

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZNEL İYİ OLUŞ VE STRES
BELİRTİLERİNİN YORDAYICILARININ İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Zeynep Ayça TERZİOĞLU

Antalya, 2016

T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZNEL İYİ OLUŞ VE STRES
BELİRTİLERİNİN YORDAYICILARININ İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Zeynep Ayça TERZİOĞLU

Danışman

Yrd. Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR

Antalya, 2016

DOĞRULUK BEYANI

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve stres belirtilerinin yordayıcılarının incelenmesi” başlıklı bu çalışmayı bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yol ve yardıma başvurmaksızın yazdığımı, yararlandığım eserlerin kaynakçalardan gösterilenlerden oluştuğunu ve bu eserleri her kullanışında alıntı yaparak yararlandığımı belirtir; bunu onurumla doğrularım. Enstitü tarafından belli bir zamana bağlı olmaksızın, tezimle ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara katlanacağımı bildiririm.

... /... /2016

Zeynep Ayça TERZİOĞLU

T.C.

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Zeynep Ayça TERZİOĞLU'nun bu çalışması 30.06.2016 tarihinde jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programında **Yüksek Lisans Tezi** olarak **oy birliği/oy çokluğu** ile kabul edilmiştir

İMZA

Başkan

: Yrd. Doç. Dr. Özlem TAGAY

Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı




Üye

: Yrd. Doç. Dr. Güçlü ŞEKERCİOĞLU

Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesi

Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme Programı

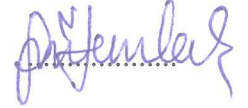


Üye (Danışman) :

Yrd. Doç. Dr. Sakine Gülfem ÇAKIR

Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı



YÜKSEK LİSANS TEZİNİN ADI: Üniversite Öğrencilerinde Öznel İyi Oluş ve Stres Belirtilerinin Yordayıcılarının İncelenmesi

ONAY: Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulunun tarihli ve sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Yusuf TEPELİ

Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin farkındalık düzeyleri, öz-duyarlık düzeyleri, duyguları yönetme becerileri ve sosyal ilgi düzeylerinin, öznel iyi oluş düzeyleri ve stres belirtilerindeki yordayıcı rolünü belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Çalışma süresince her zaman bana destek olan, engin bilgisine hayran kaldığım, gelişmeme katkıda bulunan, bana güven aşıl原因, enerjisine hayran olduğum, zor anlarımda elimden tutan, her zaman kendisini örnek alacağım, ilminden faydalandığım ve öğrencisi olmaktan gurur duyduğum sevgili tez danışmanım Yrd. Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR'a; yüksek lisans eğitimim boyunca hiçbir desteğini ve yardımını benden esirgemeyen Prof. Dr. Demet EROL'a teşekkürü bir borç bilirim. Yüksek lisansım süresince samimiyeti ve yardımseverliğini benden esirgemeyen, değerli görüşlerine başvurduğum sevgili hocam Yrd. Doç. Dr. Süleyman KARATAŞ'a teşekkür ederim.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim süresince bana inanan, ışık tutan, her zaman yanımda olan, beni her konuda cesaretlendiren, pozitif enerjisinden güç aldığım en değerli hocam Prof. Dr. Fidan KORKUT OWEN'a; hayatımın her döneminde tecrübelerinden ve bilgilerinden faydalandığım, desteklerini hep yanımda hissettiğim değerli hocalarım Prof. Dr. Binnur YEŞİLYAPRAK, Prof. Dr. Mehmet Durdu KARSLI ve Yrd. Doç. Dr. Gülden BİLAL'e sonsuz teşekkür ediyorum. Tezimi daha iyi hale getirmek için önerileri ve yapıcı tutumlarıyla tezime katkı sağlayan değerli jüri üyelerim Yrd. Doç. Dr. Özlem TAGAY ve Yrd. Doç. Dr. Güçlü ŞEKERCİOĞLU'na teşekkürlerimi sunuyorum. İstatistiksel analiz çalışmalarındaki bilgi, desteği ve yönlendirmesiyle bana katkıda bulunan Yrd. Doç. Dr. Güney ÇETİNKAYA'ya; tezimle ilgili veri toplama sürecinde bana destek veren sevgili hocalarım Prof. Dr. Günseli ORHON, Doç. Dr. Mustafa YILDIZ, Doç. Dr. Tennur YERLİSU LAPA, Doç. Dr. Abdurrahman AKTOP, Yrd. Doç. Dr. Zeynep GÜNGÖRMEZ, Yrd. Doç. Leyla DERVİŞ, Yrd. Doç. Dr. Evrim GÜLBETEKİN, Yrd. Doç. Dr. Seda BAYRAKTAR, Yrd. Doç. Dr. Aydın ÇİVİLİDAĞ, Öğr. Gör. Dr. Ece VARLIK ÖZSOY, Öğr. Gör. Seval APAYDIN, Öğr. Gör. Mehmet Ali ÖZÇELİK ve Okt. Ramazan SAKA'ya çok teşekkür ederim.

Bugünkü mesleki birikiminin temel mimarları olan bilgi ve deneyimlerinden yararlandığım Doğu Akdeniz Üniversitesi'ndeki değerli hocalarım Doç. Dr. Sibel DİNÇYÜREK ve Yrd. Doç. Dr. Sertan KAĞAN hocalarım başta olmak üzere tüm hocalarıma teşekkürlerimi sunarım.

Yaşamım boyunca üzerimde emekleri olan, koşulsuz fedakârlık gösteren, maddi ve manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyerek kendimi şanslı hissettiren sevgili babam Selçuk TERZİOĞLU, sevgili annem Leman TERZİOĞLU ve biricik kardeşim Süleyman TERZİOĞLU'na bana güvenip yanımda oldukları için sonsuz teşekkür ederim.

Tezim süresince her zaman desteğini hissettiğim, sevgili arkadaşım Anıl AKYEL'e; bıkmadan usanmadan yanımda olan Yusuf KURT, Semih TORUNLAR ve Ercan GÖKBAYRAK'a teşekkür ederim.

Hayatımda olan değerli insanların desteğiyle ortaya çıkardığım bu çalışmamda, adını sayamadığım ve bana katkıda bulunan herkese çok teşekkür ederim.

Zeynep Ayça TERZİOĞLU

ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZNEL İYİ OLUŞ VE STRES BELİRTİLERİNİN YORDAYICILARININ İNCELENMESİ

TERZİOĞLU, Zeynep Ayça

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

Tez Danışmanı: Yrd. Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR

Haziran 2016, 144 sayfa

Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinin farkındalık, öz-duyarlık, duyguları yönetme becerileri ve sosyal ilgi düzeylerinin öznel iyi oluş ve stres belirtileri düzeylerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını incelemektir. Araştırmanın bağımsız değişkenlerini farkındalık, öz-duyarlık, duyguları yönetme becerileri ve sosyal ilgi oluşturmaktadır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri ise üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve stres belirtileri düzeyleridir.

Araştırmanın evrenini Akdeniz Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenimine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu Eğitim Fakültesi, Edebiyat Fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundan seçilen öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu oluştururken fakülte ya da yüksekokuldan sınıflar seçilmiş ve veri toplama araçları 2015-2016 güz yarıyılında bu seçilen sınıflarda uygulanmıştır. Araştırmanın çalışma grubu 519'u kız ve 315'i erkek olmak üzere toplam 834 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaş aralığı 17-27 ve yaş ortalaması 20.43'tür.

Araştırmada, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öz-duyarlık ölçeği, Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği, Stres Belirtileri Ölçeği, Toplumsal İlgil Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

Hiyerarşik regresyon analizi sonucunda farkındalığın beş alt boyutundan tanımlama, farkındalıkla davranma ve içsel deneyimlere tepkisizliğin öznel iyi oluşu anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre stres belirtilerini; gözlemlene, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizlik boyutlarının anlamlı bir şekilde yordadığı ancak tanımlama boyutunun yordamadığı bulunmuştur. Öz-duyarlığın alt boyutları arasında öznel iyi

oluşun yordayıcıları olarak öz-sevecenlik, öz-yargılama ve izolasyon bulunurken stres belirtilerini öz-duyarlılığın izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutlarının yordadığı bulunmuştur. Araştırma sonuçlarına göre ayrıca, duyguları yönetme becerilerinin öznel iyi oluşun ve stres belirtilerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Son olarak, sosyal ilginin öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı ancak stres belirtilerini yordamadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Öznel iyi oluş, Stres belirtileri, Farkındalık, Öz-duyarlık, Duyguları yönetme becerileri, Sosyal ilgi.

ABSTRACT

EXAMINING PREDICTORS OF SUBJECTIVE WELL-BEING AND STRESS SYMPTOMS AMONG UNIVERSITY STUDENTS

TERZİOĞLU, Zeynep Ayça

Master Thesis, Guidance and Psychological Counseling Department

Supervisor: Yrd. Doç. Dr. S. Gülfem ÇAKIR

June 2016, 144 pages

The aim of the current study was to investigate the role of mindfulness, self-compassion, emotion management skills and social interest levels in subjective well-being and stress symptoms. In this research, independent variables are mindfulness, self-compassion, emotion management skills and social interest. Dependent variables are subjective well-being and stress symptoms.

The universe of this study is the students who are attending different faculties at Akdeniz University. The sample of the study includes students selected from Faculty of Education, Faculty of Literature, and School of Physical Education. In composing study sample, several classes were chosen from faculties or schools and the data collection instruments were administered in these classes in fall semester of 2015-2016 Academic year. Research sample consists of 834 students, of which were 519 female and 315 male. Age range of students are 17-27, with the mean of 20.43.

In the study, Five Facet Mindfulness Questionnaire, Self-Compassion Scale, Emotion Management Scale, Satisfaction with Life Scale, Positive and Negative Affect Schedule, Stress Self-Assessment Checklist, Social Interest Index and Personal Information Form was used.

Hierarchical regression results showed that describe, actaware and non-react dimensions of mindfulness significantly predicted subjective well being. The results also showed that observe, actaware, non-judge and non-react significantly predicted symptoms stress. It also appeared that self-kindness, self-judgement, and isolation dimensions of self-compassion were significant predictors of subjective well being whereas only isolation and over-identification dimensions of self-compassion were significant predictors of stress symptoms. According to the results, emotion management skills significantly predicted both subjective well-being and stress

syptoms. Finally, it appeared that social interest significantly predicted subjective well-being, but did not predict stress syptoms.

Keywords: Subjective well-being, Stress symptoms, Mindfulness, Self-compassion, Emotion management skills, Social interest.

İÇİNDEKİLER

DOĞRULUK BEYANI.....	i
JÜRİ ÜYELERİNİN İMZA SAYFASI.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vii
TABLolar LİSTESİ.....	xiv
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xv

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1 Problem Durumu.....	1
1.2 Araştırmanın Amacı.....	7
1.3 Araştırmanın Önemi.....	8
1.4 Araştırmanın Varsayımları.....	9
1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları.....	10
1.6 Tanımlar.....	10

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 Öznel İyi Oluş.....	12
2.1.1 Öznel İyi Oluşun Tarihsel Süreci.....	14
2.1.2 Öznel İyi Oluş İle İlgili Kuramlar.....	15
2.1.2.1 Erek (Telic) ve Etkinlik (Activity) Kuramları.....	16

2.1.2.2 Yukarıdan Aşağıya (Top-Down)- Aşağıdan Yukarıya (Bottom-Up) Kuramları.....	16
2.1.2.3 Bilişsel Teoriler: Dikkat, Yorumlama, Hafıza.....	17
2.2 Stres Belirtileri.....	18
2.3 Farkındalık (Mindfulness) Kavramı.....	20
2.4 Farkındalık ve Budizm (Budist ve Batı Psikolojisi).....	23
2.5 Farkındalığın (Mindfulness) Kuramsal Temeli.....	25
2.5.1 Bilişsel-Davranışçı Terapi.....	25
2.5.2 Psikodinamik Psikoterapi.....	26
2.5.3 Hümanistik Psikoterapi.....	26
2.5.4 Geştalt Psikolojisi.....	27
2.5.5 Sağlık Psikolojisi.....	27
2.6 Öz-Duyarlık (Self-Compassion).....	28
2.6.1 Öz-Sevecenlik (Self-Kindness).....	29
2.6.2 Paylaşımların Bilincinde Olma (Common Humanity).....	30
2.6.3 Bilinçlilik (Mindfulness).....	30
2.7 Öz-Duyarlık ve Diğer Psikolojik Yaklaşımlar.....	31
2.7.1 Benlik İlişkisi Modeli (The Self in Relation Model).....	31
2.7.2 Hümanistik Kuram.....	32
2.7.3 Duygusal Düzenleme (Emotional Regulation).....	32
2.7.4 Psikoanalitik Kuram.....	33
2.7.5 Bilişsel Davranışçı Kuram.....	34
2.7.6 Geştalt Kuramı.....	34
2.8 Öz-Duyarlık Ne Değildir?.....	35

2.9 Duyguları Yönetme Becerileri.....	36
2.10 Sosyal İlgi (Social Interest).....	44
2.11 İlgili Araştırmalar.....	51
2.11.1 Öznel İyi Oluş İle İlgili Araştırmalar.....	51
2.11.2 Stres Belirtileri İle İlgili Araştırmalar.....	57

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli.....	64
3.2 Evren ve Örneklem.....	64
3.3 Veri Toplama Araçları.....	65
3.3.1 Öznel İyi Oluş.....	65
3.3.1.1 Yaşam Doyumu Ölçeği.....	65
3.3.1.2 Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği.....	66
3.3.2 Stres Belirtileri Ölçeği.....	67
3.3.3 Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	68
3.3.4 Öz-Duyarlık Ölçeği.....	69
3.3.5 Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği.....	70
3.3.6 Toplumsal İlgi Ölçeği.....	71
3.4 Verilen Toplanması.....	72
3.5 Verilerin Analizi.....	72

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1 Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Toplam Puanlarını Yordayan	
Değişkenlere İlişkin Bulgular.....	77
4.2 Üniversite Öğrencilerinin Stres Belirtileri Toplam Puanlarını Yordayan	
Değişkenlere İlişkin Bulgular.....	81

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1 Sonuç ve Tartışma.....	85
5.1.1 Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin	
Sonuçlar.....	85
5.1.2 Üniversite Öğrencilerinin Stres Belirtilerine İlişkin Sonuçlar.....	90
5.2 Öneriler.....	94
5.2.1 Uygulayıcılara Öneriler.....	94
5.2.2 Araştırmacılara Yönelik Öneriler.....	94
KAYNAKÇA.....	96
EKLER.....	116
Ek – 1 Kişisel Bilgi Formu.....	116
Ek – 2 Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BBBFÖ).....	117
Ek – 3 Toplumsal İlgi Ölçeği.....	118
Ek – 4 Öz-Duyarlık Ölçeği.....	119
Ek – 5 Yaşam Doyumu Ölçeği.....	120
Ek – 6 Stres Belirtileri Ölçeği (SBÖ).....	121

Ek – 7 Pozitif Ve Negatif Duygu Durum Ölçeği (PANAS).....	122
Ek – 8 Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği (DYBÖ).....	123
Ek – 9 Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nden Alınan İzin Belgesi.....	124
Ek – 10 Akdeniz Üniversitesi Edebiyat Fakültesi’nden Alınan İzin Belgesi.....	125
Ek – 11 Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu’ndan Alınan İzin Belgesi.....	126
ÖZGEÇMİŞ.....	127

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 2.1 Öznel İyi Oluşun Bileşenleri.....	14
Tablo 2.2 Depresyon ve Anksiyete Belirtileri, Ruh Hali ve Keyifsizlik Ayrımı Örnekleri.....	19
Tablo 4.1 Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Puanları ile Yordayıcı Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma İle Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar.....	78
Tablo 4.2 Öğrencilerin Öznel İyi Oluşunu Yordayan Değişkenler.....	80
Tablo 4.3 Öğrencilerin Stres Belirtileri Puanları ile Yordayıcı Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma İle Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar.....	82
Tablo 4.4 Öğrencilerin Stres Belirtilerini Yordayan Değişkenler.....	84

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1 Duygu Olgusunun Her Bir Zaman Süresi Açısından İncelenmesi.....	37
Şekil 2.5 Sosyal İlgı Süreci.....	50
Şekil 4.1 Standardize Edilmiş Artıkların (Rezidüellerin) Histogramı (Bağımlı Değişken = Öznel İyi Oluş Toplam Puanları).....	73
Şekil 4.2 Normal Olasılık Grafiği (Bağımlı Değişken = Öznel İyi Oluş Toplam Puanları).....	73
Şekil 4.3 Regresyon Modeli İçin Artıkların Saçını (Skatter) Grafiği (Bağımlı Değişken = Öznel İyi Oluş Toplam Puanları).....	74
Şekil 4.4 Standardize Edilmiş Artıkların (Rezidüellerin) Histogramı (Bağımlı Değişken = Stres Belirtileri Toplam Puanları).....	75
Şekil 4.5 Normal Olasılık Grafiği (Bağımlı Değişken = Stres Belirtileri Toplam Puanları).....	75
Şekil 4.6 Regresyon Modeli İçin Artıkların Saçını (Skatter) Grafiği (Bağımlı Değişken = Stres Belirtileri Toplam Puanları).....	76

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde araştırmaya dayanak oluşturan problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi, araştırmanın problemi, alt problemler, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlar yer almaktadır.

1.1 Problem Durumu

Tarih boyunca insanoğlu acıya sebep olan herhangi bir durumu ve acıyı hafifletme yollarını aramıştır. İnsanlar er ya da geç aynı soruları sorar: "Neden daha iyi hissetmiyorum, bu konuda ne yapabilirim?". Fiziksel bir vücutta bulunmak kaçınılmaz olarak bizi hastalık, yaşlılık ve ölümlle alakalı acılara maruz bırakır. Ayrıca bireyler olumsuz durumlarla ya da olumsuz görülen olumlu durumlarla karşılaştıklarında duygusal olarak da çabalar. İnsanların hayatları göreceli olarak kolay olsa da istenilen bir şeyi elde edemeyince, önceden sahip olunan bir şeyi kaybedince ve insanlar istenmeyen bir durumla karşılaşınca acı çekebilirler. Bu nedenle bireyler doğumdan ölüme kadar bıkip usanmadan kendilerini daha iyi hissetmek için uğraşırlar (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009). Olumlu psikolojik işlevsellik olarak adlandırılan bu durum çalışmalarda farklı kavramlar kullanılarak araştırılmıştır. Psikolojik işlevsellik ya da sağlığın içerisinde psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksekliği ve psikolojik sıkıntı düzeyinin düşüklüğü iki farklı kavramsal bakış olarak ortaya çıkmaktadır.

Psikolojik iyilik hali hem iyi yaşamak hem de iyi olmaktır. Genel iyi oluş akıl, beden ve ruhun dengeli beslenmesi olarak tanımlanır (Vella-Brodrick ve Allen, 1995). İyi oluş, yalnızca hastalık veya rahatsızlığın olmamasını değil aynı zamanda pozitif duygular, pozitif sosyal etkileşimler ve pozitif işleyiş gibi olumlu özellikleri de temsil eder (Schueller, 2009). İyi oluş kavramı alanyazında çoklu psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş kavramlarıyla açıklanmaya çalışılmıştır. Ryff ve Keyes (1995) psikolojik iyi oluşu, tam bir olumlu psikolojik işlevselliğin bulunduğu, çok boyutlu bir yapı olarak tanımlamıştır. Bu yapı içerisinde öz-kabul, diğer insanlarla olumlu

ilişkiler, özerklik, çevresel kontrol, yaşam amacı ve kişisel gelişim boyutları yer almaktadır. Öznel iyi oluş ise bilişsel bileşen olarak yaşam doyumunun yanı sıra pozitif ve negatif duyguların yer aldığı duyuşsal bileşenlerin yer aldığı kapsamlı bir yapı olarak tanımlanmıştır (Diener, 1994).

Diğer yandan psikolojik sıkıntı ise hoş olmayan öznel bir duruma karşılık gelmekte ve iki ana grupta incelenmektedir: ilk grupta, depresyon, üzgün olma, moral bozukluğu, yalnızlık, umutsuzluk veya değersizlik, ölmeyi dileme, uyku problemi yaşama, ağlama, herşeyin zor olduğu hissi ve birşeyi devam ettirememeye durumları yer alır. İkinci grupta ise anksiyete, endişeli, huzursuz, gerginlik, korkmuş ve asabi olma durumlarıdır. Depresyon ve anksiyete, duygu durumu ve keyifsizlik olmak üzere iki biçimde ele alınır (Mirowski ve Ross, 1989). Psikolojik sıkıntı operasyonel tanımına bağlı olarak farklı şekillerde değerlendirilebilmektedir. Bu farklı değerlendirme biçimlerinden bir tanesi de stres belirtileridir (Carmody ve Baer 2008).

Alanyazında olumlu psikolojik işlevselliği destekleyen ve psikolojik sıkıntıyı azaltan çok çeşitli etkenler rapor edilmiştir. Son yıllardaki çalışmalarda öne çıkan kavramlardan bir tanesi de farkındalık (mindfulness) kavramı olmuştur. Türkçe alanyazında “mindfulness” kavramı kimi kaynaklarda “farkındalık” olarak kullanılmakla birlikte diğer bazı kaynaklarda “kendinelik”, “bilinçli farkındalık” ve “bilinçlilik” olarak da kullanılmaktadır. Bu çalışmada, kavramın Türkçe karşılığı “farkındalık” olarak kullanılacaktır. Farkındalık yeni olmamakla birlikte, bireyleri insan yapan şeyin bir parçası, tamamen bilinçli ve farkında olma kapasitesi anlamına gelmektedir. Ne yazık ki, insanlar genellikle farkındalık durumunda kısa süreler halinde bulunarak kısa bir süre sonra tanıdık hayaller ve kişisel düşünceler içine dalmaktadırlar. Duygusal bir karmaşa yaşarken o ana ait farkındalığı devam ettirme kapasitesi özel bir beceridir ve bireyler bu beceriyi öğrenebilirler ve geliştirebilirler (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009). Araştırmalar, farkındalığın acıyı azaltan ve olumlu kişisel dönüşüme zemin hazırlayan bir deneyimin bir yolu olduğunu göstermektedir. Bu durum sadece günlük zorluklarda değil aynı zamanda intihar düşüncesi (Linehan, 1993a), kronik depresyon (Segal, Williams ve Teasdale, 2002) ve psikotik sanrılar (Bach ve Hayes, 2002) gibi ciddi psikolojik problemler çatısı altındaki zorlukları ele alınmasını değiştirebilen temel psikolojik bir süreç olduğunu göstermektedir.

Farkındalık, uzun yıllar iyilik haline katkı sunduğuna inanılan bilinçlilik (consciousness) özelliklerindedir (Brown ve Ryan, 2003). Birçok felsefi, ruhsal ve psikolojik yaklaşım iyi oluşun (well-being) sağlanması ve bu yaklaşımların geliştirilmesi için bilinç yapısının önemine vurgu yaparlar (Wilber, 2000). Buna rağmen insanoğlunun iyi oluşunda bilinçliliğin önemini gözden kaçırmak kolaydır, çünkü hemen hemen her insan dikkat ve farkında olma (awareness) olan asıl özellikleri farklı yorumlar. Gerçekten bilinçlilik ve iyi oluş arasındaki ilişki biraz tecrübeye dayanan bir olgu olarak kabul edilmiştir. İyilik hali ile ilgisi çok tartışılan bilinçliliğin bir özelliği farkındalıktır. Farkındalık kavramının kökleri bilinçli dikkat (conscious attention) ve farkında olmanın (awareness) etkin olarak işlendiği Budist ve diğer derin düşünme geleneklerine dayanır. Farkındalık, en yaygın olarak günümüzde neyin ne olduğunun farkında olma ve buna karşı dikkatli olma durumu olarak ifade edilir. Örneğin: Nyanaponika Thera (1972) “farkındalık aslında bireylere ve iç dünyalarına, algının birbirini izleyen yönleriyle ne olduğunun açık ve tek amaçlı farkında olmalarıdır” demiştir (s. 5). Hanh (1976) benzer bir şekilde farkındalığı “bireyin bilincini günümüz gerçekliğinde canlı tutmak” olarak ifade etmiştir (s. 11).

Averill (1992) ve Mayer; Chabot ve Carlsmith (1997) gibi bazı araştırmacılar bilinci; biliş, güdü ve duygu gibi insanların etkin olarak çalışmasını sağlayan diğer zihinsel işleyiş yöntemlerinden ayırt etmektedirler. Böylece birey duyumsal ve algısal uyarıcı olduğu gibi düşünce, güdü ve duygu yönünden de bilinçli olabilir. Bilinçlilik hem farkında olmayı hem de dikkati içerir. Farkında olma, bir anlamda bilincin iç ve dış ortamı sürekli gözetleyen sosyal çevre “radar”ıdır. Birey dikkatin merkezinde olmaksızın uyarıcının farkında olabilir (Brown ve Ryan, 2003). Dikkat, abartılı duyarlıktan kısıtlı deneyim sağlayan bilinçli farkında olma durumuna odaklanma metodudur (Westen, 1999). Gerçekte, farkında olma ve dikkat iç içe geçmiş ifadelerdir, öyle ki “dikkat” sürekli “farkında olma” zemininden şekiller çekip çıkarır ve onları zamanın değişken boyutlarında merkeze alarak düzenleyip tutar. Her ne kadar dikkat ve farkında olma kısmen doğal işleyişin değişmez özellikleri olsa da, farkındalık mevcut deneyim ya da bu gerçeğin farkında olma ve buna çekilen dikkat olarak düşünülebilir. Farkındalığın esas ayırt edici özelliği: süregelen olay ve deneyim bilincinin daha düzenli ya da sürekli yansıtılabileceği açık ya da algısal farkında olma ve dikkat olarak ifade edilmektedir (Deikman, 1982;

Martin, 1997). Örneğin bir arkadaş ile olan iletişim içerisinde, birey iletişimde oldukça dikkatli ve belki de güç algılanan duygusal ruh halinin temelinde yatan nedenlerin hassasiyetle farkında olabilir. Aynı şekilde, yemek yerken fiziksel olarak midesinin dolduğunu hissederek birey an be an lezzet deneyimine alıştıırılabilir. Bu, bilinçliliğin farklı yollarla baskılanmış ya da kısıtlanmış olmasıyla karşılaştırılabilir (Brown ve Ryan, 2003).

Farkındalık anlayışı, en çok Budizmin felsefesini temel alan psikoloji ekolüne dayanır, ancak Amerika'da aşkınlık (transcendentalism) ve hümanizm; daha sonraki Batı Avrupa fenomenoloji, varoluşçuluk ve natüralizm düşüncelerini ve eski Yunan felsefesini de içeren çeşitli felsefi ve psikolojik geleneklerin gelişmiş düzeydeki (modern) fikirleriyle kavramsal benzerlikleri de paylaşır. Ortak olarak tanımlanan bu varlık, insan deneyimini merkez göstermektedir ve gerçekten de farkındalık, kökleri itibariyle, bilincin temel aktiviteleri olan "dikkat" ve "farkında olma" üzerine kuruludur (Brown, Ryan ve Creswell, 2007). Farkındalık, doğası gereği bir bilinç halidir. Her ne kadar mevcut olay ve deneyimlere karşı "farkında olma" ve "dikkat" insanoğluna bahşedilen özellikler olsa da alışılmış, özdevinimsel, umursamaz (mindless), baskılanmış düşünce ya da eylemlerde olduğu gibi, bu özellikler (farkında olma ve dikkat) açıklık ve duyarlılık açısından abartılı durumlardan daha düşük seviyelere kadar değişkenlik gösterebilir (Wallace, 1999). Bu durum farkındalık meselesinde doğal kabiliyet, disiplin veya eğilim gereği bireylerin "farkında olma" ve "dikkat" konularında çoklukla farklı olabileceklerini ve ayrıca bireyin içsel değişimleri de olduğunu göstermektedir. Farkındalık; bilincin, mevcut deneyim ve işleyişin açıklık ve canlılık olarak nitelenen kabiliyetini ele geçirir ve böylece birçok birey için kronik (sürekli) olabilecek alışılmış ya da otomatikleşmiş faaliyetler daha bilinçsiz ve düşüncesiz durumlara zıtlık oluşturur. Farkındalık bireyleri özdevinimsel (kendiliğinden) düşüncelerden, alışkanlıklardan ve sağlıksız davranış kalıplarından uzaklaştırma konusunda önemli olabilir ve böylece uzun zaman iyi oluş artışıyla ilişkili olan bilinçlenmiş ve kendiliğinden onaylanmış davranışsal sistemin gelişmesinde önemli bir rol oynayabilir (Ryan ve Deci, 2000). Hatta farkındalık deneyime açıklık ve canlılık katmak suretiyle, iyi oluş ve mutluluğa doğrudan katkı sağlayabilir ve psikolojik sıkıntıyı azaltmaya yardımcı olabilir.

Son yıllarda psikolojik sağlık üzerine yapılan çalışmalarda öne çıkan kavramlardan bir diğeri ise öz-duyarlılık kavramıdır. Öz-duyarlılık, Neff (2003a,

2003b) tarafından tanımlandığı üzere, öz-sevecenlik, paylaşımların bilince olma ve bilinçlilik olmak üzere üç ögeye sahiptir. Öz-duyarlığı yüksek olan bir kişi, kendisinin başarısız olduğu veya acı hissettiği durumlarda bile kendisine kibarca ve yumuşakça bakabilir. Her insanın başarısız olabileceğini ve acı çekebileceğini görerek duygu ve hisleri kendinden uzaklaştırmadan, ancak tamamen onların etkisi altında kalmadan da değerlendirebilir. Öz-duyarlık, Budist felsefeye dayalı psikoloji yaklaşımından türetilmiş bir diğer yapıdır. Günümüzde bireyin kendine yönelik sağlıklı bir tutum içersinde olmasının farklı tanımları arasında alternatif bir tanım olarak önerilmektedir (Neff, 2003a). Öz-duyarlık, şefkatin daha genel bir tanımıyla ilgilidir. Öz-duyarlık, kendi acı çekmesine açık ve farkında olmayı, kendine anlayış ve kibarlık sunmayı, kendi iyiliğini istemeyi, kişinin yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı yargılayıcı olmayan bir tavır takınmayı ve kişinin kendi deneyimini genel insan deneyiminin ışığında çerçevelemeyi içerir (Neff, 2003b).

Öz-duyarlık insan doğasının en temel özelliklerinden biri olarak nitelendirilebilir. Örneğin bireyler parmağını kestiği zaman, parmağını temizleyip ve bandajlayarak parmağın iyileşmesine yardımcı olabilirler, işte bu durum doğuştan gelen bir öz-duyarlığı simgeler. İnsanlar kendi acıları içinde yakalandıkları zaman, kendilerine de savaş açabilirler. Vücut kendini savaş, kaçış veya donma gibi tehlikelere karşı korur, ancak vücut duygusal olarak zorlandığı zaman, bu tepkiler özeleştirici, öz-izolasyon ve öz-soğurmadan (self-absorption) oluşan kötü bir üçlü haline gelmektedir. Kristin Neff'in öz-sevecenlik şeklinde tasvir ettiği, insanlığın geri kalanıyla olan bir bağlantı hissi ve dengeli bir farkında olma durumu olan yeni bir ilişki kurma durumu öz-duyarlıktır. Öz-duyarlık, mutlu ve acı çekmeden uzak olma isteğini artırarak kendine ihtiyacı olan sevgiyi vermektir (Germer, 2009). Son yıllarda yapılan araştırmalarda öz-duyarlığın arttığı zaman bireyin depresyon ve anksiyete düzeyinde azalma olduğu görülmektedir (Neff, 2003b). Bu çalışmayı destekleyen bir başka çalışmada stres düzeyleri değişkeni de incelenerek, öz-duyarlığın artması ile stres düzeyinde azalma olduğu bulunmuştur (Deniz ve Sümer, 2010). Ayrıca psikolojik iyi olma arttığında bireyin öz-duyarlığında da olumlu yönde bir artma olmaktadır (Baer, Lykins ve Peters 2012; Sarıcaoğlu, 2011).

Psikolojik sağlık üzerine yapılan çalışmalarda uzun yıllardır çalışılan ve güncelliğini koruyan bir diğer kavram ise Alfred Adler'in sosyal ilgi kavramıdır. Adler'in (1964) sosyal ilgi kavramı, onun kişilik teorisinin temel taşlarından biri

olmasıyla birlikte aynı zamanda da önemli bir kişilik özelliğidir. Adler “sosyal ilgi her insanın temel özelliğidir ve insanın tüm eylemlerinin içinde yer alır” diye belirtmiştir (s.774). Sosyal ilgi, tüm insanoğluna karşı sosyal duygu içerir ve sosyal ilginin özü, art niyet olmaksızın kendin dışındaki bir şeye değer vermektir. Diğer bir deyişle sosyal ilgiye sahip olan insanlar benmerkezcilikten ve sadece kendisiyle ilgilenmekten uzak olurlar. Sosyal ilgi, birinin başkalarıyla özdeşleşmesine, gerçek bir ilgiyle, toplum ve insan refahı için çabalamakla sonuçlanan kendi öz ilgilerinin aktarımına dayalıdır. Adler, sosyal ilginin; arkadaşlık, sevgi ve çalışma gibi yaşam görevleri içinde kendini gösterdiğini savunmuş ve ona göre ruh sağlığının bir gerekliliği olarak, insanın bu büyük ve her yere nüfuz eden zorlu görevlerle sosyal ilgi aracılığıyla başa çıkabildiğini belirtmiştir. Adler’in teorisine göre sosyal ilgi toplumun iyi olması kadar kişisel uyum için de önemli çıkarımları barındırır. Sosyal ilgi ruh sağlığının temeli olarak görülen bir kavram olmakla birlikte, birçok içsel ve kişilerarası zorluk sosyal ilginin ve toplum duygusunun eksikliğine bağlanmıştır (Leak, 2011).

Adler’in sosyal ilgi anlayışı birçok kavramı bünyesinde taşımaktadır. Sosyal ilgi “empati, iş birliği ve diğer toplum yanlısı yönelimler gibi belirleyici özelliklerde kendini göstermektedir” (Leak ve Leak, 2006, s. 207). Bu fikir merhamet gösterme ve biri kayıpla baş ederken ona yardım etme süreciyle ilişkilendirilebilir. Bu anlamda, Adler’in kuramı, ilişkisel bir kuramdır. İnsanların sosyal açıdan iç içeliğini ve bilginin ilişkiler yoluyla yayıldığını öne sürer. Adler, insanların sosyal durumları dışında tam anlamıyla anlaşılacaklarını vurgulamıştır. Sonuç olarak, Adler’in kuramının yaşam görevleri üzerindeki bakış açısı; sevgi, toplum, çalışma, maneviyat ve benlik ile yakından ilişkilidir. Bu yaşam görevleri içten sevgi, ilişkiler, arkadaş ilişkileri, toplumda yakın arkadaşlıklar, iş arkadaşlıkları, insanın kendisiyle olan ilişkisi, Tanrı veya evrenle olan ilişkileri kapsar (Carlson, Watts ve Maniacci, 2006; Watts, 2011). Sosyal ilginin stresle başa çıkmadaki önemi görülerek (Crandall, 1980) son yıllarda yapılan araştırmalar da sosyal ilginin yüksek olmasının bireyin psikolojik dayanıklılığını olumlu yönde etkilediği (Kayacı ve Özbay, 2016) ve depresyonu azalttığı (Saunders ve Roy, 1999) bulunmuştur.

Alanyazında olumlu psikolojik işlevselliği destekleyen ve psikolojik sıkıntıyı azaltan bir diğer değişken ise duyguları yönetme becerileridir. Duyguları yönetme becerileri yüksek olan bir kişi, hayatındaki sınırları belirleme ve kendini kabullenme,

diğerleriyle olumlu ilişkiler ve çevresel kontrol gibi unsurlara sahip olmaktadır. Ayrıca bireyin duyguları yönetme becerilerinin yüksek olması hisleriyle daha etkili başa çıkmasını da sağlayabilir (Abdullah, Hamed ve Kechil, 2013). Bunu destekleyen bir başka duruma göre, duyguları yönetme becerileri gelişmiş bireylerin kendi duygularını anlama ve ifade etmede daha iyi olduklarıdır (Salovey, Goleman, Turvey ve Palfai, 1993). Duygularını ifade eden bireylerin de psikolojik iyi oluşlarının yüksek olduğuna dair bulgu rapor edilmiştir (Çakır, 2015).

Bu kuramsal açıklamalar ve araştırmalar ışığında farkındalık, öz-duyarlık, duyguları yönetme becerileri ve sosyal ilginin önel iyi oluş ve stres belirtileri ile ilişkili olabileceği sonucuna varılabilmektedir. Bu araştırmanın problemini, üniversite öğrencilerinin farkındalık düzeylerinin, öz-duyarlık düzeylerinin, duyguları yönetme becerilerinin ve sosyal ilgi düzeylerinin önel iyi oluş düzeylerinin ve stres belirtilerinin yordayıcısı olup olmadığının incelenmesi oluşturmaktadır.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin farkındalık, öz-duyarlık, duyguları yönetme becerileri ve sosyal ilgi düzeylerinin, önel iyi oluş düzeyleri ve stres belirtilerindeki yordayıcı rolünün incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki alt problemlere bakılacaktır:

1. Üniversite öğrencilerinin farkındalık düzeyleri önel iyi oluş düzeylerini anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin farkındalık düzeylerinin etkisi kontrol edildikten sonra öz-duyarlık düzeyleri önel iyi oluş düzeylerini anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin farkındalık ve öz-duyarlık düzeylerinin etkisi kontrol edildikten sonra duyguları yönetme becerileri önel iyi oluş düzeyini anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?
4. Üniversite öğrencilerinin farkındalık düzeyleri, öz-duyarlık düzeyleri ve duyguları yönetme becerilerinin etkisi kontrol edildikten sonra sosyal ilgi düzeyleri önel iyi oluş düzeylerini anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?

5. Üniversite öğrencilerinin farkındalık düzeyleri stres belirtilerini anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin farkındalık düzeylerinin etkisi kontrol edildikten sonra öz-duyarlık düzeyleri stres belirtilerini anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?
7. Üniversite öğrencilerinin farkındalık ve öz-duyarlık düzeylerinin etkisi kontrol edildikten sonra duyguları yönetme becerileri stres belirtilerini anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?
8. Üniversite öğrencilerinin farkındalık düzeyleri, öz-duyarlık düzeyleri ve duyguları yönetme becerilerinin etkisi kontrol edildikten sonra sosyal ilgi düzeyleri stres belirtilerini anlamlı bir biçimde yordamakta mıdır?

1.3 Araştırmanın Önemi

İnsanların hayatlarının her aşamasında karşılaştığı kavramlardan biri olan stres, özellikle üniversite yıllarında da öğrencilerin karşı karşıya geldiği bir durumdur. Stres, bireyin iyilik halini tehlikeye sokarak, bireyin kapasitesini azaltıcı ve onu zorlayıcı etkilerde bulunmaktadır (Ünal ve Ümmet, 2005). Yapılan çalışmalarda üniversite öğrencilerinin aylık geliri, cinsiyeti, annenin eğitim düzeyi, üniversite hayatındaki doyumunu ve akademik başarı düzeyi stres faktörleri içerisinde yer almaktadır (Batıgün ve Kayış, 2014). Aynı şekilde üniversite öğrencilerinin başlıca stres kaynakları arasında yeni girdikleri ortama uyum sağlama, başarılı olma, kariyer planlaması, ailelerinden uzak bir şekilde yaşamaya çalışmaları da stres kaynakları içerisinde yer almaktadır (Doğan ve Eser, 2013). Savcı ve Aysan (2014) tarafından yapılan araştırmada ise barınma koşulları, ekonomik problemleri, uyum sorunları, öğrencilerin ailesinden uzak olmaları, mezuniyet sonrası atanabilme olasılıkları, öğrenim gördüğü bölüm ile ilgili yaşadığı sorunlar ve güvenlik sorunları da üniversite öğrencilerinin yaşadığı başlıca stres kaynaklarıdır. Üniversite yaşamı, kimi öğrenciler için stres faktörleri açısından zor ve önemli bir döneme karşılık gelmektedir (Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır, 2012). Öğrencilerin yaşam alanlarından yeterli seviyede doyum sağlayamamaları birtakım olumsuz sonuçları ortaya çıkarmaktadır. Bunlar: depresyon ve artan stres düzeyi ile olumlu duygu durumu gibi pek çok sayıdaki değişkeni kapsarken (Yetim, 2001); öznel iyi oluş

durumunu da etkilemektedir. Öznel iyi oluş, insanların yaşam doyumlarına ilişkin pozitif ve negatif duygulara yönelik genel bir değerlendirme durumudur (Diener, 1984). Öznel iyi oluşun iki bileşeni vardır. Bunlar: duygusal ve bilişsel bileşenlerdir. Duygusal bileşenler (Diener ve Emmons, 1984), pozitif ve negatif duygulardan oluşurken; bilişsel bileşenler ise (Andrew ve Withey, 1976) yaşam doyumunu algısını belirlemektedir (Diener ve Larsen, 1993; Diener ve Suh, 1997; Pavot, Diener, Colvin ve Sandvik, 1991; Schimmack, Radhakrishnan, Oishi, Dzokoto ve Ahadi, 2002).

