmiştir. Dolayısıyla psikolojik sağlamlığın geliştirilmesi konusunda bahsi geçen değişkenlerin önemli rol oynayabileceği düşünülmektedir. Diğer değişkenlerden farklı olarak duygusal okuryazarlığın psikolojik sağlamlık ile pozitif korelasyona sahip olması ancak ' β ' katsayısının negatif olması beklenmedik bir sonuçtur. Alanyazın bilgileri gözden geçirildiğinde bu sonucun mümkün olabileceği gözlenmektedir. Özellikle çok değişkenli analizlerde farklı değişkenlerin analize dahil edilmesi, örneklemin küçük olması veya ölçeklere verilen yanıltıcı yanıtların korelasyon ve ' β ' katsayısının yönlerinin farklı olmasına neden olabileceği belirtilmektedir (Büyüköztürk, 2005). Yine veri toplama araçlarının toplam soru sayısının fazla olmasının bu sonucu doğurmuş olabileceği düşünülmektedir. Mevcut çalışmada da madde sayısının çok olmasının ve veri toplama yolunun öz bildirim ölçekleri ile gerçekleştirilmiş olmasının elde edilen sonuçlara yansımış olabileceği düşünülmektedir. Bu da çalışmanın sınırlılığı olarak belirtilebilir.

5.SONUÇ ve ÖNERİLER

Araştırmada öz-anlayış, bilişsel esneklik ve duygusal okuryazarlığın üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın anlamlı yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ancak bu çalışmanın bazı sınırlılıkları da mevcuttur. Bunlardan ilki çalışma grubunun cinsiyetler arası engeli dağılım göstermemesidir. Bir diğer sınırlılık ise araştırma verilerinin sadece bir devlet üniversitesinden toplanabilmiş olmasıdır. Yine veri toplama yönteminin öz bildirime dayalı olması ve katılımcıların verdiği yanıtlarla sınırlı kalması çalışmanın bir diğer sınırlılığıdır. Bu sınırlılıklar ve çalışma bulgularından yola çıkılarak araştırmacılar ve uygulayıcılar için şu önerilerde bulunulabilir: Özellikle duygusal okuryazarlık ile psikolojik sağlamlık kavramlarının birlikte ele alındığı araştırmaların sayıca yetersiz olması nedeniyle, mevcut çalışmanın sınırlılıkları da göz önünde bulundurularak bu iki değişkeni odağa alan farklı nicel araştırmaların gerçekleştirilmesi ve bu çalışmaların da nitel yöntemlerle desteklenmesi önerilebilir. Bu çalışma araştırmacı tarafından, üniversitenin psikolojik danışma birimi faaliyetleri kapsamında planlanmış ve sonuçlarının üniversite öğrencilerine yönelik yeni çalışmaları düzenlemede kullanılması hedeflenmiştir. Bulgulardan hareketle, farklı kurumlarda yer alan uygulayıcılar psikolojik sağlamlığın geliştirmesi konusunda psikoeğitim programları ve atölyeler planlayabilir. Bu tür atölye ve psikoeğitim programlarının içeriği oluşturulurken, araştırmanın bağımsız değişkenleri olan duygusal okuryazarlık, bilişsel esneklik ve öz-anlayış kavramları temel alınarak yapılandırma yapılabilir. Yine bireysel psikolojik danışma hedefi olarak psikolojik sağlamlık konusunu belirleyen danışanlarla çalışırken öz- anlayış, bilişsel esneklik ve duygusal okuryazarlık kavramlarının da uygulayıcıların yol haritalarında olması önerilebilir. Benzer bir çalışmayı yapmayı planlayan araştırmacıların ise örnekleme cinsiyet dağılımının eşit belirlemeleri ve farklı üniversitelerden ve bölümlerden çalışma gruplarını oluşturmaları önerilebilir.

