

LEFKE AVRUPA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM, ÖĞRETİM VE ARAŞTIRMA ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

FARKLI BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYİNE SAHİP
PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARINDA PSİKOLOJİK
İYİ OLUŞ VE YAŞAMIN DOYUMUNUN İNCELENMESİ

Mehmet Akif TEZCAN

TEZ DANIŞMANI

Yrd. Doç. Dr. F. Sülen ŞAHİN KIRALP

LEFKE 2021

LEFKE AVRUPA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM, ÖĞRETİM VE ARAŞTIRMA ENSTİTÜSÜ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ



**FARKLI BİLİNÇLİ FARKINDALIK
DÜZEYİNE SAHİP PSİKOLOJİK DANIŞMAN
ADAYLARINDA PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE
YAŞAMIN DOYUMUNUN İNCELENMESİ**

Mehmet Akif TEZCAN

DANIŞMAN

Yrd. Doç. Dr. F. Sülen ŞAHİN KIRALP

LEFKE 2021

İntihal Farkındalık Bildirimi

Öğrencinin Adı&Soyadı: Mehmet Akif TEZCAN

Öğrenci Numarası: 187050

Programı: Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans

☐

Tezsiz Yüksek Lisans

☒

Tezli Yüksek Lisans

☐

Doktora

Bu çalışmanın tez yazımında bana ait olmayan düşünceleri ve ifadeleri tırnak içinde alıntı yaparak ve kaynak göstererek kullandığımı, aksi takdirde bunun intihal, intihalin de disiplin soruşturması sonucunda Üniversite'den uzaklaştırma ve diğer hukuki sonuçları olduğunun farkında olduğumu bildiririm.

.....

LEFKE AVRUPA ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ÖĞRETİM VE ARAŞTIRMA
ENSTİTÜSÜ

REHBERLİK VE PSİKOLOHİK DANIŞMANLIK ANABİLİM DALI

Lefke Avrupa Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Araştırma Enstitüsü Yüksek Lisans Öğrencisi Mehmet Akif TEZCAN'ın “**Farklı Bilinçli Farkındalık Düzeyine Sahip Psikolojik Danışman Adaylarında Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumunun İncelenmesi**” başlıklı tez çalışması, ...2021 tarihinde savunulmuş ve jüri üyeleri tarafından başarılı bulunmuştur.

Jüri Üyeleri

Doç. Dr. Yağmur CERKEZ

Yrd. Doç. Dr. Anıl GÖRKEM

Yrd. Doç. Dr. F. Sülen ŞAHİN KIRALP (Danışman)

Lefke Avrupa Üniversitesi

.....

Prof. Dr. Özgür Cemal ÖZERDEM

Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma

Enstitüsü Müdür

ÖZET

Bu araştırmada, KKTC Lefke Avrupa Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde eğitim gören psikolojik danışman adaylarının sahip oldukları bilinçli farkındalık düzeyi ile psikolojik iyi oluşları ve yaşam doyumunun arasındaki ilişkini incelenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın örneklemini 2019-2020 eğitim-öğretim yılında KKTC Lefke Avrupa Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma bölümünde öğrenim görmekte olan 164 öğrenci, evrenini ise 216 psikolojik danışman adayı öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama aşamasında örneklem grubuna, Kişisel Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği uygulanmıştır. Öğrencilerden toplanan verilerin analiz işlemi SPSS 24 paket programı ile yapılmıştır. Verilerin normallik testi ile normal dağılıma uyup uymadığı belirlenmiş ve verilerin Shapiro Wilk ya da Kolmogorov Smirnov değerlerine bakıldığında normal dağılıma uymadığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda tüm testler nonparametrik testlerden seçilmiştir. Çalışmada kullanılan ölçeklerin birbirleri ile olan ilişkilerine yönelik spearman korelasyon analizi yapılmıştır. Daha sonra demografik değişkenler ile ölçeklerin karşılaştırılması da mann whitney u testi ile kruskall wallis testi uygulanarak anlamlılıklar değerlendirilmiştir. Son olarak Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile bazı değişkenlerin arasındaki ilişkiye yönelik lineer regresyon analizi yapılmıştır.