Yapılan çalışmalarda öznel iyi oluş, farkındalık, öz-duyarlık ve psikolojik iyi oluş kavramlarının birbirleri ile ilişkili olduğu söylenebilir. Bu kavramlar bireyin iyilik halini etkileyerek olumlu işlevselliğe de katkı sağlamaktadır. Ayrıca yapılan bu çalışma ile psikolojik danışma servislerinde öğrencilere farkındalık düzeylerini artırmaya yönelik grup ve bireyle psikolojik danışma programları hazırlanarak bu program ile üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine katkı sağlanabileceği ve öğrencilerin stres belirtilerini azaltabileceği düşünülmektedir. Bu doğrultuda hazırlanacak bir müdahale programı ise psikolojik danışma ve rehberliğin önleyici yönünü de desteklemektedir. Üniversitelerde sunulan psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinde öğrencilerin psikolojik sıkıntı düzeylerini azaltmaya dönük çalışmalar yapmasının yanı sıra öğrencilerin psikolojik sağlığını desteklemeye dönük çalışmalar da yer almaktadır. Sunulan hizmetlerin ve yapılan uygulamaların etkililiğini artırmak için psikolojik sıkıntı ve psikolojik sağlığı etkileyen değişkenlerin incelenmesine odaklanan daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır. Bu çalışmanın odağını öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyini, stres belirtilerini ve yordayan değişkenlerin incelenmesi oluşturmaktadır. Bu bağlamda, bu çalışmada elde edilen sonuçların uygulamaya ve sonraki araştırmalara dönük katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Bu çalışma, araştırmacıların farkındalık kavramının öznel iyi oluş ve stres belirtileri üzerindeki etkisini anlama açısından da önem taşımaktadır.

1.4 Araştırmanın Varsayımları

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin kendilerine verilen ölçme araçlarını içtenlikle ve objektif bir şekilde yanıtladıkları varsayılmıştır.

1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırmanın verileri 2015 – 2016 öğretim yılı Güz Dönemi'nde Akdeniz Üniversitesi'nde öğrenimine devam eden öğrencilerle sınırlıdır.
2. Araştırmanın verileri Kişisel Bilgi Formu, Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BBBFÖ), Öz-duyarlık Ölçeği, Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği, Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği (PANAS), Stres Belirtileri Ölçeği (SBÖ), Yaşam Doyumu Ölçeği ve Toplumsal İlgil Ölçeği'nin ölçtükleri özellikler ile sınırlıdır.
3. Araştırma bulguları Akdeniz Üniversitesi'ne bağlı Eğitim Fakültesi, Edebiyat Fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerden alınan verilerle sınırlıdır.

1.6 Tanımlar

Öznel iyi oluş (subjective well-being): Bireylerin hayatlarını olumlu veya olumsuz olarak bilişsel ve duyuşsal açıdan değerlendirmelerini içerir (Diener, 2000). Öznel iyi oluşun bileşenleri içerisinde: mutluluk, yaşam doyumu, hedonik denge ve stres yer almaktadır (Kim-Prieto, Diener, Tamir, Scollon ve Diener, 2005).

Stres belirtileri (stress symptoms): İnsanlarda stres belirtileri aynı olmamakla beraber, stres belirtileri fiziksel, davranışsal ve psikolojik olmak üzere üç başlık altında toplanabilir (Telman, 1986; akt. Aksoy ve Kutluca, 2005). Stresin birden fazla boyutu olduğu için stres anında ortaya sadece tek bir boyut çıkmaz (Hovardaoğlu, 1997).

Farkındalık (mindfulness): Farkındalık, genellikle farkında olma ve sürekli değişen deneyimsel olgunun kabulünü içerir (Baer, 2003). Bu süreç gözleme, tanımlama, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizlik yoluyla gerçekleşmektedir (Baer vd., 2008; Carmody ve Baer, 2008).

Öz-duyarlık (self-compassion): Öz-duyarlık, zorluk ya da algılanan yetersizliğe rağmen kişinin kendisini önemsemesi ve kendine karşı merhametli olmasını gerektirmektedir (Bennett-Goleman, 2001). Neff (2003a, 2003b) öz-duyarlığı üç ana bileşenden oluşacak şekilde tanımlamıştır: kendi kendine, iyiliğe

karşı kendine yargı (öz-sevecenlik), aşırı özdeşleşmeye karşı izolasyon ve bilinçli farkındalığa karşı aşırı özdeşimdir. Öz-duyarlık, acı duyguların bastırılmaması ve abartılı olmaması için kişinin olumsuz deneyimlerinin dengeli bir yaklaşımla ele alınmasını gerektirir (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007).

Duyguları yönetme becerileri (emotion management skills): Lewis'in (1994) ifade ettiği kuramsal temele göre fizyolojik tepkilerin farkına varma, duyguları hem etiketleyebilme hem de sözel ve davranışsal şekilde ifade etme ve duygularla alakalı başa çıkma tepkilerini içerir (Akt. Çeçen, 2002).

Sosyal ilgi (social interest): Hayata karşı dayanışma içinde olma çabası olarak tanımlanır (Schwartz, Meisenhelder, Yunsheng ve Reed, 2003). Sosyal ilgi bireyler arasındaki ilişkiyi, özdeşleşme duygusunu da ifade eden ve genellenebilen bir duygudur (Geçtan, 1981).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde öznel iyi oluş, stres belirtileri, farkındalık, öz-duyarlık, duyguları yönetme becerileri ve sosyal ilgi ile ilgili kuramsal bilgiler ve bu konular üzerinde yapılmış ilgili araştırmalar yer almaktadır.

2.1 Öznel İyi Oluş

Antik çağlardan beri, insanlar iyi bir yaşam için ne gerektiğini merak etmiştir. Öznel iyi oluş üzerine çalışan bilim adamları, kendi hayatını sevmenin iyi bir hayat için gerekli bir unsur olduğunu varsayar. Öznel iyi oluş bir kişinin hayatının bilişsel ve duygusal değerlendirmeleri olarak tanımlanmaktadır. Bu değerlendirmeler memnuniyetin bilişsel yargılamaları ve doyumun yanı sıra olaylara yönelik duygusal tepkileri de içerir. Bu nedenle öznel iyi oluş memnuniyet duygusunu, düşük seviyelerde olumsuz ruh halleri ve yüksek yaşam doyumunu tecrübe eden geniş bir kavramdır. Yüksek öznel iyi oluş kavramıyla somutlaşan olumlu deneyimler, pozitif psikolojinin temel kavramıdır ve bu nedenle hayatı daha yaşamaya değer kılar (Diener, Lucas ve Oishi, 2002). Kapsayıcı bir kavram olarak kullanılan, iyi oluş kavramı yaşam doyumunu, olumlu ruh hali ve genel mutluluğu içermektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff 2002; Myers ve Diener, 1995; Ryff ve Singer, 1998).

Öznel iyi oluş, yaşam kalitesinin temelini oluşturmaktadır. Bireyin yaşam kalitesi öznel ve içten ya da nesnel ve dışarıdan olarak değerlendirilebilir. Tarafsız bir bakış açısından, diğer insanları başkalarının hayatını bir mülk ya da gelir, eğitim düzeyi, mesleki prestij ve sağlık durumu ya da uzun ömürlü olma gibi kriterlere göre ölçer ve yargılar. Daha varlıklı, daha fazla eğitim ve daha uzun yaşayan milletler, topluluklar ya da bireyler olarak yüksek yaşam kalitesine erişmiş olarak kabul edilir. Öznel bakış açısı, 1950'li yıllarda bireyin iyi oluşunu ölçen nesnel bir yaklaşım olarak önemli bir alternatif olarak ortaya çıkmıştır. Öznel olarak bireyler hayatlarında yer alan farklı unsurları gözden geçirip, kendi hayatlarını değerlendirdikçe iyi oluşu oluşturmaya yol açan sonuçlar ortaya çıkmıştır. Kısacası, öznel iyi oluş bireylerin

yaşamlarının kalitesi hakkındaki yaptıkları bir değerlendirmedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Filozoflar binlerce yıldır iyi bir hayatın doğası üzerine tartışmış ve bu tartışmanın bir sonucu olarak iyi bir hayatın ölçütünün mutluluk olduğu sonucuna varmışlardır. Diener, Lucas ve Oishi (2002) olumlu öznel iyi oluşun iyi bir hayat için gerek olduğunu fakat yeterli olmadığı görüşünü ortaya atmıştır. Öte yandan birçok açıdan iyi durumda olan ancak mutsuz ve çökkün bir toplumun da ideal bir toplum olduğunu söylemenin güç olduğunu vurgulamışlardır. Örneğin, adalet duygusu gibi bazı noktalarda hala eksiği olan ancak yüksek öznel iyi oluşa sahip bir kişi ya da toplumun yüksek yaşam kalitesine sahip olduğu söylenemez. Felsefi fayda kavramı üzerine çalışan Diener ve Suh (1998), öznel iyi oluşun ekonomik ve sosyal göstergelerin yanı sıra toplumların hayatlarını değerlendirmenin üç ana yolundan biri olduğunu belirtmektedir. Bir toplumun iyi oluşunu anlamak için yalnızca uzmanlar ve liderlerin değerlendirmelerinin değil insanların kendi hayatları hakkında nasıl hissettiği ve düşündüğünün dikkate alınması önemlidir. Bu yüzden iyi bir toplum ve iyi bir yaşamın özelliği olarak yüksek düzeyde bir öznel iyi oluşun gerekli olduğu fakat yeterli olmadığı savunulmaktadır (Diener ve Suh, 1998).

Öznel iyi oluş araştırmaları, insanların deneyimlerini nasıl ve neden pozitif yönde algıladıkları üzerine odaklanır (Diener, 1984). Öznel iyi oluş araştırmacıları öznel iyi oluşun iki ana boyutu olduğunu belirtmektedir. Bunlardan ilkinin algılanan yaşam doyumu (Andrew ve Withey, 1976), diğer boyutunu ise olumlu ve olumsuz duygular oluşturmaktadır (Diener ve Emmons, 1984). Olumlu duygular: güven, ilgi, ümit, gurur ve neşeyi içerir; olumsuz duygular ise: öfke, nefret, suçluluk ve üzüntüyü içerir; yaşam doyumu boyutu ise: bireyin hayatın çeşitli yönleriyle ilgili doyumunu bilişsel olarak değerlendirmeyi içerir (Myers ve Diener, 1995).

Öznel iyi oluş, insanların duygusal tepkilerini, çeşitli durumlarla ilgili doyum algılarını ve genel olarak yaşam doyumunun değerlendirilmesini içeren geniş bir kavram olarak değerlendirilebilir. Diener, Suh, Lucas ve Smith (1999) öznel iyi oluşu tek başına özel bir yapı olmaktan ziyade bir dizi araştırma sonucu ulaşılmış genel bir yapı olarak tanımlamaktadır. Tablo 2.1'de alanın ana ve alt bölümleri yer almaktadır.

Tablo 2.1 Öznel İyi Oluşun Bileşenleri (Diener vd., 1999, s. 277)

Hoş Duygulanım	Hoş Olmayan Duygulanım	Yaşam doyumu	Doyum alanları
Neşe (Joy)	Suçluluk ve Utanç	Yaşamı Değiştirme İsteği	İş
Coşku (Elation)	Keder	Güncel Yaşamın Doyumu	Aile
Memnuniyet (Contentment)	Kaygı ve Endişe	Geçmişten Doyum	Serbest Zaman
Gurur (Pride)	Öfke	Gelecekte Doyum	Sağlık
Sevgi (Affection)	Stres	Kişinin Yaşamına İlişkin Önemli Kişilerin Görüşleri	Para
Mutluluk (Happiness)	Depresyon		Benlik
Coşkunluk (Ecstasy)	Kıskançlık		Kişinin Grubu

Duygusal iyi oluş; mutluluk, yaşamdan keyif alma aynı zamanda pozitif ve negatif duyguların dengesi gibi algılarla sergilenir (Diener vd., 1999). Diğer yandan yaşam doyumunun küresel yargılamaları insanların kendi hayatlarına ilişkin bir bütün olarak yaptığı bilişsel değerlendirmelerine yansır (Pavot ve Diener, 2004). Mutluluk o andaki deneyime eşlik eden hoş ve hoş olmayan duygularla ilişkiliyken; yaşam doyumunu kişinin hayatınının daha uzun bir zaman dilimini içeren değerlendirmesini içerir. Doyum ve duygu arasındaki bağlantı iyi oluşun ölçülü ve kapsamlı olarak kavramsallaşmasını sağlar (Keyes ve Magyar-Moe, 2003). Duygusal iyi oluşun üç bileşeni kendi içinde daha küçük gruplara ayrılabilir. Küresel doyum, arkadaşlık, kariyer ve evlilik gibi çok özel alanlarla alt grup oluşturabilir. Pozitif duygular gurur, şevkat ve eğlence olarak ayrılabilir. Son olarak negatif duygular utanç, üzüntü, suçluluk ve öfke olarak altgruba ayrılır (Diener, 2000).

2.1.1 Öznel İyi Oluşun Tarihsel Süreci

Tarih boyunca filozoflar ve dini liderler aşk, bilgelik ve bağımsızlık gibi farklı özelliklerin tamamlanmış bir varlığın başlıca elemanları olduğunu ileri sürmüştür. Jeremy Bentham (1970) gibi faydacılar ise mutluluğun varlığı, acının yokluğunu iyi bir yaşamın belirleyici özellikleri olduğunu savundu. Böylece faydacılar öznel iyi oluş araştırmacılarının entellektüel öncüleri oldu. Onlar insanların yaşadıkları duygusal, zihinsel ve fiziksel mutluluklar ve acılar üzerinde yoğunlaştılar.

Öznel iyi oluşla ilgili görgül araştırmalar 20. yüzyılın başlarında oluşmaya başlamıştır ve 1925'te Flugel insanların duygusal yaşantılarını kaydederek ve o anlık olaylara olan tepkilerini özetleyerek ruh hallerini araştırmıştır. Flugel'in bu çalışması insanların günlük yaşamları içerisinde öznel iyi oluşu ölçmeyi amaçlayan modern yaklaşıma örnek teşkil etmiştir. İkinci Dünya savaşından sonra araştırmacılar insanların yaşam doyumunu anket soruları kullanarak ölçmeye başlamıştı. Ankete katılan insanlar farklı milletlerden oluşan kişilerden seçildi. George Gallup, Gerald Gurin ve arkadaşları Hadley Cantril ile geniş ölçekli araştırmalar yapmanın öncüsü oldu. İnsanlara “ne kadar mutlusun?” gibi sorular sordular. Cevap seçenekleri “çok mutluyum” ya da “çok mutlu değilim” gibi basit cevaplardı. Sonraki çalışmalarda, Diener (2000) öznel iyi oluşun yıllar içinde izlenebileceği ulusal bir indeks oluşturmayı önermiştir.

İlk yapılan öznel iyi oluş çalışmaları çok kısa ölçekler ile ölçülmüş olsa dahi birçok önemli keşifler yapılmıştır. Örneğin, 1969 yılında Norman Bradburn hoş olan ve hoş olmayan duygunun birbirinden bağımsız olduğunu ve bunların birbirinin zıddı olmadığını göstermiştir. Böylece bu iki etki ayrı ayrı araştırılmalı ki kişilerin iyi oluş tabloları tam olarak yansıtılabilsin. Bu önerinin öznel iyi oluş alanı üzerinde önemli etkileri olmuştur. Bu anlamda, bu katkı ile acının hayattan çıkarılmasının mutlak sonuçlarının mutluluğun artması, üzücü dünyadan ve anksiyeteden kurtulunulmasının olmadığı vurgulanmıştır (Diener, Lucas ve Oishi, 2002).

2.1.2 Öznel İyi Oluş İle İlgili Kuramlar

Öznel iyi oluş ile ilgili ilk kuram 1930'larda ortaya atılmıştır. Bu kuramda iyi oluş üzerine iki varsayım ortaya konulmuştur: bunlardan ilki “ihtiyaçların karşılanmamasında ısrar etmenin mutsuzluğa sebep olduğu, ihtiyaçların derhal tatmin edilmesinin ise mutluluğu sağladığı” ve ikincisi ise “doyumu ortaya çıkarmanın; geçmiş yaşantılar, başkalarıyla yapılan kıyaslamalar, değerler ve diğer bazı etkenlerin etkilediği, uyuma ya da isteğe bağlı olmasıdır” (Diener vd., 1999, s. 278). O zamandan beri iyi oluş üzerine çeşitli kuramlar ve çalışmalar geliştirilmiştir. Wilson, “belirgin mutluluğun” bağlantılarını inceleyerek, hangi ihtiyaçların öznel iyi oluş için önemli olduğunu belirlemeyi ümit etmiştir. Günümüzde çok sayıda kuram öne sürülmüştür. Belki de son 30 yıl içerisinde en önemli teorik gelişme Wilson'un ilk söylemlerinden (mutluluğu ortaya çıkartan hangi ihtiyaçların karşılanması

gerektiğinin belirlenmesi) ikincisine (kaynakların iyi oluşu etkileyip etkilemeyeceğini etkileyen faktörlerin belirlenmesi) olan değişim olmuştur.

2.1.2.1 Erek (Telic) ve Etkinlik (Activity) Kuramları

İyi oluş etkinlik kuramları bir hedefi takip etme sürecine yoğunlaşır. Bu grupta yer alan kuramlara göre iyi oluşa katkıda bulunan durumun, hedefleri elde etmekten ziyade onları ulaşma sürecinde yapılanların kendisi olduğu belirtilir (Cantor, 1990). Etkinlik teorisinin tersine, iyi oluş Erek teorisi hedefe ulaşma sürecinden ziyade hedefi elde etme durumuna, yani sonucuna odaklanır. Erek kuramı, kişinin bir hedefe-ulaştığı zaman iyi oluşunun pekiştiğini ve kişinin hedefe ulaşamadığında zayıfladığını savunmaktadır (Diener, 1984).

Erek kuramı, bireyin mutluluğu bir amaca ulaştığında veya belirli bir görevi yerine getirdiğinde hissettiğini öne sürer. Mutluluk bir arzunun yerine getirilmesi sonucu ortaya çıkar (Diener ve Ryan, 2009). Erek kuramları üç kuramdan oluşur: Hoşlanma, İhtiyaç duyma ve İsteme. Hoşlanma Kuramı veya Hazzal Mutluluk acıyı minimuma indirme ve hazzı maksimuma çıkarmaya dayanır. İhtiyaç Duyma Kuramı, Maslow'un mutlu olmayı ifade ettiği gibi her insanın ihtiyaçlar hiyerarşisini karşılaması gerektiğini ileri sürer (Durayappah, 2010). Temel evrensel ihtiyaçlar tatmin edilmedikçe diğer ihtiyaçlar kolay kolay tatmin edilemeyebilirler ki bunlar da mutsuzluğa yol açar. Sonucusu olan İsteme Kuramı, bir şeyi arzulamanın verdiği mutluluğun onu yerine getirmenin verdiği mutluluktan daha fazla mutluluğa yol açtığını ve çoğu hazzın hedefe ulaşma yolunda kaydedilen ilerlemeden geldiğini ileri sürer (Diener ve Ryan, 2009). Kısacası, hem hedefi takip hem de onu yerine getirme bireyi iyi olmaya teşvik eder. Duyguya dayalı teorilere uygun olarak güdülenmiş davranışlar, pozitif ve negatif duygu deneyiminin altını çizer. Güdülenmiş hareketler anlam odaklı kuramlarla uyumlu olarak hayata anlam kazandırır (Tamir ve Diener, 2008).

2.1.2.2 Yukarıdan Aşağıya (Top-Down) – Aşağıdan Yukarıya (Bottom-Up) Kuramları

1984 yılındaki incelemesinde, Diener öznel iyi oluşu etkileyen yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya işleyişlerini birbirinden ayırdı. Aşağıdan yukarıya

yaklaşımı Wilson'un insanın temel ve evrensel ihtiyaçlarının olduğu üzerine ve bir insanın şartlarının bu ihtiyaçları karşılamasına izin vermesi durumunda kişinin mutlu olacağı fikri üzerine kurulmuştur (Diener vd., 1999). Aşağıdan yukarıya yaklaşımının desteğiyle hazzın, iyi oluş söylemleriyle bağlantılı olduğu görülmüştür. Aşağıdan yukarıya teorisi kişinin ilk önce pek çok pozitif ve negatif 'an'ları bir araya getirdiğini ve daha sonra bu birikim temelinde kendi öznel iyi oluşunu değerlendirdiğini ortaya atmaktadır (Diener ve Ryan, 2009). Birey, dış faktörler ve demografik faktörlere (gelir, sosyo-ekonomik durum vs.) ilişkin ne kadar çok olumlu anı biriktirirse, hayatını o oranda tatmin edici olarak algılar. Bunlar dış etkenlere bağlı olan faktörlerdir ve pozitif yaşantılar öznel iyi oluşu artırır ve negatif yaşantılar ise bunu azaltır (Gomez, Krings, Bangerter ve Grob, 2009). Bireysel faktörler de iyi olma deneyimlerinde önemli bir rol oynar. Bu durum, iyi oluşu açıklamada ikinci bir açıklama ihtiyacına yol açmıştır. Bunun sonucunda Yukarıdan Aşağıya Kuramı ortaya atılmıştır. Bu kuram, bir kişinin aynı durumları diğer kişilerden daha pozitif ve mutlu olarak yorumlayabileceğini ve bunun da kişinin iyi oluşunda artış sağlayacağını savunmaktadır (Diener ve Ryan, 2009). Bunlar bireyin kendisiyle ilgili faktörlerdir. Bu iki kuram birlikte ele alındığında, Yukarıdan Aşağıya Kuramı mutluluğun kişisel faktörlerden ve nesnel olaylar karşısında olumlu tepkiler ortaya kolabilme becerisinden kaynaklandığını vurgularken; Aşağıdan Yukarıya Kuramı, mutluluğun dış faktörlerle ilişkili mutlu anıların toplamının bir sonucu olduğunu öne sürmektedir (Durayappah, 2010).

2.1.2.3 Bilişsel Kuramlar: Dikkat, Yorumlama, Hafıza (AIM)

Dünyanın nasıl algılandığı ve bireyin düşüncelerinin psikolojik sağlığı etkilediği bilinmektedir. Beck'in (1967) yükleme teorisinde öne sürdüğü gibi insanlar olayları kendi duygu durumlarına göre değerlendirir ve buna göre bazı yargılarda bulunurlar (Akt. Diener, Suh ve Oishi, 1997). Mutluluk dış şartların doğrudan bir sonucu olmaktan öte, kişinin bu şartları nasıl algıladığı ve yorumladığı ile ilgilidir. İyi olmayı belirlemede şartlara bağlı öznel değerlendirme oldukça önemlidir. Benzer bir şekilde iyi oluş seviyesi yüksek olan insanların belirsiz ve nötr olayları pozitif olarak dışa vurmaları daha muhtemeldir (Diener vd., 1997).

Özetle, pozitif psikolojinin üzerinde çalıştığı kavramlardan biri olan öznel iyi oluş insanların kendi hayatlarına ilişkin değerlendirmelerinin yanı sıra duygu durumlarını da içeren bir kavram olarak nitelendirilebilir.

2.2 Stres Belirtileri

Psikolojik sıkıntı, psikolojik işlevselliğin ölçütlerinden biri olarak alan yazında sıklıkla kullanılmış olmakla birlikte yardım arayışı davranışını etkileyen bir faktör olarak da rapor edilmiştir. Ridner (2004) psikolojik sıkıntıyı "özgün rahatsızlık, kişiye geçici veya kalıcı etki eden, birey tarafından bir stres etkeni veya sonucu zarar olan bir gereksinime karşılık olarak birey tarafından deneyimlenmiş duygusal durum" olarak tanımlamıştır (s. 539). Wilkinson ve Walford (1998) psikolojik sıkıntının genellikle kaygı ve negatif duygu düzeyi ile değerlendirildiğini, psikolojik iyi oluşun ise yaşam doyumu, mutluluk ve pozitif duygu düzeyi ile değerlendirildiğini ifade etmiştir. Aynı zamanda depresyonun hem psikolojik sıkıntı hem de psikolojik iyi oluş durumunda ortaya çıkabileceğini ifade etmişlerdir. Bu açıdan bakıldığında farklı ölçütler arasında stres belirtilerinin psikolojik sıkıntının bir ölçütü olarak kullanılabilmesi görülmektedir. Üniversite öğrencileri çeşitli sebeplerden dolayı strese maruz kalabilirler. Örneğin, öğrencilerin öğrenim gördükleri okulu, çevrelerindeki arkadaş sayıları stres düzeyini etkileyen etkenler arasında yer almaktadır (Durna, 2006). Buna benzer bir biçimde öğrencilerin üniversitede yeni bir hayata başlamaları ve buna bağlı olarak yeni bir çevrenin oluşması, öğretim elemanları, maddi ve akademik sıkıntılar öğrencilerin stres düzeylerini etkileyerek öğrencilerin öğrenme süreçlerini de olumsuz yönde etkilemektedir (Brown ve Ralph, 1999).

Sıkıntı, hoş olmayan öznel bir durumdur ve iki ana biçimde yer alır. İlk grupta: depresyon, üzgün olma, moral bozukluğu, yalnızlık, umutsuzluk veya değersizlik, ölmeyi dileme, uyku problemi yaşama, ağlama, herşeyin zor olduğu hissi ve birşeyi devam ettirememeye durumları yer alır. İkinci grupta ise: anksiyete, endişe, huzursuz, gerginlik, korkmuş ve asabi olma durumları yer alır. Depresyon ve anksiyete ve duygu durumu ve keyifsizlik olmak üzere iki biçimde ele alınır. Duygu durumu, üzüntü hali veya endişe hissi durumlarına karşılık gelir. Keyifsizlik, umursamazlık, dikkat dağınıklığı, rahatsızlık veya otonomik rahatsızlıklar olan baş ağrısı, karın ağrısı, baş dönmesi gibi bedensel durumlara karşılık gelir. Depresyon ve

anksiyete ve duygu durumu ve keyifsizlik birbirleriyle ilişkilidir. Tablo 2.2’de depresyon ve anksiyete belirtileri, duygu durumu ve keyifsizlik ayrımı ile ilgili örnekler yer almaktadır (Mirowski ve Ross, 1989).

Tablo 2.2 Depresyon ve Anksiyete Belirtileri, Duygu Durumu ve Keyifsizlik Ayrımı Örnekleri

	Depresyon (Depression)	Kaygı (Anxiety)
Duygu durumu (Mood)	Hüzünlü, kederli, üzgün, yalnız, hayatın başlı başına bir hata olduğunu hissetmek, genelde rahatsız etmeyen şeylerden rahatsız olmak, ölmeyi dilemek	Endişeli, Üzgün, Kaygılı, Asabi, Gergin
Keyifsizlik (Malaise)	İştahsızlık, uyku sorunu, odaklanma problemi, hatırlamada sıkıntı yaşama, herşeyin zor olduğu hissi, verim alamama, az konuşma	Soğuk terleme, Kalbin hızlı atması, Baygınlık, baş dönmesi, nefes almada güçlük, ellerde titreme, sıcaklık hissi

Anksiyete, depresyon, zihinsel sorunlar, sinirlilik, öfke, obsesif-kompulsif gibi psikolojik sıkıntılar spesifik olmayan semptomlar olarak tanımlanırlar (Ilfeld, 1976; Gotlib ve Cane, 1989). Genellikle depresyon ve anksiyete psikolojik ve bedensel bulgular içeren çekirdek sıkıntı olarak tanınır (Ilfeld, 1976; Mirowsky ve Ross, 1989). Uyku ve yemek düzensizliği, enerji kaybı, stresin fiziksel belirtileri bedensel bulgulardır, ayrıca depresyon ve anksiyetenin klinik durumuyla ilintilidir (American Psychiatric Association, 1994) ve sıkıntı ölçülerini içerir. Psikolojik sıkıntının doğru tanısı ya da basit fiziksel sonucu olup olmadığı açıkça saptanmamıştır (Katon, Von Korff, Russo, Lipscomb ve Bush, 1991). Bazı araştırmacılar, somatik şikayetlerin sıkıntının bir boyutu olmaktan ziyade, ona eşlik eden bir durum olduğunu belirtmiştir. Somatik şikayetlerin fizyolojik ve duygusal problemlerle ilişkili olduğunu ve bu nedenle de psikolojik sıkıntıyı ölçmeye yönelik ölçekler içinde yer alması gerektiğini savunmuşlardır (Wells, Golding ve Burnam, 1988). Bu tartışma hala açıktır. Bu faktör analizleri araştırmalarına ve kabulüne dayanarak, (Veit ve Ware, 1983; Zautra, Guarnaccia ve Reich, 1988) ikinci derece

hiyerarşik modelin ifade ettiği spesifik olmayan psikolojik sıkıntıların daha genel sendromunun direk ve dolaylı çözümüne dayanarak, birinci derecedeki modelden daha yeterli semptomların belirttiğini göstermiştir. Çeşitli etkileşim, algısal ve muhtemel hastalığın boyutunu planlayan psikolojik sıkıntının sanal yapısı ortaya çıkmış gibi görünür.

2.3 Farkındalık (Mindfulness) Kavramı

Farkındalık, uzun yıllardır hayatın zorluklarını ve acısını azaltmanın bir yolu olarak kullanılmaktadır. Özellikle de insanların kendi kendilerine yarattığı zorlukları azaltmada etkili olduğu bilinmektedir (Germer, 2005). Farkındalık, farkında olmanın bir yoludur. Tarihsel sürece bakıldığında farkındalık Budist meditasyonun ‘kalbi’ olarak anılmıştır (Thera, 1962; akt. Kabat-Zinn, 2003). Farkındalıkta, algılar, düşünceler ve hisler oldukları gibi deneyimlenir (Mace, 2008). Farkındalık farklı araştırmacılar tarafından değişik biçimlerde açıklanmıştır. Gunaratana’ya (1992) göre “farkındalık, bize ne yapıyor olmamız gerektiğini hatırlatır. Farkındalık, olayları olduğu gibi görür ve tüm olguların gerçek doğasını görür” (s. 156). Goleman’a (1988) göre “farkındalıkta, meditasyon yapan kişi her olayı ilk defa oluyormuş gibi görerek, düzenli olarak deneyimlerinin yalın gerçekleriyle yüzleşir” (s. 20). Hanh’a (1991) göre “farkındalık, kişinin bilinçliliğini şu anki gerçeklikte tutmaktır” (s.11). Germer’e (2005) göre farkındalık, mevcut deneyime kabul vererek farkında olma anlamına gelmektedir. Kabat-Zinn (1994) farkındalığı “şu anda ve yargılamadan, kasıtlı olarak dikkati belirli bir yöne verme olarak tanımlamaktadır” (s. 4). Ayrıca McCown, Reibel ve Micozzi (2010) farklı kaynaklardan derleyerek farkındalığın neye, nasıl dikkatini vermeye ilişkin dört temeli olduğunu belirtmiştir.

İlk temel fiziksel farkındalık, nefesin duyularına dikkatini vermekle başlar, bedeni ve zihni bir araya getirip sakinleştirir. Ardından diğer bedensel duyular, tüm olası duruşlarda, günlük hayat ve biçimsel uygulamanın tüm hareketlerinde gözlenebilir (McCown, Reibel ve Micozzi, 2010). İkinci temel duygusal farkındalık, dikkatin her andaki deneyimin his tonuna çevrilmesidir. “Hisler” buradaki kullanımı ile duygular değildir. Aksine, deneyimin, duyguların ve tavırların sahneye çıkmasından önce yaşantı olarak iyi, kötü veya nötr olarak değerlendirilmesidir. Hisler, ortaya çıktıkları, durdukları ve kayboldukları süreç boyunca gözlenirler (McCown, Reibel ve Micozzi, 2010). Üçüncü temel zihinsel odaklanma, dikkati

zihinsel aktivitenin kalitesine çeviren, dikkat dağılması, odaklanma veya acı çekmenin üç kökünden biri olan istek, nefret, yanılğı gibi durumları izler (McCown, Reibel ve Micozzi, 2010). Dördüncü temel zihin-nesnelerinin (mind-objects) farkındalığı, dikkatin zihin içinde ve dışında karşılaştığı her şeye yöneltildiği farkındalıktır. Burada, Budizm'in çok farklı özellikleri yer almaktadır. Bu özellikler belli başlıklar altında toplanmıştır. Bunlar beş engel (algı-istek, öfke, tembellik ve uyuşukluk, ajitasyon ve kaygı, şüphe), beş küme (madde hali, duygu, algı, zihinsel formasyonlar ve bilinçlilik), altı objektif/subjektif algı faktörü (göz/şekil, kulak/ses, burun/koku, dil/tat, vücut/dokunma ve zihin/ konseptler), aydınlanmanın yedi konsepti (farkındalık, gerçeği arama, enerji, heves, huzur, konsantrasyon ve ağırbaşlılık) ve son olarak dürtü yüceltici gerçeğidir (McCown, Reibel ve Micozzi, 2010).

Farkındalık ilk olarak antik zamanlarda gelişmiştir ancak Doğu ve Batı kültürlerinin her ikisinde de bulunabilmektedir. Farkındalık, 2,500 yıl öncesinin Budist psikoloji dilidir ve Pali dilindeki "Sati" kelimesinin bir çevirisidir (Alidina, 2010; Germer, 2005; Mace, 2008). Çevirmen Rhys Davis bir asır önce Pali metinleri üzerinde çalışırken farkındalığı ortaya çıkartmıştır. Pali dilindeki "sati" kelimesini çevirmek için kullanılan "farkında olma (awareness)" veya "yalın dikkat" gibi alternatif çevirilerde vardır. Ancak "sati" kelimesi daha geniş anlamlara sahiptir. Bunlardan biri olan zihni düzenleme kapasitesi "farkındalık" içinde yer almaktadır (Mace, 2008). Farkındalık, eski Hintçe'de farkında olma, dikkat ve hatırlama anlamına gelmektedir ve farkında olma ve dikkat bilincin çatısı altında toplanmıştır (Alidina, 2010; Germer, 2005; Mace, 2008).

- *Farkında olma (awareness)*: Deneyimlerin bilincinde olmayı sağlayan unsurdur.
- *Dikkat (attention)*: Odaklanmış bir farkında olma durumudur; farkındalık eğitimi kişinin dikkatini istediği zaman ve şekilde kaydırabilmesi ve sabitleyebilmesi yeteneğini geliştirir (Alidina, 2010). Farkındalığın anahtarı sadece dikkat değildir. Daha da önemlisi kişinin dikkatini nasıl verdiğidir. Kişiyi dikkatini vermeye götüren amaç çok önemlidir. Dikkat; şefkati, tarafsızlığı, kendini ve başkalarını kabul etmeyi içermelidir. Bu özelliklerden yararlanarak kişi, o andaki dikkatini bir hedefe tutkulu ve yumuşak bir şekilde odaklandırabilir ve kişi farkındalık alanına giren her şeye açık olur (Shapiro, Schwartz ve Bonner, 1998).

- *Hatırlama (remembering)*: Hatırlama kelimesi Latince de ‘re’ tekrar ve “memorari” dikkatli olmaktan gelir (Alidina, 2010). Farkındalık, hatırlamayı içerir ama anılarla uğraşmayı içermez (Germer, 2005). Farkındalığın bu unsuru bireyin deneyimine her zaman dikkat etmeyi hatırlamasıyla ilgilidir. Farkındalığı unutmak kolaydır.

Jon Kabat-Zinn, farkındalığı terapi yöntemi olarak geliştiren ilk kişidir. Farkındalık şu şekilde ortaya çıkarılabilir; dikkatini verme, şu anda olma, tepkisel olmama, yargılayıcı olmama ve açık yüreklilik. Bunların açıklamaları şu şekildedir (Alidina, 2010):

- *Dikkatini verme (paying attention)*: Farkında olma, neye dikkat etmeyi seçiyorsan ona dikkatini verme.
- *Şu anda olma (present moment)*: Şimdi ve burada olmak demenin şeylerin/varlıkların şu andaki hallerinin farkında olmanın gerektiği gerçeğidir. Deneyimin olduğu gibi geçerli ve doğru olmasıdır.
- *Tepkisel olmama (non-reactively)*: Normalde, bir deneyim yaşandığında otomatik olarak o deneyime kişi önceki koşullanmasına göre tepki verir. Örneğin, kişi “hala çalışmamı bitirmedim” diye düşünürken belli bir şekil ve kalıptaki düşüncelerle, kelimelerle ve hareketlerle tepki verir. Farkındalık, düşüncelerle tepki vermek yerine, deneyime cevap vermeyi teşvik eder. Tepki, otomatiktir ve seçim şansı bırakmaz; cevap ise kasıtlı ve düşünülmüş bir harekettir.
- *Yargılayıcı olmama (non-judgementally)*: Bir deneyimi iyi ya da kötü, sevilen ya da sevilmeyen olarak nitelendirmek cazip ama yanlış bir şeydir. Mutlu hissetmek istiyorum, korkmak istemiyorum gibi. Yargılardan kurtulmak, olayları/varlıkları olduğu gibi görmeyi (kişisel önyargıların filtresinin ardından görmek yerine) kolaylaştırır.
- *Açık yüreklilik (openheartedly)*: Farkındalık, sadece zihnin bir unsuru değildir, aynı zamanda kalbin de farkındalığı önemlidir. Açık yürekli olmak, deneyimlerine bir şefkat, tutku, sıcaklık ve samimiyet getirmek demektir. Örneğin, kişi kendini “meditasyonda işe yaramazım” şeklinde düşündüğünün farkına varınca, bu kritik düşünceden kurtulmanın ve dikkatini yumuşak bir şekilde meditasyonun odağına geri döndürmenin yolunu bulur.

2.4 Farkındalık ve Budizm (Budist ve Batı Psikolojisi)

Farkındalık, Budist psikolojisinin tam kalbinde yaşamaktadır. Psikoterapistlerin Budist psikolojisini tanıdık bulması muhtemeldir; çünkü acı çekmeyi hafifletme hedefi ve görgül araştırmanın değeri ile ilgili psikoterapi ile ortak görüşleri paylaşır. Batı bilimi fenomeni objektif, üçüncü kişi gözlemiyle keşfederken; Budist psikolojisi son derece disiplinli ve sistemli bir birinci kişi yaklaşımını benimser (Germer, 2005).