KAYNAKÇA

- Aktaş, Y. (1997). Üniversite öğrencilerinin uyum düzeylerinin incelenmesi: Uzunlamasına bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (13), 107-110.
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş, F. B. & Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17.
- Antidote, J. P. (2003). *The emotional literacy handbook: Promoting whole-school strategies*. David Fulton in association with Antidote.
- Aydın Sünbül, Z. (2016). *The relationship between mindfulness and resilience among adolescents: mediating role of self-compassion and difficulties in emotion regulation* (Yayımlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aydın, B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeyleri ile psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Barlow, M. R., Goldsmith Turow, R. E. & Gerhart, J. (2017). Trauma appraisals, emotion regulation difficulties, and selfcompassion predict posttraumatic stress symptoms following childhood abuse. *Child Abuse & Neglect*, 65, 37- 47. doi:10.1016/j.chiabu.2017.01.006
- Benetti, C. (2006). Affect regulated indirect effects of trait anxiety and trait resilience on self esteem. *Personality And Ind Differences*, 341-352
- Bibik, J.M. & Edwards, K.F. (1998). How are you feeling today? Teaching for emotional literacy. *Journal of healthy education*, 29(6), 371-372.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E. & Salovey, P. (2011). Emotional intelligence: Implications for personal, social, academic, and workplace success. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 88-103.
- Burt, J. (2007). *An examination of the relationship between trait-based emotional intelligence and psychological resilience in youth with asperger's disorder* [Unpublished doctoral dissertation]. University of Calgary.
- Buzzanell, P. M. (2010). Resilience: Talking, resisting, and imagining new normalcies into being. *Journal of Communication*, 60 (1), 1-14.
- Büyüköztürk, Ş. (2005). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı: İstatistik, araştırma deseni, SPSS uygulamaları ve yorum*. 5. Baskı, Pegem Akademi Yayıncılık.
- Can, A. (2017). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi*. 5. Baskı, Pegem Akademi Yayıncılık.
- Carroll, D. J., Blakey, E. & FitzGibbon, L. (2016). Cognitive flexibility in young children: Beyond perseveration. *Child Development Perspectives*, 10(4), 211-215.
- Chou, C.P. & Bentler, P. M. (1995). *Estimates and tests in structural equation modelling*. Rick H. Hoyle (Ed.). Structural Equation Modelling: Concepts, Issues and Applications, CA: Sage.

- Çiftçi-Arıdağ, N. & Ermumcu, E. (2017). Examinations of perceived family functions, resilience and substance abuse of university students. *International Online Journal of Educational Sciences*, 9(2), 486-499.
- Deniz, M.E., Kesici Ş. & Sümer A.S.(2008) The Validity and reliability study of the Turkish version of self-compassion scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36 (9), 1151-1160.
- Dennis, J. P. & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, 34(3), 241-253.
- Dilmaç Pınar, Ş. & Ceylan, B. (2024). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve öz-şefkat düzeylerinin belirlenmesi. *Genel Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1-18.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102. <https://www.journalofhappiness.net/article/getpdf/154>.
- Edalat, S. (2024). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcıları olarak bilişsel esneklik, duygu düzenleme ve sosyal duygusal yeterlik (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Erhan, T. (2022). Duygusal zekâ ve yaşam tatmini: Psikolojik sağlamlığın aracılık rolü. *Turkish Studies-Economy*, 17(1), 43-61. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.57636>
- Fergus, S. & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annu. Rev. Public Health*, 26,399-419.
- Gülüm, İ. V. & Dağ, İ. (2012). Tekrarlayıcı düşünme ölçeği ve bilişsel esneklik envanterinin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenirliği. *Anadolu Psikiyatri Derneği*, 13(3), 216-223.
- Kalaycı, Ş. (2009). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik uygulamaları*. Asil Yayınevi.
- Kararımak, Ö. & Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: Duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.
- Karasar, N. (2002). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayınevi.
- Kiye, S. & Çiçek Habeş, E. (2024). Bilişsel esneklik ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde bilişsel duygu düzenlemenin aracı rolü, *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(3), 1292-1310. DOI: 10.17679/inuefd.1481952
- LeJeune, J., & Luoma, J. B. (2019). *Values in therapy: A clinician's guide to helping clients, explore values, increase psychological flexibility & live a more meaningful life*. Oakland, CA: Context Press.
- Li, X., Malli, M.A., Cosco, T.D. & Zhou, G. (2024). The Relationship between self-compassion and resilience in the general population: Protocol for a systematic review and meta-analysis. *JMIR Res Protoc*,5,13: e60154. doi: 10.2196/60154.
- Luthar, S. S. & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857-885.