Elde edilen bulguların ışığında, psikolojik danışman adayı öğrenciler üzerinde yapılan bu çalışmada adayların bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumları arasında anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Demografik değişkenler göz önüne aldığı zaman bilinçli farkındalığın öğrenim görülen sınıf, algılanan anne tutumu, aile gelir düzeyi, benlik düzeyi, arkadaşlık ilişkisi kurabilme düzeyi ve not ortalaması değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği, yaşam doyumunun öğrenim görülen sınıf, aile gelir düzeyi, benlik düzeyi, arkadaşlık ilişkisi kurabilme düzeyi ve algılanan baba tutumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği, psikolojik iyi oluşun ise algılanan baba tutumu, benlik düzeyi, arkadaşlık ilişkisi kurabilme ve aile gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur

Anahtar Kelimeler: Psikolojik danışma adayı, bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu

ABSTRACT

In this study, it was aimed to examine the relationship between the level of conscious awareness of psychological counselor candidates studying at the Faculty of Education of the European University of Lefke, KKTC, and their psychological well-being and life satisfaction. The sample of the study consists of 164 students who are studying at the Guidance and Psychological Counseling Department of the European University of Lefke, KKTC in the academic year of 2019-2020, and the population of the study consists of 216 psychological counselor students. Personal Information Form, Conscious Awareness Scale, Psychological Well-Being Scale and Life Satisfaction Scale were applied to the sample group during the data collection phase.

The analysis of the data collected from the students was done with the SPSS 24 package program. It was determined whether the data conformed to the normal distribution with the normality test. And it was determined that the Shapiro Wilk or Kolmogorov Smirnov values of the data did not comply with the normal distribution.

Accordingly, all tests were selected from nonparametric tests. Spearman correlation analysis was performed for the relationships between the scales used in the study with each other. Then, the comparison of demographic variables and scales, and significances were evaluated by applying the mann whitney u test and the kruskal wallis test. Finally, linear regression analysis was performed for the relationship between the Conscious Awareness Scale and some variables.

In the light of the findings, it was determined that there were significant relationships between the candidates' conscious awareness, psychological well-being and life satisfaction in this study conducted on psychological counseling students.

Considering the demographic variables, It has been found that; conscious awareness differs significantly according to the class studied, perceived maternal attitude, family income level, self-level, level of friendship and grade point average, life satisfaction differs significantly according to the variables of class studied, family income level, self-level, level of friendship and perceived father attitude, psychological well-being differs significantly according to the variables of perceived father attitude, self-level, ability to establish friendship relations and family income level.

Key Words: Psychological counseling candidate, conscious awareness, psychological well-being, life satisfaction



TEŞEKKÜR

İlgili tez çalışmasının ortaya çıkma evresinde ufkumu genişleten, yaklaşımlarıyla yol gösteren, çalışmanın her evresinde yardımlarını esirgemeyen Yrd. Doç. Dr. F. Sülen ŞAHİN KIRALP'e teşekkür ederim.

Eğitim hayatımın ilk basamağından şuna kadar, bilgi, deneyim ve desteğini benden esirgemeyen sevgili babam Ali TEZCAN' a; fiziksel olarak yanımda olmasa bile her zaman yanımdaymış gibi sevgisini hissettiren ve bana hep inanan sevgili annem Ayşe TEZCAN' a teşekkür ederim.

Çalışmamı gerçekleştirirken tecrübelerini paylaşan, desteğini esirgemeyen ve beni her zaman motive eden sevgili nişanlım Uzm. Psk. Hatice YILDIZ' a; hem yüksek lisans ders dönemi hem de tez çalışması evresinde yanımda olan sevgili kuzenim Psk. Dan. Burak SAMUR' a teşekkürü borç bilirim.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
ABSTRACT	ii
TEŞEKKÜRLER	iv
İÇİNDEKİLER.....	v
TABLolar.....	viii
EKLER	ix

BÖLÜM -I-

1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı	5
1.2. Araştırma Soruları	5
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.4. Sınırlılıklar.....	6
1.5. Tanımlar	9

BÖLÜM -II-

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE KONU İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR	10
2.1. Bilinçli Farkındalık Kavramı.....	10
2.1.1. Bilinçli Farkındalık Kavramına İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar	11
Hümanistik Yaklaşım	
Bilişsel Davranışçı Terapi.....	
Gestalt Psikolojisi	
Psikodinamik Terapi.....	
Varoluşçu Psikoterapi.....	
2.1.2. Bilinçli Farkındalık Becerileri	14
2.2. Psikolojik İyi Oluş Kavramı	18
2.2.1. Psikolojik İyi Oluş Kavramına İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar	19
Aristo'nun Eudaimonia Kavramı	