Farkındalık insanların acılarını hafifletmek amacıyla meditasyon şeklinde 2,500 yılı aşkın bir süredir uygulanmıştır. Son zamanlarda bilimsel incelemeye tabi olmasına rağmen, asırlar boyunca Asya kültürlerinin milyonlarca anekdot raporları farkındalık meditasyonunun yararlılığını kanıtlamaktadır. Batı kültürlerindeki psikoterapide doğu ile kıyaslandığında farkındalık mediyasyonunun oldukça yeni olduğu görülmektedir (Fulton ve Siegel, 2005). Farkındalık ve psikoterapi arasında en az iki farklı ilişki mevcuttur. İlk olarak farkındalık meditasyonu, bireylerin ruhsal acılarını hafifletmek için tasarlanmış bir uygulamadır. İkincisi ise, farkındalığın kendisi “mevcut deneyimin farkında olma ve kabul etme” hem batı psikoterapisinin hem de biçimsel farkındalık meditasyonu uygulamasının etkilerine katkıda bulunan ortak bir faktördür (Fulton ve Siegel, 2005).

Budist psikolojisinin tek Tanrı'ya inanan (teist) bir mantık doğrultusunda bir din olmadığı göz ardı edilemez ancak yine de bazı doğu kültürleri Buddha'nın öğretilerine ve simgesine (heykeline) tapmaya devam etmektedirler. Tarihi Buddha'nın (Siddhartha Gautama) bir tanrı değil, insan olduğu bilinmekte ve hayatını psikolojik acı çekmeyi ortadan kaldırmaya adanmıştır. Budist geleneğine göre, Buddha özgürlüğe giden yolu bulduğu zaman, ilk başta öğrendiklerini diğerlerine öğretmeye karar verdi. Efsaneye göre, insanlar Buddha'yla keşfinden sonra karşılaştıkları zaman o, diğer insanlar gibi görünmüyordu. Ona kim olduğunu sordukları zaman o, "Buddha" olduğunu söyledi ve bu uyanık/uyanmış insan demektir. 45 yıl boyunca çok sayıda, zengin fakir öğrencisi olduğu ve onları yetiştirdiği söyleniyor. Popüler Hint kültüründen fikirler ve hikâyeler kullanarak, basit (sade) bir dil ile konuştu (Germer, 2005).

Dört temel gerçek üzerine olan ilk öğütünde, Buddha dört temel fikir öne çıkarmıştır. Bunlar: 1) insan olma durumunun, acı çekmeyi içerdiği, 2) işlerin

gerçekte nasıl olduğu ile olmasını istediğimiz hali arasındaki çatışmanın acı çekmeye yol açtığı, 3) acı çekmenin, kötü deneyimlere karşı tavrımızı değiştirerek azaltılabileceğini, hatta ortadan kaldırılabilabileceğini ve 4) acı çekmeyi sonlandırma için 8 temel yolu olduğudur (Germer, 2005). Buddha'nın acı çekmeyi herhangi bir dini ritüel kullanmadan yok etmeyi keşfettiği söylenmektedir. Kùltürler, onun imajına taptılar ancak Buddha öğrencilerine bunu yapmamalarını öğütlemiştir. O, öğrencilerinden bir nevi "gel ve gör" şeklinde kendi öğretilerindeki gerçeği öğrencilerin kendi deneyimlerinde keşfetmelerini istemiştir. Karma ve yeniden doğuş gibi kavramlara inanç, Budist psikolojisinden tam fayda sağlamak için gereksizdir (Batchelor, 1997). Budist psikolojisi asıl olarak, akıllı bilmek, şekillendirmek ve özgürleştirme için pratik bir yoldur (Thera, 2005). Farkındalık, Budist psikolojisinin ana çalışması ve gövdesidir. *Abhidharma* olarak bilinen yapıda fikirler temel bir dil ile sistematize edilmiş ve birbirleriyle ilişkileri kodlanmıştır. Elde edilen sonuç sistemin değişik bölümleri altında yatan soyut ilişkileri gösteren bir harita olmuştur. Böylece Theravada ve Abhidhamma geleneği arasında içerik olarak farklar vardır. Ayrıca Abhidhamma geleneği, Theravada geleneğine göre muhtemelen en az iki yüzyıl daha eskiye dayanır (Mace, 2008).

Farklılıkları ne olursa olsun, tüm Budizm öğretilerinde kabul gören gerçekler, dört asil gerçek olarak ifade edilmiştir. Bunlar hayatın çile getirdiği, bu çilenin bir kaynağı olduğu, çilenin bir sonu olduğu ve sonlandırmak için belli yollar olduğudur. Son gerçekte aydınlanmanın nasıl elde edileceği açıklanırken, farkındalık ön plana çıkar. Aydınlanmanın yolu 8 aşamalı asil yolda gerçekleşir. Bu basamaklar, ahlakın (sila), konsantrasyonun (samadhi) ve bilgeliğin (panna) kazanılmasıyla alakalıdır. Bu sekiz basamak arasında konsantrasyonla alakalı olanlar, doğru çaba, doğru konsantrasyon ve doğru farkındalıktır. Konsantrasyonu elde etmek için gerekli zihinsel disiplin ya da bilgelik için gereken doğru anlayış ve doğru düşünce olduğu gibi, doğru bilincin kazanılması için gereken temel öğe de farkındalıktır (Mace, 2008).

Budist düşüncesinde, varlığın üç temel karakteristiği vardır, bunlar: genel olarak acı (dukkha), fanilik (anicca) ve öz yokluk (anatta) olarak geçer. Bu özellikler birbirine bağlıdır. Birinin yaygınlığını kavramak diğerini anlamaya yardımcı olur. Duygularla algılanan dünyasına geçişte Buddha iç ve çevre deneyimlerimizi oluşturan beş öğeden bahsetmiştir. Bunlar: beden (material form) (rupa),

duygularımız/hislerimiz (vedana), algılar (sanna), kararlarımız (mental proliferations) (sankhara) ve bilinçtir (vicnana) (Mace, 2008). *Dharma* bir çeşit evrensel yaratıcı bir dil bilgisi (Chomsky, 1965) olarak düşünülebilir, görgül olarak test edilebilen, içe dönük, insanlardaki acı çekme ve mutluluğun birinci kişi deneyimlerinin üretilişini yöneten ve tanımlayan kurallar seti olarak düşünülebilir. Bu mantıkla bakıldığında, dharma sadece Budist olmaktan ziyade çekirdeğinde tamamen evrenseldir. O bir inanç, ideoloji veya felsefe değildir. Aksine, zihnin doğasının, duygunun, acı çekmenin ve onun sonuçlarının dikkatle gözlemlendiği ve sistematik olarak zihnin ve kalbin çeşitli yönlerini, farkında dikkat becerisinde eğitmek ve geliştirmektir. Zihin ile kalp kelimeleri Asya dillerinde aynı karşılığa sahiptir, dolayısıyla farkındalık, tutkulu ve etkili bir özelliktir ve açık yürekli olmayı, arkadaş canlısı varlığı ve ilgiyi içine alır. Farkındalık, dikkat ile ilgili olan da aynı zamanda evrensel gerekliliğe sahiptir. Bununla ilgili özellikle Budist olan bir şey yoktur. Hepimiz, şu veya bu derecede, an be an farkındayız (mindful'uz.). Bu içsel bir insan kapasitesidir. Budist geleneklerinin buna katkısı, bu kapasiteyi iyileştirmeyi ve hayatın her alanına getirmeyi sağlayan kolay ve etkili yolların üzerinde durmasıdır (Kabat-Zinn, 2003).

2.5 Farkındalık Kavramının Kuramsal Temeli

2.5.1 Bilişsel-Davranışçı Terapi

Farkındalık ve kabul temelli bilişsel-davranışçı terapi üzerine çok fazla yayın yapılmıştır (Baer, 2003; Hayes, Follette, Linehan, 2004; Roemer ve Orsillo, 2002). Değişim temelli terapilerin aksine farkındalık ve kabul temelli tedaviler belirtilerle rahat ve düşmanca olmayan, bir ilişki geliştirirler ki bu ilişkide rahatsız edici algılar, duygular ya da düşüncelerin gelip gitmesine müsaade vardır. Kabul temelli terapilerde bilindik bir paradoksa işaret edilir, o da şu: belirtilerin yok edilmeye çalışıldığında yoğunlaşmasıdır (Germer, 2005).

Dört öncü yaklaşım vardır: bunlardan ilki diyalektik davranış terapisi (DBT; Linehan, 1993a, 1993b) borderline kişilik bozukluğu için tercih edilen tedavi olmuştur ve genel etki düzenlemesi için kullanılmaktadır. İkincisi, farkındalık temelli stress azaltma (MBSR; Kabat-Zinn, 1990) 8-10 haftalık çoklu uygulamaların bulunduğu bir farkındalık eğitimidir. Üçüncüsü, farkındalık temelli bilişsel terapinin

(MBCT; Segal, Williams ve Teasdale, 2002) hastaya kendi düşüncelerini gözlemlemeyi öğretiyor. Dördüncüsü ise, kabul ve kararlılık terapisi (ACT; Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999) hastayı rahatsız edici algıları kontrol etmekten ziyade kabul etmeye teşvik eder. Farkındalık ve kabul temelli diğer tedavi programları ise bütünleştirilmiş davranışçı çift terapisi (Jacobson, Christensen, Prince, Cordova ve Eldridge, 2000), Roemer ve Orsillo'nun (2002) genel kaygı bozukluğu tedavisi, obsesif-kompulsif bozukluk tedavisi, Marlatt'ın (2002) madde bağımlılığı çalışması, Kohlenberg'in işlevsel analitik psikoterapisi (Kohlenberg ve Tsai, 1991), Kristeller ve Hallett'in (1999) yeme bozukluklarına ilişkin yaklaşımı ve Martell, Addis ve Jacopson'un (2000) depresyon tedavisi için rehberlik edilen stratejileridir.

Bilişsel psikoloji "ikinci bilişsel devrim" sürecinden geçer. İnsanların düşündüğü, hissettiği, yaptığı çoğu şeyin bilinçsiz bir içsel sürecin sonucu olduğu anlayışı ifade eder. O yüzden terapinin amacı bu içsel, otomatik ve işlevsiz düşünce kalıplarına girebilmektir (Palfai ve Wagner, 2004).

2.5.2 Psikodinamik Psikoterapi

Budist psikolojisinin önemini ilk fark edenler arasında Carl Jung (1992) yer almaktadır. Bu görüşün daha yeni savunucuları Mark Epstein (1995, 1998), Jeffrey Rubin (1996), Anthony Molino (1998) ve Barry Magid'dir (2002). Peter Fonagy'nin (2000) "zihinselleştirme" ya da birinin kendi veya başkalarının zihinsel durumu hakkında düşünebilme kapasitesi kavramı bir farkındalık yeteneğidir. Daniel Stern (2004) "psikoterapide şimdiki an" üzerine yeni bir çalışma yapmış, bu çalışma da tüm kavramlara Budist psikolojisi prensipleriyle alakalı olan özneler arası alanın içindeki içsel süreçler olarak ışık tutmuştur. Psikodinamik psikoterapistler farkındalığı davranışçı meslektaşlarından daha önce keşfetmişlerdir, çünkü psikoterapistler tarih boyunca farkındalık pratiğiyle ortak özellikleri paylaşmıştır. Her ikisi de içe bakışçı/iç gözlemsel girişimlerdir, farkında olma ve kabul değişimden önce gelir ve her ikisi de bilinçsiz sürecin önemini anlar (Germer, 2005).

2.5.3 Hümanistik Psikoterapi

Farkındalık uygulamalarının asıl amacı hastalık, yaşlılık ve ölüm gibi klinik olmayan varoluşsal şartların acısını yatıştırmaktır, çünkü bu kategori Buddha zamanında yoktu. Budist psikolojiye göre acı bu kaçınılmaz zorluklara karşı nasıl bir

ilişki kurduğumuzdan kaynaklıdır. Farkındalık; varoluşsal, yapısalcı, kişi-ötesi yaklaşımları da kapsamlı bir biçimde kapsayan hümanistik psikoterapiyle birçok ortak yöne sahiptir (Schneider ve Leitner, 2002). Budist psikolojisi gibi varoluşçu yaklaşım da "sağlıklı ve tam işlevsel olmak için kişinin özünde olan yetilerine vurgu yapar" şu ana, kısmen birinin kontrolünde olarak hayat bilinci kazanmaya, kararların sorumluluğunu kabul etmeye ve endişeye odaklanır (Shahrokh ve Hales, 2003). Başka uyuma noktaları da vardır. Eugene Gendlin'in (1996) çalışmaları, özellikle de psikolojik sorunun öncesi, bedensel hissedilen duyusu fikri farkındalık kaynaklı psikoterapiyle çarpıcı şekilde benzerdir. Örneğin, yapısalcı psikoterapistler, öyküsel terapi farkındalık kuramıyla kişinin çevreyle olan ilişkisi sonucu yaratılan gerçeklik algısını paylaşır (Germer, 2005).

2.5.4 Geştalt Psikolojisi

Gestaltçılar, özellikle "anda yaşamakla", "an için yaşamının" farkını vurgulamıştır. "An için yaşamak" düşüncesizlik, hedonistlik, kadercilik ya da davranışların sonuçlarını göz ardı etme anlamlarına gelmektedir (Zimbardo ve Boyd, 1999). Hedonizm gibi diğer şimdiki an odaklı yönelim şekilleri nesnel ya da yaşantısal gerçeklikleri kabullenme ve bunlarla temas etmede yetersizlik ya da isteksizlik biçiminde deneyimlenirken farkındalık şu anda olan şeylerin tamamen bilincinde olmayı da kapsar (Sheldon ve Vansteenkiste, 2005). Kanıtlar, farkındalığın bu deneyime ters düştüğünü göstermenin yanında davranışsal otokontrol ve amaca daha etkili ulaşmayı teşvik ettiğini gösterir (Brown ve Vansteenkiste, 2006).

2.5.5 Sağlık Psikolojisi

Farkındalığın sağlığa olan yararları giderek daha belirgin hale gelmektedir (Williams, Kolar, Reger ve Pearson, 2001). Çoğu faydanın, daha az stres hisseden otonom sinir sisteminin daha az tepkisel olmasından kaynaklandığı görülmüştür. Farkındalık uygulaması danışanlara yardımcı olabilir, onlara hastalık halinden önce sağlıklı olma gereksinimlerini tanır. Örneğin, diyabetli hasta kendisine insülin alma durumunda daha titiz olabilir, astım hastalarının krizlerini etkileyecek duygusal tepkileri tespit etmeleri mümkün olabilir, obezite hastaları yemek arzularını, dürtüleri, kompulsif davranışlarını farkedebilirler. Farkındalık meditasyonunun

bağışıklık fonksiyonunu geliştirdiği kanıtlanmıştır (Davidson vd., 2003) ve sedef hastalığını gidermede de yardımcı olmaktadır (Kabat-Zinn vd., 1998).

Özetle, pozitif psikolojinin kavramlarından biri olan farkındalığın psikolojik sağlık üzerine birçok etkisinin bulunduğu söylenebilir. Farkındalık ile bireyler yaşadıkları sorunları, duyguları yargılamadan kabul etmeyi öğrenirken, sorunları ile başa çıkabilme konusunda da güçlenirler. Bu sayede bireyler duygularını düzenlemenin yanı sıra kendileri ve çevreleriyle olumlu ilişkiler geliştirebilirler.

2.6 Öz-Duyarlık (Self-Compassion)

Öz-duyarlık, öncelikle kişinin yaşadığı acı ve başarısızlık durumlarında kendisine karşı aşırı eleştirel olmasından ziyade kendisine karşı anlayışlı ve nazik olmasını içerir. Bunun yanı sıra, kişinin deneyimlerini dışlama yerine insan deneyimini bütünün bir parçası olarak algılaması ve acı verici düşünce ve hisleri aşırı tanımlayıcı bir şekilde görmek yerine farkındalıkla yaşaması demektir (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007). Öz-duyarlık için gerekli becerilere sahip bireyler kendileri ile iyi ilişkiler kurar, empati becerileri gelişir, sempatik ve duyarlı olmalarının yanında sorunlara karşı da hoşgörülü olurlar (Gilbert ve Procter, 2006).

Öz-duyarlık bireyi zor ya da kendini yetersiz hissettiği durumlarda memnun hissetmeye teşvik eder (Neff ve Beretvas, 2012) ve olumsuz hayat tecrübeleri ile baş etme yollarından da bir tanesidir (Allen ve Leary, 2010). Öz-duyarlık kişinin davranışlarındaki esnekliği de kolaylaştırır (Germer ve Neff, 2013). Bu da kişinin kendini kabulü ya da kendi hakkında daha şefkatli değerlendirmeler yapması anlamına gelmektedir (Werner, Jazairei, Goldin, Ziv, Heimberg ve Gross, 2012). Bunun yanında bazı araştırmacılar öz-duyarlık ile depresyon, başarısızlık korkusu ve kaygı arasında olumsuz bir ilişki bulmuştur (Neff, Hsieh ve Dejitterat, 2005; Raes, 2010; Ying, 2009). Aynı zamanda yüksek seviyedeki öz-duyarlığın bireyin psikolojik sağlığını daha üst düzeylere çıkardığı ortaya çıkmıştır (Van Dam, Sheppard, Forsyth ve Earleywine, 2011).

Öz-duyarlığın tanımı duyarlığın daha genel tanımıyla alakalıdır. Duyarlık bireyin başkalarının acılarından etkilenmek, başkalarının acılarına karşı bir farkındalık oluşturarak onları göz ardı etmemek ya da onlardan uzaklaşmamak, dolayısıyla da başkalarının acılarını dindirmek arzusuyla başkalarına karşı kibar davranma hissidir (Wispe, 1991). Başarısız olanlara ya da yanlış yapanlara karşı

yargılayıcı olmayan bir anlayış göstermeyi içerir böylece onların davranışları veya eylemleri insanların ortak yanılma payı bağlamında görülebilir. Öz-duyarlık böylelikle kişinin kendi acısına açık ve kendi acısından etkilenmesini, ondan kaçınmamayı veya uzaklaşmamayı, birisinin acısını hafifletme arzusunu genelleştirmeyi ve kendini nezaketle iyileştirmeyi içerir.

Duyarlık kişinin kendi tecrübesini genel insani tecrübe ışığında acı çekme, başarısızlık ve yetersizliklerin insanlık hali olabileceğini bilerek kendisi de dahil olmak üzere, bütün insanların, şefkate değer olduğunu anlamak demektir. Kişinin kendini daha az yargılaması diğer insanları da daha az yargılamasına yol açar ve böylece kişinin kendisini diğerleriyle kıyaslama yoluyla öz-saygısını arttırma ihtiyacı ortadan kalkar. Duyarlık bireyin kendine diğerlerinden daha üstün ya da daha haklı olduğu için değil, kişi diğer bireylere bağlılığının ve eşitliğinin farkına vardığı için olur (Brown, 1999). Bu yüzden kendisine karşı hissettiği şefkat kişinin kendisine karşı hissettiği affetme duygusuyla benzerdir. Enright, Freedman ve Rique'a (1998) göre affettiğimiz zaman toplumdaki diğer insana hoş geldin diyoruz ve birbirimizi eşit derecede saygı göstermeye değer buluyoruz. Aynı şekilde öz-duyarlık kişinin hatalarını zayıflıklarını affetmeyi ve kişinin kendisine "sınırlı ve mükemmel olmayan" bir insan olarak saygı duymasını zorunlu kılar.

Neff (2003a) acı çekme veya kişisel başarısızlık deneyimleriyle karşılaşıldığında öz-duyarlığın üç temel ögeyi gerektirdiğinden bahseder. Bunlardan birincisi öz-sevecenlik, katı eleştiri veya öz eleştiriden ziyade kişinin kendisine nezaket ve anlayış göstermesidir. İkincisi, paylaşımların bilincinde olma, kişinin deneyimlerini ayrı ve izole edilmiş halden ziyade daha büyük insan deneyimlerinin bir parçası olarak görmesidir. Son olarak, bilinçlilik, kişinin kendisini acılı düşünceleri ve hisleri ile aşırı derece özdeşleştirmekten ziyade bu düşünce ve hisleri dengeli bir farkındalığa dayandırmasıdır.

2.6.1 Öz-Sevecenlik (Self-Kindness)

Öz-duyarlık acı çektiğimizde, başarısız olduğumuzda veya kendimizi yetersiz hissettiğimizde acımızı görmezden gelmek veya kendimizi öz eleştiriyle kamçulamak yerine kendimize karşı samimi ve anlayışlı olmayı, yani öz-sevecenliği gerektirir. Kendine öz-sevecenlik gösteren kişiler hatalı ve başarısız olmanın ya da hayatın zorluklarıyla karşı karşıya kalmanın kaçınılmaz bir şey olduğunu kabul etmekte

böylece hayatta hedefledikleri ideallere ulaşma konusunda başarısızlığa uğradıkları zaman kendilerine kızmak yerine kendilerine karşı daha saygılı olma yönünde bir eğilim gösterirler. İnsanlar her zaman istediklerini tam olarak elde edemez. Bu gerçeklik inkâr edildiğinde veya bu gerçeğe karşı koyulduğunda, çekilen acı; stres, öfke veya öz eleştiri şeklinde artar. Bu gerçeklik anlayışla ve kibarlıkla kabul edildiğinde ise daha büyük bir duygusal sükûnet yaşanır (Neff ve Lamb, 2009).

2.6.2 Paylaşımların Bilincinde Olma (Common Humanity)

İstedığımız şeyleri tam olarak elde edememenin yarattığı öfke genellikle beraberinde mantıksız ancak insanın içine sinen bir yalnızlık hissini de beraberinde getirir. Bu da bireyde sanki acı çeken veya hata yapan tek kişi kendisiymiş duygusunu yaratır. Oysaki her insan acı çeker. “İnsan” olmanın tanımında zaten ölümlü, yaralanabilir ve hatalı olmak vardır. Bu yüzden, öz-duyarlık acı çekmenin ve kişisel yetersizliklerin ortak insani deneyimlerin bir parçası olduğunu fark etmeyi içerir. Sadece “bana” olan bir şey değil hepimizin başına gelen bir şey olmasının kabul edilmesini içerir. Ayrıca kişisel düşünceler, hisler ve eylemlerin de ebeveyn geçmişi, kültür, genetik ve çevresel koşullar ile diğer kişilerin davranış ve beklentileri gibi dış faktörlerden etkilendiğinin kabul edilmesi anlamına da gelir. Kendimizin ve hayatlarımızdaki koşulların pek çoğu kendi seçimimiz olmayıp üzerinde çok az kontrol gücüne sahip olduğumuz sayısız (genetik ve / veya çevresel) faktörden kaynaklanmaktadır (Neff ve Lamb, 2009).

2.6.3 Bilinçlilik (Mindfulness)

Öz-duyarlık aynı zamanda olumsuz duygularımıza yönelik dengeli bir yaklaşım edinmeyi gerektirmektedir. Böylece bu duygular ne bastırılır ne de abartılır. Bu dengeli bakış kişisel deneyimleri tıpkı insanlar gibi acı çeken diğer insanların deneyimleriyle ilişkilendirme ve böylece insanların kendi durumlarını daha geniş bir perspektife yerleştirme sürecinden meydana gelmektedir. Bu durum aynı zamanda bireylerin olumsuz düşüncelerini ve duygularını açıkça ve netlikle gözlemlene isteklerinden kaynaklanmaktadır. Böylece farkındalık sağlanmaktadır. Bilinçlilik, kişinin duygu ve düşüncelerini olduğu gibi kabul ettiği, bu duygu ve düşünceleri bastırmaya veya abartmaya çalışmadığı, eleştirel olmayan ve anlayışlı bir zihniyete sahip olma durumudur. Hem çektiğimiz acıyı inkar edip hem de yaşadığımız

duygulara karşı duyarlık sahibi olamayız. Bilinçlilik aynı zamanda bireylerin kendilerini duygu ve düşünceleriyle aşırı özdeşleştirmemelerini, bu şekilde olumsuz düşüncelere kapılıp gitmemelerini gerektirmektedir (Neff ve Lamb, 2009).

2.7 Öz-Duyarlık ve Diğer Psikolojik Yaklaşımlar

Kökeni Doğu'ya dayanmasına rağmen öz-duyarlığın yapısı çeşitli disiplinlerde yer alan Batılı psikologların çalışmalarında görülmektedir.

2.7.1 Benlik İlişkisi Modeli (The Self in Relation Model)

Öz-duyarlık kavramının en yakın şekilde benzediği kavram kadınların psikolojik gelişiminde benlik modelinin kurucularından biri olan Judith Jordan'ın çalışmalarında ortaya çıkmaktadır (Jordan, 1997; Jordan, Kaplan, Miller, Stiver ve Surrey, 1991). Jordan (1989, 1991a, 1991b) yazılarında öz-empati (self-emphaty) kavramından kısaca bahsetmiş ve bu kavramı bireyin kendine yönelik eleştirel olmayan ve açıklık içeren bir bakış açısıyla tutumsal bir yaklaşım benimsemesi olarak tanımlamıştır. Bu görüşe göre, öz-empati diğer insanlara karşı gösterilen empati ile yakından ilişkilidir. Kişinin diğerleriyle olan benzerliklerini keşfetmesi ve böylece kişinin insan olmanın beraberinde getirdiği kaçınılmaz başarısızlık ve hata kavramını empati yoluyla kabul etmesini içerir (Jordan, 1989). Jordan (1991b), empatinin kişinin kendisiyle kurduğu ve daha önceden kendisinin sahip olmadığı için eleştirdiği yönlerini “kabul ettiği, önemseydiği ve bu yönleriyle etkin şekilde tekrardan ilişki kurduğu” bir çeşit “düzeltici ilişkisel deneyim” olduğunu söylemiştir (s. 287). Bu şekilde, Jordan'ın empati kavramı için öne sürdüğü tanımın öz-duyarlığın üç ögesi olan öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik öğelerine açık şekilde değindiği görülmektedir. Jordan empatiden öncelikli olarak karşılıklı empatiye dayalı bir terapi deneyiminden doğan bir süreç olarak bahsetmektedir ve empatinin öz-temsili ve ilişkisel imgelerde psikolojik iyi oluşu büyük ölçüde iyileştirebilecek bir şekilde süregelen yapısal değişikliklere yol açabileceği konusunu gündeme getirmiştir (Neff, 2003a).

2.7.2 Hümanistik Kuram

Öz-duyarlık kavramı aynı zamanda pek çok hümanist psikoloğun çalışmalarıyla anılmaktadır (From, 1963; Maslow, 1954). Örneğin, Maslow (1968) insanlara büyümelerinde gerekli olan acı ve başarısızlıklarını kabul etmek ve tanımak için yardım etmenin önemini vurgulamıştır. Maslow, çoğu psikolojik hastalığın temel sebebinin kişinin kendisi ile ilgili bildiklerine (duyguları, arzuları, hatıraları, kapasiteleri ve potansiyelleri) ilişkin korkusundan kaynaklandığını iddia etmiş ve böyle bir korkunun öz-saygıyı koruma açısından savunma işlevi olduğunu belirtmiştir. Bireyin kendi başarısızlıkları ve acılarına yönelik duyarlığa sahip olması yönünde teşvik etmek öz-anlayışı artırmanın bir yoludur ve Maslow'un "B-perception" olarak adlandırdığı kişinin kendine dönük yargılayıcı olmayan, affedici, sevgi dolu kabulünün beslenmesine yardım eder (Maslow, 1968). Bu yolla, öz-duyarlık, kişinin kendisine yönelik Rogers'ın (1961) "koşulsuz kabul" olarak adlandırdığı kavramla özdeşleştirilebilir. Bu durum kişinin kendisiyle ilgili koşulsuz pozitif yargı veya değerlendirmeler şeklinde değil, ancak kişinin kendine yönelik koşulsuz bir şevkatli duygusal duruş sergilemesi şeklindedir. Rogers, yargılayıcı olmayan, kibar öz-tavrın, kişinin daha çok "öz-farkında", kendini kabul eden, daha iyi ifade eden, daha az savunmacı ve daha açık olmasına izin vererek, danışan-merkezli terapinin nihai hedefi olduğunu belirtmiştir (Rogers ve Stevens, 1967; akt. Neff, 2003a). Benzer şekilde, Snyder (1994), terapinin amacının danışanların kendilerine empati yapmayı öğrenmeleri ve kendi tepki ve deneyimlerine yönelik birincil bir merak edici tavır geliştirmeleri olduğundan bahsetmiştir. Öz-kabul duygularını temel alan öz-duyarlık kavramı aşırı derecede kendine odaklanmayı teşvik etmeden geliştirmektedir. Bu anlamda, öz-duyarlık sosyal bağlılık hissini büyütme ve kişinin diğerlerine olan sorumluluk duygularını köreltmek yerine teşvik etmektedir (Neff, 2003a).

2.7.3 Duygusal Düzenleme (Emotional Regulation)

Öz-duyarlığın yapısı duygusal gelişim alanındaki güncel çalışma olan başa çıkma ve duygusal düzenlemeyle de ilgilidir (Brenner ve Salovey, 1997). Duygusal düzenleme, kişilerin duygularına dikkat ettiği, duygusal uyarımın süre ve yoğunluğunu ayarladıkları ve stresli veya rahatlatıcı durumlarla karşılaştıklarında duygu durumlarının doğasını ve anlamını dönüştürdükleri süreçlere karşılık

gelmektedir (Thompson, 1994). Geleneksel olarak, duygu odaklı başa çıkma duygusal kaçınma olarak ele alınmıştır (ör: önemsiz şeylere gülme). Yani, zorluklara karşı gösterilen duygusal tepkiler problemle doğrudan yüzleşmek yerine, onu reddetmek veya dikkati başka yöne çekmek için kullanılan savunma mekanizmaları olarak kullanılmaktadır (Lazarus, 1993).

Çoğu yönden öz-duyarlık işe yarar bir duygusal yaklaşımın kullanıldığı bir başa çıkma stratejisi olarak görülebilir. Öz-duyarlık, acı veren veya rahatsız eden duygulardan kaçınmak yerine bu duygulara şefkat ve anlayışla yaklaşarak duyguların farkında olmayı gerektirir (Bennett-Goleman, 2001; Kabat-Zinn, 1994). Böylece, olumsuz duygular daha iyi bir hissetme durumu haline getirilerek kişinin o anki durumunun daha iyi anlaşılması ve kişinin kendini değiştirmesi veya çevresini etkili ve uygun şekilde düzenlemesini sağlayan aksiyonların hayata geçirilmesini sağlar. Bu nedenle, öz-duyarlığın duygusal zekânın önemli bir yönü olduğu söylenebilir. Bu, kişinin kendi duygularını izleyebilmesini ve bu bilgiyi ustaca bir şekilde düşünce ve davranışlarına uygulayabilmesini içerir (Salovey ve Mayer, 1990).

2.7.4 Psikoanalitik Kuram

Psikoanalitik gelenekte, nesne ilişkiler kuramından Winnicott'un (1953; 1971) potansiyel alan kavramı öz-duyarlığın kurgusuna, bilhassa da düşüncelilik ögesine ilişkin gibi duruyor. Bu kavram fantezi ile gerçeklik arasında uzanan ara bölgeyi tanımlamak için kullanılmıştır (Kirkpatrick, 2005). Bu kavram, bebeğin anne-çocuk ortak yaşamından, ayrı bireyler halinde anne ve çocuk olarak gelişimindeki ilk ilerleme düşüncesinden ortaya çıkmıştır. Başlangıçta, çocuk tüm dünyayı kapsayan ve kendi içinde tamamen yeterli olan bir fantezi içinde yaşar. Çok geçmeden, gelişmekte olan çocuk taleplerinin her zaman kusursuz biçimde karşılanmadığını ve “ben”in başladığı ve “ben değil” in bittiği bir yerin varlığını fark eder. Potansiyel alan “ben”in başladığı ve “ben değil” in bittiği yer arasındadır, fakat paradoksal biçimde her ikisini de barındırır. Ne kişinin içinde ne de dışındadır. Bu var olmayan fakat varlığı olan bir alandır. Bu alan, anne ve çocuğu hem birleştirir hem ayırır. Çocuk, bir annenin varlığı konusunda gelişen bilinci sayesinde, yalnızca kendini ayrı bir varlık olarak deneyimleyebilir. Çocuk nesne değişmezliği açısından geliştikçe ve olgunlaştıkça, kendi potansiyel alanını üretme becerisini kazanır (Ogden, 1990; akt. Kirkpatrick, 2005).

Çocuğun “ben” ve “ben değil”i idrak edebilmesinin akabinde öz-duyarlılığın başlaması da muhtemeldir, çünkü öz-sevecenlik, ortak insanlığın farkında olma ve bilinçlilik boyutlarının hepsi kendini nesnel bir bakışla görebilme becerisini gerektirir. Kendi ve diğeri arasındaki ve bunları birbirine bağlayan alan bilinçlilik ve ortak insanlığın yeni farkına varmış olma durumunu yansıtıyor. Ogden (1990), ayrıca empatiden potansiyel alanda yürütülen ve kişinin bir başkası olma fikrini keşfe çıktığı fakat aynı zamanda bir başkası olmadığını bildiği bir süreç olarak bahseder (Akt. Kirkpatrick, 2005).

2.7.5 Bilişsel-Davranışçı Kuram

Geleneksel bilişsel müdahaleler ve öz-duyarlılığın geliştirilmesine ilişkin bilinçlilik temelli müdahaleler arasındaki önemli bir fark “bilinçlilik eğitiminin düşünceleri mantıklı veya saptırılmış olarak değerlendirilmesinin yapılmasını veya mantıksız olduğuna karar verilen düşünceleri değiştirme gibi sistemli girişimleri içermez. Bunun yerine, katılımcılara düşüncelerini izleme ve geçiciliklerinin farkına varma ve onları değerlendirmeden sakınma öğretilir” (Baer, 2003, s. 130). Buradaki odak noktası, düşüncelerin/bilişlerin geçici olgular olarak görülmesidir.

2.7.6 Geştalt Kuramı

Geştalt kuramının, öz-duyarlılık ve özellikle farkındalıkla birkaç bağlantısı vardır. Farkındalığı tam olarak değerli kılan şey, bireyin duygularıyla, bilhassa güçlü duygularıyla aşırı derecede özdeşleşmeden, aşırı derecede kontrol etmeden veya onlardan kaçınmadan başa çıkmasına izin vermektir.

Geştalt kuramının temel kavramları olan şekil ve zemin kavramları da (Perls, Hefferline ve Goodman, 1951) öz-duyarlılıkla ilişkilidir. Farkındalığı, hem mevcudiyetinin farkında olma, hem de karşılıklı olarak alternatifleriyle ilgilenme veya ilgilenmeme becerisinden dolayı, şekil ve zemin alternatiflerine (ör. Bir arada var olan öz-sezgiler) isteğe bağlı olarak erişebileceği bir süreç olarak göstermek için bir Gestalt şekil-zemin kavramı Martin (1997) tarafından analogi olarak kullanıldı. Bilişliliğin inşasında dikkatin ve farkındalığın iç içe geçmiş yapısını örneklendirmek için, Brown ve Ryan (2003) tarafından da bir şekil-zemin benzerliği kullanıldı. Buna göre “dikkat devamlı olarak, şekilleri farkındalık zemininden değişen süreler boyunca için çekerek çıkarır” (Brown ve Ryan, 2003, s. 822).

2.8 Öz-Duyarlık Ne Değildir?

Kişi kendine acıdığı zaman, yalnızca kendi problemlerinin etkisi altında kalır ve başkalarının da benzer sorunları olduğunu unutmaz. Bu kişiler, başkalarıyla olan bağlantılarını ihmal etmenin yanında dünyada acı çeken tek kişinin kendileri olduğunu zannederler. Kendine acıma, başkalarından ayrılmanın benmerkezci duygularını öne çıkarır ve kişisel acı çekmenin sınırlarını abartır. Öz-duyarlık ise, öte yandan kişinin kendi ve başkalarının alakalı deneyimlerini görmesini izolasyon ve kopukluk duyguları olmadan sağlar (Neff, 2003a). Ayrıca, kendine acıyan insanlar genellikle kendi duygusal dramlarının içinde kaybolurlar. Bu durumdan geri adım atamazlar veya daha dengeli ve objektif bir perspektif kazanamazlar. Öte yandan, kişinin kendine olan duyarlılığıyla, "zihinsel alan" kişinin deneyimlerini daha geniş bir insan çerçevesinde tanımasını ve olaylara daha geniş bir perspektif kazanmasını sağlar. Öz-duyarlık aynı zamanda kendini şımartmadan (self-indulgent) çok farklıdır. Çoğu insan öz-duyarlı olma konusunda yaptıkları her şeyin yanlarına kar kalmasına izin vereceklerini düşündükleri için çekingendirler. "Bugün stresliyim o yüzden kendime iyi davranacağım, bütün gün televizyon izleyip bir ton dondurma yiyeceğim". Bu, öz-duyarlıktan ziyade kendine düşkünlüktür. Kişinin kendine duyarlı olmasının uzun vadede mutlu ve sağlıklı olmayı istemesi anlamına gelmektedir. Çoğu durumda, kişinin kendine sadece zevk vermesi iyi oluşa zarar verebilir (örneğin, uyuşturucu kullanmak, aşırı yemek veya tembellik etmek), öte yandan kendine sağlık ve kalıcı mutluluk genellikle bir miktar rahatsızlık da içermektedir (örneğin, sigarayı bırakmak, rejim yapmak, egzersiz yapmak). İnsanlar genellikle değiştirmek istedikleri bir şey fark ettikleri zaman kendilerine sert davranırlar çünkü kendilerini utandırarak harekete geçirebileceklerini düşünürler. Bu kendini kırbaçlama (self-flagellation) olarak da nitelendirilebilmektedir. Ancak, bu yaklaşım kendinden nefret etmekten korktuğun için kendinle ilgili zor gerçeklerle yüzleşemiyorsan genellikle ters teper. Böylece, zayıflıklar kendini sansürlemekten bilinçsiz bir şekilde uzak durmaya çalışmanın sonucu olarak gizli kalır. Aksine, duyarlığın içindeki özen kişiye büyüme ve değişim için güçlü bir motive edici güç sağlar ve aynı zamanda da kişinin kendini net olarak, kendini kınama korkusu olmadan görmesi için gerekli güveni sağlar (Neff, 2003a).

Alanyazının incelenmesi sonucunda, öz-duyarlığın aslında duygusal anlamda iyi olmanın ve sevginin temelini oluşturduğu söylenebilir. Ayrıca öz-duyarlık bireyin

kendisine olan anlayışını geliştirmesinin yanında bireyin hem fiziksel hem de zihinsel anlamda iyi oluşunu da geliştirmeyi destekleyebilir.

2.9 Duyguları Yönetme Becerileri

Duyguya genelde bireyin bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde bir olayı önemli olan bir amaçla bağlantılı olarak değerlendirmesi sebep olur; duygu amaca yaklaşıldıkça olumlu ve amaçtan uzaklaşıldıkça olumsuz olarak hissedilir. Duygunun temeli ise harekete geçmek ve planları gerçekleştirmek için hazır bulunmaktır; duygu bir aciliyet ve baskı oluşturduğu için bireyi sıklıkla eyleme geçmeye zorlar. Bu sebeple alternatif zihinsel süreç veya eylemleri yarıda bırakabilir veya onların önüne geçebilir. Farklı hazır bulunma çeşitleri, başkalarıyla olan ilişkilerin ana hatlarını belirler. Duygu genelde çok belirgin bir zihinsel durum olarak deneyimlenir, bazen de beraberinde veya sonrasında vücutta değişikliklere, ifadelere ve eylemlere yol açar (Oatley ve Jenkins, 1996).