- 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.
- Marsh, I. C., Chan, S. W. & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents-a meta-analysis. *Mindfulness*, 9(4), 1011-1027. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0850-7>
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Özer, E. & Deniz M. E. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(4), 1240-1248.
- Özer, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka ve beş faktör kişilik özellikleri açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özkan, S. & Yılmaz, E. (2010). Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamına uyum durumları (Bandırma Örneği). *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 5(13), 153-171.
- Palancı, M., Kandemir, M., DüNDAR, H. & Özpolat, A.R. (2014). Duygusal okuryazarlık ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 11(1), 481-94.
- Park, J. (1996). Emotional literacy: the most essential skill. *Educational Therapy and Therapeutic Teaching*, 5, 57-60.
- Payne, J. W., Bettman, J. R. & Johnson, E. J. (1993). *The adaptive decision maker*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Püsküllü, F.N. (2024). *Pozitif psikoloji temelli çevrimiçi psiko-eğitim programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş, öz anlayış ve psikolojik sağlamlık düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Maltepe Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Rehman, S., Addas, A., Rehman, E. & Khan, M.N. (2024). The mediating roles of self-compassion and emotion regulation in the relationship between psychological resilience and mental health among college teachers. *Psychol Res Behav Manag*, 3(17), 4119-4133. doi: 10.2147/PRBM.S491822. PMID: 39650086; PMCID: PMC11625194.
- Roffey, S. (2008). Emotional literacy and the ecology of school wellbeing. *Educational & Child Psychology*, 25(2), 29-39.
- Sandel, K. J. (2007). *The effects of trauma exposure, emotional intelligence and positive emotion on resilience* (Unpublished doctoral dissertation). Fielding Graduate University.
- Seçim, G. (2020). Bilişsel esneklik ve duygu düzenleme özelliklerinin psikolojik sağlamlık üzerine etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 505-524. <https://doi.org/10.37217/tebd.716151>

- 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.
- Sizer, Z. M. & Kul Parlak, N. (2021). Sosyal hizmet öğrencilerinin duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlıkları arasındaki ilişki üzerine bir nicel araştırma. *Yönetim ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 19(4), 213-231.
<https://doi.org/10.11611/yead.996667>
- Sözen, M. (2024). *Psikolojik sağlamlık düzeyinin duygu düzenleme ve öz şefkat yönünden incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Konya Gıda ve Tarım Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Steiner, C. (2003). *Emotional literacy: Intelligence with a heart*. Personhood Press. Erişim adresi <https://dgek.de/wp-content/uploads/2015/09/Steiner-Emotional-Literacy.pdf>, (Erişim Tarihi: 15.01.2024)
- Steiner, C. (2014). *Akıllı bir kalple duygusal okuryazarlık duygusal farkındalık ve ruh sağlığı*. (Çev. M. Şahin ve F. Erden). Ankara: Nobel Yayınevi. (Orijinal yayın tarihi, 2000)
- Thurston, B. J. & Runco, M. A., (1999). *Flexibility: Encyclopedia of creativity*. S. R. Pritzker (Ed.), Volume 1. USA: ElsevierInc.
- Türkmen, İ. & Doğan, H. Y. (2021). Duygusal zekânın psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: acil sağlık hizmetleri personeli üzerine bir araştırma. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 9(3), 1066-1083. doi: 10.33715/inonusaglik.912296
- Welford, M. (2013). *The Power of Self-compassion: Using Compassion-focused Therapy to End Self-criticism and Build Self-confidence*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Yazıcı Çelebi, G. (2020). Covid 19 salgınına ilişkin tepkilerin psikolojik sağlamlık açısından incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*(8), 471-483. <https://doi.org/10.21733/ibad.737406>
- Yelpaze, İ. (2020). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak bilişsel esneklik: Öz şefkatin aracılık rolü. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 535-549. <https://doi.org/10.17556/erziefd.631767>
- Zessin, U., Dickhäuser, O. & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7, 340-364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>

Çatışma Beyanı: Makalenin yazarı, bu çalışma ile ilgili taraf olabilecek herhangi bir kişi, kurum veya kuruluşun finansal ilişkileri bulunmadığını dolayısıyla herhangi bir çıkar çatışmasının olmadığını beyan eder.

Destek ve Teşekkür: Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır.

Etik Kurul İzni: Araştırma için Pamukkale Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan 20.11.2024 tarihli ve E-38512911-903.99-612647 sayılı etik kurul izni alınmıştır.