Bradburn'un Psikolojik İyi Oluş Formülasyonu.....	
2.2.2. Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Yüksek Bireylerin Özellikleri.....	21
2.2.3. Psikolojik İyi Oluşta Koruyucu ve Risk Faktörleri	22
2.2.3.1. Bireysel Koruyucu Faktörler ve Risk Faktörleri	22
2.2.3.2. Aileden Kaynaklı Koruyucu Faktörler ve Risk Faktörleri	23
2.2.3.3. Çevresel Kaynaklı Koruyucu Faktörler ve Risk Faktörleri	24
2.2.4. Psikolojik İyi Oluş Alt Boyutları	25
2.2.4.1. Pozitif İlişkiler	25
2.2.4.2. Özerklik	25
2.2.4.3. Bireysel Gelişim	26
2.2.4.4. Yaşamın Amacı	26
2.2.4.5. Kendini Kabul	26
2.2.4.6. Çevre Hakimiyeti	26
2.2.4.7. Yaşam Doyumu	27
2.3. Yaşam Doyumu Kavramı	27
2.3.1. Yaşam Doyumuna İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar	29
Varoluşçu Psikoloji.....	
Becker ve Terör Yönetimi Kuramı	
Snyder ve Kontrol Olarak Anlam	
2.4. Konu İle İlgili Yapılan Araştırmalar	31
2.4.1. Yurt İçinde Yapılan Bilinçli Farkındalık Çalışmaları	
2.4.2. Yurt İçinde Yapılan Psikolojik İyi Oluş Çalışmaları	
2.4.3. Yurt İçinde Yapılan Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik İyi Oluş Çalışmaları	
2.4.4. Yurt Dışında Yapılan Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik İyi Oluş Çalışmaları..	36
2.4.5. Yurt İçinde Yapılan Yaşam Doyumu Çalışmaları.....	
2.4.6. Yurt Dışında Yapılan Yaşam Doyumu Çalışmaları	
2.4.7. Yurt İçinde Yapılan Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Çalışmaları	
2.4.8. Yurt İçinde Yapılan Karma Çalışma	

BÖLÜM -III-

3. YÖNTEM.....	38
3.1. Araştırma Modeli.....	38
3.2. Araştırma Grubu	

3.3. Veri Toplama Araçları.....	41
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	42
3.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)	42
3.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	42
3.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği	43
3.4. Veri Toplama Süreci.....	43
3.5. Verilerin İstatistiksel Analizi.....	44

BÖLÜM -IV-

4. BULGULAR	45
4.1. Araştırmanın Birinci Alt Problemine İlişkin Bulgular	45
4.2. Araştırmanın İkinci Alt Problemine İlişkin Bulgular	46
4.3. Araştırmanın Üçüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular	46
4.4. Araştırmanın Dördüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular	56

BÖLÜM -V-

5. TARTIŞMA VE SONUÇ	58
5.1. Tartışma	58
5.2. Sonuç	75
5.3. Öneriler	76

BÖLÜM -VI-

6. KAYNAKÇA	78
--------------------------	-----------

EKLER

EK-1.....	98
EK-2.....	99
EK-3.....	100
EK-4.....	101

TABLOLAR

Tablo 1. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı	51
Tablo 2. Normal Dağılım Testi.....	56
Tablo 3. Ölçeklerden Alınan Toplam Puanlara Ait Betimsel İstatistikler(N=164).....	57
Tablo 4. Ölçeklerden Alınan Toplam Puanlara İlişkin Korelasyon Sonuçları	58
Tablo 5. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçek Toplam Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları	59
Tablo 6. Katılımcıların Sınıf Düzeyi değişkenine göre ölçek toplam puanları Kruskal Wallis testi sonuçları.....	59
Tablo 7. Katılımcıların Not Ortalaması Değişkenine Göre Ölçek Toplam Puanları Kruskal Wallis testi sonuçları	60
Tablo 8. Katılımcıların Ölçek Toplam Puanlarının Anne Tutumu Açısından Karşılaştırılması	61
Tablo 9. Katılımcıların Ölçek Toplam Puanlarının Baba Tutumu Açısından Karşılaştırılması	62
Tablo 10. Katılımcıların Ölçek Toplam Puanlarının Kardeş Sayısı Açısından Karşılaştırılması	63
Tablo 11. Katılımcıların Ölçek Toplam Puanlarının Doğum Sırasına Göre Kaçınıcı Çocuk Olduğu Açısından Karşılaştırılması	63
Tablo 12. Katılımcıların Ölçek Toplam Puanlarının Ailenizin Aylık Geliri Açısından Karşılaştırılması	64
Tablo 13. Katılımcıların Ölçek Toplam Puanlarının Anne Eğitim Durumu Açısından Karşılaştırılması	65
Tablo 14. Katılımcıların Ölçek Toplam Puanlarının Baba Eğitim Durumu Açısından Karşılaştırılması	66
Tablo 15. Katılımcıların Ölçek Toplam Puanlarının Kendini Algılayış Şekli Açısından Karşılaştırılması	66
Tablo 16. Katılımcıların Ölçek Toplam Puanlarının Arkadaşlık ilişkisi Kurma Açısından Karşılaştırılması	67
Tablo 17. Yaşam Doyumunun Bilinçli Farkındalığı Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	68
Tablo 18. Psikolojik iyi oluşun Bilinçli Farkındalığı Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	69