Duyguları göstermek için birçok terim kullanılmıştır. “His” terimi, daha geniş bir ölçekte olsa da duyguyla eş anlamlıdır. Alanyazında “duygulanım” (affect) olarak da kullanılmıştır. Hala duygular, duygudurumları, eğilimler ve tercihlerle ilgili daha da geniş bir olgu çeşidini ima etmek için kullanılmaktadır. Şekil 2.1’de, bu aralık her bir durum süresi bakımından gösterilmektedir. “Duygu nedir?” sorusuna yanıt vermenin zorluğunun bir kısmı “duygu” ve “duygusal” sıfatının bazen tıpkı “duygulanım” gibi tüm hal ve durum çeşitlerini ima etmek için kullanılmasından kaynaklanır. Ancak araştırmalar ilerledikçe, farklı olan durumlar için aynı açıklamayı sunmanın oldukça faydasız olduğu ortaya çıkmıştır. Terimler ve kavramlar daha seçici bir şekilde kullanılmalıdır (Ekman ve Davidson, 1995). Bu anlamada, bir fikir birliği ortaya çıkmaktadır: “duygu” veya “duygu olayları (emotion episode)” terimleri genelde kısıtlı bir süre boyunca süren durumlar için kullanılır. Bireylerin bilinçli olduğu ve iletebildiği durumlar bireylerden bu olayların süresini, şiddetini, duyguya sebep olan durumu kaydettirip olayların düzenli bir günlüğünü tutmalarını isteyerek ya da bireylere olayları hatırlatıp ardından onların önerilen özelliklerini değerkendirterek kolaylıkla ölçülebilir. Bu şekilde kayda alınan duyguların tipik olarak birkaç dakika ile birkaç saat arası sürdüğü belirtilir.

Şekil 2.1 Duygu Olgusunun Her Bir Zaman Süresi Açısından İncelenmesi (Oatley ve Jenkins, 1996, s.124)

--İfadeler--

--Otonomik
değişiklikler--

-----Birey tarafından aktarılan
Duygular-----

-----Duygu durumları-----

--Duygusal bozukluklar--

Saniyeler	Dakikalar	Saatler	Günler	Haftalar	Aylar	Yıllar	Yaşam boyu
							-Kişisel eğilimler-

Duygu incelemelerinin kapsamına giren gelişim konularından bahsetmek için, ilk önce “duygu” terimiyle ne anlatmak istenildiğini netleştirmek büyük önem taşımaktadır. “Duygu,” “bilgi” terimi gibi, (bilgi/cevap) sağlayıcılar, davranışlar, ifadeler ve deneyimleri ifade eder. Duygunun bu özelliklerini ayırt etmezsek, bu özellikleri ve gelişimlerini incelemek zorlaşır (Lewis, 2008). Goleman (2006) “duyguyu, sezgi ve buna ait birtakım düşünceler, ruhsal ve biyolojik durumlar ve bir dizi hareket eğilimi olarak” tanımlamıştır (s. 373).

His, daha dağınık veya hafif duygular için kullandığımız bir terimdir. Hochschild (1990) duyguyu, genellikle aynı anda hissettiğimiz dört unsurun farkındalığı olarak tanımlamaktadır. Bu unsurlar şu şekildedir: 1) bir duruma dikkati yöneltme, 2) bedensel duyularda değişiklikler, 3) anlamlı jestlerin özgürce veya çekingence gösterilmesi, 4) ilk üç unsurun belirli gruplaşmalarına yakıştırılan kültürel etiketlerdir. Her birinin sonucunu, ötekiyle ilişkilendirmeyi öğreniriz ve bu da duygunun tanımına karşılık gelir. His, bedensel duyularda daha az belirgin bir şekilde kendini gösteren bir durumdur ve daha "hafif" bir duygu olarak nitelendirilebilir.

Duygunun işlevinden bahsetmekte mümkündür. Duygu, bir duyu gibi işlev görür. Aslında tam anlamıyla bir duyudur, üstelik insanların duyuları arasında en değerlisidir. Bireylerin hissedilen doğalarının bir parçasıdır (Hochschild, 1975).

İnsanlar tıpkı işittikleri, gördükleri veya dokundukları gibi hissederler. Diğer duyular gibi, duygu da insanların kendisine bilgi iletmektedir. Örneğin Freud, anksiyeteyi, "uyarı fonksiyonu" olan bir his olarak tanımlamıştır. Dünyadaki duruşumuza dair neyin gerçek olduğunu kesin olarak bilmek çok zordur. İnsanlar sürekli olarak tahminlerde bulunurlar. Bu belirsizlik karşısında, bireylerin nasıl hissettikleri kendilerine önemli bir ipucu sunmaktadır. Hissediş üzerinden, insanlar dünyaya dair kendi aleni bakış açılarını ve dünya ile ilişkilerini keşfederler. Hissetmek insanlara "buldukları konumdan dünyada neler olduğunu" söyler. Aynı şekilde, duygular bireylere karşılaştırmalar hakkında bilgi verir. Örneğin, genç bir adam, yalnızca iyi bir arkadaşı olan kadından ayrı düştüğünde, birdenbire, kendini onun yokluğunda mahvolurken bulur. Bu his üzerine düşündüğünde, o kadını sevdiğine veya ona tabi olduğuna dair onaylanmamış bir fikre varır. Hisler, bireylerin sosyal dünyayla olan ilişkilerine dair tek ipucu olmasa da onlardan sıklıkla kontrol amaçlı faydalanırlar (Hochschild, 1990).

Öz-bilinçli duygular (Self-conscious emotions) (ör. gurur, utanç), birçok psikolojik süreçte büyük önem taşır, ancak buna rağmen temel duygulara (üzüntü, keyif) göre üzerine çok daha az durulmuştur (Tracy ve Robins, 2004). Özellikle öz-bilinçli duygular, temel duygulara göre farkındalık ve benlik temsili açısından farklılık gösterir. Korku ve üzüntü gibi duygularda belirli bir miktar öz değerlendirme içerebilsede, sadece öz-bilinçli duygular öz değerlendirme içermektedir (Lewis, Sullivan, Stanger ve Weiss, 1989). Benlik kuramcısı James'in (1890) de ortaya çıkardığı gibi, birey olma bilinci, devam eden bir farkındalık ve karmaşık benlik temsili gerektirir. Birlikte bu benlik süreçleri, öz değerlendirmelerin ve de öz-bilinçli duyguların açığa çıkmasını meydana getirir. İnsanlar, gurur ve utanç gibi öz-bilinçli duyguları yaşadıklarını ancak belirli bir gerçek veya ideal öz temsile ulaşmış ulaşamadıklarına göre deneyimlerler. Öz-değerlendirme içermeyen olaylar temel duyguları tetikleyebilir, ancak öz-bilinçli duyguları açığa çıkaramaz. Örneğin bir insan piyangoyu veya herhangi bir atletik oyunu kazandığı için sevinebilir. Beklendiği üzere, birinci olay öz-bilinçli duygular açığa çıkarmazken diğer olay çıkarabilir (ör. atletik özelliklerimin benim beceri ve yeteneklerim açısından önemi ne?). Sonuç olarak sadece ikinci olayı gurur gibi öz-bilinçli duygular oluşturabilir (piyangoyu kazanan kişinin kazanmasını kendine bağlaması durumu dışında). Çalışmalar öz değerlendirme sürecinden yoksun olan hayvanların ve öz-bilinçli

duygular deneyimlemediğini, farkındalık sahibi hayvanlarınsa (ör. maymun, şempanze), gurur, utanç gibi yorumlanabilecek öz-bilinçli duygular sergileyebildiğini göstermiştir (Hart ve Karmel, 1996; Hayes, 1951; Russon ve Galdikas, 1993). Öz-bilinçli duyguların temel karakteristik özellikleri, oluşumlarının kararlı bir benlik temsili oluşturabilmeyi, bu öz temsillere dikkat çekmeyi ve bunları birleştirerek bir öz değerlendirme yapabilmeyi gerektirir. Benzer şekilde bu süreç öz-bilinçli olmayan duygular da açığa çıkarabilir ancak öz-bilinçli olmayan duygular öz değerlendirme olmadan da açığa çıkabilir (Tracy ve Robins, 2004).

Michael Lewis, öz-bilinçli duygularının kökenleri üzerine yaptığı çalışmalarda, bu duyguların çocuklardaki bireyoluş süresini (ontogenesis) anlamak için, çocuğun bilişsel gelişimini dikkate almak gerektiğini çünkü kişisel gelişimin bu duygulara yol açmasının muhtemel olduğunu belirtmektedir (Lewis, 1992; Lewis, 2003). Esasında, öz temsil için bilişsel kapasitenin evrimini kullanarak, “ben” in veya kendini yansıtan farkındalığın zihinsel temsiline hem evrimsel hem de ontojenik (ontogenically) olarak ortaya çıkışının, öz-bilinçli duygularının oluşması için en çok gereken kapasiteleri sağladığını öne sürdü (Lewis, 2003). Kendi hakkında düşünme (özdüşünüm veya farkındalık) kapasitesi, diğer oluşan bilişsel kapasitelerle birlikte yaşamın ikinci yılının sonunda başlayan bu duygular için zemin oluşturur. Bu nedenle, korku, öfke, haz gibi temel duygular yaşamın ilk yılında ortaya çıkarken, hatta bazıları yaşamın ilk aylarında ortaya çıkarken; özdüşünüm/farkındalık (veya Lewis’in “bilinç” olarak adlandırdığı “ben”in zihinsel temsili) hayatın ikinci yarısında ortaya çıkana kadar, kendilik bilinci duygularının başladığını göremeyiz (Lewis ve Brooks-Gunn, 1979).

Kendilik bilinci duyguları arasında mahcubiyet, kıskançlık, empati ve de utanma, suçluluk, kibir ve gurur yer alır. Bunlardan ilk üçünü açığa çıkan kendilik bilinci duyguları olarak adlandırdım, çünkü bu duygular kendini yansıtırma bilişsel becerisi gerektirse de, örneğin kuralların ve standartların anlaşılması gibi karmaşık bilişsel kapasiteler gerektirmez. Bu duygular yaşamın ikinci yarısında, öz farkındalık mahcubiyet, empati ve kıskançlık söz konusu duygulara yol açtığında ortaya çıkar (Lewis, 2011).

Duyguları yönetme becerisi, insanlar ve olaylar aşırı taleplerde bulunduğu zaman kontrolü kaybetmeme anlamına gelmektedir. Bu beceri, bireyin duyguları kabul etme ve duygularla başa çıkma stratejileri için önemli mekanizmadır. Duygu,

insan hayatının haz, sevgi, tutku, sinir, hayal kırıklığı, nefret ve depresyonu ifade eden, güzel bir yanıdır. Duygular kişiye özeldir ve normalde insanoğlu birinin yüzüne bakarak mutlu olduğunu, şaşırıldığını, korktuğunu veya sinirlendiğini ayırt etmede zorluk çekmez. Olumlu duygular, keyif, şevk, kahkaha ve bütünlük doluyken, olumsuz duygular bilinmezden korkma, keder ve üzüntü doludur (Abdullah, Hamed ve Kechil, 2013).

Olumlu duygusu olan bir kişi hayatındaki sınırları belirleme ve kendini-kabullenme, diğerleriyle olumlu ilişkiler ve çevresel hakimiyet gibi unsurlara sahip olmak konusunda daha donanımlıdır. Diğer taraftan, olumsuz duyguya sahip bir kişi iş taleplerini karşılama becerisine güvenmez. Bu nedenle, iş yerinde duygularla etkili biçimde başa çıkma becerisi, meslek hayatı stresini yönetme ve psikolojik sağlığı korumada yardımcı olur. Duyguları yönetme becerilerini geliştirmeleri, bireylerin başarılı iş performansı için hisleriyle daha etkili başa çıkmalarını sağlayabilir (Abdullah, Hamed ve Kechil, 2013).

Duygu, fizyolojik uyarılma ve bilişsel takdir arasındaki etkileşimin bir ürünüdür. İnsanoğlunun tüm davranışları ya haz alma ya da acıdan sakınma amacına ulaşmak için çabalar. İnsanların duygu deneyimleri çevrelerinde ne bulduklarına ve çevrelerindeki olayları nasıl takdir ettikleri/değerlendirdiklerine bağlıdır. Duygular mutluluk, hüzn, korku, öfke, şaşkınlık ve tiksinti gibi birçok öge olarak sınıflandırılabilir (Patra, 2010).

Duyguların özellikleri Safran ve Greenberg'in (1991) farklı kaynaklardan yararlanarak derlediği on üç maddede toplanarak aşağıdaki şekliyle özetlenmiştir:

1. Duygular uyumlayıcıdır. Duygusal işlem sistemi insan organizmasına genetik olarak insan işleyişindeki uyumlayıcı önemi sebebiyle evrimsel süreç yoluyla eklenmiştir (Safran ve Greenberg, 1991).
2. Duygular hayatta kalmak için önemli olan hedef odaklı davranışı motive ederler. Duygular tüm sistemin hedeflerini korumak ve hedeflerine ulaşmak üzere çalışırlar (Frijda, 1988). Bu hedefler, neyin olup neyin olmaması gerektiğine dair standartları ilgilendirir. Temel olanlar sisteme genetik olarak eklenmiştir (örn; Öz koruma, açlığı giderme, bağlanma ihtiyaçları ve üreme). Diğer hedef veya standartlar ise bu öğrenme sonucu oluşan temel hedeflerin türevleridir (Safran ve Greenberg, 1991).

3. Duygular davranış eğilimi hakkında bilgi sunarlar. Duygular sistemin belli bir şekilde hareket etmek üzere hazır olma durumuna ilişkin bilgi sağlarlar. Duygular bu sebeple davranış eğilim bilgisinin bir türüdür (Frijda, 1988). Duygu ve eylem arasında içe yönelik bir bağlantı söz konusudur (Safran ve Greenberg, 1991).
4. Duygunun güdüleyici bir yönü vardır (Plutchik, 1980). Yalnızca sistemin belli bir şekilde hareket etmek üzere hazır olma durumuna dair bilgi sağlamakla kalmaz, aynı zamanda sistemi belli bir yöne doğru iter.
5. Duygular dikkat çekerek sistemik öncelikleri düzenlerler. Duyguların önemli sistemik hedefleri korumada oynadığı rol sebebiyle, tüm sistemi geçersiz kılan güçlü bir özellikleri bulunur. Frijda (1988) bunu “kontrol üstünlüğü” (control precedence) olarak ifade eder. Buradaki nokta özel bir duyguyla ilişkilendirilen hazır olma eyleminin uzun vadeli hedefler gibi diğer faktörleri geçersiz kılmaya meyilli olmasıdır. Örneğin, öfke deneyimi daha dikkatli bir şekilde hareket etmeye dair verilen mantıklı bir kararı geçersiz kılabilir. Diğer bir bireye duyulan çekim hissi ise duygusal olarak bağ kurmanın olası tehlikelerinin daha dikkatli ve mantıklı değerlendirilmesini geçersiz kılabilir. Duygusal deneyimin bu güçlü özelliği insan sisteminin ideal düzeyde çalışması açısından önemlidir. Örneğin, hayati risk içeren bir durumda (bir avcı tarafından saldırıya uğramak gibi) uygun bir harekette bulunmanın (kaçmak gibi) sistemin diğer herhangi bir hedefine göre (örn; yemek yemek, sosyalleşmek gibi) öncelikli olması önemlidir. Duygular bu noktada sistemi sistemin öncelikleriyle tutarlı bir şekilde geçersiz kılarak, birden çok ve muhtemelen uyumsuz hedefler arasında karar verme yolu sunar. Bu önceliklerden bazıları genetiğimize eklenmiştir. Bazıları ise öğrenilir (Safran ve Greenberg, 1991).
6. Duygusal yanıtların öngörülen toplumsal sonuçlarla ilişkisi bulunur. Duygunun istemsiz ve güçlü bir özelliği olsa da, duygusal yanıtların daima bireyin o duyguya karşı oluşan çevresel yanıt algısı ile bir ilişkisi mevcuttur. Bunu Frijda (1988) sonuca önem verme yasası olarak ifade eder. Bireyin çevrenin yanıtını algılama şekli, dolayısıyla bireyin hayat tecrübeleriyle belirlenecektir.
7. Duygular ayırık dışa vurumcu motor örüntüler içerirler. Duygusal tecrübenin temel bir dışa vurumcu motor unsuru bulunur. Bu unsur sisteme dahil

edilmiştir ve özgül birincil duygulara karşılık gelen özgül dışa vurumcu motor yapılandırmalar (fizyolojik tepkiler, yüz ifadeleri, duruş ve sözel) mevcuttur (Plutchik, 1980). Duygulara “his” özelliğini veren dışa vurumcu motor unsurdur ve bu da duyguyu duygusal olmayan bilgi işleminden ayıran birincil özelliktir.

8. Duygu birincil iletişim sistemidir. İnsan sistemi, duygusal sergilemelerle gösterildiği şekilde, hem diğer insan sistemine kendi eylem eğilimini veya eylem için hazır olma halini işaret etmeyi hem de diğer insan sistemlerinin eylem eğilimlerinin okunmasını kolaylaştıracak bir şekilde geliştirilmiştir (Safran ve Greenberg, 1991).
9. Duygu bir anlam biçimidir. Duygusal işlemin, hayatta kalmak için değerli bir özelliği de, çeşitli beklenmedik durumların sistemin tüm standart ve hedefleriyle ilgisine ilişkin olarak hızlı ve ekonomik bilgi sunmasıdır. Sunulan bilgi hızlıdır, herhangi bir zaman tüketen kavramsal analiz gerektirmez. Karmaşık bir durumsal yapılandırma ve tüm sistemin çeşitli hedef ve standartlarıyla ilgisinin duygusal deneyimde özetlenebilmesi anlamında da ekonomiktir. Bu sayede duygusal deneyim ifade edilmeyen ve yoğunlaştırılmış bir anlam biçimi sunar (Leventhal, 1979).
10. Şematik duygusal hafıza duygusal yanıt vermekle ilgilidir. İnsan sistem için hedef ve alt hedef yapısını detaylandırılmasını içeren birincil süreçlerin içine bireyin katıldığı olayların bilişsel işlemi ile beraber durumun uyandırdığı duygusal yanıtlar da dahildir. Doğumdan itibaren, birey özgül olaylar ve bu olayların uyandırdığı duygusal dersler için hafıza kodları geliştirmeye başlar. Zamanla, birey özgül olay türleri ve özgül dışa vurumcu motor davranışları için genelleşici temsiller ile bu olaylarla uyandırılan özerk uyarılma örüntülerinin soyutlamasını yapar (Lang, 1983; Leventhal, 1984). Bu genelleşici temsiller bireyin deneyimlerinin duygusal kayıtlarını sunarken bu kayıtlar tüm gelecek deneyimlerini etkiler. Bu sayede bireyin duygusal hayatında merkezi bir rol oynarlar. Duygu daima çeşitli karmaşıklık ve deneyim seviyelerinde bireysel değer biçme (appraisal) ile daha temel dışa vurumcu motor davranışlarının bir kombinasyonudur (Safran ve Greenberg, 1991).
11. Duygu şemasının etkin kılınması duygusal deneyim üretir. Çevredeki uyarıcı özellikler ile özel bir duygu şeması arasında veya bireyin içsel süreçleri ile

özel bir duygunun kilit özellikleri arasında doğru bir eşleşme yapıldığında, o şema aktif hale geçer (Leventhal, 1979; Lang, 1983). Bu olay meydana geldiğinde şema içine dahil olan bilgi çoğalacaktır. Dolayısıyla bu bilgi birey kendi tecrübesini anlamlandırmaya çalışırken daha çok bilgi işlemeye maruz kalır. Süreçlerin bu kombinasyonu ise duyguların öznel deneyimine yol açar (Safran ve Greenberg, 1991).

12. Duygu şeması sürekli yeni deneyimlerle detaylanır. Yeni durumlarla karşılaşıldıkça, mevcut duygu şemaları; olayın tam yapılandırması aktif hale geçer. Bu bilgi de sırayla kodlanarak mevcut duygusal hafızaları detaylandırır (Leventhal, 1984).

13. Bilişsel-duygulanım süreçleri hızlı ancak esnek bir yanıt sistemi sunar. Duygunun içe yönelik bir eyleme bağlı olması sebebiyle sistemi farklı beklenmedik durumlara tepki olarak olası uyumlayıcı bir şekilde yanıt vermek üzere harekete geçirmenin hızlı bir yolunu sağlar. Duygusal deneyimin dışa vurumcu motor unsuru bazı yönlerden refleks benzer. Leventhal ve Scherer'in (1987) işaret ettiği üzere, ancak duygu refleksinin de fazlasıdır. Refleks hareketlerinin aksine, duygunun dışa vurumcu motor yönü eyleme dair nihai bir karar verilmeden önce daha fazla işlenmeye maruz kalır. Sloman'ın (1987) işaret ettiği gibi, reflekslerin hızlı hareket etmeleri yönünden hayatta kalmak için bir değerli bir özellik olmalarının yanı sıra, "dilsiz" olmak gibi bir dezavantajları bulunur. Tersine, duygusal işlem hızlı ancak esnek bir yanıt sunar (Safran ve Greenberg, 1991).

Sosyolojik literatürde, duygu yönetimi kavramı, yaygın olarak çalışanların duygusal yaşantılarını ve refahlarını incelemek üzere kullanılır (Wharton, 2009). Duygu yönetimi kavramı, genelde bireyin kışkırtıcı durumlara karşı gösterdikleri duygusal tepkiyi değiştirme becerilerini ifade etmek için kullanılır. Gündelik koşullarda, özellikle öfke ve engellenmişlik gibi negatif duygular söz konusu olduğunda, bireyin duygusal uyarımını kırmak üzere duygu yönetimi becerilerine başvurulur (Thompson, 1994). Bu duygusal yönetim becerilerini geliştirmiş bireyler; kendi duygularını anlar ve ifade eder, başkalarının duygularını tanır ve başkalarının duygularına uygun davranışlar gösterebilmek için duygularını yönetebilir (Salovey, Goleman, Turvey ve Palfai, 1993).

Duygu ve bireyler arası problemlerde oynadığı rol, duygu yönetiminin, düşünmeyi yeniden yapılandırarak bireyin toplumsal işlevinin maruz kaldığı riski azaltmak üzere kullanılma olasılığını ortaya çıkarır (McLin Jr, 2003). Bireylerin kendi hislerini tanımlama, başkalarının hislerini tanımlama ve hisleri tarafından sunulan bilgiyi, uygun davranışlara teşvik etmek üzere kullanma becerilerinin kişiden kişiye değişiklik gösterdiğine inanılmaktadır. Bir öğrencinin duygu yönetimi becerisinin kısıtlı olması durumunda, negatif duygu durumunu onarma becerisi yetersizdir ve bu da öğrenciyi duygu durumunun yoğunluğunu uygun bir şekilde yönetmek konusunda riske maruz bırakır (McLin Jr, 2003).

Duygu yönetimi, bireylerin, duygusal tepkilerinin bir veya daha fazla bileşenin gidişatını değiştirdiği süreçleri ifade etmektedir (Gross, 1998). Nitekim duygu yönetimi, bireyin duygusunun türünü (kişinin hangi duyguya sahip olduğu), yoğunluğunu (duygunun ne kadar yoğun olduğu), süresini (duygunun ne zaman başlayıp, ne kadar sürdüğü) ve niteliğini (duygunun nasıl deneyimlendiği veya ifade edildiği) etkileme işlevine sahiptir. Duygu yönetimi; negatif duyguların azaltılmasını (ör. öfkeyi gizlemek), pozitif duyguların azaltılmasını, negatif duyguların arttırılmasını veya pozitif duyguların arttırılmasını içerebilir (Mikolajczak, Tran, Brotheridge ve Gross, 2009).

2.10 Sosyal İlgi (Social Interest)

Sosyal ilgi bütünle birmiş gibi hissetme duygusu anlamına gelmektedir. Ebediyete kadar devam edeceği düşünülen bir toplum yapısı için çaba sarf etme anlamına gelmektedir (Adler, 1997). Adler, insan olmanın ölçüsünü bireyin topluma ne derece önem verdiği ile belirlendiğini ifade etmiştir. Adler'in sosyal ilgi ve toplumsal duygular kavramı en bilinen kavramıdır. Sosyal ilgi, insanların topluluğun bir parçası olduklarının farkında olmaları ile sosyal yaşamla mücadele sonucunda gösterdikleri davranışları içermektedir. Sosyal ilgi için gereken gizil güç doğuştan gelmektedir. Toplumsallaşma süreci çocukluk döneminde başlar ve bu süreç toplum içinde bir yer elde etme, topluma ait olma duygusu kazanma ve topluma katkıda bulunma için sergilenen çabaların tamamıdır (Kefir, 1981; akt. Corey, 2008). Yelpazenin en geniş ucunda, sosyal ilgi kavramı, kişinin tüm evrenle olan ilişkisine işaret etmektedir. Bu nedenle, kirlilik ve enerji krizi gibi çevre sorunları özünde sosyal ilgiyi ilgilendiren sorunlardır (Adler, 1964). Tüm bireyler için en temel soru,

tam algı şemalarının ve dünya görüşlerinin sosyal ilgiyi içerip içermediğidir (Huber, 2006).

Sosyal ilgi, sosyal ilişkiler ile başlar. Sosyal ilişkiler bireyin doğumu ile başlar, bazıları ise sosyal ilişkilerin fetüsken yani daha doğmadan başladığını söyler. Sosyal ilginin ve anlayışın gelişimi bireyden bireye değişmekle birlikte, bu gelişim, içinde bulunulan çevre, çocuğun iç durumu, eğitimin etkisi ve aile etkisine bağlı olarak değişiklik gösterebilir. Ansbacher ve Ansbacher (1956) bu etkilenmenin bireylerin bedensel yapıları ile yaşadıkları deneyim ve bu olanları nasıl yorumladıkları ile ilgili olduğunu söyler. Ayrıca dil de kişilerin sosyal yaşantısında büyük bir yer tutar. Ansbacher ve Ansbacher (1956), eğer dil bireylerin sosyal yaşantısında kullanılmıyorsa bu kadar önemli olmayabilirdi demiştir. İnsan ırkı arasında sosyal ilgi sonucunda geliştirilmiş olan bu oyunun kurallarına dil ve mantık öncülük etmektedir. Sosyal ilgiye sahip olmak kişiye bir topluluğa, aileye veya bir gruba ait olma duygusu hissettirir. Sosyal ilgi, katılımda bulunmak, katkıda bulunmak, paylaşmak, kabul edilmek, takdir edilmek, taktir etmek ve diğer insanları sevmek anlamına gelir. Sosyal ilgi dışarıda kalmışlık değil, başkalarına ait olma hissidir (Oberst ve Stewart, 2003). Leak ve Leak (2006) sosyal ilginin her insanın en temel özelliği olduğunu ve bütün eylemlerinin bunu kapsadığını ve sağlıklı bir ilerleyiş için bunun gerekli olduğunu söyler. Adler, sosyal ilginin hayatın önde gelen üç temel noktasını etkilediğine inanır: arkadaşlık, aşk ve iş. Sosyal ilgi ve başarı olmadan hayatın zorluklarına göğüs germek, aitlik ve güven duygusunu hissetmek zor olacaktır. Eva Dreikurs Ferguson (2010) bütün insanların ait olma duygusuna ihtiyaç duyduklarına inanmaktadır. Ruhsal sağlık, bireyin ait olma hissini yaşamasıyla birlikte gelişmektedir. Bununla birlikte sosyal ilgi ve aitlik hissini yokluğunda kişi kendini temsil etmek ile ilgili sorunlar yaşamaya başlar.

Adler'in insan doğası kavramı sosyal ilgi potansiyelini ve eğilimini vurgular. Sosyal ilginin amacı, "tüm insanlığın kalkınma ve refahının artmasını" teşvik etmektir (Ansbacher ve Ansbacher, 1979, s. 211; akt. Barlow, Tobin ve Schmidt, 2009). Maslow (1954) sosyal ilgi hakkında yorum yaparak, insan ırkına katkı sağlamaya yönelik samimi isteğin, kendini gerçekleştirmiş kişilere has bir özellik olduğunu bildirmektedir. Adler, ayrıca sosyal ilginin ruh sağlığına katkısını kabul ederek, "kişi hayatın yalnızca rahatlığının değil, aynı zamanda rahatsızlıklarının da kişiye ait olduğunu anlamalıdır" ifadesinde bulunmuştur (Ansbacher ve Ansbacher,

1956, s. 136). Adler, erken çocukluk dönemini dayanışma ve sosyal ilginin gelişimi için meşru bir zemin olarak görmektedir (Adler, 1964). Yeterli sosyal ilginin kişinin hayatta üç görevi yerine getirmesi için önemli olduğunu düşünmektedir. Bunlar: meslek, sosyal ilişkiler ve sevgi'dir. Adler, ayrıca yetersiz sosyal ilginin yanlış bir üstünlük kurma çabası, nevroz, psikoz veya intihara yol açtığına inanmaktadır. Sosyal ilgi gelişiminin, ruh sağlığının iyi olması ve yapıcı bir sosyal etkileşimle ilişkili olduğu açıktır (Barlow, Tobin ve Schmidt, 2009).

Sosyal ilgi, Adler kuramında merkezi kurguyu teşkil eder. Crandall (1978), Adler'in ilk sosyal ilgi kavramının kendinden başka şeylere değer vermeyi içerdiğini iddia etmektedir. Adler'in sosyal ilgi anlayışında yaptığı değişikliklerle, sağlıklı bir kişiliğin temel unsuru haline gelmiştir. Crandall (1980), dayanışma, yardımlaşma, paylaşma ve katkıda bulunmayla ilişkili olarak, sosyal ilginin bir kişinin dikkat, algı, düşünce ve açık davranışlarını etkilediğini öne sürmektedir. Crandall, sosyal ilgiyi ele alırken, sosyal ilginin Adler'in merkezi motivasyon kurgusu olan "üstünlük kurma çabası" ile olan ilişkisini hesaba katmaktadır. En sağlıklı şekli ile "üstünlük kurma çabası" tamamlama, yerine getirme veya mükemmeliyet güdüsü ve tüm yaşamın bir özelliği olarak tanımlanmaktadır (Adler, 1939).

Adler'e göre, üstünlük kurma çabasının en çok kişisel tatmin sağlayan hali bu güdünün sosyal ilgiyle harmanlanması olarak nitelendirilmektedir (Crandall, 1980). Buna karşın, kişiler diğerleri için kaygı (sosyal ilgi) duymadığında, bu duruma kaçınılmaz olarak aile, iş ve arkadaşlık sorunları eşlik ederek, bu durum (Ansbacher, 1968; Crandall, 1980) duyguların toplumda diğerleriyle birlikte çalışmak yerine kısır bir kişisel üstünlük kurma çabası döngüsü yaratmasına yol açar.

Bireysel psikolojinin en temel ilkelerinden biri sosyal ilginin olmasıdır (Ansbacher, 1968). Kaplan (1991) sosyal ilgiyi davranış, duygu ve biliş boyutlarında ele almıştır.

Sosyal İlgi ile İlişkili Davranışlar

1. *Yardım Davranışı (Helping Behavior)*: Başkalarına yardımcı olmak amacıyla kişinin becerilerini, bilgilerini veya yeteneklerini gönüllü olarak kullanmasıdır. Yardım davranışının örnekleri şunlardır: hasta ya da engelli

birisine bakmak; böyle bir komşunun kar sürme, onları temizleme gibi kişinin hizmetlerini gönüllü olarak yapma.

2. *Paylaşım Davranışı (Sharing Behavior)*: Kişinin kendi eşyalarının bazılarını gönüllü olarak başka kişilerin kullanımına sunmasıdır. Paylaşım davranışının örnekleri: eşyaları, oyuncakları veya kitapları başkasına ödünç verme; kişinin arkadaşlarına yemek çantasındaki şekerlerden bir miktar ikram etmesi veya hayır kuruluşuna bağış yapmayı kapsar.
3. *Katılımcı Davranış (Participating Behavior)*: Grup faaliyetlerine katılmayı içerir. Örneğin, sosyal kulüpler, siyasi örgütler, spor kulüplerinde aktif olmak.
4. *Saygılı Davranış (Respectful Behavior)*: Başka insanların haklarının ya da deneyimlerinin gönüllü olarak tanındığının gösterilmesidir. Saygılı davranışın örnekleri: kişinin kendininki dışındaki inançların ibadetlerine müdahalede bulunmaması; "lütfen", "teşekkür ederim" ve "rica ederim" gibi kelimeleri kullanmayı hatırlamasını içerir.
5. *İşbirlikçi Davranış (Cooperative Behavior)*: Karşılıklı yarar veya hedeflere ulaşmak için gönüllü olarak başkaları ile birlikte çalışma ya da bu faaliyetlerde görev alma anlamına gelmektedir. Adler kuramı dayanışmaya özel bir önem verir.
6. *Uzlaşıcı veya Esnek Davranış (Compromising or Flexible Behavior)*: Çatışmaların veya sorunların karşılıklı olarak kabul edilebilir bir çözüme ulaştırma umuduyla gönüllü olarak "vermek ve almak". Uzlaşıcı olmak, genellikle kişinin belirli durumların gerekliliklerini veya taleplerini karşılayabilmek için davranışlarını, tavırlarını, fikirlerini veya beklentilerini ayarlamaya hazır olmasını içerir.
7. *Empatik Davranış (Empathic Behavior)*: Başka kişilerin duygu ve düşüncelerinin anlaşıldığını ve takdir edildiğini gösterir. Örneğin, başkalarına onların bir şey hakkında ne hissettiklerini veya düşündüklerini fark ettiklerini söylemek.
8. *Cesaretlendirici Davranış (Encouraging Behavior)*: Başkalarını motive etmek için yardımcı olan bir davranıştır. Örneğin, bir danışmanın ebeveynlere çocuklarını yetiştirirken ulaştıkları başarıları takdir etmelerinde yardımcı olması.

9. *Yeniden düzenleyici Davranış (Reforming Behavior)*: Genel olarak kabul gören sosyal koşulları iyileştirmek için çaba göstermektir. Yapıcı davranış genellikle sorunları açığa çıkarmada inisiyatif almayı ve de sorunları ortadan kaldırmak veya azaltmak için zaman ayırmayı ve çaba harcamayı içerir.

Sosyal İlgili İlişkili Duygular

1. *Ait Olma (Belonging)*: Bir grubun veya grupların (aile, akran grubu, meslektaşlarının grubu) üyesi olma duygusudur. Birey sosyal örgütlemenin özel ve güvenli bir yer olduğunu hisseder. Ait olma duygusu (Dinkmeyer vd., 1979; akt. Kaplan, 1991) Adler kuramına ilişkin literatür de birincil insan ihtiyacı olarak ele alınmıştır.
2. *Yabancılık Hissetmeme (Feeling at Home)*: Başkalarıyla etkileşimde olduğunda kolaylıkla ve rahatlıkla duyguları ifade etme anlamına gelir. Örneğin, bu his kişinin sohbetlerde, resmi yerlerde, partilerde veya görüşmelerde kendini güvende ve endişeden uzak hissetmesine yardımcı olur.
3. *Toplumsallık (Communalıty)*: Başkalarıyla birçok yönden ortak özelliklere ve farklı yönlerden benzer olma duygusuna sahip olmadır. Bu, kişinin, hayat görevlerinin (iş, aşk, arkadaşlık) talepleri ve bu görevleri yerine getirirken ortaya çıkan tüm neşenin ve problemler bakımından, diğer insanlardan farklı olduğundan çok onlara benzer olması hissidir. Ek olarak, kişi kendini insani ihtiyaçlar bakımından diğer insanlara benzer hisseder; örneğin "ait olma ihtiyacı" (Dinkmeyer vd., 1979; akt. Kaplan, 1991) veya "sevilmeye ve saygı görme ihtiyacı" gibi.
4. *Başkalarına Güvenme (Faith in Others)*: İnsanlara sosyal ilgi ve iyilik duygusu olduğunu göstermeyi ifade eder. Birey, herkesin "iyi" özellikleri ve başkalarına katacak pozitif bir şeyleri olduğunu hisseder. Buna ek olarak, diğerlerinin güvенеbileceği, hem bir yardım veya motivasyon kaynağı olma açısından, hem de yardım etmeye veya kendini geliştirme ile ilgili bir algı vardır.
5. *Mükemmel olmama cesareti (The Courage to be Imperfect)*: Hata yapmanın insan olmanın doğal bir yönü olduğu hissidir ve kişinin her çabasında, her zaman "birinci", "en iyi" veya "en ünlü" olması gerekmediği hissidir.

Mükemmel olmama cesaretine sahip olmak kişinin başkalarıyla iletişim kurmasını, samimi olmasını kolaylaştırır, çünkü kişi kendi zayıflıklarını göstermekle ilgili çekince duymaz.

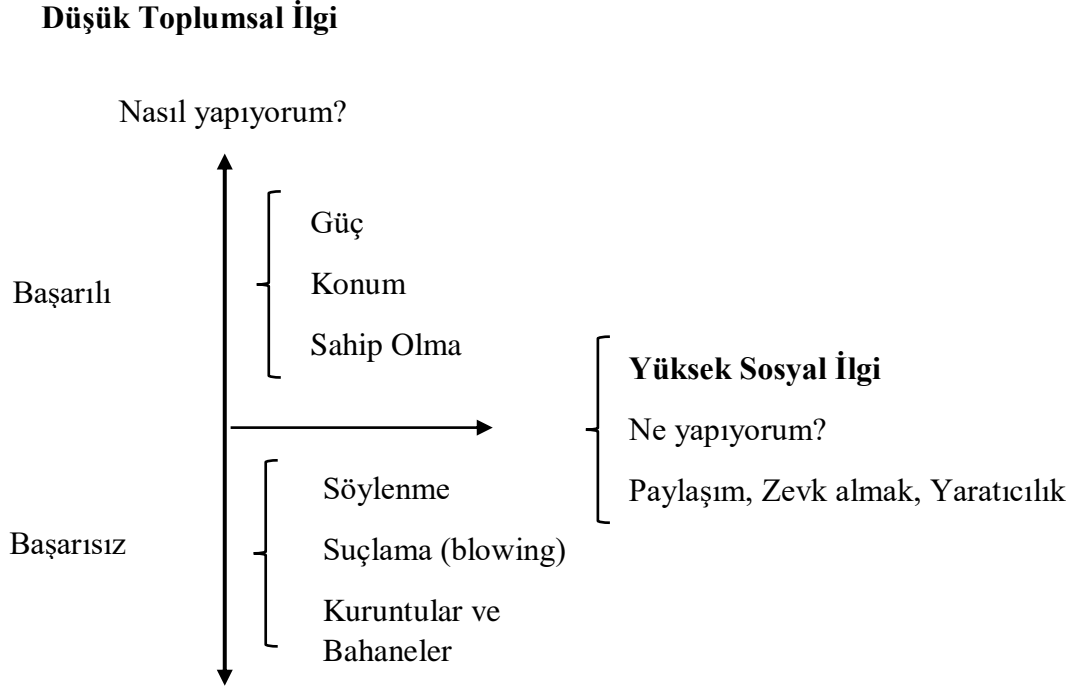
6. *İnsan olma (Being Human)*: Tüm insanlığın bir parçası olma hissidir. İnsan olmak, önceki hislerle karşılaştırıldığında çok daha varoluşçu bir duygudur.
7. *İyimserlik (Optimism)*: Dünyanın yaşamak için daha iyi bir yer yapılabileceği hissidir. Kişi genel olarak insanlarda olumlu değişiklikler yapılabileceğini ve insanlardaki problemleri durumların iyileştirilebileceği hissine sahiptir. İyimserlik hissi, kişiyi daha iyi bir geleceğe doğru yöneltir ve geçmişteki veya şu anki güçlüklerden uzaklaştırır.

Sosyal İlgili İlişkili Bilişler

1. Bir insan olarak, toplumdaki hak ve yükümlülükleri başkalarının hak ve yükümlülüklerine eşittir.
2. Kişisel hedefler, toplumun refahı ile tutarlı bir şekilde elde edilebilir.
3. Toplumun refahı vatandaşların uyum içinde birlikte yaşamayı öğrenme yeteneğine ve gönüllülüğüne bağlıdır.
4. Birey, başkalarının kendisine ne şekilde davranmasını istiyorsa kendisinin de o kişilere o şekilde davranmaya çaba göstermelidir.
5. Bir kişinin toplumun refahını yükseltmekte kateddiği yolun, karakterini değerlendirmede nihai bir ölçüt olacağına inanmasıdır.