EKLER

- EK-1.** Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) Kullanım İzni.....
- EK-2.** Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) Kullanım İzni.....
- EK-3.** Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) Kullanım İzni
- EK-4.** Kişisel Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği



FARKLI BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYİNE SAHİP PSİKOLOJİK DANIŞMAN ADAYLARINDA PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE YAŞAM DOYUMUNUN İNCELENMESİ

BÖLÜM -I-

1. GİRİŞ

Bilinçli farkındalık, heves, kabul ve incelik gibi konuları bütünü içinde barındırarak, dikkatin şimdiki an içerisine odaklamak şeklinde anlamlandırılmaktadır. İnsanların bilişsel yapıları ile yakından ilişkili olan terimlerin başında bilinçli farkındalık kavramı gelmektedir (Lau ve Rosenthal, 2011: 365). Farkındalık (mindfulness), dikkatin içinde bulunulan ana odaklanılarak, anlık tecrübelerin yargılamaksızın kabullenilip gözlemlenmesine dayanmaktadır (Devrim-Çatak ve Ögel, 2010: 85). Bununla birlikte farkındalık teriminin bir başka yakın anlamlısı olarak iç görü meditasyonu da karşımıza çıkabilmektedir. Bu ifade de kast edilen durum da zihnimizin veya evrenin işleyişini temelden algılamayı ifade etmektedir (Işık, 2020)

Bilinçli farkındalık düzeyi bireyin ruhsal yapısı ile yakından ilişkili bir olgu olduğu için bilinçli farkındalığın insan davranışlarını yönlendirdiği belirtilmektedir (Chartrand, 2005: 203). Psikoloji alanında ortaya çıkan bu kavram; olumsuz koşullardan daha az etkilenmek, işe daha fazla yoğunlaşmak gibi bireylere olumlu veri sağlayan yönleri dolayısıyla davranış bilimcilerin ve insan kaynakları uzmanlarının ilgisini uyandırmış ve özellikle de İngilizce adı “mindfulness” olan kelimesi ile popülerlik sağlamıştır (Develi, Güğərçin ve İplik, 2017: 45). Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerde duygusal anlamda sıkıntı yaşama düzeyleri düşük iken, daha sağlıklı ruhsal yapı ve yüksek yaşam kalitesi görülmektedir (Greeson, 2009: 10; Glomb, Duffy, Bono ve Yang, 2011: 116; Carmody ve Baer, 2008: 23; Dekeyser, Raes, Leijssen, Leysen ve Dewulf, 2008: 1235). Bu nedenle bilinçli farkındalık konusu, son dönemlerde, psikolojinin çeşitli alanlarında giderek daha çok ilgi uyandırmakta, özellikle klinik alanda bilinçli farkındalık uygulamalarına ağırlık verilmektedir (Shapiro, Carlson, Astin ve Freedman, 2006: 373; Moore ve Malinowski, 2009: 176; Ludwig ve Kabat-Zinn, 2008: 1350). Bilinçli farkındalık uygulamaları ile insanların psikolojik yapıları geliştirilmekte olup, yapılan araştırma bulguları da bu görüşü desteklemektedir. Nitekim bu konuda yapılan birçok çalışmada bilinçli farkındalık temelli uygulanan terapi ve eğitimlerin insanlarda bilinçli farkındalık düzeyini arttırdığı rapor edilmiştir (Van den Hurk, Wingens, Giommi, Barendregt,

Speckens ve Van Schie, 2011: 194; Luberto, Cotton, Mcleish, Mingione ve O'Bryan, 2013: 1). Ancak "farkındalık", karmaşık bir terim olarak içinde farklı yönleri de barındırmaktadır (Hisli-Şahin ve Yeniçeri, 2015: 48). Bunun yanında diğer bilişsel becerilerde olduğu gibi bilinçli farkındalık düzeyi de uygun eğitim ve teknikler sayesinde geliştirilebilen bir beceri olarak değerlendirilmektedir (Erus ve Deniz, 2018: 97). Bu sebeple bilinçli farkındalık uygulamaları sosyal hizmet, eğitim ve meditasyon gibi alanlarda yaygın şekilde kullanılmaktadır (Babahanoğlu, 2016: 43; Creswell, 2017: 491). Söz konusu uygulamalarda başa çıkma yöntemleri, empati ve duygusal düzenlemeden faydalandığı görülmektedir (Uygur, 2019: 1249; Toprak ve Çetiner-Bacak, 2019: 307).

1900'lü yılların sonlarına doğru bilinçli farkındalık kavramı psikolojik danışma bölümü açısından değerli olduğu düşünülmeye başlamıştır (Brown, Marquis ve Guiffida, 2013, s. 97). Zihinselleştirmenin bilinçli farkındalık ile ilgili psikoterapilerde kullanılmaya başlamış, bilinçli farkındalık ile ortak noktasının göstergesi sayılır. Zihinselleştirmenin tanımına bakacak olursak kişinin kendisinin ve karşısındaki insanların, duygularını anlayabilmesi şeklinde ifade edilmektedir (Brown, Marquis ve Guiffida, 2013). Aynı zamanda bilinçli farkındalık hiçbir düşünce ve yargıya bağlı kalmadan zihnin değişkenliğini baz alan yaptırımları içermektedir. Hem psikoterapi hemde bilinçli farkındalık şimdiye odaklanması yönüyle benzerlik gösterir (Davis ve Hayes, 2011, s. 198).

Germer (2004)' e göre bilinçli farkındalık uygulaması psikolojik danışmada bir yetenek olarak kabul edilir. Danışma sürecindeki danışman, birçok olumlu ya da olumsuz duygu yaşayabilmektedir. Kabul becerisi ise danışma ortamı açısından psikolojik danışmadan olduğu gibi bilinçli farkındalıkta da yargılama olmaksızın aynı şekilde bulunmaktadır. Psikolojik danışmada, mevcut problemi danışanın dile getirmesi beklenirken bilinçli farkındalıkta ise problemin açığa çıkması için danışanın ifade etmesi beklenmez. Danışanın mevcut problemi ifade etmesi danışman ile arasında empati bağı için önem arz etmektedir (Brown, Marquis ve Guiffida, 2013, s. 99; Germer, 2004, s. 25).

Literatürde yer alan bilgiler değerlendirildiği zaman bilinçli farkındalık düzeyi bireyin hayatını her anlamda etkilemektedir. Bilinçli farkındalığın önemli olduğu alanlardan birisi de iş yaşamıdır. Bilindiği gibi son yıllarda insanların farklı nedenlerden dolayı psikolojik sorun yaşama düzeyleri yükselmiş ve psikolojik danışmanlardan yardım alma oranı artmıştır. Bu noktada mesleklerini daha verimli yapabilmek için psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olması gerektiği söylenebilir.

Günümüzde teknolojik gelişmeler ve hayat standartlarının eskiye nazaran hızlı bir şekilde artması, bir yandan kişilerin yaşamını kolaylaştırırken diğer yandan kişilerin ruhsal sağlığı açısından olumsuzluklara sebebiyet verebilmektedir. Son zamanlarda bireyin psikolojisini bozan faktörlerle beraber; ruhsal sağlığı korumakta ve kuvvetlendirmekte iyi olan kavramlara yönelen akademisyenler, türlü kavram ve yapıları oluşturmuşlardır. Söz konusu kavramlardan biri de psikolojik iyi olma terimidir (Gündaş, 2015: 795). Günümüzde psikolojik iyi oluş kavramı bireysel, çevresel ve toplumsal alanda üzerinde sıklıkla durulan kavramlar arasında yer almaktadır (Soner ve Yılmaz, 2018: 62). Psikolojik iyi oluş üzerine birçok açıklama getirilmesi ile; kişinin tek bir durum veya birçok ruhsal sağlığını bozabilecek faktör ya da negatif yaşantı ile karşılaşması, bu risk faktörlerinin dışında ruh sağlığını koruyucu ve kuvvetlendirici durumların da bulunması ve hayata olumlu tutunması, kavram ifadelerinin odak noktalarındandır (Erarslan ve Arıcıoğlu, 2014: 8).