Bir kişinin sosyal ilgi yönündeki hareketini kavramsallaştırmanın bir yolu Şekil 2.5'te gösterilmiştir. Öncelikli olarak dikey (vertical) bir düzlemde hareket eden kişiler çabalarında nasıl ilerlediklerini daha çok önemserler. Onlar devamlı olarak kendi çabalarını başkalarınınkilerle veya çabalarında ulaşmaya çalıştıkları hayali bir mükemmellik algısıyla karşılaştırır ve çabalarına göre değerlendirirler. Bu yönde hareket eden kişiler genellikle kendi alanlarında, üretici, "başarılı" olarak nitelendirilirler. Mücadeleleri üzerine üzücü bir yorum olarak onlar girişimlerinden veya sonuçlarından nadiren tatmin olurlar, çünkü genellikle kazanılan şeyin kaybedilebileceği endişesi başarılarının etkisini azaltır. "Bunu aşabilir misin?" hissi kişinin yeterliliği veya başarısı kanıtlandıktan sonra bile uzun süre devam edebilir (Sweeney, 1998).

Şekil 2.5 Sosyal İlgî Süreci: dikey (düşük sosyal ilgi) ve yatay (yüksek sosyal ilgi) (Sweeney, 1998)



Yatay düzlem zevk ve hayat aktivitelerine katılıma doğru hareketi temsil etmektedir. Kişiler, aktivitelerini kendilerinin ve diğerlerinin kazandıkları tatmine göre değerlendirirler. Bu hareket betimlemesi, yüksek sosyal ilgisi olan kişilerin rekabetten hoşlanmadığı veya düşük sosyal ilgisi olan kişilerin işlerinden tatmin olmadıkları şeklinde anlaşılmalıdır. Aslında, pek çok kişi iki hareket yönünün arasında bir yerdedir. Bu fark örneğin, rekabetçi bir oyunda veya sporda gözlenebilir. Yüksek sosyal ilgisi olan kişiler kazanmak için çok sert oynayabilirler, ancak kazansalar da kaybetse de oyundan keyif almış olacaklardır. Düşük sosyal ilgiye sahip kişiler, eğer oyuna katılırlar ve oyunu kaybeden olurlarsa kendilerini yeniden kazanan taraf haline getirene kadar yenilmiş hissedecekler, hatta belki de kendilerinden nefret edeceklerdir (Sweeney, 1998).

Sosyal ilgi, kişinin başkalarıyla özdeşleşmesine ve gerçek bir ilgiyle, toplum ve insan refahı için çabalamakla sonuçlanan kendi öz ilgilerinin aktarımına dayalıdır. Adler, sosyal ilginin arkadaşlık, sevgi ve çalışma gibi yaşam görevlerinde kendini gösterdiğini belirtmiş ve ona göre akıl sağlığının, insanın bu büyük ve her yere nüfuz eden zorlu görevlerle, sosyal ilgi aracılığıyla başa çıkabileceğini vurgulamıştır.

Adler, sosyal ilgi ile alakalı çabalama, özdeşleşme, empati, sempati anlayışı, işbirliği ve ortak katkıyı içeren çok sayıda özellikten bahsetmiştir. Bu özellikler, insan davranışını bilişsel, duyuşsal (affective), motivasyonel ve davranışsal açıdan anlamayı gerektiren değişkenleri içerir. Sosyal ilginin tüm bu kullanımları ve yakın eş anlamları, bireye benliğinin dışında birine veya bir şeye değer vermeyi çağırır. Burada ortak payda ben-merkezliğin olmaması veya benliğin sınırlarının giden üstünlüğünün varlığıdır (Ansbacher ve Ansbacher, 1956). Bunlar bencilce konuların yer almadığı bulunmaz ilgiye ve başkalarının huzuruna değer verme kapasitesi, özdeşleşme ve empatiden gelir. Benliği tanımlama ve benliğin sınırlarını aşma kapasitesi, Adler'in (1964) sosyal ilgi ve doğuştan gelen potansiyel ile kastettiği şeyin temelidir. "Çabalama" konusuna ilişkin ise Adler ve diğer kişilik kuramcıları arasındaki belirgin fark, toplumun duygu/sosyal ilgisinin rolüdür. Adler, mükemmeliyet veya üstünlük için çabalamanın ilişkisel bağlamda oluştuğunu ve bu çabalamanın sosyal açıdan faydalı veya faydasız bir tutum içinde oluşabileceğini vurgulamıştır. Birinin ne kadar çabaladığı ve davranış sergilediği, toplumun sosyal ilgisine dayandırılır. Böylece, Adler'in kuramsal formülasyonunun, 1993 yılında kanıtlandığı üzere, mükemmel olan için çabalama, birinin hem kendisi hem de insanlık adına iyi olan için daha üstün yeterliğe çabalamasıdır. Bu, hem kendin hem de başkaları için faydalı olan; hem kendin hem de başkaları için öz saygı inşa etmeye çalışan yatay bir çabalamadır. Daha üstünlük için çabalama benmerkezci tutumla başkaları üzerinde daha üstün olmaya çalışmaktır. Bu, başkalarını veya ortak faydaya katkıda bulunmayı düşünmeksizin kişisel kazanımı amaçlayan düşey bir çabalamadır. Adler'in vurguladığı kritere sağlıklı bir psikolojik işlevsellik toplumsal bir gelişim duygusunu ve sosyal ilgiyi takip etmenin, diğer yandan uyumsuzluk ise narsist bencilliği takip etmenin bir sonucudur (Manaster ve Corsini, 1982; akt. Watts, 2011).

2.11 İlgili Araştırmalar

2.11.1 Öznel İyi Oluş İle İlgili Araştırmalar

Crandall'ın (1980), farklı yaş gruplarında sosyal ilgi ile işbirlikçi davranış, özgecilik ve empatik eğilim arasındaki ilişkiyi belirlemek için yaptığı çalışma sonucunda yetişkinlerin sosyal ilgi düzeylerinin ergenler ve üniversite öğrencilerinden daha yüksek olduğunu bulmuştur. Sosyal ilgi ile diğer ölçekler

arasındaki ilişki incelendiği zaman ergenlerin sosyal ilgi ve diğer ölçekler arasında olumsuz bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencisi ve yetişkinlerde ölçekler arasındaki korelasyonun artması sebebiyle toplumsal ilgi ve diğer ölçekler arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu görülmüştür.

Jorgensen ve Richard (1989) olumsuz duygular ile ifade edilen fiziksel belirtiler arasında bir ilişkinin olup olmadığını incelemek için bir çalışma yapmışlardır. 111 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışma sonucunda negatif duygular ile ifade edilen fiziksel belirtiler arasındaki en yüksek ilişkinin sürekli kaygı durumuna sahip bireylerde olduğu görülmüştür.

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan duyguları ifade etme konusunda kararsızlık ile iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği farklı bir çalışma sonucunda duyguları ifade etmede yaşanan kararsızlığın psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Katz ve Campell, 1994).

Üniversite öğrencileri üzerinde depresyon, yaşam doyumu ve sosyal ilgi arasındaki ilişkiyi inceleyen Saunders ve Roy (1999) çalışmalarının sonucunda, sosyal ilgi ve depresyonun yaşam doyumunu anlamlı olarak yordadığı ve sosyal ilgi ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Keyes, Shmotkin ve Ryff (2002) öznel iyi oluşu ve psikolojik iyi oluşu yaş, eğitim düzeyi ile nevrozizm, dışadönüklük ve dürüstlük kişilik özellikleri açısından incelemişlerdir. Çalışmaya 25-74 yaş arası 3032 kişi katılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda öznel iyi oluş ile psikolojik iyi oluşun ilişkili olduğu görülmüştür. Ancak farklı iyi oluş biçimlerini ölçtüğü ve temsil ettiği sonucuna da ulaşılmıştır. Psikolojik iyi oluş, öznel iyi oluştan bazı boyutlarda farklılaşmaktadır. Bunun yanında yaş, eğitim, dışadönüklük ve dürüstlük düzeylerinin artmasının öznel ve psikolojik iyi oluşu olumlu etkilediği görülmüştür. Nevrozizm ise her iki iyi oluşu da olumsuz yönde etkilemektedir.

Brown ve Ryan'ın (2003) araştırdıkları psikolojik iyi oluşta farkındalığın rolünü 327 üniversite öğrencisi ve 239 yetişkin üzerinde yaptıkları çalışmaları sonucunda, farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin anlamlı düzeyde birbirlerini yordadıkları bulunmuştur.

Deniz ve Yılmaz (2004) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde duygusal zeka ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği başka bir çalışma sonucunda ise, duygusal zekanın toplam puanı ve duygusal zekanın alt boyutları ile yaşam doyumu arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür.

Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik hazırlanmış bir psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin farkındalık düzeylerine, duyguları ifade eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisini inceleyen Kuzucu (2006), bu araştırmasını Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerle gerçekleştirmiştir. Çalışmada, duygusal farkındalık düzeyi, duyguları ifade eğilimi, psikolojik iyi oluşu ve öznel iyi oluşu ortalamasının altında yer alan toplam 34 öğrenci yer almıştır. Bu öğrencilerin 11'i deney, 11'i plasebo ve 12'si de kontrol grubudur. Araştırmanın sonucunda bağımlı değişkenler ayrı ayrı incelenmiştir ve psiko-eğitim programının, öğrencilerin sadece duygusal farkındalık puanlarının artmasında etkili olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin duyguları ifade etme eğilimlerinde, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Baer ve diğerleri (2008) meditasyon yapan ve yapmayan örneklerle beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeğinin yapı geçerliliğini inceledikleri çalışmalarında, tanımlama, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizliğin psikolojik iyi oluşu yordadığını bulurken sadece gözlemlenmenin psikolojik iyi oluşu anlamlı bir düzeyde yordamadığı bulunmuştur.

Canbay (2010) tarafından 445 lise öğrencisinin öznel iyi oluş düzeyleri ve sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışma sonucunda duyuşsal kontrol alt boyutu dışında diğer sosyal beceri alt boyutları olan duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlılık, sosyal anlatımcılık, sosyal duyarlılık, sosyal kontrol ve global sosyal beceri arasında anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Sosyal duyarlılık ve öznel iyi oluş arasında negatif yönde diğer alt boyutların hepsiyle ise pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Falkenström (2010) farkındalık ve iyi oluş arasındaki ilişkisini incelediği çalışmasını 28 – 69 yaş aralığında 76 kişi ile yapmıştır. Bu çalışmasının sonucunda farkındalığın gözlemlenme alt boyutu dışında olan alt boyutlarının iyi oluş ile pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki içinde oldukları bulunmuştur.

Hollis-Walker ve Colosimo (2010) tarafından farkındalık ve mutluluğun göstergeleri arasındaki ilişki farkındalığın beş boyutu açısından incelenmiştir. Çalışmaya yaş ortalaması 20.9 olan 27'si erkek, 96'sı kadın katılımcı katılmıştır. Bu araştırma sonucunda farkındalığın tüm alt boyutlarının psikolojik iyi oluşu yordayıp yordamadığına bakılarak farkındalığın tüm alt boyutlarının psikolojik iyi oluşu olumlu yönde yordadığı bulunmuştur.

Tuzgöl-Dost (2010) bazı değişkenlere göre Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ve yaşam doyumları ile Güney Afrika'daki üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ve yaşam doyumlarının karşılaştırılmasına yönelik bir araştırma yapmıştır. Bu araştırmaya Güney Afrika'dan 400, Türkiye'den 403 üniversite öğrencisi olmak üzere toplam 803 öğrenci katılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda her iki ülkenin üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş ve yaşam doyumları düzeyleri algılanan akademik başarı, algılanan ekonomik durum ile algılanan anne-baba tutumu değişkenlerine göre farklılaştığı bulunmuştur. Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ve yaşam doyumlarının Güney Afrika'daki üniversite öğrencilerine göre düşük olduğu da görülmüştür.

Üniversite öğrencilerinin, öz-duyarlılığın bağlanma kaygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin Wei, Liao, Ku ve Shaffer (2011) tarafından incelendiği çalışma sonucunda bağlanma kaygısının öz-duyarlılığı olumsuz yönde yordadığı bulunurken, öz-duyarlılığın öznel iyi oluşu olumlu yönde yordadığı görülmüştür.

Anggraeni ve Kurniawan (2012) öz-duyarlılık ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi 18 – 23 yaş arasında 77 erkek ve 23 kadın üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada incelemiştir. Bu çalışmanın sonucunda öz-duyarlılık ve yaşam doyumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Baer, Lykins ve Peters (2012) tarafından yapılan psikolojik iyi oluşun belirleyicileri olarak farkındalık ve öz-duyarlılık arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma sonucunda ise farkındalığın tüm alt boyutları (gözlemleme, tanımlama, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizlik) psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur.

Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli (2012) Türkiye ve çeşitli ülkelerdeki üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, yaşam doyumları, negatif ve pozitif duygu düzeylerinin karşılaştırılmasını araştırmışlardır. Türkiye'den 127 ve diğer ülkelerden 122 öğrencinin katıldığı araştırma sonucunda Türk öğrencilerin öz-anlayış ve yaşam doyumları, negatif ve pozitif duygu düzeylerinin diğer ülkelerdeki öğrencilerin öz-anlayış ve yaşam doyumları düzeylerinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada Türkiye'deki öğrencilerin öz-anlayış, yaşam doyumları, negatif ve pozitif duygu korelasyonlarının, diğer ülke öğrencilerinin korelasyonlarından daha yüksek ilişkide olduğu da görülmüştür.

Özby, Palancı, Kandemir ve Çakır'ın (2012) üniversite öğrencilerinin, öznel iyi oluş düzeylerinde duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve stresle başa çıkma davranışlarının rolünün incelendiği çalışmada 248'i kız ve 171'i erkek olmak üzere toplam 419 öğrenci yer almıştır. Çalışmanın sonucunda üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin mizah tarzları, duygusal düzenleme becerileri, sosyal öz yeterlik düzeyi ve başa çıkma tutumlarına ilişkin puanlarca yordandığı görülmüştür.

Topuz'un (2013) üniversite öğrencilerinin özgeciliik düzeyleri ile öznel ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasına Fatih Üniversitesi'nde eğitim gören 443 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucunda, özgeciliik, öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşun ilişkili olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve alt düzeyleri (kendini kabul, olumlu ilişkiler, özerklik, çevre hâkimiyeti ve yaşam amacı) arasında ise orta derecede pozitif korelasyon saptanmıştır. Özgeciliğin her iki değişkeni yordama gücünün de zayıf olduğu bulunmuştur. Cinsiyete göre karşılaştırma yapıldığında ise sadece öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Yılmaz ve Arslan (2013) Türk üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş, pozitif ve negatif duygu konulu bir çalışma yapmışlardır. Çalışmaya 18 – 28 yaş aralığında 450 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bu öğrenciler üzerinde öznel iyi oluş ve pozitif ve negatif duygular arasındaki ilişkiler araştırılmıştır. Bu çalışma sonucunda öznel iyi oluş ve negatif duygular arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunmuştur. Öznel iyi oluş ve pozitif duygular arasında ise anlamlı pozitif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çelik ve Çetin (2014) farkındalık ve öz-bilincin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarındaki rollerinin ortaya çıkarılmasını amaçladıkları çalışmayı 17 – 45 yaş aralığında 321 üniversite öğrencisi ile yapmışlardır. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalığın çatışma çözme yaklaşımları ile ilişkisine bakıldığında; bilinçli farkındalığın artması sonucunda çatışma çözme süreçlerine ilişkin genel davranışların ve çatışmaya yaklaşmanın anlamlı olarak arttığı bulunurken, kendini açmanın ise azaldığı bulunmuştur. Aynı şekilde öz-bilincin alt boyutları ile çatışma çözme yaklaşımları arasındaki ilişki incelendiğinde; içsel öz-farkındalık arttığında yüzleşme ve duygusal ifade yaklaşımlarının da buna bağlı olarak arttığı bulunmuştur. Stil bilinçliliği arttığında ise çatışmaya yaklaşımda artış olduğu; görünüm bilinçliliği

arttığında yüzleşme ve duygusal ifadede artış olduğu; sosyal anksiyete arttığında ise yüzleşmede ve kendini açmada azalma olduğu bulunmuştur.

Öz-duyarlık, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen Şahin (2014) bu çalışmasını 422 öğretmen üzerinde gerçekleştirmiştir. Çalışmanın sonucunda öz-duyarlık düzeyinin yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki içerisinde bulunduğu görülmüştür.

Webber (2014) tarafından farkındalık, pozitif ve negatif duygunun aracı değişkeni olan duygusal zekâ ile arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaya 92'si erkek ve 250'si kadın olmak yaşları 18-81 olan toplam 342 kişi katılmıştır. Çalışmanın sonucunda yüksek duygusal zekâ puanının, pozitif duygu ve yaşam doyumuyla güçlü ve negatif duygu ile düşük ilişki içinde olduğu bulunmuş ve farkındalık ve pozitif duygu arasında da güçlü olumlu ilişki bulunmuştur. Farkındalık ve duygusal zekâ arasında ise güçlü bir ilişki olduğu görülmüştür.

Çakır'ın (2015) 325 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada ise psikolojik iyi oluşun bilinçli farkındalık, kendini affetme, durumu affetme, duyguları ifade etme ve duyguları işleme ile olumlu yönde bir ilişki içinde olduğu bulunurken, psikolojik sıkıntının bilinçli farkındalık, kendini affetme, durumu affetme, duyguları ifade etme ve duyguları işleme ile olumsuz yönde bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Çakır çalışmasında farkındalığı tek boyut olarak ölçen bir ölçek kullanmıştır. Regresyon analizi sonuçlarında ise bilinçli farkındalık, kendini affetme, durumu affetme ve duygularını ifade etmenin psikolojik iyi oluş puanlarını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Çalışmada psikolojik iyi oluş düzeyinin en önemli yordayıcısı bilinçli farkındalık olarak ortaya çıkmıştır ve onu sırasıyla kendini affetme, durumu affetme ve duyguları ifade etme izlemiştir.

Griebel (2015) duygusal zekanın farkındalık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rolünü 123 öğrenci üzerinde incelemiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre farkındalığın alt boyutlarından tanımlama ve içsel deneyimlere tepkisizliğin pozitif duyguyu olumlu yönde; içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizliğin negatif duyguyu olumsuz yönde; tanımlama alt boyutunun yaşam doyumunu olumlu yönde ve anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur.

Yıkılmaz ve Demir-Güdül (2015) üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyo-ekonomik düzeyine göre yaşam doyumu, yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Araştırmanın örneklemini 509 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Yapılan bu araştırma sonucunda

yaşamda anlamın varlığı ile bilinçli farkındalığın, öznel iyi oluşun bir göstergesi olarak yaşam doyumunun yordayıcıları olduğu görülmüştür.

Dolunay-Cuğ (2015) tarafından yapılan ve kendini affetme, öz-duyarlık, öznel yaşam enerjisi ve mutluluk yönelimlerinin öznel iyi oluşu yordamadaki rolünün test edildiği çalışmada 820 üniversite öğrenci yer almıştır. Bu çalışma sonucunda öz-duyarlığın öznel iyi oluşu yordayıcı bir değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve yaşam doymu arasındaki ilişkiyi inceleyen Tel ve Sarı (2016) çalışmalarını 1082 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmanın sonucunda yaşam doyumunun; öz-duyarlığın olumlu alt boyutları olan öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ile pozitif ve orta düzeyde ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Bu araştırmalar bir bütün olarak incelendiğinde farkındalığın genel olarak olumlu psikolojik işlevselliğe katkı yapan bir değişken olduğunu göstermektedir. Ayrıca, bu araştırma bulgularına dayalı olarak farkındalığın öznel iyi oluşa olumlu bir etkisinin olduğu ve öznel iyi oluşu anlamlı olarak yordadığı sonucuna da ulaşılabilir. Bu bulgulara göre, öznel iyi oluşun belirleyicileri olan yaşam doymu ile pozitif ve negatif duygu, öz-duyarlık ile ilişkili olduğu söylenebilir. Araştırmalar sonucunda öz-duyarlık düzeyi arttığında buna bağlı olarak yaşam doymu seviyesi de artmaktadır ve bireyin öznel iyi oluş seviyesi yükselmektedir. Yaşam doyumunun yüksek olması kişinin yaşamla barışık olduğu ve hayattan zevk aldığını gösterir. Bununla ilişkili olarak öz-duyarlığın başka bireylere karşı da daha anlayışlı ve duyarlı olması sonucunda yaşam doymu ile öz-duyarlığın birbirleri ile ilişkili kavramlar olduğu söylenebilir. Ayrıca duygusal zeka ve duygusal zekanın alt boyutlarının yaşam doymu ile olumlu yönde ilişkili olduğu da görülmektedir. Duyguları yönetme becerilerinin diğer bir boyutu olan duygusal düzenlemenin de öznel iyi oluşu pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılabilmektedir.

2.11.2 Stres Belirtileri İle İlgili Araştırmalar

Sosyal ilginin kuramsal yapısını, ölçülmesini ve kendini ayarlama ile ilişkisini inceleyen Crandall (1980), bu çalışma sonucunda iyi olma, kendini ayarlama ve sosyal ilgi arasında olumlu yönde bir ilişki olduğunu bulmuştur. Stres altında olan grupların sosyal ilgi ile ilişkisi daha yüksek bulunarak, sosyal ilginin

stresle başa çıkmadaki önemi de görülmüştür. Kendini ayarlamının fiziksel ve psikolojik süreçleri ile sosyal ilgi arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Cinsiyet, yaş ve stres faktörlerinin de kendini ayarlama ve sosyal ilgi arasında aracı değişkenler olduğu görülmüştür.

Crandall ve Kytonen (1980) sosyal ilgi ve iyi oluş arasındaki ilişkide cinsiyet, yaş ve stresin düzenleyici rolünü inceledikleri başka bir çalışma sonucunda sosyal ilgi ile iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Crandall (1984), sosyal ilgi ile yaşam stresleri (life stress) arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir çalışma yapmıştır. Bu çalışmanın örneklemini, 55'i kadın ve 32'si erkek öğrenci olmak üzere toplam 87 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Bu araştırmanın sonucunda yüksek sosyal ilgi düzeyine sahip kişilerin daha az yaşam stresi yaşadıkları bulunmuştur. Düşük sosyal ilgi düzeyinin ise kaygı, depresyon ve düşmanca duygularla yüksek bir ilişki gösterdikleri sonucu bulunmuştur.

Leak ve Williams (1989) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde sosyal ilgi, yabancılaşma ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışma yapılmıştır. Yapılan bu çalışmada sosyal ilginin psikolojik dayanıklılığın bağlanma ve kontrol alt boyutları ile olumlu yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür; ancak sosyal ilginin meydan okuma alt boyutu ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Sosyal ilgi ve yabancılaşma arasında ise olumsuz yönde bir ilişki olduğu görülmüştür.

King ve Emmons (1990) tarafından duyguları ifade etme konusunda kararsızlık ile psikolojik sıkıntı ve fiziksel belirtiler arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma sonucunda, duyguları ifade etme konusunda kararsızlık ve psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, psikolojik sıkıntılarla pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Zeman ve Shipman (1997) duyguları yönetme becerileri, duygusal öz-yeterlik ve umut düzeyinde yaş ve cinsiyete göre fark olup olmadığına ilişkin bir çalışma yapmışlardır. Çalışma grubunu beş, sekiz ve on birinci sınıf öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmanın sonucunda sekizinci sınıf öğrencilerinin duygularını daha fazla düzenleyebildiği görülmüş ve bu öğrencilerin annelerinden en az kişilerarası destek alan grup olduğu da görülmüştür. Çocuklar üzüntü ile ilgili duygularını kontrol etmede öz-yeterliliklerinin daha fazla olduğunu belirtmişlerdir. Öfke ile ilgili duygularını kontrol etmede ise yeterliliklerinin daha düşük olduğunu belirtmişlerdir. Cinsiyete göre bir farklılık olup olmadığına bakıldığında ise erkek

öğrenciler kızlara göre herhangi bir olay karşısında negatif duygusal tepkileri ortaya koyma ihtimallerini daha fazla olarak algılamışlardır.

Soyer (2001), 806 üniversite öğrencisi üzerinde toplumsal ilgiyi bazı değişkenler açısından incelemiştir. Bu çalışmada öğrencilerin demografik özellikleri, ailesel özellikleri, bedensel özellikleri ve doğuş sırasına göre sosyal ilgi puanlarının ortalamaları arasında anlamlı bir fark ortaya çıkmamıştır. Ama akademik başarının algılanışında kendini başarılı olarak algılayanların sosyal ilgi puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Çeçen (2002) ise duyguları yönetme becerileri eğitimin öğretmen adaylarının duyguları yönetme becerileri üzerindeki etkisini inceleyen bir çalışma yapmıştır. Çalışmada deney ve kontrol grubu oluşturularak; deney grubunda 13, kontrol grubunda ise 15 denek vardır. 11 hafta ve haftada 1.5-2 saat süren program sonucunda duyguları yönetme becerileri eğitimi programının deney grubu üzerinde anlamlı etkisinin olduğu görülmüştür.

Neff (2003b) öz-duyarlık ölçeğini geliştirdiği çalışmasını 391 üniversite öğrencisi ile yapmıştır. Çalışmanın sonuçları öz-duyarlığın belirgin bir şekilde daha az depresyon ve anksiyete ile ilişkili olduğunu ve daha yüksek düzeyde yaşam doyumu gibi olumlu ruh sağlığı göstergeleri ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Kirkpatrick (2005) gestalt iki sandalye tekniği kullanımı ile öz-duyarlığın gelişmesi ile ilgili çalışma yapmıştır. Bu çalışmaya 80 üniversite öğrencisi katılarak kontrol ve deney grubu oluşturulmuştur. Bu çalışmanın sonucunda öz-duyarlık ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bunun gibi öz-duyarlığı arttırmak için kullanılan müdahaleler ile öz-duyarlık arttırılabilmektedir. Öz-duyarlığın artması ile bireylerin sosyal bağlarının, benlik saygılarının, yaşam doyumlarının, özerkliklerini, kişisel gelişimlerini, mutluluk ve iyimserliklerinde arttığı görülmüştür. Bunun yanında öz-duyarlığın artması ile öz-eleştiri, anksiyete, nevrotik mükemmeliyetçilik, nevrotizm ve depresyon gibi olumsuz durumların da azaldığı görülmüştür.

Terzi (2005) tarafından stresli yaşam durumları karşısında etkili başa çıkmayı sağlayarak bireylerin öznel iyi olmalarını etkileyen Psikolojik Dayanıklılık Modeli test edilmiştir. Bu çalışma Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde yapılmıştır ve çalışmaya toplam 395 öğrenci katılmıştır. Çalışmanın sonunda psikolojik

sağlamlılığın, kişilik özelliği, bilişsel değerlendirme ve başa çıkma aracılığıyla öznel iyi olmayı dolaylı olarak etkilediği görülmüştür.

Neff, Kirkpatrick ve Rude (2007) tarafından öz-duyarlık ve uyumlu psikolojik işlev konusunun araştırıldığı başka bir çalışma sonucunda bireylerin öz-duyarlık düzeylerinin arttığı zaman iyi oluş durumlarının da arttığı görülmüştür.

Carmody ve Baer (2008) farkındalık temelli stres azaltma programında katılımcıların iyi oluş halleri, bilinçli farkındalık seviyeleri ve fiziksel ve psikolojik belirtileri üzerindeki etkisini incelemişlerdir. Araştırmaya 174 yetişkin katılmıştır. Katılımcılara, sekiz oturumluk farkındalık temelli stres azaltma programı uygulanmıştır. Bunun sonucunda ise katılımcıların farkındalık ve iyi oluş hallerinde artma olurken, stres belirtilerinde azalmalar olduğu görülmüştür.

Güngör (2008) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinde duygusal zekanın psikolojik sıkıntı belirtileri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışma grubunu 155'i kız ve 151'i erkek olmak üzere toplam 306 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin psikolojik sıkıntı belirtilerinin duygusal zeka tarafından yordandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Weinstein, Brown ve Ryan (2009) bilinçli farkındalığın stres, başa çıkma ve duygusal iyi oluş üzerindeki etkisini araştırmışlardır. Araştırmaya 65 üniversite öğrencisi katılmıştır. Bu çalışmanın sonucunda bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek olan bireylerin stresli olan yaşantılarda daha az çekingen başa çıkma stratejisi kullandıkları görülmüştür. Bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek olan kişilerin daha uyumlu ve etkili başa çıkma stratejileri kullandıkları sonucuna da ulaşılmıştır. Ayrıca, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek kişilerin günlük yaşantılarını daha az stresli buldukları görülmüştür.

Aydın (2010) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan başka bir çalışmada üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeylerinin psikolojik sağlamlığın yordayıcıları olduğu bulunmuştur. Çalışmada ayrıca duygusal zeka ve umut düzeyleri yüksek olan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüştür.

Farkındalığın beş alt boyutunun psikolojik iyi oluş, depresif, kaygılı ve stresle ilgili semptomlara ne düzeyde katkı sağladığını belirlemek için Cash ve Whittingham (2010) tarafından yapılan çalışmada ise farkındalığın alt boyutlarından sadece içsel deneyimleri yargılamama iyi oluşu, depresyonu, kaygıyı ve stresi yordamaktadır. Farkındalıkla davranmanın ise depresyon ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Toplam

puan olarak ele alındığında farkındalık ve depresyon arasında negatif yönde bir ilişki vardır.

Deniz ve Sümer (2010) farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirildiği bir çalışma yapmışlardır. 523 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan bu çalışma sonucunda öz-anlayış düzeyleri yüksek olan üniversite öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca araştırmanın bir diğer bulgusu olarak öz-anlayışı yüksek olan bireylerin öz-anlayışı düşük olan bireylere göre psikolojik açıdan daha sağlıklı oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Erginsoy'un (2010), üniversite öğrencilerinin sosyal ilgileri, bilişsel çarpıtmaları ve ilk anıları arasındaki ilişkiyi incelediği çalışması, 330 öğretmen adayı üniversite öğrencisi ile görüşülerek gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmanın sonucunda, sosyal ilgi ile bilişsel çarpıtmanın yakınlıktan kaçınma alt boyutuyla olumlu yönde ilişkili olduğu görülmüştür. Sosyal ilgi ve ilk anılar arasındaki ilişkide ise ilk anılarda "grupla" yaşanan deneyimler, "cömertlik" ve "korku" yaşantılarının varlığının olumlu yönde farklılıklar gösterdiği görülmüştür. "Anne", "aileden olmayan kişiler", olaya ait "ses" kalıntılarının, "nötr duyguların" olması ise sosyal ilgi düzeyinde olumsuz yönde bir farklılık ortaya çıkarmaktadır.

Heffernan, Griffin, McNulty ve Fitzpatrick (2010) öz-duyarlık ve duygusal zekâ arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. 135 hemşire üzerinde yaptıkları araştırma sonucunda öz-duyarlık ve duygusal zekâ arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Howell, Digdon ve Buro (2010) iyi oluş ve uyku ile bağlantılı öz düzenlemenin yordayıcısı olarak farkındalığı araştırmışlardır. Bu çalışmaya 334 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonucunda farkındalığın uykunun öz-düzenlenmesi ile doğrudan ilişkili olduğu görülmüştür. Farkındalığın dolaylı olarak ilişkili olduğu iyi oluş halini ise yordadığı bulunmuştur.

Kelly, Zuroff, Foa ve Gilbert (2010) tarafından öz-duyarlık ve öz düzenleme konusunda da çalışma yapılmıştır. Bu çalışmada sigarayı bırakmak isteyen kişiler üzerinde çalışılmıştır. Çalışmanın sonucunda öz-duyarlık müdahale programının günlük sigara içme miktarını, öz izleme temelli programa göre daha hızlı azalttığı görülmüştür.

Sarıcaoğlu'nun (2011) üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış düzeyleri açısından incelediği

çalışmasına, farklı üniversitelerde öğrenim gören toplam 636 öğrenci katılmıştır. Bu çalışmanın sonucunda psikolojik iyi olmanın tüm alt boyutları ve öz-anlayış arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Kişilik özellikleri ve öz-anlayışın, psikolojik iyi olmanın tüm alt boyutlarını da anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Kuyumcu ve Güven (2012) tarafından yapılan araştırmada ise Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duygularını fark etme ve duygularını ifade etme düzeylerinin psikolojik iyi oluşları ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini 349 Türk öğrenci ve 251 İngiliz öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın sonucunda her iki değişkeninde psikolojik iyi oluşu yordadığı ve psikolojik iyi oluşun duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme ile aralarında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür.

Erarslan (2014) üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyerek, çalışmada benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolüne bakmıştır. Benlik saygısının psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler arasındaki ilişkide tam aracı rol üstlendiği sonucuna ulaşmıştır. Psikolojik sağlamlık ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide de kısmi aracı rol üstlendiği sonucuna ulaşmıştır. Aynı şekilde pozitif dünya görüşünün ve umudun psikolojik sağlamlık ile yaşam memnuniyeti ve depresif belirtiler arasındaki ilişki de kısmi aracı rolünü üstlendiği sonucu bulunmuştur.

Çakır'ın (2015) üniversite öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada elde ettiği sonuçlar bilinçli farkındalık, affetme ve duygusal başa çıkmanın psikolojik sıkıntıyı anlamlı düzeyde yordadığını göstermiştir. Çakır'ın çalışmasında Genel Sağlık Anketi ile ölçülen psikolojik sıkıntı düzeyinin en önemli yordayıcıları bilinçli farkındalık ve kendini affetme olarak ortaya çıkmıştır ve bu değişkenleri sırasıyla durumu affetme, başkalarını affetme, duyguları ifade etme ve duyguları işleme izlemiştir.

Demir (2015) bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisini incelemiştir. Çalışmada uygulanan program sekiz oturumdan oluşmuş ve her bir oturum 90 dakika sürmüştür. Araştırmada 19 - 26 yaşları arasında olan 31 katılımcı yer almıştır. Araştırmanın sonucunda katılımcıların depresyon puanlarının anlamlı düzeyde azaldığı görülmüştür.

Kayacı ve Özbay (2016) üniversite öğrencileri üzerinde travmatik yaşantıya sahip olma, psikolojik doğum sırası ve sosyal ilgi düzeylerinin, psikolojik

dayanıklılık düzeylerini yordamadaki durumunu incelemişlerdir. Bu çalışmanın örneklemini 328 kız ve 110 erkek öğrenci olmak üzere toplam 438 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmanın sonucunda psikolojik dayanıklılık ve psikolojik dayanıklılığın alt boyutları (kendini adama, kontrol, meydan okuma) ile sosyal ilgi arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Alanyazın incelendiğinde bireyin farkındalık seviyesinin yüksek olmasının psikolojik belirtiler, depresyon ve uyku sorunları gibi olumsuz psikolojik işlevselliğin göstergelerini azalttığı söylenebilir. Bu çalışmaların sonuçları, özduyarlık düzeyinin yüksek olmasının bireyin stres belirtilerini azaltabileceği ve bireyin psikolojik iyi oluşuna da olumlu yönde katkı sağlayabileceğini de göstermektedir. Sosyal ilgi ve stres belirtileri arasındaki ilişkiye bakıldığında düşük sosyal ilgi düzeyi olan bireylerin psikolojik sıkıntı düzeylerinde ve stres belirtilerinde artış olduğu söylenebilir. Sosyal ilgi düzeyi yüksek olan bireylerin, sosyal ilgi düzeyi düşük olan bireylere göre stresle baş etme seviyeleri daha yüksektir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın deseni, evreni ve örneklerimi ile araştırmada kullanılacak veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler açıklanmıştır.

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın deseninde yordayıcı ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır.

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Akdeniz Üniversitesi'nde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri, 2015-2016 Öğretim Yılı Güz Döneminde Eğitim Fakültesi, Edebiyat Fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören öğrencilerden toplanmıştır. Çalışma grubundaki öğrenci sayısını hesaplamak için Cochran'ın formülü esas alınarak öğrencilerin %10'una ulaşılmıştır (Aypay vd., 2009). Buna göre, $\alpha=0.05$ anlamlılık düzeyinde örneklem büyüklüğü hesaplanmıştır. Eğitim Fakültesi, Edebiyat Fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'ndan kolay ulaşılabilen sınıflar seçilmiştir. Eğitim Fakültesi, Edebiyat Fakültesi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu için ayrı ayrı örneklem hesaplaması yapılmıştır. Bunun sonucunda Eğitim Fakültesi'nden (% 43.4) 362, Edebiyat Fakültesi'nden (% 39.9) 333, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'ndan (%16.7) 139 öğrenciye ulaşılmıştır. Eğitim Fakültesi'nde Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, İlköğretim Matematik Öğretmenliği, Sosyal Bilgiler Öğretmenliği, Okul Öncesi Öğretmenliği ve İngilizce Öğretmenliği bölümlerine ulaşılmıştır. Edebiyat Fakültesi'nde Felsefe, Tarih, Sosyoloji ve Psikoloji bölümlerine ulaşılmıştır. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda ise Spor Yöneticiliği, Rekreasyon ve Antrenörlük bölümlerine ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan

öğrencilerin 253'ünü (% 30.3) 1. sınıf, 256'sını (% 30.7) 2. sınıf, 205'ini (% 24.6) 3. sınıf ve 120'sini (% 14.4) 4. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırmada toplam 924 öğrenciye ulaşılmış ancak ilk aşamada 55 ölçek formu, 35 öğrencinin ölçeklere verdiği yanıtlardaki eksiklikler nedeniyle örneklemden çıkarılmıştır. Sonuç olarak, araştırmanın çalışma grubunu 519'u (% 62.2) kız, 315'i (% 37.8) erkek olmak üzere toplam 834 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşları 17-27 yaş aralığında olup, yaşlarının ortalaması 20.43'tür.

3.3 Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada, Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği (PANAS), Yaşam Doyumu Ölçeği, Stres Belirtileri Ölçeği (SBÖ), Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BBBFÖ), Öz-duyarlık Ölçeği, Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği ve Toplumsal İlgi Ölçeği veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Ayrıca araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin, demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" (Ek 1) kullanılmıştır.

3.3.1 Öznel İyi Oluş

Literatür incelendiğinde öznel iyi oluş belli bir eşitlik kullanılarak ölçülmektedir. Bu eşitlik şu şekildedir: *Öznel İyi Oluş = (Yaşam Doyumu + Olumlu Duygu) – Olumsuz Duygu*. Bu eşitliğe uygun bir değerlendirme yapabilmek amacıyla Yaşam Doyumu ile Pozitif ve Negatif Duygu Durum (PANAS) ölçekleri birlikte kullanılmaktadır. Bu şekilde bir eşitlik uygulanması sonucunda toplam öznel iyi oluş puanına ulaşılmaktadır (Sheldon ve Bettencourt, 2002).

3.3.1.1 Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği'nin orijinal adı "The Satisfaction with Life Scale" olup Türk kültürüne uyarlaması Köker (1991) tarafından yapılmıştır (Ek 5). Ölçek kişilerin yaşam doyum seviyelerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte, yaşam doyumuna ilişkin beş madde yer almaktadır. Yaşam Doyumu Ölçeği yedili likert tipi bir ölçme aracıdır. "Hiç uygun değil" ile "Çok uygun" arasında değişmekte olup

1'den 7'ye kadar seçenekler yer almaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 5, en yüksek puan 35'tir. Ölçekten elde edilen toplam puanın yüksek olması bireyin yaşam doyumunun arttığını, düşük olması ise bireyin yaşam doyumunun azaldığını göstermektedir.

Köker (1991) 17-21 yaş aralığındaki üniversite öğrencisine yaşam doyumu ölçeğini uygulayarak geçerlik ve güvenirlik çalışmalarını yapmıştır. Ölçeğin sonuçları Pearson Momentler Çarpımı, iki boyutlu varyans analizi ve Schaffe testi gibi istatistiksel teknikler kullanılarak analiz edilmiştir. Madde analizi sonuçlarına bakıldığında, ölçeğin her bir maddesinden elde edilen puanlarla toplam puanlar arasındaki korelasyon yeterli bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik çalışmasında elde edilen kararlılık katsayısı .85'tir. Yetim (1991) ise düzeltilmiş split-half değerini .75 ve Kuder Richardson -20 değerini ise .78 olarak belirlemiştir.