Psikolojik danışmanların temel görevlerinin başında kendilerine başvuran bireylerin psikolojik sağlıklarını arttırıcı eylemlerde bulunma ve insanların psikolojik iyi oluş düzeylerini yükseltme amacı olduğu söylenebilir. Bunun sağlanabilmesi için öncelikli olarak psikolojik danışmanların psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olması önemli bir konudur. Bu noktada gerek psikolojik danışmanlarda gerekse de psikolojik danışman adaylarında psikolojik iyi oluşu etkileyen unsurların incelenmesi önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Literatürde psikolojik iyi oluşun farklı şekillerde ele alındığı görülmektedir. Psikolojik sağlık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki üzerine yapılan çalışmaların bir bölümü korelasyonel (ilişkisel) araştırmaları, bir bölümü de kontrollü deneysel desen araştırmaları barındırmaktadır (Hisli-Şahin ve Yeniçeri, 2015: 50; Sahebalzamani, Farahani, Abasi ve Talebi, 2013: 38; Harrington, Loffredo ve Perz, 2014: 15; Brown ve Ryan, 2003: 822; Zümbül, 2019: 20). Aynı zamanda araştırmaların önem arz eden bir bölümü bilinçli farkındalığın strese karşı koymadaki etkisi üstüneyken bir bölümü de bilinçli farkındalık seviyelerinin kaygı, anksiyete, depresyon, negatif hislere karşı koyma arasındaki ilişki üstüne gerçekleştirilmiştir (Şimşek-Yüksekbilgili, 2020: 63). Ryffe ve Singer (2008)'in ortaya koyduğu psikolojik iyi oluşun temel boyutlarından özellikle kendini kabul, yaşam amacı ve diğerleri ile olumlu ilişkiler psikolojik danışmanlık mesleği için oldukça önemlidir. Bunlara ek olarak özerklik, kişisel gelişim ve çevre farkındalığı topluca sağlıklı bir yapıya işaret eder.

Görüldüğü gibi psikolojik iyi oluş bireyin mutlu olma halinin ötesinde iyi, üreten, yaşama anlam veren bir kavramdır (Ertürk, Keskinılıç-kara ve Zafer-Gübeç, 2016).

Anlam, kişinin hayatında yol gösterici olan, yaşantıların kişiselleşmesi için çabalayan olgudur. Kişinin yaşamını dengeli halde olmasına yardımcı olan kavramdır (Aydın ve Kaya, 2015: 40). Mutluluğa ulaşmak insanoğlu için genel hedeftir. Hedefi yakalamak için hayatlarındaki anlamı bulmaya çalışmaktadırlar (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017: 358). Ana gereksinimlerden olan hayata anlam katma, dünya ve dünya içerisinde bulunan tüm canlıların hayatta olma nedenini öğrenmenin yanında, kişinin dünyadaki konumunu anlamlandırma çabasıdır. Kişinin, hayatta bulunmasının nedeni konusunda anlam verebileceği verileri elde etmek ister. Bununla birlikte kişinin, yaşamında yol gösterici unsurların ve kuralları bulma çabası içindedir (Akıncı, 2005: 8). Bu süreçte varoluşsal boşluk ve anlamsızlık duyguları, kişiyi intihar, depresyon ve saldırganlık gibi eğilimlerde bulunmasına sebep olabilirken aynı zamanda kişiyi mutsuzluğa sevk eder. Yaşamdan tat almasının önüne geçer. Bu sebepten insanlık tarihi boyunca insanlar her zaman yaşama bir anlam yüklemeye çalışmışlardır (Dursun, 2019: 1). Yaşam doyumu da bu anlam arayışının bir sonucu olarak ortaya çıkmıştır. Literatürde yaşam doyumu üzerine yapılan çalışmalarda genellikle yaşam doyumu ile ilişkili psikolojik ve demografik değişkenlerin incelendiği görülmektedir (Çivitci, 2009: 39; Yiğit, 2010: 2).