Diener ve diğerleri, orijinal çalışmada ölçeğin Cronbach alfa katsayısını .87 olarak bulmuşlardır. Ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliliği .82 olarak bulunmuştur. Yetim (1993) tarafından yapılan ölçeğin güvenirlik çalışmalarında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .86'dır. Test-tekrar test yöntemi ile belirlenen güvenirlik katsayısı ise .73'tür.

3.3.1.2 Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği

Watson, Clark ve Tellegen (1988) tarafından geliştirilen Pozitif ve Negatif Duygu Durum Ölçeği'nin orijinal adı "Positive and Negative Affect Schedule" olup Türk kültürüne uyarlaması Gençöz (2000) tarafından yapılmıştır (Ek 7). Ölçek toplam 20 maddeden oluşmaktadır. Bu maddelerin 10'u pozitif, 10'u ise negatif duyguları kapsamaktadır. Ölçeğin puanlanmasında pozitif duygu durum maddeleri ve negatif duygu durum maddelerinin puanları toplanarak iki ayrı puan elde edilmektedir.

Gençöz'ün (2000) örneklemini Orta Doğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ) Psikoloji bölümü tarafından servis dersi olarak üniversitenin tüm bölümlerine verilen 'Genel Psikoloji' dersini seçmeli ders olarak alan ve ODTÜ'nün farklı bölümlerinde lisans eğitimlerine devam etmekte olan toplam 199 öğrenci oluşturmuştur. Bu öğrencilerin 116'sı kız ve 83'ü erkek öğrencilerdir. Araştırmaya katılanların yaşları 18 ile 34 arasında değişmektedir. Toplanan veriler sonucunda 10 pozitif ve 10 negatif ölçek maddeleri beklenen şekilde Pozitif ve Negatif Duygu Faktörleri altında yer

almıştır. Ölçeğe uygulanan faktör analizi sonucunda Negatif Duygu ve Pozitif Duygu faktörlerinin varyansın %44'ünü açıkladığı rapor edilmiştir. Bu iki faktörün ortak varyans değerleri ise .22 ile .63 arasında değişmektedir. Negatif Duygu ve Pozitif Duygu alt ölçeklerinin iç tutarlılık katsayıları sırasıyla .83 ve .86 olarak hesaplanmıştır. Madde-toplam korelasyonuna bakıldığında ise Negatif Duygu faktörü .35 ile .71 arasında değişmektedir. Pozitif Duygu faktörü de .33 ile .67 arasında değişmektedir. Ölçeğin test-tekrar test yöntemi ile uygulamadan üç hafta sonra ölçek tekrar uygulanarak ND ve PD için kararlılık katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Ölçeğin ölçüt dayanaklı zamandaş geçerliği ise Beck Depresyon Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği ile ilişkilerine bakılarak çalışılmıştır. Bunun sonucunda envanterler için Pozitif Duygu korelasyonu -.48 ve -.22 olarak bulunmuştur. Negatif Duygu Korelasyonu ise bu envanterlerle sırasıyla .51 ve .47 bulunmuştur.

3.3.2 Stres Belirtileri Ölçeği

DasGupta (1992) tarafından stres durumlarındaki belirtileri saptamak amacıyla geliştirilmiştir. Stres belirtileri listesinin Türkçe formu Hovardaoğlu (1997) tarafından oluşturulmuştur (Ek 6). Stres Belirtileri Ölçeği, toplam 38 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt faktörler Bilişsel-Duyuşsal, Fizyolojik Belirtiler ve Ağrı faktörleridir. Tüm maddeler için “hiç = 1”, “ara sıra = 2”, “sık sık = 3” ve “sürekli = 4” şeklinde puanlanmakta olup ölçekte ters puanlanan madde yer almamaktadır. Ölçek sonucunda elde edilecek en düşük puan 38, en yüksek puan ise 152'dir. Ölçek sonucunda elde edilen puanların artması strese bağlı belirti düzeyinin arttığını göstermektedir. Stres Belirtileri Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması Hovardaoğlu (1997) tarafından yapılmıştır.

Hovardaoğlu'nun (1997) örnekleminde 253 kişi yer almıştır. Bu kişilerin 106'sı erkek, 147'si ise kadındır. Araştırmaya katılan kişilerin yaşları 14 – 46 arasında olup, araştırmanın verileri lise, üniversite öğrencileri ve çalışan kişilerden toplanarak elde edilmiştir. Stres Belirtileri Listesi'nde yer alan 38 madde ilk olarak İngilizce bilen beş uzman verilmiştir. Beş uzman da ayrı olarak çevirileri yapmıştır. Çeviriler sonucunda oluşan ortak liste, İngilizcesiyle beraber aynı beş uzmana verilerek çeviri uygunluğunun değerlendirilmesi istenmiştir. Bunların yapılmasının ardından üç kişiden oluşan ve İngilizce bilen başka uzman kişilere stres belirtileri listesi verilmiş ve bu uzmanlardan da listeyi İngilizceye çevirmeleri istenmiştir.

Yapılan çeviriler ile orijinal stres belirtileri listesi karşılaştırılarak stres belirtileri listesinin kullanılabilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Faktör analizi sonucunda stresin üç bileşeni olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Bunlar, bilişsel-duyuşsal faktör, fizyolojik faktör ve ağrı-rahatsızlık faktörüdür. Stres belirtileri listesinde aşırı yeme, kabızlık ve sabahları erken uyanma belirtileri de yer almaktadır; ancak bu belirtiler açımlayıcı faktör analizi ve Varimax yöntemi sonucunda hiçbir faktörle 0.20'nin üstünde faktör yükü göstermemiştir. Bunların sonucunda ise bu maddelerdeki belirtiler üç faktörün dışında bırakılmıştır. Yapılan bir başka analizler sonucunda bu belirtilerin ayrı bir faktör oluşturmadığı sonucuna da ulaşılmıştır.

3.3.3 Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık ölçeği Baer ve diğerleri (2006) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması Kınay (2013) tarafından yapılmıştır (Ek 2). Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği gözlemlene, tanımlama, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizlik isimli altı boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 39 maddeden oluşan beşli Likert tipi bir ölçme aracıdır. “Kesinlikle doğru değil”, “Nadiren doğru”, “Bazen doğru”, “Çoğunlukla doğru” ve “Her zaman doğru” şeklinde derecelendirme yapılmıştır.

Kınay (2013) tarafından Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BBBFÖ) üniversite öğrencilerinden oluşan bir grup üzerine uygulanarak Türk kültürüne uyarlama çalışması yapılmıştır.

Ölçeğin dil eşdeğerliliğini test etmek için öğrencilere karşılıklı olarak çeviriler uygulanmıştır. Çeviri bilim ve İngiliz Dili Edebiyatı bölümlerinde okuyan son sınıf öğrencilerine önce İngilizce iki hafta sonra ise Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türkçe formu uygulanmış, İngilizce ve Türkçe formlardan elde edilen puanlar arasında pozitif ve anlamlı korelasyonlar olduğu ortaya çıkmıştır. Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama çalışması sırasında Kınay (2013) tarafından ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .67 ile .85 arasında değiştiği görülmüştür.

Uygulanan faktör analizi sonuçlarına göre ölçek beş boyutlu bir yapı göstermiştir. BBBFÖ'nün her bir madde için madde faktör yükleri .38 ile .79 arasında değiştiği bulunmuştur. Faktör analizi sonuçlarına bakıldığında, 4. maddenin

asıl ölçeğe göre farklı faktörde olduğu bulunmuştur ve bu madde yeni yüklendiği faktör içinde yer almıştır. Test-tekrar test uygulamalarının sonuçlarına göre korelasyonun .23 ile .71 arasında değiştiği sonucu elde edilmiştir. Korelasyon analizi, ayırt edici geçerlik ve benzer ölçek geçerliği ile belirlenerek analizlerin anlamlı ilişkiler gösterdiği görülmüştür. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .67 ile .85 arasında değiştiği görülmüştür.

3.3.4 Öz-Duyarlık Ölçeği

Neff (2003) tarafından geliştirilen Öz-duyarlık ölçeğinin Türk kültürüne uyarlama çalışması ile geçerlik ve güvenirlik analizleri Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından yapılmıştır (Ek 4). Öz-duyarlık ölçeği kişinin kendisi ile ilgili bilgi vermesini sağlayan bir ölçme aracıdır. 26 maddeden oluşan Öz-duyarlık ölçeği altı alt boyuttan oluşmaktadır: öz sevecenlik (5 madde), öz-yargılama (5 madde), paylaşımların bilincinde olma (4 madde), izolasyon (4 madde), bilinçlilik (4 madde) ve aşırı özdeşleşme (4 madde)'dir. Öz-duyarlık Ölçeği "Hiçbir zaman", "Nadiren", "Sık sık", "Genellikle" ve "Her zaman" şeklinde beşli Likert tipinde derecelendirilen bir ölçme aracıdır.

Öz-duyarlık Ölçeği'nin Türk kültürüne uyarlama çalışması Akın, Akın ve Abacı (2007) tarafından Sakarya Üniversitesi, Eğitim Fakültesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim gören 663 kişinin yer aldığı üniversite öğrencileri üzerinden gerçekleştirilmiştir. İlk olarak ölçeğin dilsel eşdeğerliliği incelenmiştir. Ölçeğin dilsel eşdeğerliğe sahip olduğu sonucuna ulaşıldıktan sonra geçerlik ve güvenirlik analizleri yapılmıştır. Ölçeğin dilsel eşdeğerliğinden elde edilen bulgular sonucunda ölçeğin Türkçe ve orijinal form puanları arasındaki korelasyonların öz-sevecenlik alt ölçeği için .94, öz-yargılama için .94, paylaşımların bilincinde olma için .87, izolasyon için .89, bilinçlilik için .92 ve aşırı özdeşleşme için .94 olduğu bulunmuştur. Akın ve diğerleri yapı geçerliği çalışmalarında doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Bunun sonucunda ölçeğin özgün formla aynı yapıda olduğu bulunmuştur ($\chi^2= 779.01$, $n= 633$, $sd= 264$, $p= 0.00$, $RMSEA= .056$, $NFI= .95$, $CFI= .97$, $IFI= .97$, $RFI= .94$, $GFI= .91$ ve $SRMR= .059$). Ölçeğin iç tutarlık katsayıları öz-sevecenlik alt ölçeği için .77, öz-yargılama için .72, paylaşımların bilincinde olma için .72, izolasyon için .80, bilinçlilik için .74 ve aşırı özdeşleşme alt ölçeği için .74 olarak bulunmuştur. Üç hafta ara ile iki kez test-tekrar test güvenirlik çalışması

yapılmış ve kararlılık katsayısının alt faktörler için .56 ile .69 arasında değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Kararlılık katsayısı öz-sevecenlik için .69, öz-yargılama için .59, paylaşımların bilincinde olma için .66, izolasyon için .60, bilinçlilik için .69 ve aşırı özdeşleşme alt boyutu için .56 olarak bulunmuştur. Ölçeğin alt ölçekleri için hesaplanan iç tutarlılık katsayılarının .72 ile .80 arasında değiştiği rapor edilmiştir.

Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda ise ölçek orijinal form ile uyumlu bulunmuştur. Ölçeğin yeniden yapılandırılan madde-toplam korelasyonlarının .48 ile .71 arasında değişmekte olup, ölçeğin %27'lik alt ve üst grupların madde puanları arasında yapılan *t* testi sonuçlarının tüm maddeler ve alt ölçekler için anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3.3.5 Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği

Çeçen (2002) tarafından geliştirilen Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği'nin amacı genç yetişkin öğrencilerin duygularını yönetme becerilerine yönelik algılarını ölçmektir (Ek 8). Ölçek 8'i olumlu 20'si olumsuz ifade olmak üzere toplam 28 maddeden oluşmakta olup "Bana hiç uygun değil", "Bana uygun değil", "Bana kısmen uygun", "Bana çok uygun" ve "Bana tamamıyla uygun" şeklinde beşli likert tipinde bireyin kendisini değerlendirdiği bir ölçektir. Uygulanan faktör analizi çalışması sonucunda ölçeğin beş faktörlü bir yapıdan oluştuğu sonucuna varılmıştır: "Duyguları sözel olarak ifade edebilme", "Duyguları olduğu gibi gösterebilme", "Olumsuz bedensel tepkileri kontrol edebilme", "Başa çıkma" ve "Öfkeyi yönetme".

Çeçen'in (2002) örneklemini Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesinin farklı bölümlerinde okuyan 567 öğrenci oluşturmuştur. Ölçeğin güvenirlik çalışmalarında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .83'tür.

Ölçeğin toplamı için güvenirlik çalışmalarında elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .83'tür. Alt ölçeklerin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları ise sırasıyla .79, .67, .65, .64 ve .62 olarak hesaplanmıştır. Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği'nin test-tekrar test güvenirlik katsayısı üç hafta ara ile yapılarak test-tekrar test korelasyon katsayısı .81 olarak bulunmuştur. Ölçeğin madde toplam puan korelasyonlarına bakıldığında .30 ile .65 arasında farklılaştığı bulunmuştur. Ayırdedici geçerlik çalışmasında ise 28 maddenin alt ve üst grubu birbirinden anlamlı düzeyde ayırdettiği sonucuna ulaşılmıştır ($p < 0.05$). Bunların sonucunda

ölçek geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olarak üniversite öğrencilerinin duygularını yönetme becerileriyle ilgili algılamalarını da ölçebilmektedir.

Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği'nin puanlanmasında olumsuz ifade edilmiş olan maddeler tersine çevrilerek puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 28, en yüksek puan 140'tır. Ölçekten elde edilen toplam puanın yüksek olması bireyin duygularını yönetme becerilerinde yetkin olduğunu göstermektedir.

3.3.6 Toplumsal İlgil Ölçeği

Greever, Tseng ve Friedland (1973)'ün geliştirdiği Toplumsal İlgil Ölçeği'nin orijinal adı "Social Interest Index" olup, Soyer (2001) tarafından Türk kültürüne uyarlanarak geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları 400 üniversite öğrencisi üzerinde yapılmıştır (Ek 3). Toplumsal İlgil Ölçeği 52 maddeden oluşan beşli likert tipi bir ölçme aracıdır. "Tümüyle uygun", "Genellikle uygun", "Kısmen uygun", "Çok az uygun" ve "Hiç uygun değil" şeklinde derecelendirilmiştir. Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı ve testin tekrarı yöntemleriyle ölçeğin güvenilirliğine bakılmıştır. Kapsam geçerliği ve faktör analizi yolu ile de ölçeğin geçerliği hesaplanmıştır. Faktör analizi sonucunda ölçeğin tek boyutlu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik çalışmalarında Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .88'tir. Ölçek aynı gruba iki hafta ara ile tekrar uygulanmış ve kararlılık katsayısı .82 olarak hesaplanmıştır. Temel Bileşenler Analizi Yöntemi ile faktör analizi yapılarak ölçeğin yapı geçerliğine bakılmıştır. Faktör analizi sonucunda 52 maddelik tek boyutlu bir ölçek elde edilmiştir. Yapılan çalışmalar sonucunda, Toplumsal İlgil Ölçeği' nin Türk üniversite öğrencileri üzerinde geçerli ve güvenilir olarak kullanılabilmesi belirtilmektedir. Toplumsal İlgil Ölçeği'nden tek bir toplam puan elde edilmektedir. Bunun sonucunda, "tümüyle uygun" ifadesi 4, "genellikle uygun" ifadesi 3, "kısmen uygun" ifadesi 2, "çok az uygun" ifadesi 1 ve "hiç uygun değil" ifadesi "0" olarak puanlanmıştır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan 208'dir. Ölçekten elde edilen toplam puanın yüksek olması bireyin toplumsal ilgil düzeyinin yüksekliğini, düşük olması ise bireyin toplumsal ilgil düzeyinin düşüklüğünü göstermektedir.

3.4 Verilerin Toplanması

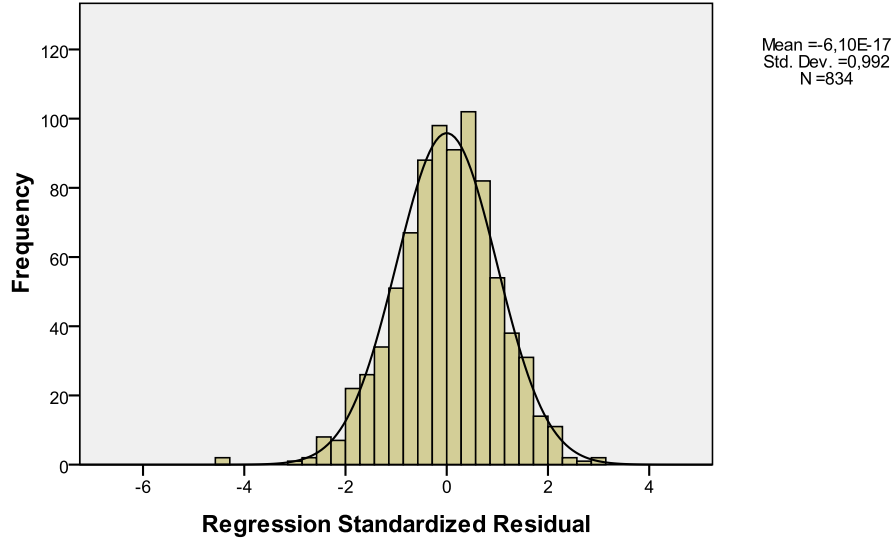
Veri toplama araçları hazırlandıktan sonra çalışmanın yapılabilmesi için Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi (Ek 9), Edebiyat Fakültesi (Ek 10), Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'ndan (Ek 11) gerekli izin alınmıştır. Belirlenen fakülteler ve yüksekokulda veri toplama çalışmalarına başlamadan önce ders sorumlularının uygun gördüğü gün ve saat belirlenmiştir. Kararlaştırılan saatlerde veri toplama araçları 2015 – 2016 Öğretim Yılı Güz Döneminde uygulanmıştır. Veri toplama süreci belirlenen tarih ve saatlerde sınıf ortamında gerekli açıklamalar yapıldıktan sonra gönüllü olan öğrencilere uygulanmıştır. Uygulamalar araştırmacı tarafından gerçekleştirilmiştir. Uygulamaya başlamadan önce araştırmacı tarafından ölçeklerle ilgili yönergeler öğrencilere okunmuştur. Araştırmacı tarafından öğrencilere veri toplama araçlarını cevaplandırırken içten bir şekilde yanıtlamalarının araştırmanın sonuçları açısından önemli olduğu anlatılmıştır. Uygulama yaklaşık olarak 30 – 40 dakika sürmüştür.

3.5 Verilerin Analizi

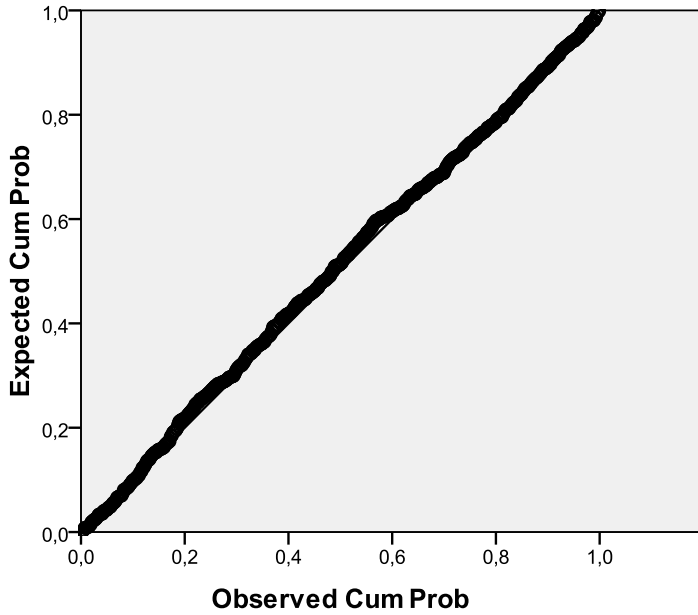
İlk yapılan incelemeler sonucunda 55 öğrencinin anketlerinde eksik bilgi çok olduğu için bu anketler veri setine dahil edilmemiştir. Araştırmada öğrencilerin farkındalık düzeylerinin, öz-duyarlılık, duyguları yönetme becerilerinin ve sosyal ilgi düzeylerinin öznel iyi oluş düzeylerini ve stres belirtilerini yordayıp yordamadığı iki ayrı hiyerarşik regresyon analizi ile belirlenmiştir. Hiyerarşik regresyon analizinde araştırmacının belirlediği sıra ile yordayıcıların önem derecesine göre yordayıcı değişkenler farklı modellerde analize girilir. Bunun sonucunda her bir yordayıcının bağımlı değişkene ilişkin varyansa olan katkıları değerlendirilir (Field, 2005). Bu araştırmada anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

Regresyon analizinin sayıltılarını test etmek için normallik, çarpıklık ve basıklık katsayıları, sabit varyans, otokorelasyon ve çoklu bağlantı katsayıları incelenmiştir. Değişkenlerin dağılımına yönelik normallik sayıltısını göstermek için standardize edilmiş artıkların (rezidüellerin) histogramı (Şekil 4.1) ve normal olasılık grafiği (Şekil 4.2.) kullanılmıştır. Standardize edilmiş artıkların histogramı normal bir dağılım göstermektedir. Normal olasılık grafiği yaklaşık 45 derecelik bir çizgiyi

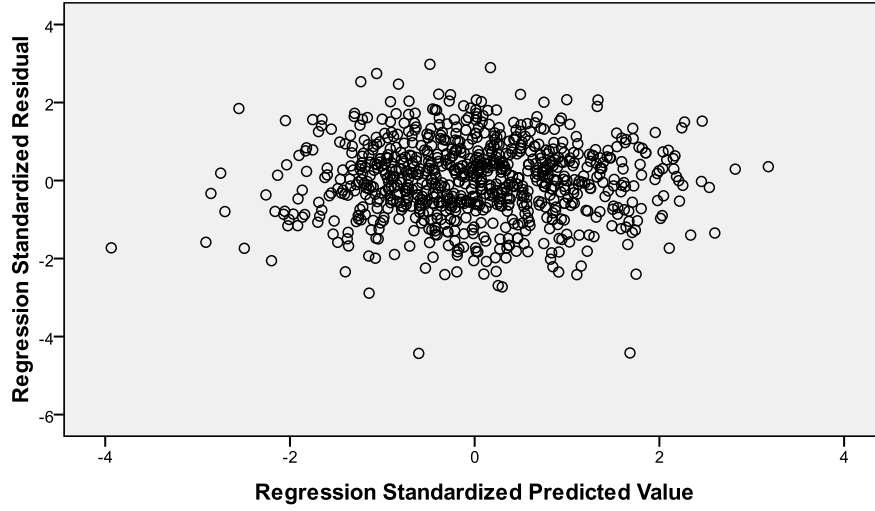
göstererek normallik sayılıtısını karşılamaktadır. Sabit varyansı test etmek için regresyon artıklarının saçıntı grafiğine bakılmıştır (Şekil 4.3). Saçıntı grafiğine göre artıklar rastgele ve dengeli bir şekilde dağılarak sabit varyans sayılıtısı da karşılanmaktadır.



Şekil 4.1 Standardize Edilmiş Artıkların (Rezidüellerin) Histogramı (Bağımlı Değişken = Öznel İyi Oluş Toplam Puanları)



Şekil 4.2 Normal Olasılık Grafiği (Bağımlı Değişken = Öznel İyi Oluş Toplam Puanları)

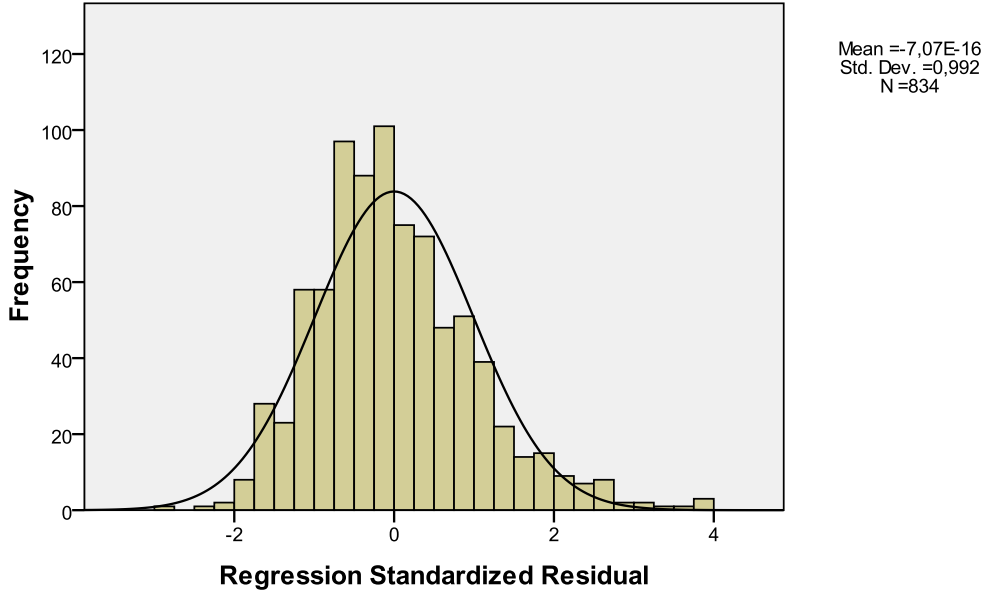


Şekil 4.3 Regresyon Modeli İçin Artıkların (Rezidüellerin) Saçını (Skatter) Grafiği (Bağımlı Değişken = Öznel İyi Oluş Toplam Puanları)

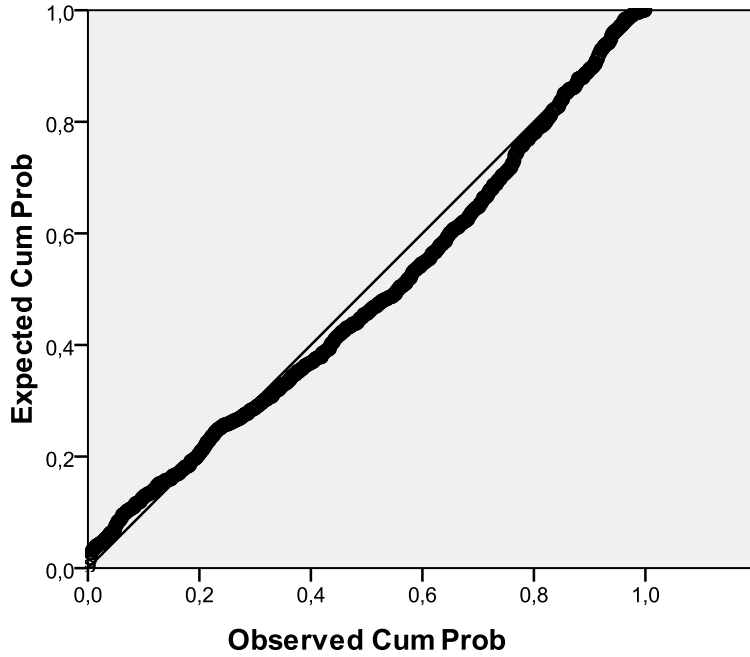
Regresyon modelinde otokorelasyonun olup olmadığını test etmek amacıyla Durbin-Watson test istatistiği incelenmiştir. Durbin-Watson değerinin 1.5 ile 2.5 arasında olması otokorelasyonun olmadığını ifade etmektedir (Field, 2005). Regresyon modelinde elde edilen değerin 1.90 olması otokorelasyonun olmadığını sayıltısını karşılamaktadır. Çoklu bağlantı olup olmadığı sayıltısına da bakılmıştır. Buna göre değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları incelendiğinde (Tablo 4.1), korelasyon matrisinde hiçbir korelasyon katsayısının 0.90'ı geçmediği görülmüştür. Bunun yanı sıra, Varyans Enflasyon Faktörü (VIF) ve Tolerans değerlerine de bakılmıştır. Hesaplanan değerlerde hiçbir değer Varyans Enflasyon Faktörü 4'ten yüksek ve Tolerans değeri .20'den yüksek değildir (Field, 2005). Bu durum Varyans Enflasyon Faktörü ve Tolerans değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer aldığını göstermektedir. Bu bulgular çoklu bağlantının olmadığı varsayımını sağlamaktadır.

Regresyon analizinin sayıltılarına ilişkin normallik, çarpıklık ve basıklık, sabit varyans, otokorelasyon ve çoklu bağlantı katsayıları incelenmiştir. Değişkenlerin dağılımına yönelik normallik sayıltısını göstermek için standardize edilmiş artıkların (rezidüellerin) histogramı (Şekil 4.4) ve normal olasılık grafiği (Şekil 4.5) kullanılmıştır. Standardize edilmiş artıkların histogramı normal bir dağılım göstermektedir. Normal olasılık grafiği yaklaşık 45 derecelik bir çizgiyi

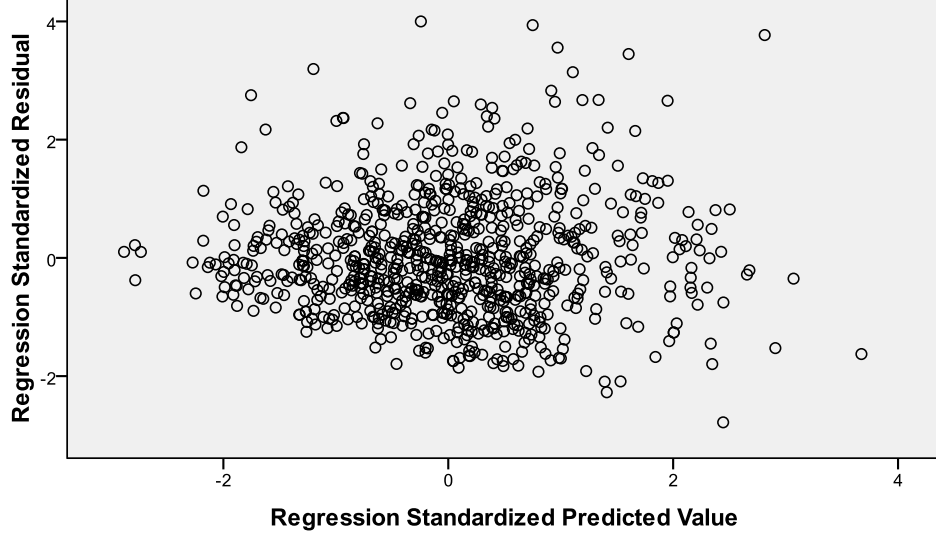
göstererek normallik sayılığını karşılamaktadır. Sabit varyansı test etmek için regresyon artıklarının saçıntı grafiğine bakılmıştır (Şekil 4.6). Saçıntı grafiğine göre artıklar rastgele ve dengeli bir şekilde dağılarak sabit varyans sayılısı da karşılanmaktadır.



Şekil 4.4 Standardize Edilmiş Artık (Rezidüellerin) Histogramı (Bağımlı Değişken = Stres Belirtileri Toplam Puanları)



Şekil 4.5 Normal Olasılık Grafiği (Bağımlı Değişken = Stres Belirtileri Toplam Puanları)



Şekil 4.6 Regresyon Modeli İçin Artıkların Saçını (Skatter) Grafiği (Bağımlı Değişken = Stres Belirtileri Toplam Puanları)

Regresyon modelinde otokorelasyonun olup olmadığını test etmek amacıyla Durbin-Watson test istatistiği incelenmiştir. Durbin-Watson değerinin 1.5 ile 2.5 arasında olması otokorelasyonun olmadığını ifade etmektedir (Field, 2005). Regresyon modelinde elde edilen değerin 1.90 olması otokorelasyonun olmadığını sayılıştığını karşılamaktadır. Çoklu bağlantı olup olmadığını sayılıştısına da bakılmıştır. Buna göre değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları (Tablo 4.3) incelendiğinde korelasyon matrisinde hiçbir korelasyon katsayısının 0.90'ı geçmediği görülmüştür. Bunun yanısıra, Varyans Enflasyon Faktörü (VIF) ve Tolerans değerlerine bakılmıştır. Varyans Enflasyon Faktörü .4'ten yüksek ve Tolerans değeri .20'den yüksek değildir (Field, 2005). Bu durum Varyans Enflasyon Faktörü ve Tolerans değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer aldığını göstermektedir. Bu bulgular çoklu bağlantının olmadığını varsayımını sağlamaktadır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, hiyerarşik regresyon analizinin sayıltılarının test edilmesine yönelik bulgular, bağımlı ve bağımsız değişkenlere yönelik betimsel istatistikler, ikili korelasyon analizi sonuçları ile hiyerarşik regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

4.1 Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Toplam Puanlarını Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş puanları ile yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkileri saptamak amacıyla hiyerarşik regresyon analizi öncesinde korelasyon analizi yapılmıştır. Değişkenlerin ortalamaları, standart sapmaları ile ilgili istatistiksel işlemler ve değişkenler arasında hesaplanan korelasyon katsayıları Tablo 4.1'de verilmiştir. Tablo 4.1'de görüldüğü gibi öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin, farkındalığın alt boyutları olan gözlemlene (r = .22, p = .000), farkındalıkla davranma (r = .35, p = .000) ve içsel deneyimlere tepkisizlik (r = .35, p = .000) ile pozitif, tanımlama (r = -.37, p = .000) ve içsel deneyimleri yargılamama (r = -.07, p = .048) ile negatif yönde bir ilişki içinde olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra, öğrencilerin öznel iyi oluş düzeylerinin öz-duyarlılığın alt boyutları olan öz-sevecenlik (r = .40, p = .000), paylaşımların bilincinde olma (r = .29, p = .000) ve bilinçlilik (r = .39, p = .000) ile pozitif, öz-yargılama (r = -.39, p = .000), izolasyon (r = -.41, p = .000) ve aşırı özdeşleşme (r = -.38, p = .000) ile negatif yönde bir ilişki içinde olduğu saptanmıştır. Sonuçlara göre ayrıca öznel iyi oluşun, duyguları yönetme becerileri (r = .40, p = .000) ve sosyal ilgi (r = .40, p = .000) ile pozitif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.1 Öğrencilerin Öznel İyi Oluş Puanları ile Yordayıcı Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma İle Değişkenler Arasındaki Korelasyonlar

Değişkenler	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.Öznel iyi oluş	28.88	14.68	1.00													
2.Gözlemlene	32.04	5.63	.22*	1.00												
3.Tanımlama	28.70	5.62	.37*	.39*	1.00											
4.Farkındalıkla davranma	28.19	6.33	.35*	.07*	.42*	1.00										
5.İşsel deneyimleri yargılamama	20.94	5.26	-.07*	-.43*	-.16*	.10*	1.00									
6.İşsel deneyimlere tepkisizlik	18.10	3.78	.35*	.34*	.33*	.10*	-.29*	1.00								
7.Öz-sevecenlik	14.10	3.90	.40*	.27*	.29*	.20*	-.12*	.42*	1.00							
8.Paylaşımların bilincinde olma	11.26	3.31	.29*	.25*	.26*	.12*	-.19*	.33*	.62*	1.00						
9.Biliçlilik	12.10	3.26	.39*	.27*	.32*	.23*	-.17*	.44*	.72*	.61*	1.00					
10.Öz-yargılama	12.35	4.24	-.39*	.03	-.23*	-.41*	-.25*	-.11*	-.31*	-.18*	-.25*	1.00				
11.İzolasyon	10.85	3.71	-.41*	.10*	-.23*	-.39*	-.25*	-.15*	-.25*	-.13*	-.23*	.65*	1.00			
12.Aşırı özdeşleşme	10.61	3.72	-.38*	.04	-.25*	-.41*	-.18*	-.21*	-.27*	-.14*	-.31*	.62*	.68*	1.00		
13.Duygulanı yönetme becerileri	77.45	13.24	.40*	.02	.41*	.48*	.16*	.21*	.35*	.19*	.33*	-.51*	-.49*	-.51*	1.00	
14.Sosyal ilgi	207.88	25.96	.40*	.40*	.35*	.24*	-.27*	.27*	.36*	.33*	.42*	-.18*	-.14*	-.10*	.21*	1.00

* $p < .05$

Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Farkındalığın alt boyutları olan gözlemeleme, tanımlama, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama, içsel deneyimlere tepkisizlik ilk modelde; öz-duyarlılığın alt boyutları olan öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme ikinci modelde; duyguları yönetme becerileri üçüncü modelde ve sosyal ilgi dördüncü modelde analize girilmiştir. Bu sıralama önceki araştırma bulguları temel alınarak oluşturulmuştur. Tablo 4.2’de sunulan analiz sonuçlarına göre, birinci modelde girilen farkındalığın beş alt boyutunun (gözlemeleme, tanımlama, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizlik) öznel iyi oluş puanlarını anlamlı olarak yordamıştır [F (5, 828) = 54.344, $p < .001$, $R^2_{adj} = .243$] ve farkındalığın beş alt boyutunun, öznel iyi oluştaki toplam varyansın %24.7’sini açıkladığı görülmüştür. Bu değişkenlerden her birinin bireysel olarak yordayıcı olup olunmadığı incelendiğinde, içsel deneyimleri yargılamama ve gözlemeleme dışında tanımlama, farkındalıkla davranma ve içsel deneyimlere tepkisizliğin öznel iyi oluşu anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur.

İkinci modelde yer alan öz-duyarlılığın 6 alt boyutu (öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme) öznel iyi oluşu anlamlı düzeyde yordamıştır [F (6, 822) = 23.497, $p < .001$, $R^2_{düzeltilmiş} = .349$] ve birinci modelde girilen değişkenlerin açıkladığı varyansa ek olarak varyansın %11’ini açıkladığı görülmüştür. Bu değişkenler arasında sadece öz-sevecenlik, öz-yargılama ve izolasyonun öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur.

Üçüncü modelde yer alan duyguları yönetme becerileri öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olmuştur [F (1, 821) = 4.275, $p < .05$, $R^2_{düzeltilmiş} = .351$] ve farkındalığın ve öz-duyarlılığın açıkladığı varyansa ek olarak varyansın %0.3’ünü açıklamıştır ($\beta = .08$, $p < .05$). Dördüncü modelde girilen sosyal ilgi de öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordamıştır [F (1, 820) = 34.108, $p < .001$, $R^2_{düzeltilmiş} = .376$] ve diğer üç modelde girilen değişkenlerin açıkladığı varyansa ek olarak açıklanan varyansa %2.6 katkısı olmuştur ($\beta = .19$, $p < .01$). Dört modelde yer alan değişkenlerin açıkladığı varyansın ise %38.6 olduğu görülmüştür.

Tablo 4.2 Öğrencilerin Öznel İyi Oluşunu Yordayan Değişkenler

	β	T	Kısmi R^2	R	R^2	R^2 Değ.	F
Model 1				.497	.247	.247	54.344*
Gözlemeleme	.071	1.946	.004				
Tanımlama	.152	4.092*	.020				
Farkındalıkla davranma	.255	7.530*	.064				
İçsel deneyimleri yargılamama	.037	1.076	.001				
İçsel deneyimlere tepkisizlik	.256	7.650*	.066				
Model 2				.598	.357	.110	23.497*
Gözlemeleme	.082	2.374*	.007				
Tanımlama	.093	2.658*	.008				
Farkındalıkla davranma	.122	3.591*	.015				
İçsel deneyimleri yargılamama	-.048	-1.426	-.003				
İçsel deneyimlere tepkisizlik	.125	3.682*	.016				
Öz-sevecenlik	.097	2.186*	.006				
Paylaşımların bilincinde olma	.024	.634	.000				
Bilinçlilik	.081	1.842	.004				
Öz-yargılama	-.109	-2.685*	-.009				
İzolasyon	-.197	-4.646*	-.026				
Aşırı özdeşleşme	-.041	-.989	-.001				
Model 3				.601	.361	.003	4.275*
Gözlemeleme	.088	2.549*	.008				
Tanımlama	.075	2.089*	.005				
Farkındalıkla davranma	.107	3.098*	.011				
İçsel deneyimleri yargılamama	-.054	-1.614	-.003				
İçsel deneyimlere tepkisizlik	.122	3.603*	.016				
Öz-sevecenlik	.086	1.918	.004				
Paylaşımların bilincinde olma	.028	.736	.001				
Bilinçlilik	.077	1.754	.004				
Öz-yargılama	-.097	-2.389*	-.007				
İzolasyon	-.188	-4.442*	-.023				
Aşırı özdeşleşme	-.030	-.720	-.001				
Duyguları yönetme becerileri	.078	2.067*	.005				
Model 4				.621	.386	.026	34.108*
Gözlemeleme	.043	1.235	.002				
Tanımlama	.059	1.687	.003				
Farkındalıkla davranma	.086	2.536*	.008				
İçsel deneyimleri yargılamama	-.025	-.759	-.001				
İçsel deneyimlere tepkisizlik	.126	3.773*	.017				
Öz-sevecenlik	.082	1.886	.004				
Paylaşımların bilincinde olma	.018	.496	.000				
Bilinçlilik	.032	.726	.001				
Öz-yargılama	-.078	-1.940	-.005				
İzolasyon	-.167	-4.000*	-.019				
Aşırı özdeşleşme	-.061	-1.466	-.003				
Duyguları yönetme becerileri	.072	1.948	.005				
Sosyal ilgi	.194	5.840*	.040				

Model 1 için: R^2 düzeltilmiş = .243; Model 2 için: R^2 düzeltilmiş = .349; Model 3 için: R^2 düzeltilmiş = .351; Model 4 için: R^2 düzeltilmiş = .376, * $p < .05$

4.2 Üniversite Öğrencilerinin Stres Belirtileri Toplam Puanlarını Yordayan Değişkenlere İlişkin Bulgular

Üniversite öğrencilerinin stres belirtileri puanları ile yordayıcı değişkenler arasındaki ilişkileri saptamak amacıyla hiyerarşik regresyon analizi öncesinde korelasyon analizi yapılmıştır. Değişkenlerin ortalamaları, standart sapmaları ile ilgili istatistiksel işlemler ve değişkenler arasında hesaplanan korelasyon katsayıları Tablo 4.3'de verilmiştir. Tablo 4.3'te görüldüğü gibi öğrencilerin stres belirtilerinin, beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeğinin alt boyutları olan tanımlama ($r = -.13$, $p = .000$), farkındalıkla davranma ($r = -.32$, $p = .000$), içsel deneyimleri yargılamama ($r = -.12$, $p = .001$) ve içsel deneyimlere tepkisizlik ($r = -.18$, $p = .000$) ile negatif yönde bir ilişki içinde olduğu saptanmıştır. Bunun yanı sıra, öğrencilerin stres belirtilerinin öz-duyarlık ölçeğinin alt boyutu olan öz-sevecenlik ($r = -.21$, $p = .000$), paylaşımların bilincinde olma ($r = -.12$, $p = .001$), bilinçlilik ($r = -.21$, $p = .000$) ve aşırı özdeşleşme ($r = -.40$, $p = .000$) ile negatif, öz-yargılama ($r = .35$, $p = .000$) ve izolasyon ($r = .38$, $p = .000$) ile pozitif yönde bir ilişki içinde olduğu saptanmıştır. Sonuçlara göre ayrıca stres belirtilerinin, duyguları yönetme becerileri ($r = -.40$, $p = .000$) ve sosyal ilgi ($r = -.12$, $p = .001$) ile negatif yönde bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.3 Öğrencilerin Stres Belirtileri Puanları ile Yordayıcı Değişkenlerin Ortalama ve Standart Sapma İle Değişkenler Arasındaki

Korelasyonlar

Değişkenler	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.Stres belirtileri	59.34	13.55	1.00													
2.Gözleme	32.04	5.63	.05	1.00												
3.Tanımlama	28.70	5.62	-.13*	.39*	1.00											
4.Farkındalıkla davranma	28.19	6.33	-.32*	.07*	.42*	1.00										
5.İşsel deneyimleri yargılamama	20.94	5.26	-.12*	-.43*	-.16*	.10*	1.00									
6.İşsel deneyimlere tepkisizlik	18.10	3.78	-.18*	.34*	.33*	.10*	-.29*	1.00								
7.Öz-sevecenlik	14.10	3.90	-.21*	.27*	.29*	.20*	-.12*	.42*	1.00							
8.Paylaşımın bilincinde olma	11.26	3.31	-.12*	.25*	.26*	.12*	-.19*	.33*	.62*	1.00						
9.Bilinçlilik	12.10	3.26	-.21*	.27*	.32*	.23*	-.17*	.44*	.72*	.61*	1.00					
10.Öz-yargılama	12.35	4.24	.35*	.03	-.23*	-.41*	-.25*	-.11*	-.31*	-.18*	-.25*	1.00				
11.İzolasyon	10.85	3.71	.38*	.10*	-.23*	-.39*	-.25*	-.15*	-.25*	-.13*	-.23*	.65*	1.00			
12.Aşırı özdeşleşme	10.61	3.72	-.40*	.04	-.25*	-.41*	-.18*	-.21*	-.27*	-.14*	-.31*	.62*	.68*	1.00		
13.Duyguları yönetme becerileri	77.45	13.24	-.40*	.02	.41*	.48*	.16*	.21*	.35*	.19*	.33*	-.51*	-.49*	-.51*	1.00	
14.Sosyal ilgi	207.88	25.96	-.12*	.40*	.35*	.24*	-.27*	.27*	.36*	.33*	.42*	-.18*	-.14*	-.10*	-.21*	1.00

* $p < .05$

Üniversite öğrencilerinin stres belirtileri puanını yordayan değişkenleri belirlemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Farkındalığın alt boyutları olan gözlemeleme, tanımlama, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama, içsel deneyimlere tepkisizlik ilk modelde; öz-duyarlılığın alt boyutları olan öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz-yargılama, izolasyon, aşırı özdeşleşme ikinci modelde; duyguları yönetme becerileri üçüncü modelde ve sosyal ilgi dördüncü modelde analize girilmiştir. Bu sıralama önceki araştırma bulguları temel alınarak oluşturulmuştur. Tablo 4.4'te sunulan analiz sonuçlarına göre, birinci modelde girilen farkındalığın beş alt boyutunun (Gözlemeleme, tanımlama, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizlik) stres belirtilerini anlamlı olarak yordamıştır [$F(5, 828) = 29.309, p < .001, R^2_{düzeltmiş} = .145$] ve farkındalığın beş alt boyutunun, stres belirtilerindeki toplam varyansın %15'ini açıkladığı görülmüştür. Bu değişkenlerden her birinin bireysel olarak yordayıcı olup olmadığı incelendiğinde, tanımlama dışında gözlemeleme, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizliğin stres belirtilerini yordadığı bulunmuştur.

İkinci modelde yer alan öz-duyarlılığın 6 alt boyutu (öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme) stres belirtilerini anlamlı düzeyde yordamıştır [$F(6, 822) = 13.693, p < .001, R^2_{düzeltmiş} = .217$] ve birinci modelde girilen değişkenlerin açıkladığı varyansa ek olarak varyansın %7.7'sini açıkladığı görülmüştür. Bu değişkenler arasında sadece izolasyon ve aşırı özdeşleşmenin stres belirtilerini anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur.

Üçüncü modelde yer alan duyguları yönetme becerileri stres belirtilerinin anlamlı bir yordayıcısı olmuştur [$F(1, 821) = 23.339, p < .001, R^2_{düzeltmiş} = .238$] ve farkındalık ile öz-duyarlılığın açıkladığı varyansa ek olarak varyansın %2.1'ini açıklamıştır ($\beta = -.20, p < .01$). Dördüncü modelde girilen sosyal ilgi ise stres belirtilerini anlamlı bir şekilde yordamamıştır [$F(1, 820) = 1.262, p > .05, R^2_{düzeltmiş} = .238$]. Dört modelde yer alan değişkenlerin açıkladığı varyansın ise %25 olduğu görülmüştür.

Tablo 4.4 Öğrencilerin Stres Belirtilerini Yordayan Değişkenler

	β	T	Kısmi R^2	R	R^2	R^2 Değ.	F
Model 1				.388	.150	.150	29.309*
Gözlemeleme	.087	2.261*	.006				
Tanımlama	.010	.263	.000				
Farkındalıkla davranma	-.301	-8.374*	-.078				
İçsel deneyimleri yargılamama	-.111	-3.024*	-.011				
İçsel deneyimlere tepkisizlik	-.212	-5.961*	-.041				
Model 2				.477	.228	.077	13.693*
Gözlemeleme	.062	1.642	.003				
Tanımlama	.055	1.450	.003				
Farkındalıkla davranma	-.180	-4.844*	-.028				
İçsel deneyimleri yargılamama	-.032	-.882	-.001				
İçsel deneyimlere tepkisizlik	-.115	-3.074*	-.011				
Öz-sevecenlik	-.061	-1.248	-.002				
Paylaşımların bilincinde olma	.000	-.008	.000				
Bilinçlilik	-.014	-.284	-.000				
Öz-yargılama	.057	1.281	.002				
İzolasyon	.111	2.390*	.007				
Aşırı özdeşleşme	.180	3.921*	.018				
Model 3				.499	.249	.021	23.339*
Gözlemeleme	.046	1.239	.002				
Tanımlama	.101	2.588*	.008				
Farkındalıkla davranma	-.143	-3.816*	-.017				
İçsel deneyimleri yargılamama	-.016	-.443	-.000				
İçsel deneyimlere tepkisizlik	-.107	-2.917*	-.010				
Öz-sevecenlik	-.032	-.658	-.001				
Paylaşımların bilincinde olma	-.010	-.245	-.000				
Bilinçlilik	-.004	-.078	-.000				
Öz-yargılama	.028	.639	.000				
İzolasyon	.090	1.960*	.005				
Aşırı özdeşleşme	.152	3.327*	.013				
Duyguları yönetme becerileri	-.198	-4.831*	-.028				
Model 4				.500	.250	.001	1.262
Gözlemeleme	.056	1.458	.003				
Tanımlama	.104	2.665*	.009				
Farkındalıkla davranma	-.138	-3.679*	-.016				
İçsel deneyimleri yargılamama	-.022	-.605	-.000				
İçsel deneyimlere tepkisizlik	-.108	-2.937*	-.010				
Öz-sevecenlik	-.031	-.644	-.000				
Paylaşımların bilincinde olma	-.008	-.196	-.000				
Bilinçlilik	.006	.122	.000				
Öz-yargılama	.024	.543	.000				
İzolasyon	.086	1.854	.004				
Aşırı özdeşleşme	.158	3.443*	.014				
Duyguları yönetme becerileri	-.197	-4.799*	-.027				
Sosyal ilgi	-.041	-1.123	-.002				

Model 1 için: R^2 düzeltilmiş = .145; Model 2 için: R^2 düzeltilmiş = .217; Model 3 için: R^2 düzeltilmiş = .238; Model 4 için: R^2 düzeltilmiş = .238, * $p < .05$

BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma sonucunda elde edilen bulgular alan yazında yer alan diğer araştırma bulguları ışığında tartışılmıştır. Bu bölümde ayrıca çalışmanın sonuçlarına dayanarak çeşitli önerilere yer verilmiştir.

5.1 Sonuç ve Tartışma

Bu araştırmada, üniversite öğrencilerinin farkındalık düzeyleri, öz-duyarlık düzeyleri, duyguları yönetme becerileri ve sosyal ilgi düzeylerinin öznel iyi oluş düzeylerini ve stres belirtilerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular kapsamında sonuçlar iki ana başlık altında gruplandırılmıştır. Bunlardan ilki, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin sonuçlar; ikincisi ise üniversite öğrencilerinin stres belirtilerine ilişkin sonuçlarıdır.

5.1.1 Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine İlişkin Sonuçlar

Üniversite öğrencilerinin farkındalık düzeyleri, öz-duyarlık düzeyleri, duyguları yönetme becerileri ve sosyal ilgi düzeylerinin öznel iyi oluş düzeylerini yordayıp yordamadığını test etmek amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda farkındalığın öznel iyi oluştaki varyansın %24.7'sini, öz-duyarlığın öznel iyi oluştaki varyansın %11'ini, duyguları yönetme becerilerinin öznel iyi oluştaki varyansın %0.3'ünü ve sosyal ilginin öznel iyi oluştaki varyansın %2.6'sını açıkladığı görülmüştür.

Farkındalığın beş alt boyutunun öznel iyi oluşun bireysel olarak yordayıcısı olup olmadığı incelendiğinde, içsel deneyimleri yargılamama ve gözleme dışında tanımlama, farkındalıkla davranma ve içsel deneyimlere tepkisizliğin öznel iyi oluşu anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Farkındalığın beş alt boyutu ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki korelasyon sonuçlarına bakıldığında ise farkındalığın alt boyutları olan gözleme, farkındalıkla davranma ve içsel deneyimlere tepkisizlik ile pozitif, tanımlama ve içsel deneyimleri yargılamama ile negatif yönde bir ilişki

içinde olduğu bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde Yıkılmaz ve Demir-Güdül'ün (2015) üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyoekonomik düzeylere göre yaşam doyumu, yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığını inceledikleri çalışmalarının sonucunda yaşamı anlamlı bulma ve bilinçli farkındalık düzeyinin yüksekliğinin, yaşamdan yüksek düzeyde doyum elde etmede etkili olan faktörler olduğu bulunmuştur. Yaşamda anlamın varlığı ve bilinçli farkındalığın, öznel iyi oluşun bir göstergesi olarak yaşam doyumunun yordayıcıları olduğunu ortaya koymuşlardır. Ortaya konulan bu bulgu başka araştırma sonuçları ile tutarlılık göstermektedir. Falkenström (2010) tarafından farkındalık ve iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma sonucunda farkındalığın gözleme alt boyutu dışında olan alt boyutlarının iyi oluş ile pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki içinde oldukları bulunmuştur. Farkındalık ve öz-duyarlık boyutlarının meditasyon ve mutluluk arasındaki ilişkide aracı rolünün incelendiği çalışma sonucunda ise farkındalığın tüm alt boyutlarının mutluluğu pozitif yönde anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur (Campos vd., 2015). Duygusal zekanın farkındalık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı rolünün incelendiği çalışmadaki çoklu regresyon sonuçlarına göre farkındalığın alt boyutlarından tanımlama ve içsel deneyimlere tepkisizliğin pozitif duyguyu; içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizliğin negatif duyguyu; tanımlama alt boyutunun yaşam doyumunu anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Korelasyon sonuçlarına bakıldığında gözleme, tanımlama, içsel deneyimlere tepkisizlik alt boyutlarının pozitif duygu ile olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Negatif duygunun, farkındalığın alt boyutları olan tanımlama, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizlik ile negatif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Yaşam doyumunun, farkındalığın alt boyutları olan tanımlama, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizlik ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur (Griebel, 2015).

Bu çalışmada, öz-duyarlığın alt boyutlarının bireysel olarak yordayıcı olup olmadığına ilişkin analizde öz-sevecenlik, öz-yargılama ve izolasyonun öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Öz-duyarlığın alt boyutları ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki korelasyon sonuçlarına bakıldığında öz-duyarlığın alt boyutları öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik ile pozitif, öz-

yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile negatif yönde bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin kendini affetme, öz-duyarlılık, öznel yaşam enerjisi ve mutluluğa yönelimlerinin öznel iyi oluşu yordamadaki rolünün test edildiği çalışma sonucunda öznel yaşam enerjisinin öznel iyi oluşun en güçlü yordayıcısı olmasının yanında öz-duyarlığın da öznel iyi oluşun anlamlı yordayıcısı olduğu bulunmuştur (Dolunay-Cuğ, 2015). Benzer şekilde, üniversite öğrencileri üzerinde öz-duyarlılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma sonucunda öz-duyarlılık ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Anggraeni ve Kurniawan, 2012). Deniz, Arslan, Özyeşil ve İzmirli (2012) Türkiye ve diğer bazı ülkelerdeki üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygularının karşılaştırılmasını yaptıkları çalışmaları sonucunda Türk öğrencilerin öz anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu düzeylerinin diğer ülkelerdeki öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Öz-duyarlığın bağlanma kaygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkinin üniversite öğrencileri üzerinde incelendiği çalışma sonucunda ise öz-duyarlığın öznel iyi oluşu olumlu yönde yordadığı bulunmuştur (Wei, Liao, Ku ve Shaffer, 2011).

Öz-duyarlılık, psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma sonucunda öz-duyarlılık düzeyinin yaşam doyumu ve psikolojik sağlamlık ile pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu bulunmuştur (Şahin, 2014). Tel ve Sarı (2016) tarafından üniversite öğrencilerinde öz-duyarlılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelendiği araştırma sonucunda ise, yaşam doyumunun; öz-duyarlığın olumlu alt boyutları olan öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ile pozitif ve orta düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Bilinçlilik alt boyutu ile pozitif ve yüksek düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Öz-duyarlığın olumsuz alt boyutları olan öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile negatif ve orta düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulgular mevcut araştırmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Kalp krizi geçirmiş kişilerde travma sonrası gelişim ve öz-duyarlılık arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada travma sonrası gelişim ölçeğinin üç faktör maddesi ve öz-duyarlığın alt boyutları arasındaki ilişkiye bakılmıştır. Bunun sonucunda diğer kişilerle ilişkilerde değişim faktör maddesi ile öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik; yaşam felsefesinde değişim ile öz-sevecenlik; kişinin kendisindeki değişim ile öz-sevecenlik,

paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik ile anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur (Kamu, 2013).

Bu çalışmanın sonuçlarına göre, duyguları yönetme becerilerinin öznel iyi oluşun anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Duyguları yönetme becerileri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki korelasyon sonucuna bakıldığında pozitif yönde bir ilişki içinde oldukları bulunmuştur. Literatürde öznel iyi oluş ile farklı değişkenler arasındaki ilişkinin bulgularında çalışmaları yer almaktadır. Ancak duyguları yönetme becerileri değişkeni ile birlikte ele alınan bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Bu nedenle, mevcut araştırma öznel iyi oluş ile duygusal düzenleme, duyguları işleme, duygusal zekâ ve duyguları ifade etme değişkenleri arasındaki ilişkiye bakılan çalışmalar doğrultusunda tartışılmıştır. Üniversite öğrencilerinin, öznel iyi oluş düzeylerinde duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve stresle başa çıkma davranışlarının yordayıcı rolünün incelendiği çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerinin bir bütün olarak mizah tarzları, duygusal düzenleme becerileri, sosyal öz yeterlik düzeyi ve başa çıkma tutumlarına ilişkin puanları tarafından yordandığı görülmüştür (Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır, 2012). Schutte ve Malouff'un (2011) duygusal zekanın farkındalık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide aracı değişken rolünü inceledikleri çalışmaları sonucunda farkındalık seviyesi yükseldikçe, duygusal zeka, pozitif duygu ve yaşam doyumu seviyelerinin de arttığı ve negatif duygu düzeyinin düştüğü bulunmuştur. Çalışmada, duygusal zekanın farkındalık ve yüksek olumlu duygu, düşük olumsuz duygu ve yüksek yaşam doyumu arasındaki ilişkide aracı değişken rolünün olduğu bulunmuştur. Bunlara ek olarak, duygusal zeka yükseldikçe olumlu duygu ve yaşam doyumu düzeylerinin yükseldiği ve olumsuz duygu düzeyinin düştüğü görülmüştür. Duygusal zekânın farkındalık ve pozitif ve negatif duygunun arasındaki ilişkideki aracı rolünün incelendiği benzer bir başka çalışmada yüksek duygusal zekâ puanının, pozitif duygu ve yaşam doyumuyla güçlü ve negatif duygu ile zayıf bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Farkındalık ile pozitif duygu ve duygusal zekâ arasında da güçlü olumlu bir ilişki olduğu bulunmuştur (Webber, 2014). Çakır (2015) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada öğrencilerin duyguları ifade etme düzeyleri yükseldikçe, psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yükseldiği bulunmuştur. Bir başka çalışmada ise duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme eğiliminin öznel iyi oluşu yordamadığı bulunmuştur. Üniversite öğrencileri üzerinde duygusal zeka ve yaşam doyumu

arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka çalışma sonucunda duygusal zekanın toplam puanı ve duygusal zekanın alt boyutları ile yaşam doyumu arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur (Deniz ve Yılmaz, 2004). Austin, Saklofske ve Egan (2005) tarafından duygusal zeka, kişilik, yaşam doyumu, sosyal destek ve sağlık arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışmada duygusal zekanın yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Son olarak, bu araştırmanın bulguları sosyal ilgi ve öznel iyi oluş düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu ve sosyal ilginin öznel iyi oluşu yordadığını göstermiştir. Buna bağlı olarak üniversite öğrencileri üzerinde depresyon, yaşam doyumu ve sosyal ilgi arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma bu çalışmanın sonuçları ile paraleldir. Sosyal ilgi ve depresyonun önemli ölçüde yaşam doyumunu anlamlı olarak yordadığı ve sosyal ilgi ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Saunders ve Roy, 1999). Kashdan (2004) ise öznel iyi oluşun, Oxford Mutluluk Ölçeği'nin alt ölçeklerinden biri olan sosyal ilgi ile arasında düşük bir korelasyon bulmuştur. Karahan, Dicle ve Eplikoç (2007) tarafından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının sosyal beceri düzeylerine ve mutluluk algılarına göre incelenmesi amacıyla yapılan çalışmanın kendini mutsuz hisseden öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Kendini mutlu hisseden öğrencilerin ise stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşımı tercih ettiği görülmüştür. Gilman (2001) ergenlerde yaşam doyumu, sosyal ilgi ve dış faaliyetlere katılımın incelendiği çalışması sonucunda sosyal ilgi yükseldikçe ergenlerin genel doyum düzeyinin de yükseldiğini bulmuştur. Canbay'ın (2010) lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ve sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışması sonucunda duyusal kontrol alt boyutu dışında diğer sosyal beceri alt boyutları olan duyusal anlatımcılık, duyusal duyarlılık, sosyal anlatımcılık, sosyal duyarlılık, sosyal kontrol ve global sosyal beceri arasında anlamlı ilişkilerin olduğu bulunmuştur. Sosyal duyarlılık ve öznel iyi oluş arasında negatif yönde diğer alt boyutların tamamıyla ise pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu bulgu mevcut araştırmanın bulgularıyla tutarlılık göstermemektedir.

5.1.2 Üniversite Öğrencilerinin Stres Belirtilerine İlişkin Sonuçlar

Üniversite öğrencilerinin farkındalık düzeyleri, öz-duyarlık düzeyleri, duyguları yönetme becerileri ve sosyal ilgi düzeylerinin stres belirtilerini yordama gücünü belirlemek amacıyla yapılan hiyerarşik regresyon analizleri sonucunda farkındalığın stres belirtilerindeki varyansın %15'ini, öz-duyarlığın stres belirtilerindeki varyansın %7.7'sini ve duyguları yönetme becerilerinin stres belirtilerindeki varyansın %2.1'ini açıkladığı görülmüştür.

Farkındalığın beş alt boyutunun stres belirtilerini bireysel olarak yordayıp yordamadığı incelendiğinde, tanımlama dışında gözlemlene, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizliğin stres belirtilerini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Farkındalığın beş alt boyutu ile stres belirtileri arasındaki korelasyon sonuçlarına bakıldığında farkındalığın alt boyutları olan tanımlama, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizlik ile negatif yönde bir ilişki içinde olduğu, gözlemlenmenin ise stres belirtilerini yordamadığı bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde benzer çalışmalar bu bulgularla tutarlılık göstermektedir. Meditasyon yapan 77 kişi ve meditasyon yapmayan 75 kişiden oluşan örneklem kullanılarak beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeğinin yapı geçerliliğinin incelendiği çalışmada, tanımlama, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizliğin psikolojik iyi oluşu yordadığı bulunurken sadece gözlemlenmenin psikolojik iyi oluşu anlamlı bir düzeyde yordamadığı bulunmuştur (Baer vd., 2008). Baer, Lykins ve Peters (2012) tarafından yapılan psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak farkındalık ve öz-duyarlığın incelendiği çalışma sonucunda ise farkındalığın tüm alt boyutlarının (gözlemlene, tanımlama, farkındalıkla davranma, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere tepkisizlik) psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu görülmüştür. Farkındalığın beş alt boyutunun psikolojik iyi oluşa ve depresif, kaygılı ve stresle ilgili semptomlara ne düzeyde katkı sağladığını belirlemek için yapılan bir başka çalışmada sadece içsel deneyimleri yargılamamanın (non-judge) iyi oluşu pozitif yönde, depresif, kaygılı ve stresle ilgili semptomları ise negatif yönde yordadığı görülmüştür. Farkındalıkla davranmanın (act-aware) ise depresyon ile negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Cash ve Whittingham, 2010). Hollis-Walker ve Colosimo (2010) tarafından yapılan farkındalık ve mutluluğun göstergeleri arasındaki ilişkisinin incelendiği araştırma

sonucunda öz-duyarlık ve farkındalığın tüm alt boyutlarının psikolojik iyi oluşu yordayıp yordamadığına bakılmıştır. Bu çalışma sonucunda farkındalığın tek olarak bakıldığı modelde farkındalığın tüm alt boyutlarının psikolojik iyi oluşu olumlu yönde yordadığı bulunmuştur. Aynı çalışmada öz-duyarlığın tek olarak bakıldığı modelde psikolojik iyi oluşu paylaşımların bilincinde olma ve bilinçliliğin pozitif yönde yordarken, izolasyonun negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Farkındalık ve öz-duyarlığın birlikte bakıldığı model sonucunda ise farkındalığın alt boyutları olan tanımlama ve farkındalıkla davranmanın psikolojik iyi oluşu olumlu yönde yordadığı görülmüştür. Öz-duyarlığın alt boyutlarından ise sadece izolasyonun psikolojik iyi oluşu negatif yönde ve anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur.

Bu çalışmada, öz-duyarlığın alt boyutlarından sadece izolasyon ve aşırı özdeşleşmenin stres belirtilerini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Öz-duyarlığın alt boyutları ile stres belirtileri arasındaki korelasyon sonuçlarına bakıldığında öz-duyarlığın alt boyutları olan öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme ile negatif yönde, öz-yargılama ve izolasyon ile pozitif yönde bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma, kişilik özellikleri ve öz-duyarlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışma sonucunda psikolojik iyi olmanın alt boyutlarının (diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi özerklik, çevresel hakimiyet, bireysel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabul) öz-duyarlık ile pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu rapor edilmiştir (Sarıcaoğlu, 2011). Üniversite öğrencileri üzerinde öz-duyarlık ile öz-bilinç ve negatif duygulanımın unsurlarından depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin incelendiği araştırma sonucunda öz-duyarlığın öz-sevecenlik, öz-yargılama, paylaşımların bilincinde olma, izolasyon, bilinçlilik ve aşırı özdeşleşme boyutları ile depresyon, anksiyete ve stres arasında anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Öz-duyarlığın alt boyutları olan öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik boyutları ile depresyon, anksiyete ve stres arasında negatif ve orta düzeyde ilişki olduğu; öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme ile pozitif ve yüksek düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur (Öveç, 2007). Baer, Lykins ve Peters (2012) tarafından yapılan psikolojik iyi oluşun yordayıcıları olarak farkındalık ve öz-duyarlık arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma sonucunda öz-duyarlığın tüm alt boyutlarının (öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma, bilinçlilik, öz-yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme) psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içerisinde olduğu görülmüştür. Ying (2009) sosyal hizmet yüksek lisans

öğrencileri üzerinde yaptığı öz-duyarlılığın, öğrencilerin zihinsel sağlık ve yeterliklerine etkisini incelediği çalışma sonucunda aşırı özdeşleşme alt boyutunun yeterlik ve ruh sağlığının daha güçlü bir yordayıcı olduğunu bulmuştur. Üniversite öğrencileri üzerinde yalnızlık ve öz-duyarlık konusunda yapılan bir araştırma sonucunda ise, öz-sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik alt boyutlarının yalnızlık ile negatif yönde bir ilişkisinin olduğu öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme boyutlarıyla yalnızlık arasında ise pozitif yönde bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bu durum da öz-duyarlılığın yalnızlık üzerinde doğrudan etki ettiğini göstermektedir (Akın, 2010).

Çalışmada ayrıca, duyguları yönetme becerilerinin stres belirtilerinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Duyguları yönetme becerileri ile stres belirtileri arasındaki korelasyon sonuçlarına bakıldığında ise negatif yönde bir ilişki içinde oldukları görülmüştür. Kuyumcu ve Güven (2012) tarafından yapılan Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duygularını fark etme ve duygularını ifade etme durumlarının psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırma sonuçlarında ise her iki değişkeninde psikolojik iyi oluşu yordadığı ve psikolojik iyi oluş ile duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme arasında negatif yönde bir ilişki olduğu görülmüştür. Çakır (2015) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada öğrencilerin duyguları ifade etme ve duyguları işleme düzeyleri yükseldikçe, psikolojik sıkıntı düzeylerinin de düştüğü bulunmuştur. Aydın (2010) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde bir başka araştırma yapılmıştır. Yapılan bu çalışmada üniversite öğrencilerinin duygusal zeka ve umut düzeylerinin psikolojik sağlamlığın yordayıcıları olduğu bulunmuş olup, duygusal zeka ve umut düzeyleri yüksek olan üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüştür. King ve Emmons (1990) tarafından duyguları ifade etme konusunda kararsızlık ile psikolojik sıkıntılar ve fiziksel belirtiler arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma sonucunda ise, duyguları ifade etme konusunda kararsızlık ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, psikolojik sıkıntı ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Üniversite öğrencileri üzerinde duyguları ifade etme konusunda kararsızlık ile iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği bir başka çalışma sonucunda duyguları ifade etmede yaşanan kararsızlığın psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğu ancak psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkilediği sonucu elde edilmiştir (Katz ve Campell, 1994). Campell ve Ntobedzi (2007) tarafından duygusal zeka, stresle başa çıkma biçimleri ve psikolojik

sıkıntı yaşantıları arasındaki ilişkilerin incelendiği çalışma sonucunda, duygusal zekanın psikolojik sıkıntı ile dolaylı yoldan ilişkisi olduğu bulunarak duygusal zekanın başa çıkma biçimlerinin yordayıcı olduğu bulunmuştur. Güngör (2008) tarafından yapılan üniversite öğrencilerinde duygusal zekanın psikolojik sıkıntı belirtileri üzerindeki etkisinin incelendiği çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin psikolojik sıkıntı belirtilerinin duygusal zeka tarafından yordandığı bulunmuştur. Özer ve Deniz (2014) tarafından psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka açısından incelendiği araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve duygusal zeka alt boyutları puanlarına bakıldığında aralarında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Duygusal zekanın alt boyutları olan iyi oluş ve sosyallik boyutlarının psikolojik sağlamlığın güçlü yordayıcıları olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Yapılan çalışmada sosyal ilginin stres belirtilerini anlamlı bir şekilde yordamadığı ancak korelasyon analizi sonuçlarında aralarında anlamlı negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Araştırmanın korelasyon bulguları, alanyazındaki bazı araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir. Örneğin, üniversite öğrencileri üzerinde travmatik yaşantıya sahip olma, psikolojik doğum sırası ve sosyal ilgi düzeylerinin, psikolojik dayanıklılık düzeylerini yordamadaki durumunun incelendiği çalışma sonucunda psikolojik dayanıklılık ve psikolojik dayanıklılığın alt boyutları (kendini adama, kontrol, meydan okuma) ile sosyal ilgi arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur (Kayacı ve Özbay, 2016). Crandall ve Kytonen (1980) sosyal ilgi ve iyi oluş arasındaki ilişkide cinsiyet, yaş ve stresin düzenleyici değişken olduğu çalışma sonucunda sosyal ilgi ile iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu bulmuştur. Bir başka çalışmada yüksek düzeyde sosyal katılımcılığın psikolojik dayanıklılık ile olumlu yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Lees, 2009). Saunders ve Roy (1999) tarafından yapılan depresyon, yaşam doyumu ve sosyal ilgi arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma sonucunda depresyonun yaşam doyumu ve sosyal ilgi ile negatif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur. Leak ve Williams (1989) tarafından üniversite öğrencilerinin sosyal ilgi, yabancılaşma ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma sonucunda sosyal ilginin bireyin başkalarına, çevresine bağlanmasını; çevresindeki olaylarla ilgilenmesini ve yaşama aktif olarak katılmasını desteklediği bulunmuştur.

5.2 Öneriler

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular dikkate alındığında, iki temel başlık altında önerilerde bulunulabilir. Bunlardan ilki, uygulayıcılara yönelik; ikincisi ise bu alandaki araştırmacılara yönelik öneriler yer almaktadır.

5.2.1 Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

Okullarda psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin öğrencilerin gelişimsel yönüne destek sağlayan ve önleyici rolü vardır. Bunlar göz önünde bulundurulduğunda psikolojik danışma ve rehberlik hizmetlerinin öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve psikolojik sıkıntı ile yakından ilgili olduğu söylenebilir. Psikolojik danışmanların en önemli görevlerinden birisi danışanın farkındalık seviyelerini ve iyi oluş düzeyini arttırmasına destek olmaktır. Bu çalışmada, farkındalık, öz-duyarlık, duyguları yönetme becerileri ve sosyal ilgi düzeylerinin öznel iyi oluş düzeyleri ve stres belirtileri üzerindeki ilişkisi incelenmiştir. Yapılan bu çalışma temel alınarak psikolojik danışma servislerinde öğrencilere farkındalık düzeylerini arttırmaya yönelik grup ve bireyle psikolojik danışma programları hazırlanabilir. Farkındalığın öznel iyi oluş düzeyini yordadığına dair bulgu ışığında, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerini geliştirmeye yönelik hem bireysel hem de grupla psikolojik danışma sürecinde farkındalık temelli bir psikolojik danışma programının öznel iyi oluşu arttıracığı düşünülmektedir ve bu durum psikolojik danışmanlar açısından da önem taşımaktadır.

5.2.2 Araştırmacılara Yönelik Öneriler

Araştırma Akdeniz Üniversitesinin, Eğitim Fakültesi, Edebiyat Fakültesi ile Beden eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenimine devam eden üniversite öğrencileri ile sınırlıdır. Gelecekte yapılacak çalışmaların bu sınırlılığı da göz önünde bulundurarak üniversitenin farklı fakültelerinde, farklı üniversitelerde öğrenim gören öğrenciler üzerinden araştırmalar yapılarak ulaşılan sonuçlar üzerinden karşılaştırma yapılması önerilebilir. Bu çalışmada öznel iyi oluş ve stres belirtileri ile bağımsız değişkenler (farkındalık, öz-duyarlık, duyguları yönetme becerileri ve sosyal ilgi) arasındaki ilişki incelenmiştir. Öznel iyi oluş ve stres belirtileri ile ilişkili olabileceği düşünülen farklı bağımsız değişkenlerle ilişkilerinin incelenmesi önerilmektedir. Özellikle bu çalışmanın değişkenlerinden farklı olarak ergenler, yetişkinler, sporcular

ve bağımlıların öznel iyi oluş düzeyleri ve stres belirtileri incelenerek bu çalışma ile karşılaştırma da yapılabilir. Farklı yaş grupları ve farklı meslek grubuna sahip bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri ve stres belirtileri farkındalık, öz-duyarlık, duyguları yönetme becerileri ve sosyal ilgi değişkenleri açısından incelenebilir. Ayrıca öznel iyi oluş düzeyleri düşük olan ve stres belirtileri yüksek olan öğrenciler psikolojik açıdan bir desteğe ihtiyaç duyabilirler. Öğrencilerin öznel iyi oluş ve stres belirtilerine etki edebilecek farklı değişkenler ile çalışmalar yapılabilir. Bu çalışmaların üniversiteler ve okullarda yer alan psikolojik danışma sürecine de yarar sağlayabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Abdullah, C. H., Hamed, S., Kechil, R. ve Hamid, H. A. (2013). Emotional management skill at work place: A study at government department in seberang perai tengah. *International Journal of Social Science and Humanity*, 3(4), 365 – 368.
- Adler, A. (1939). Social interest: A challenge to mankind. H. L. Ansbacher ve R. R. Ansbacher (Editörler), *The individual psychology of Alfred Adler*. New York: Basic Books.
- Adler, A. (1964). *Social interest: A challenge to mankind*. New York: Capricorn.
- Adler, A. (1997). *Psikolojik aktivite: Üstünlük ve toplumsal ilgi* (3. Baskı). (Çev. B. Çorakçı). İstanbul: Say Yayınları.
- Akın, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Science (IOJES)*, 2(3),702-718.
- Akın, Ü., Akın, A. ve Abacı, R. (2007). Öz-duyarlık ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 1 – 10.
- Aksoy, A. ve Kutluca, F. (2005). Çalışma hayatında stres kaynakları, stres belirtileri ve stres sonuçlarının incelenmesi üzerine bir araştırma. *Sosyal Siyaset Konferansları Dergisi*, 49, 457-486.
- Alidina, S. (2010). *Mindfulness for dummies*. England: Wiley.
- Allen, A. B. ve Leary, M. R. (2010). Self-compassion, stress and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(2), 107–118.
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. APA Press, Washington.
- Andrew, F. M. ve Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. New York: Plenum Press.
- Anggraeni, D. T. ve Kurniawan, I. N. (2012). Self-compassion and satisfaction with life: A preliminary study on Indonesian college students. *Jurnal Psikologi Universitas Islam Indonesia*, 53(23), 105 – 108.
- Ansbacher, H. L. (1968). The concept of social interest. *Journal of Individual Psychology*, 24, 131 – 149.
- Ansbacher, H. L. ve Ansbacher R. R. (1956). *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selections from his writing*. New York: Harper Perrenial.

- Austin, E. J., Saklofske, D. H. ve Egan, V. (2005). Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 38(3), 547-558.
- Averill, J. R. (1992). The structural bases of emotional behavior: A metatheoretical analysis. *Review of Personality and Social Psychology*, 13, 1–24.
- 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, Trabzon.
- Aypay, A., Cemaloğlu, N., Sarpkaya, R., Ellez, M. Şahin, B., Tomul, E., vd. (2009) *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Bach, P. ve Hayes, S. (2002) The use of acceptance and commitment therapy to prevent the rehospitalization of psychotic patients: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(5), 1129–1139.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology*, 10(2), 125-143.
- Baer, R. A., Lykins, E. L. B. ve Peters, J. R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 1 – 9. doi: 10.1080/17439760.2012.674548
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., vd. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Sage Publications*, 15(3), 329 – 342. doi: 10.1177/1073191107313003
- Barlow, P. J., Tobin, D. J. ve Schmidt, M. M. (2009). Social interest and positive psychology: Positively aligned. *The Journal of Individual Psychology*, 65(3), 191 – 202.
- Batchelor, S. (1997). *Buddhism without beliefs*. New York: Riverhead Books.
- Batıgün, A. ve Kayış, A. (2014). Üniversite öğrencilerinde stres faktörleri: Kişilerarası ilişki tarzları ve problem çözme becerileri açısından bir değerlendirme. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 69-80.
- Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. New York: Three Rivers Press.

- Bentham, J. (1970). *An Introduction to the principles of morals and legislation*. London: Athlone Press.
- Brenner, E. ve Salovey, P. (1997). Emotion regulation during childhood: Developmental, interpersonal, and individual considerations. P. Salovey ve D. Sluyter (Editörler), *Emotional literacy and emotional development* (s.168–192). New York: Basic Books.
- Brown, B. (1999). *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within*. Boston: Shambala.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822 – 848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. ve Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211 – 237.
- Brown, K. W. ve Vansteenkiste, M. (2006). Future and present time perspectives, goal-attainment, and well-being: Antithetical or complementary? *Manuscript in preparation*.
- Brown, M. ve Ralph, S. (1999). Using the DYSA programme to reduce stress and anxiety in first-year university students. *Pastoral Care in Education*, 17(3), 8-13.
- Campbell, A. ve Ntobedzi, A. (2007). Emotional intelligence, coping, and psychological distress: A partial least squares approach to developing a predictive model. *Electronic Journal of Applied Psychology*, 3(1), 39-54.
- Campos, D., Cebolla, A., Quero, S., Bretón-López, J., Botella, C., Soler, J. ve diğerleri (2015). Meditation and happiness: Mindfulness and self-compassion may mediate the meditation–happiness relationship. *Personality and Individual Differences*, 1-6. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.08.040>
- Canbay, H. (2010). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Cantor, N. (1990). From thought to behavior: "Having" and "doing" in the study of personality and cognition. *American Psychologist*, 45, 735-750.
- Carlson, J., Watts, R. E. ve Maniacci, M. (2006). *Adlerian therapy: Theory and practice*. Washington, DC: American Psychological Association.