Rehberlik ve Psikolojik Danışma(RPD) hizmetleri, kişilerin gelişim evrelerine katkı sağlayan süreçlerdir. İnsanların hayatın içinde karşılaştıkları sıkıntıların sonucunda, çıkmazdan kurtulmak adına yardım almaya ihtiyaçları olabilmektedir (Tan, 1992). İlgili pencereden bakıldığı zaman rehberlik ya da psikolojik danışma ortamlarının eğitim-öğretim ile bir bütün gibi hareket ettiği görülmektedir. Psikolojik danışma ve rehberlik alanı, geçmiş yıllara nazaran teknik, kapsam ve uygulama felsefesi bakımında ilerletilmiştir (Özgüven,1990:5).

RPD alanından mezun olan danışmanlar, çeşitli alanlarda mesleklerini gerçekleştirmelerine karşın ortak amaca hizmet edeceklerdir. Bir psikolojik danışman, danışmanlığın gerektirdiği kişisel farkındalık, kültürel etki, duygusal kabul, olayları anlama, güvenilirlik, şefkat ve vicdani yanlarının kabulü ile birlikte mesleki getirilerden olan; zararsızlık, adalet gibi ahlaki unsurlara da sahip olmalıdır (Çetinkaya, 2015). Danışmanlarına nitelikli bir danışma ortamı sunmak isteyen danışmanların, kişisel farkındalık sahibi olmaları ve kendilerini tanımaları gerekmektedir. Bunların neticesinde de insanların düşünceleri, düşüncelerin ifadesi olarak yansıttıkları davranışları, hayatı irdelemeleri ve beklentileri danışmanlar için yeterince değerlidir. Bunun yanında son yıllarda salgın hastalıkların artması, insanların toplumdan izole bir hayat tarzına yönlendirilmeleri toplumun psikolojik ve sosyal yapısını bozmuştur. Bu durum psikolojik danışman adayları için de geçerlidir. Böyle bir

ortamda psikolojik danışman adaylarında bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyi ile ilişkili unsurların incelenmesi önem arz etmektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; KKTC Lefke Avrupa Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde eğitim gören psikolojik danışman adaylarının sahip oldukları bilinçli farkındalık düzeyi ile psikolojik iyi oluşları ve yaşam doyumunun incelenmesidir. Bu temel amaç doğrultusunda aşağıdaki alt amaçlara yanıt aranmıştır.

1.2. Araştırma Alt Amaçları

Bu araştırmanın genel amacı; psikolojik danışman adaylarının sahip oldukları bilinçli farkındalık düzeyi ile psikolojik iyi oluşları ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki bulunan alt amaçlara cevap aranacaktır.

1. Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeyleri, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri nedir?
2. Psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluşları, yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında anlamlı ilişki var mıdır?
3. Bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyi psikolojik danışman aday öğrencilerin: cinsiyetine, sınıf düzeyine, akademik başarısına, ebeveyn tutumları, kardeş sayısına, doğum sırasına, sosyo-ekonomik düzeyine, ebeveyn eğitim durumuna, kendini algılayış şekline ve arkadaşlık ilişkisi kurma durumuna göre farklılık göstermekte midir?
4. Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyi bilinçli farkındalığı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Corey'e göre (2013), danışman adaylarının, danışma oturumunu iyi kullanabilmesi için davranışsal, bilişsel ve duygusal yöntemleri zamanında uygulanması gerekmektedir (Acar, 2019). Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (RPD) hizmetlerinin etkin bir şekilde hizmet sunulması için danışman adaylarında bulunması gereken bazı nitelikler vardır. RPD alan bilgisine hakim olması, yeniliklere açık, duyarlı, otantik olma gibi nitelikleri barındırması psikolojik danışma sürecine olumlu dönüşler bırakacaktır. Ayrıca psikolojik danışmanın öz farkındalığının, Kabat-Zinn'in (1994) belirttiği gibi yüksek olmasının danışma sürecine katkısının yine pozitif yönde olacağı düşünülmektedir. Çünkü ilgili kavramın anlamına bakıldığında bireyleri yargılamaktan uzak, dikkatini ana odaklayarak, anda olup biteni fark etme şeklinde ifade edilmektedir. Bu da danışmanın şimdi ve burada olması, danışana saygı göstermesi gibi arzu edilen bir durumdur.

Bilinçli farkındalık, bireyin dikkatini herhangi bir beyanda bulunmadan şimdiye yöneltmesi şeklinde açıklanmaktadır (Özyeşil vd., 2011; Yıkılmaz ve Demir Gündül, 2015). Bu kavrama ilişkin ilginin artmasına karşın, uluslararası yazının aksine, Türkçe yazında bu konunun kavramsallaştırılmasına ilişkin araştırmalar ve bu araştırmalar içerisinde ölçekler son derece sınırlıdır (Hisli-Şahin ve Yeniçeri, 2015: 48).