- Carmody, J. ve Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 23–33.
- Cash, M. ve Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology? *Mindfulness*, 1(3), 177-182. doi: 10.1007/s12671-010-0023-4
- Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. (Çev. T. Ergene). Ankara: Mentis Yayıncılık. (Eserin orijinali 2005'te yayımlandı)
- Crandall, J. E. (1980). Adler's concept of social interest: Theory measurement and implication for adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 481 – 495.
- Crandall, J. E. (1984). Social interest as a moderator of life stress. *Journal of personality and social psychology*, 47(1), 164 – 174.
- Crandall, J. E. (1978). Social interest: A reply to bickhard and ford and an alternative formulation. *Journal of Individual Psychology*, 34, 11 – 26.
- Crandall, J. E. ve Kytonen, J. A. (1980). Sex, age, and stress as moderators for the relation between social interest and well-being. *Journal of Individual Psychology*, 36(2), 169.
- Çakır, S. G. (2015). *Psikolojik iyi oluş ve psikolojik sıkıntının yordayıcıları olarak bilinçli farkındalık, affetme ve duygusal başa çıkma*. 13. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi, Mersin.
- Carmody, J. ve Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23–33. doi: 10.1007/s10865-007-9130-7
- Çeçen, A. R. (2002). *Duyguları yönetmen becerileri eğitimi programının öğretmen adaylarının duyguları yönetme becerileri üzerindeki etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Çelik, D. A. ve Çetin, F. (2014). The role of mindfulness and self-consciousness on interpersonal conflict resolution approaches. *Research Journal of Business and Management*, 1(1), 29 – 38.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D.,

- Santorelli, S. F., vd. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564–570.
- Deikman, A. J. (1982). *The observing self*. Boston: Beacon Press.
- Demir, V. (2015). Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 35(1), 15 – 26.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z. ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumu, negatif ve pozitif duygu: türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 428 - 446
- Deniz, M. E. ve Sümer, A. S. (2010). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencileri üzerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115-127.
- Deniz, M. E. ve Yılmaz, E. (2004). Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka yetenekleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi* (68-77). Malatya: İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 33, 103–157.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E. ve Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Applied Psychology*, 47, 1105-1117.
- Diener, E. ve Larsen, R. J. (1993). The experience of emotional well-being. I. M. Lewis ve J. M. Haviland (Editörler), *Handbook of emotions* (s. 405-415). New York, NY: Guilford.
- Diener, E., Lucas, R. E. ve Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Editörler), *Handbook of positive psychology* (s. 63-73). Oxford University Press.
- Diener, E. ve Suh, E. (1997). Measuring quality of life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40(1-2), 189-216.

- Diener, E. ve Suh, E. M. (1998). Subjective well-being and age: An international, analysis. K. W. Schaie ve M. P. Lawton (Editörler), *Annual review of gerontology and geriatrics*, 17, (s. 304 – 324). New York: Springer.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276 – 302.
- Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective wellbeing. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41.
- Diener, E. ve Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Doğan, B. ve Eser, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 3(4), 29 – 39.
- Dolunay-Cuğ, F. (2015). *Self-forgiveness, self-compassion, subjective vitality, and orientation to happiness as predictors of subjective well-being*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Durayappah, A. (2010). The 3P model: A general theory of subjective wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 1-36.
- Durna, U. (2006). Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1), 319 – 343.
- Ekman, P. ve Davidson, R. J. (1995). *The nature of emotion: Fundamental questions*. Oxford, UK: Oxford University Press.
- Enright, R. D., Freedman, S. ve Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. R. D. Enright ve J. North (Editörler), *Exploring forgiveness* (s. 46–62). Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- Erarslan, Ö. (2014). *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ile depresif belirtiler ve yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkide benlik saygısı, pozitif dünya görüşü ve umudun aracı rolünün incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Erginsoy, D. (2010). *Üniversite öğrencilerinin toplumsal ilgileri, bilişsel çarpıtmaları ve ilk anıları*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced meditators: A quasi-experimental approach. *Personality and Individual Differences*, 48, 305–310.
- Ferguson, E. D. (2010). Adler's innovative contributions regarding the need to belong. *The Journal of Individual Psychology*, 66(1), 1 – 7.
- Field, A.(2005). *Discovering statistics using SPSS*. London: Sage.
- Flugel, J. C. (1925). A quantitative study of feeling and emotion in everyday life. *British Journal of Psychology*, 9, 318 – 355.
- Frijda, N. H. (1988). The laws of emotion. *American Psychologist*, 43, 349 – 358.
- Fromm, E. (1963). *The art of loving*. New York: Bantam Books.
- Fonagy, P. (2000). Attachment and borderline personality disorder. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 48(4), 1129–1146.
- Fulton, P. R. ve Seigel, R. D. (2005). Buddhist and western psychology: Seeking common ground. C. K. Germer, R. D. Seigel ve P. R. Fulton (Editörler), *Mindfulness and psychotherapy* (s. 28–51). New York: Guilford Press.
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu durum ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması (Positive and negative affect schedule: A study of validity and reliability). *Türk Psikoloji Dergisi*, 15(46), 19 – 28.
- Geçtan, E. (1981). *Psikoanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Hürriyet Yayınları.
- Gendlin, E. T. (1996). *Focusing-oriented psychotherapy: A manual of the experiential method*. New York: Guilford Press.
- Germer, C. K. (2005). Mindfulness: What is it? What does it matter?. C. K. Germer, R. D. Siegel ve P. R. Fulton, (Editörler), *Mindfulness and psychotherapy* (s. 3 – 27). New York: The Guilford Press.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: Guilford Press.
- Germer, C. K. ve Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal Clinical Psychology*, 69(8), 856-867. doi:10.1002/jclp.22021.
- Gilman, R. (2001). The relationship between life satisfaction, social interest, and frequency of extracurricular activities among adolescent students. *Journal of Youth and Adolescence*, 30(6), 749 – 767.
- Goleman, D. (1988) *The meditative mind*. New York: Putnam.
- Goleman, D. (2006). *Duygusal zeka: Neden IQ'dan daha önemlidir?* (30. Baskı). (Çev. B. S. Yüksel). İstanbul: Varlık Yayınları.

- Gomez, V., Krings, F., Bangerter, A. ve Grob, A. (2009). The influence of personality and life events of subjective well-being from a life span perspective. *Journal of Research in Personality*, 43, 1-10. doi: 10.1016/j.jrp.2008.12.014
- Gotlib, I. H. ve Cane, D. B. (1989). Self-report assessment of depression and anxiety. P. C. Kendall ve D. Watson (Editörler), *Anxiety and depression, distinctive and overlapping features*. San Diego, New-York: Academic Press.
- Griebel, C. (2015). *Emotional intelligence as a mediator in the relationship between mindfulness and subjective well-being*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eastern Illinois University, Charleston, Illinois, U.S.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299.
- Gunaratana, H. (1992). *Mindfulness in plain english*. Boston, MA: Wisdom Publications.
- Güngör, S. (2008). *Üniversite öğrencilerinde duygusal zekanın psikolojik sıkıntı belirtileri üzerindeki etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Hanh, T. N. (1976). *Miracle of mindfulness*. Boston: Beacon.
- Hanh, T. N. (1991). *The miracle of mindfulness*. London: Rider.
- Hart, D. ve Karmel, M. P. (1996). Self-awareness and self-knowledge in humans, apes, and monkeys. A. E. Russon, K. A. Bard ve S. T. Parker (Editörler), *Reaching into thought: The minds of the great apes* (s. 325–347). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Hayes, C. (1951). *The ape in our house*. New York: Harper & Brothers.
- Hayes, S. C., Follette, V. M. ve Linehan, M. M. (Editörler). (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. ve Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Heffernan, M., Quinn Griffin, M.T., McNulty, S. R. ve Fitzpatrick, J. J. (2010). Self compassion and emotional intelligence in nurses. *International Journal of Nursing Practice*, 16(4), 366-373.

- Hochschild, A. R. (1975). The sociology of feeling and emotion: Selected possibilities. *Sociological Inquiry*, 45, 280-307.
- Hochschild, A. R. (1990). Ideology and emotion management: A perspective and path for future research. T. D. Kemper (Editör), *Research agendas in the sociology of emotions* (s. 117-144). State University of New York Press.
- Hollis-Walker, L. ve Colosimo, K. (2010). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222-227. doi:10.1016/j.paid.2010.09.033
- Howell, A. J., Digdon, N. L. ve Buro, K. (2010). Mindfulness predicts sleep-related self-regulation and well-being. *Personality and Individual Differences*, 48(4), 419-424. doi:10.1016/j.paid.2009.11.009
- Hovardaoğlu, S. (1997). Stres belirtileri ile durumsal ve sürekli kaygının yordanması. *Kriz Dergisi*, 5(2), 127 – 134.
- Huber, J. (2006). In search of social interest. S. Slavik ve J. Carlson (Editörler), *Readings in the theory of individual psychology* (9. Baskı.) (s. 113 – 121). New York: Routledge.
- Ifeld, F. W. (1976). Further validation of a psychiatric symptom index in a normal Population. *Psychological Reports*, 39, 1215–1228.
- Jacobson, N. S., Christensen, A., Prince, S. E., Cordova, J. ve Eldridge, K. (2000). Integrative behavioral couple therapy: An acceptance-based, promising new treatment for couple discord. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(2), 351– 355.
- James, W. (1890). *The principles of psychology*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Jordan, J. V. (1989). *Relational development: Therapeutic implications of empathy and shame*. Wellesley, MA: Stone Center Working Paper Series.
- Jordan, J. V. (1991a). Empathy and self-boundaries. J. V. Jordan, A. G. Kaplan, J. B. Miller, I. P. Stiver ve J. L. Surrey (Editörler), *Women's growth in connection: Writings from the stone center* (s. 67–80). New York: Guilford.
- Jordan, J. V. (1991b). Empathy, mutuality and therapeutic change: Clinical implications of a relational model. J. V. Jordan, A. G. Kaplan, J. B. Miller, I. P. Stiver ve J. L. Surrey (Editörler), *Women's growth in connection: Writings from the stone center* (s. 283–290). New York: Guilford.

- Jordan, J. V. (Editör). (1997). *Women's growth in diversity: More writings from the stone center*. New York: Guilford.
- Jordan, J.V., Kaplan, A.G., Miller, J.B., Stiver, I.P. ve Surrey, J.L. (Editörler.). (1991). *Women's growth in connection: Writings from the stone center*. New York: Guilford.
- Jorgensen, S. R. ve Richards, S. C. (1989). Negative affect and the reporting of physical symptoms among college students. *Journal of Counseling Psychology*, 36(4), 501 – 504.
- Jung, C. G. (1992). Psychological commentary on the Tibetan Book of Great Liberation. D. Meckel ve R. Moore (Editörler), *Self and liberation: The Jung–Buddhism dialogue*. New York: Paulist Press.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Dell.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, A., Scharf, M., Cropley, T. G. ve diğerleri (1998). Influence of a mindfulness meditation based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosomatic Medicine*, 60(5), 625–632.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical psychology: Science and Practice*, 10, 144 – 156.
- Kamu, T. (2013). *Kalp krizi geçirmiş bireylerde travma sonrası gelişim ile öz duyarlılık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kaplan, H. B. (1991). A guide for explaining social interest to laypersons. *Individual Psychology*, 47(1), 82 – 86.
- Karahan, T. F., Dicle, A. N. ve Eplikoç, H. (2007). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının sosyal beceri düzeylerine ve mutluluk algılarına göre incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 40(2), 41-61.
- Kashdan, T. B. (2004). The assessment of subjective well-being (issues raised by the Oxford Happiness Questionnaire). *Personality and Individual Differences*, 36, 1225 – 1232.

- Katon, W. E., Von Korff, L. M., Russo, J., Lipscomb, P. ve Bush, T. (1991). Somatization: A spectrum of severity. *American Journal of Psychiatry*, 148, 34–40.
- Katz, I. M. ve Campbell, J. D. (1994). Ambivalence over emotional expression and well-being: Nomothetic and idiographic tests of the stress-buffering hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 513-524.
- Kayacı, Ü. ve Özbay, Y. (2016). Üniversite öğrencilerinin travmatik yaşantı, psikolojik doğum sıraları ve sosyal ilgilerinin psikolojik dayanıklılıklarını yordaması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 128 – 142.
- Kelly, A. C., Zuroff, D. C. ve Foa, C. L. (2010). Who benefits from training in self compassionate self- regulation? A study of smoking reduction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(7), 727-755.
- Keyes, C. L. ve Magyar-Moe, J. L. (2003). The measurement and utility of adult subjective well-being. S. J. Lopez ve C. R. Snyder (Editörler), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. (s. 411-425). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Ryff, C. D. ve Keyes, L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007- 1022.
- Kınay, F. (2013). *Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi, İstanbul.
- Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C. ve Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 261 – 300.
- King, L. A. ve Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: Psychological and physical correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 864-877.
- Kirkpatrick, K. L. (2005). *Enhancing self-compassion using a gestalt two-chair intervention*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, The University of Texas at Austin.
- Kohlenberg, R. J. ve Tsai, M. (1991). *Functional analytic psychotherapy: Creating*

- intense and curative therapeutic relationships*. New York: Plenum Press.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kristeller, J. ve Hallett, C. (1999). An exploratory study of a meditation-based intervention for binge eating disorder. *Journal of Health Psychology*, 4(3), 357–363.
- Kuyumcu, B. ve Güven, M. (2012). Türk ve İngiliz üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişki. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 32(3), 589-607.
- Kuzucu, Y. (2006). *Duyguları fark etmeye ve ifade etmeye yönelik bir psiko-eğitim programının, üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade etme eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Lang, P. J. (1983). Cognition in emotion: Concept in action. C. Izard, J. Kagan ve R. Zajonc (Editörler), *Emotions, cognition and behavior*. New York: Cambridge University Press.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of a changing outlook. *Annual Review of Psychology*, 44, 1–21.
- Leak, G. K. ve Williams, D. E. (1989). Relationship between social interest, alienation, and psychological hardness. *Individual Psychology The Journal Of Adlerian Theory Research & Practice*, 45(3), 369-375.
- Leak, G. K. ve Leak, K. C. (2006). Adlerian social interest and positive psychology: A conceptual and empirical integration. *Journal of Individual Psychology*, 62(3), 207-223.
- Leak, G. K. (2011). Confirmatory factor analysis of the social interest index. *SAGE Open*. 1- 4. doi: 10.1177/2158244011432787
- Lees, N. F. (2009). *The ability to bounce back: The relationship between resilience, coping and positive outcomes*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Massey University.
- Lewis, M. ve Brooks-Gunn, J. (1979). Toward a theory of social cognition: The development of self. *New directions for child and adolescent development*, 4, 1-20.

- Lewis, M., Sullivan, M. W., Stanger, C. ve Weiss, M. (1989). Self development and self-conscious emotions. *Child Development*, 60, 146–156.
- Lewis, M. (1992). The self in self-conscious emotions. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 57(1), 85 - 95. doi: 10.2307/1166190.
- Lewis, M. (2003). The emergence of consciousness and its role in human development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1001(1), 104-133. doi: 10.1196/annals.1279.007.
- Lewis, M. (2008). The emergence of human emotions. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones ve L. F. Barret (Editörler), *Handbook of Emotions* (3. Baskı) (s. 304-319). New York-The Guilford Press.
- Lewis, M. (2011). The self-conscious emotions. *Encyclopedia on Early Childhood Development*, 1 – 5.
- Leventhal, H. (1979). A perceptual motor theory of emotion. P. Pliner, K. Blankenstein ve I. Spigel (Editörler), *Advances in the study of communication and affect*. New York: Plenum.
- Leventhal, H. (1984). A perceptual motor theory of emotion. L. Berkowitz (Editör), *Advances in experimental social psychology* (s. 117-182). New York: Academic Press.
- Leventhal, H. ve Scherer, K. (1987). The relationship of emotion to cognition: A functional approach to a semantic controversy. *Cognition and Emotion*, 1, 3-28.
- Linehan, M. M. (1993a). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Linehan, M. M. (1993b). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York: The Guilford Press.
- Mace, C. (2008). *Mindfulness and mental health: Therapy, theory and science*. London and New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Marlatt, A. (2002). Buddhist philosophy and the treatment of addictive behavior. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 44–50.
- Martell, C. R., Addis, M. E. ve Jacobson, N. S. (2001) *Depression in context: Strategies for guided action*. New York: Norton.
- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7, 291–312.

- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. New York: Harper & Brothers.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Van Nostrand.
- McLin Jr, A. (2003). *Emotion management: Assessing student behavior*. Arkansas State University.
- Mayer, J. D., Chabot, H. F. ve Carlsmith, K. (1997). Conation, affect, and cognition in personality. G. Matthews (Editör), *Cognitive science perspectives on personality and emotion* (s. 1–63). Amsterdam: Elsevier.
- Mikolajczak, M., Tran, V., Brotheridge, C. M. ve Gross, J. J. (2009). Using an emotion regulation framework to predict the outcomes of emotional labor. N. M. Ashkanasy, W. J. Zerbe ve C. E. J. Härtel (Editörler), *Research on emotion in organizations* (s. 249-278). Emerald Group Publishing Limited. doi: 10.1108/S1746-9791(2009)0000005013
- Mirowski, J. ve Ross, C. E. (1989). *Social causes of psychological distress*. New York: Aldyne de Gruyter.
- Molino, A. (1998). *The couch and the tree*. New York: North Point Press.
- Myers, D. G. ve Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- McCown, D., Reibel, D. ve Micozzi, M. S. (2010). *Teaching mindfulness: A practical guide for clinicians and educators*. New York: Springer.
- Neff, K. D. ve Lamb, L. M. (2009). Self-compassion. *Handbook of Individual Differences in Social Behavior*, 561-573.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L. ve Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139 – 154.
- Neff, K. D., Hseih, Y. ve Dejjithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263–287.
- Neff, K. D. ve Beretvas, S. N. (2012). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–102.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2, 223–250.
- Oatley, K. ve Jenkins, J. M. (1996). *Understanding emotions*. Cambridge: Blackwell Publishers.
- Oberst, U. ve Stewart, A. (2003). *Adlerian psychotherapy: An advanced approach to*

- individual psychology*. New York, NY: Routledge.
- Öveç, Ü. (2007). *Öz-duyarlık ile öz-bilinç, depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeliyle incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.
- Özer, E. ve Deniz, M. E. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık Düzeylerinin duygusal zeka açısından incelenmesi. *Elementary Education Online*, 13(4), 1240 – 1248. doi: 10.17051/io.2014.74855
- Palfai, T. ve Wagner, E. (2004). Special series: Current perspectives on implicit processing in clinical disorders: Implications for assessment and intervention. *Cognitive and Behavioral Practice*, 11, 135–138.
- Patra, A. (2010). Creating more effective HR managers through emotional intelligence skills training. *Asian Journal of Management Research*, 1-9.
- Pavot, W. ve Diener, E. (2004). The subjective evaluation of well-being in adulthood: Findings and implications. *Ageing International*, 29(2), 113–135.
- Pavot, W. G., Diener, E., Colvin, C. R. ve Sandvik, E. (1991). Further validation of the satisfaction with life scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 149-161.
- Perls, F., Hefferline, R. E. ve Goodman, P. (1951). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*. New York: Dell Publishing.
- Plutchik, R. (1980). A general psychoevolutionary theory of emotion. R. Plutchik ve H. Kellerman (Editörler), *Theories of emotion: Emotion theory, research, and experience* (s. 3 - 31). New York: Academic Press.
- Raes, P. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48, 757–761.
- Ridner, S. H. (2004). Psychological distress: Concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 45(5), 536-546.
- Roemer, L. ve Orsillo, S. (2002). Expanding our conceptualization of and treatment for generalized anxiety disorder: Integrating mindfulness/acceptance based approaches with existing cognitive-behavioral models. *Clinical Psychology:*

- Science and Practice*, 9(1), 54–68.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rubin, J. (1996). *Psychotherapy and buddhism*. New York: Plenum Press.
- Russon, A. E. ve Galdikas, B. M. F. (1993). Imitation in free-ranging rehabilitant orangutans (*Pongo pygmaeus*). *Journal of Comparative Psychology*, 107, 147–161.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. doi: 10.1037/110003-066X.55.1.68
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (1998). Human health: New directions for the next millennium. *Psychological Inquiry*, 9(1), 69-85.
- Salovey, P., Goleman, S. L., Turvey, C. ve Palfai, T. B. (1993). Emotional attention, clarity, and repair: Exploring emotional intelligence using the trait meta-mood scale. *Emotional Intelligence and the TMMS*, 125-154.
- Salovey, P. ve Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition & Personality*, 9, 185–211.
- Safran, J. D. ve Greenberg, L. S. (1991). Emotion in human functioning: Theory and therapeutic implications. J. D. Safran ve L. S. Greenberg (Editörler), *Emotion, psychotherapy, and change* (s. 3-15). New York-The Guilford Press.
- Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Saunders, S. A. ve Roy, C. (1999). The relationship between depression, satisfaction with life, and social interest. *South Pacific Journal of Psychology*, 11(1), 9 – 15.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stres ile başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 44 – 56.
- Schimmack, U., Radhakrishnan, P., Oishi, S., Dzokoto V. ve Ahadi, S. (2002). Culture, personality, and subjective well-being: Integrating process models of life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 582-593.
- Schneider, K. ve Leitner, L. (2002). Humanistic psychotherapy. M. Hersen ve W.

- Sledge (Editörler), *Encyclopedia of psychotherapy* (1. Baskı) (s. 949 – 957).
New York: Elsevier Science/Academic Press.
- Schueller, S. M. (2009). Promoting wellness: Integrating community and positive psychology. *Journal of Community Psychology*, 37(7), 922-937. doi: 10.1002/jcop.20334
- Schutte, S. S. ve Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50, 1116–1119.
- Schwartz, C., Meisenhelder, J. B., Ma, Y. ve Reed, G. (2003). Altruistic social interest behaviors are associated with better mental health. *Psychosomatic Medicine*, 65(5), 778-785.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G. ve Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Shahrokh, N. ve Hales, R. (Editörler.). (2003). *American psychiatric glossary*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E. ve Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581 – 599.
- Sheldon, K. M. ve Bettencourt, B. A. (2002). Psychological need-satisfaction and subjective well-being within social groups. *British Journal of Social Psychology*, 41, 25–38.
- Siegel, R. D., Germer, C. K. ve Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from?. F. Didonna (Editör), *Clinical Handbook of Mindfulness* (s. 17-35). New York: Springer.
- Sloman, A. (1987). Motives, mechanisms and emotions. *Cognition and Emotion*, 1, 217 – 223.
- Snyder, M. (1994). The development of social intelligence in psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*, 34, 84–108.
- Soyer, M. (2001). *Üniversite öğrencilerinin toplumsal ilgi düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Stern, D. (2004). *The present moment in psychotherapy and everyday life*. New York: Norton.

- Sweeney, T. J. (1998). *Adlerian counseling a practitioner's approach*. (4. Baskı). New York: Taylor & Francis.
- Şahin, D. (2014). *Öğretmenlerin öz-duyarlıklarının psikolojik sağlık ve yaşam doyumunu açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Tamir, M. ve Diener, E. (2008). Well-being approach–avoidance goals and well-being: One size does not fit all. A. J. Elliot (Editör), *Handbook of approach and avoidance motivation*, (s. 416-425). New York: Psychology Press Taylor & Francis Group.
- Tel, F. D. ve Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve yaşam doyumunu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 292-304.
- Terzi, Ş. (2005). *Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Thera, N. (1972). *The power of mindfulness*. San Francisco, CA: Unity Press.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25–52.
- Topuz, C. (2013). *Üniversite öğrencilerinde özgeciliğin öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Fatih Üniversitesi, İstanbul.
- Tracy, J. L. ve Robins, R. W. (2004). Putting the self into self-conscious emotions: A theoretical model. *Psychological Inquiry*, 15(2), 103–125.
- Tuzgöl-Dost, M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye'deki üniversite öğrencilerinin bazı değişkenlere göre öznel iyi oluş ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 75-89.
- Ünal, S. ve Ümmet, D. (2005). *Örgütsel stres kaynakları ve öğretmenlerin baş etme stratejileri*. Denizli: Pamukkale Üniversitesi Yayınları.
- Wallace, B. A. (1999). The Buddhist tradition of samantha: Methods for refining and examining consciousness. F. J. Varela ve J. Shear (Editörler), *The view from within* (s. 175–187). Thorverton, England: Imprint Academics.
- Watts, R. E. (2011). On the origin of the striving for superiority and of social interest

- (1933). J. Carlson ve M. P. Maniacci (Editörler). *Alfred Adler revisited*. New York: Taylor & Francis Group.
- Webber, A. (2014). *Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and positive and negative affect*. 08 Haziran 2016, <https://newenglandcounselling.com/2014/02/16/research-paper-emotional-intelligence-mediates-the-relationship-between-mindfulness-and-positive-and-negative-affect/>
- Wei, M., Liao, K. Y., Ku, T. ve Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79(1), 191 – 221.
- Weinstein, N., Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374-385.
- Wells, K. B., Golding, J. M. ve Burnam, M. A. (1988). Psychiatric disorder in a sample of the general population with and without chronic medical conditions. *American Journal of Psychiatry*, 145, 976–981.
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G. ve Gross, J. J. (2012). Self-compassion and social anxiety disorder. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(5), 543-558.
- Westen, D. (1999). *Psychology: Mind, brain, and culture* (2. Baskı). New York: Wiley.
- Wharton, A. S. (2009). The sociology of emotional labor. *Annual Review of Sociology*, 35, 147-165.
- Wilber, K. (2000). *Integral psychology: Consciousness, spirit, psychology, therapy*. Boston: Shambhala.
- Wilkinson, R. ve Walford, W. (1998). The measurement of adolescent psychological health: One or two dimensions? *Journal of Youth and Adolescence*, 27(4), 443-455.
- Williams, K., Kolar, M., Reger, B. ve Pearson, J. (2001). Evaluation of a wellness based mindfulness stress reduction intervention: A controlled trial. *American Journal of Health Promotion*, 15(6), 422–432.
- Winnicott, D. (1953). Transitional objects and transitional phenomena. *The International Journal of Psychoanalysis*, 34, 89-97.
- Wispe, L. (1991). *The psychology of sympathy*. New York: Plenum.

- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P. ve Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25, 123–130.
- Veit, C. T. ve Ware, J. E. (1983). The structure of psychological distress and wellbeing in general populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(5), 730–742.
- Vella-Brodrick, D. A. ve Allen, F. C. L. (1995). Development and psychometric validation of the mental, physical and spiritual well-being scale. *Psychological Reports*, 77(2), 659–674.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yıkılmaz, M. ve Demir-Güdül, M. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297 – 315.
- Yılmaz, H. ve Arslan, C. (2013). Subjective well-being, positive and negative affect in Turkish University Students. *The Online Journal of Counseling and Education*, 2(2), 1 – 8.
- Ying, Y. W. (2009). Contribution of self compassion to competence and mental health in social work students. *Journal of Social Work Education*, 45, 309-323.
- Zautra, A. J., Guarnaccia, C. A. ve Reich, J. W. (1988). Factor structure of mental health measures for older adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 514–519.
- Zeman, J. ve Shipman, K. (1997). Social- contextual influences on expectancies for managing anger and sadness: The transition from middle childhood to adolescence. *Developmental Psychology*, 33(6), 917 – 924.
- Zimbardo, P. G. ve Boyd, J. N. (1999). Putting time in perspective: A valid, reliable individual-differences metric. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1271–1288.

EKLER

EK – 1 KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Sayın Katılımcılar;

Aşağıda sizinle ilgili bilgiler içeren sorular yer almaktadır. Sorulara **eksiksiz** ve **içten** yanıtlar vermeniz araştırmanın amacına ulaşabilmesi açısından önem taşımaktadır. Vereceğiniz bilgiler tamamen gizli kalacaktır ve araştırma dışında hiçbir amaçla kullanılmayacaktır. Bu nedenle istenen bilgileri içtenlikle ve doğru olarak vermeniz beklenmektedir. Lütfen soruları okuduktan sonra size uygun olan seçeneği işaretleyiniz. Katkılarınızdan dolayı şimdiden teşekkür ederim.

Zeynep Ayça TERZİOĞLU

Akdeniz Üniversitesi

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı

Rehberlik ve Psikolojik

Danışmanlık Bölümü

Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi

Tarih:.../.../2015

1. Cinsiyetiniz :

2. Yaşınız :

3. Sınıfınız : 1 () 2 () 3 () 4 ()

4. Fakülteniz :

5. Bölümünüz :

EK – 2 BEŞ BOYUTLU BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ (BBBFÖ)

		Kesinlikle doğru değil	Nadiren doğru	Bazen doğru	Çoğunlukla doğru	Her zaman doğru
1	Yürürken vücudumda oluşan hareketlerin verdiği hislere özellikle dikkat ederim.	1	2	3	4	5
6	Duş alırken veya banyo yaparken, suyun bedenim üzerindeki yarattığı hislere karşı duyarlıyım.	1	2	3	4	5
14	Bazı düşüncelerimin anormal veya kötü olduğuna ve o şekilde düşünmemem gerektiğine inanırım.	1	2	3	4	5
27	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda bile, bu durumu kelimelere dökmenin bir yolunu bulabilirim	1	2	3	4	5
34	Ne yaptığımın farkına varmaksızın, iş ve görevlerimi otomatikçe bağlanmış gibi yaparım.	1	2	3	4	5

EK – 3 TOPLUMSAL İLGI ÖLÇEĞİ

	Hiç uygun değil	Çok az Uygun	Kısmen Uygun	Genellikle Uygun	Tümüyle uygun
7 Arkadaşlarım benim varlığımın onlar için önemli olduğunu söylerler.	1	2	3	4	5
18 Sevdiğim insanların ufak tefek hatalarını görmezlikten gelebilirim	1	2	3	4	5
34 İşimde amacıma ulaşmaya çalışırken iş arkadaşlarımın çıkarlarını da gözetirim	1	2	3	4	5
41 Kendi ihtiyaçlarımı karşılarken toplumun beklentilerini de hesaba katarım.	1	2	3	4	5
51 Dünyadaki tarihi ve kültürel değerleri korumalıyız.	1	2	3	4	5

EK – 4 ÖZ-DUYARLIK ÖLÇEĞİ

	Hiçbir zaman	Nadiren	Sık sık	Genellikle	Her Zaman
1 Bir yetersizlik hissettiğimde, kendime bu yetersizlik duygusunun insanların birçoğu tarafından paylaşıldığını hatırlatmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
10 Kendimi kötü hissettiğimde kötü olan her şeye kafamı takar ve onunla meşgul olurum.	1	2	3	4	5
16 Sıkıntı veren bir olay olduğunda olayı mantıksız biçimde abartırım.	1	2	3	4	5
23 Bir şeyde başarısızlık yaşadığımda objektif bir bakış açısı takınmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
26 Kişiliğimin beğenmediğim yönlerine karşı sabırlı ve hoşgörülü değilimdir.	1	2	3	4	5

EK – 5 YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kısmen Katılmıyorum	Kararsızım	Kısmen Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1 Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.	1	2	3	4	5	6	7
5 Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

EK – 6 STRES BELİRTİLERİ ÖLÇEĞİ (SBÖ)

	Hiç	Ara sıra	Sık sık	Sürekli
2 Uyku bozuklukları	1	2	3	4
8 Sinirlilik / korku	1	2	3	4
15 Hızlı soluma	1	2	3	4
20 İletişim kurma güçlüğü	1	2	3	4
28 Depresyon / kendini kötü hissetme	1	2	3	4

EK – 7 POZİTİF VE NEGATİF DUYGU DURUM ÖLÇEĞİ (PANAS)

	Çok az veya hiç	Biraz	Ortalama	Oldukça
1 İlgili	1	2	3	4
4 Mutsuz	1	2	3	4
10 Gururlu	1	2	3	4
15 Sinirli	1	2	3	4
20 Korkmuş	1	2	3	4

EK – 8 DUYGULARI YÖNETME BECERİLERİ ÖLÇEĞİ (DYBÖ)

	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Kısmen Uygun	Bana Çok Uygun	Bana Tamamıyla Uygun
2 Olumsuz duygularıyla genelde iyi bir biçimde başa çıkabildiğime inanıyorum.	1	2	3	4	5
11 Çevremdeki insanların psikolojik durumlarından duygusal olarak çok çabuk etkilenirim.	1	2	3	4	5
19 Bazı duygularım bana acı verse bile onların beni geliştirdiğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
27 Duygularımı yalın ve anlaşılır bir biçimde ifade etmekte güçlük çekerim.	1	2	3	4	5

EK – 9 AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM FAKÜLTESİ'NDEN ALINAN İZİN BELGESİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 16/12/2015-E.113234



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Eğitim Fakültesi Dekanlığı



Sayı : 41451571-050.01.01
Konu : Anket İzni

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 27/11/2015 tarihli ve 105433 sayılı yazı,

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programında Yrd. Doç. Dr. Gülfem ÇAKIR danışmanlığındaki 20155410007 nolu öğrencisi Zeynep Ayça TERZİOĞLU'nun "Üniversite Öğrencilerinde Stres Belirtileri ve Öznel İyi Oluşun Yordayıcılarının İncelenmesi" isimli yüksek lisans tez konusu ile ilgili Üniversitemiz Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerine ekte belirtilen ölçek ve görüşme formlarını uygulayabilmesini fakültemiz 30/11/2015 tarih 18/1 sayılı bilim kurulu kararı ile uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-İmzalıdır
Prof.Dr. Mimar TÜRKKAHRAMAN
Dekan V.

Adres: Akdeniz Üniversitesi Rektörlüğü, Eğitim Fakültesi Dekanlığı, 07058
Kampus/ANTALYA
Telefon: 0 242 226 19 50 Faks: 0 242 226 19 53
e-Posta: yaziisi@akdeniz.edu.tr Elektronik Ağ: http://egitim.akdeniz.edu.tr

Bilgi için: Hülya BELGE
Unvanı: Bilgisayar İşletmeni
Tel No: 242 310 6933

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK – 10 AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ EDEBİYAT FAKÜLTESİ'NDEN ALINAN İZİN BELGESİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 27/11/2015-E.105648



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Edebiyat Fakültesi Dekanlığı



Sayı : 63980100-302.08.01
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 27/11/2015 tarihli ve 105432 sayılı yazı,

Enstitünüz Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programında Yrd. Doç. Dr. Gülfem ÇAKIR danışmanlığındaki 20155410007 numaralı öğrencisi Zeynep Ayça TERZİOĞLU'nun "Üniversite Öğrencilerinde Stres Belirtileri ve Öznel İyi Oluşun Yordayıcılarının İncelenmesi " isimli yüksek lisans tez çalışması kapsamında Fakültemizde öğrenim gören öğrencilere ekte göndermiş olduğunuz ölçek ve görüşme formlarını uygulaması Dekanlığımızca uygun görülmüştür.
Bilgilerinizi rica ederim.

e-İmzalıdır
Prof.Dr. Yıldray ÖZBEK
Dekan

Adres: Akdeniz Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dekanlığı
Kampus/ANTALYA
Telefon: 02423102334 Faks: 02423102287
e-Posta: edebiyat@akdeniz.edu.tr Elektronik Ağ: edebiyat.akdeniz.edu.tr

Bilgi için: Ülku KARACA
Unvanı: Memur
Tel No: 2293

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK – 11 AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU’NDAN ALINAN İZİN BELGESİ

Evrak Tarih ve Sayısı: 10/12/2015-E.110711



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürlüğü



Sayı : 55417726-302.08.01
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 27.11.2015 tarih ve E.105435 sayılı yazınız

Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık tezli yüksek lisans programı öğrencisi Zeynep Ayça TERZİOĞLU'nun "Üniversite Öğrencilerinde Stres Belirtileri ve Öznel İyi Oluşun Yordayıcılarının İncelenmesi" konulu yüksek lisans tezi ile ilgili Yüksekokulumuz öğrencilerine ölçek ve anket uygulaması yapması müdürlüğümüzce uygun görülmüştür.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

e-imzalıdır
Doç.Dr. Hasan ŞAHAN
Müdür

Adres:Dumlupınar Bulvarı Akdeniz Üniversitesi Kampüsü Antalya
Telefon:0 242 227 45 35 Faks:0 242 227 11 16
e-Posta:besyo@akdeniz.edu.tr Elektronik Ağ:besyo.akdeniz.edu.tr

Bilgi için: Sümeyra boyuneğmez
Unvanı: Sekreter

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı ve Soyadı : Zeynep Ayça TERZİOĞLU

Doğum Yeri : Sakarya

Doğum Tarihi : 26. 07. 1991

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Doğu Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik
ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü

Yüksek Lisans Öğrenimi : Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü,
Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı

Yabancı Dil / Diller : İngilizce

İletişim

E-posta Adresi : aycaterzioglu@gmail.com

Turnitin Orijinallik Raporu

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZNEL İYİ OLUŞ VE STRES BELİRTİLERİNİN
YORDAYICILARININ İNCELENMESİ Zeynep Ayça Terzioğlu tarafından



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE ÖZNEL İYİ OLUŞ VE STRES BELİRTİLERİNİN YORDAYICILARININ
İNCELENMESİ (RPD_Yüksek Lisans Tezler) den

- 19-Tem-2016 15:40 EEST' de işleme konu
- NUMARA: 690496249
- Kelime Sayısı: 32764

Benzerlik Endeksi
%11

Kaynağa göre Benzerlik

Internet Sources:
%9

Yayınlar:
%7

Öğrenci Ödevleri:
%4


Yrd.Doç.Dr. Gülfem ÇAKIR

kaynaklar:

- 1% match (13-Ara-2015 tarihli internet)
<http://acikerisim.selcuk.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/2321/280656.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- 1% match (26-Oca-2016 tarihli öğrenci ödevleri)
Submitted to Gaziosmanpasa Universitesi on 2016-01-26
- 1% match (yayınlar)
[GÜLER, Deniz and ÇAKIR, Gülfem. "Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısını Yordayan Değişkenlerin İncelenmesi". Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal, 2013.](#)
- < 1% match (27-May-2016 tarihli internet)
<http://acikerisim.deu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/12345/7055/278478.pdf?isAllowed=y&sequence=1>
- < 1% match (26-Kas-2014 tarihli internet)
<http://xa.yimg.com/kq/groups/23344158/1320003465/name/ya%C3%BEar-kuzucu-tez+k.pdf>
- < 1% match (19-Haz-2015 tarihli internet)
http://www.jasstudies.com/Makaleler/1965626992_30-%20Ar%c5%9f.%20G%c3%b6r.%20Esra%20ASICL-%20Prof.%20Dr.%20Rengin%20KARACA.pdf
- < 1% match (15-Tem-2016 tarihli internet)
<http://ebed.ktu.edu.tr/tezsistemi/index.php?p=11&s=tezsorgula>
- < 1% match (15-May-2015 tarihli internet)
http://earsiv.atauni.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/123456789/1196/meryem_%C3%B6zdemir_tez.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- < 1% match (07-Nis-2016 tarihli internet)
<http://www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11655/1307/bf54ff22-232e-47dc-a7a3-070de9f0139c.pdf?sequence=1>
- < 1% match (20-May-2015 tarihli internet)
<http://acikarsiv.ankara.edu.tr/browse/25162/10013602.pdf>
- < 1% match (07-Nis-2016 tarihli internet)