Psikolojik danışma ve bilinçli farkındalığa uygulama açısından bakılır ise her ikisi de şu ana odaklanmaktadır. Germer'e göre (2004) kabul, farkındalık ve şuanda olan deneyimlerin danışma ortamında eş zamanlı sürdürülmesinin her zaman mümkün olmadığı düşünülmektedir. Danışmanın danışan açısından kabul edilebilir olması için farkındalığa gerek yoktur. Danışmada farkındalığın danışanın yaşantılarından yola çıkılarak oluşturulduğu ifade edilebilir. Bilinçli farkındalığın uygulandığı terapilerde şimdi ve şu ana odaklanıp farkında olmak şeklinde ifade edilir. (Bishop, vd., 2004, s. 238).

Danışman yetiştirme evresinde bilinçli farkındalığın önemli bir yeri vardır (Stella, 2016; Urdang, 2010). Psikolojik danışma ve rehberlik bölümü öğrencilerinin, danışma sürecinde danışmanlık becerilerinin yanında bilinçli farkındalık çalışmaları sayesinde kişisel farkındalıkları da artmaktadır (Urdang, 2010, s. 524). Bireyin, etrafından olan bitenden haberdar olması, refleksif dönüşler yapmadan önce şimdi ve burada olmak, bütün tecrübelerini eleştirmeden nesnel olarak onaylaması bilinçli farkındalığından temel yapı taşlarındandır (Alpay, 2021). Öğrencilerin, eğitim evresindeki farkındalık çalışmaları, onların empati ve merhamet duygularının gelişimine katkı sağlarken, duygu durumsal sıkıntılarının kontrol altına

alınması becerisini de sağlamaktadır (Davis ve Hayes, 2011). Ayrıca öğrencilere eğitimle kazandırılacak olan bilinçli farkındalık uygulamasının psikolojik danışma özyeterliliğini ve mesleki benlik saygısını artıracığı, tükenmişliği düşüreceği düşünülmektedir (Urdang, 2010, s. 524).

Bilinçli farkındalık çalışmaları ile kültür arasındaki ilişki birbirini tamamlayıcı bir rol üstlenmektedir (Gervais ve Hoffman, 2013, s. 291; Tourek, 2014, s. 56). Bilinçli farkındalığın içinde yer alan duygu ve kavramlar kültürel farkındalığı içeren değerlerdir. Kültürel farkındalığı da içeren danışmanın kültürüne bakış açısının farkındalığı ve herhangi bir yargısının olmamasının kabulü bilinçli farkındalıkla bağlantılıdır (Gervais ve Hoffman, 2013). Farkındalık kavramı, kültürel farkındalığı açıklayan cinsiyet rolleri ve toplumsal normlar gibi terimlerin üstünde bir niteliktir. Bilinçli farkındalığın aktarım yoluyla ilerlemesine samimiyet, güven ve önyargısız kabul gibi unsurlar eşlik etmektedir (Tadlock-Marlo, 2011, s. 229).

Başlangıcı Budizm'e dayandığı belirtilen bilinçli farkındalık yaşadığımız tecrübelerimiz ile de bağlantılı olmamızın sonucu şeklinde açıklanabilir (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009). Bilinçlilik, hem dikkati hem de farkındalığı bir arada içerir. Germer'e (2005) göre, bilinçli farkındalık bir uykudan uyanmak çevremizde ve içimizde olanların farkına varabilmektir.

Maharaj'a göre farkındalık dünyada var olduğumuz süre boyunca bizimle olan ve değişimden etkilenmeyen bir yapıdır. Bilincin varlığı farkındalık sayesinde gerçekleşir (Alptekin, 2015). Bilinç ve farkındalık benzer yapılar olmalarının yanında farklılıkları da içlerinde barındırmaktadırlar. Kısacası tek başına bilincin varlığı farkındalık olmadan bir anlam ifade etmemektedir.

Yaşam doyumu kavramı insanların sürekli olarak karşılaştıkları terimlerden olsa da hayattaki beklentilerinin içinde olan bir terimdir. Doyum, bireyin yaşamındaki ihtiyaç, talep ve gereksinimleridir. Yaşam doyumu ifadesi ise, bireyin yaşamında edindiği veya edinmek için çaba gösterdiklerinin kıyaslanması ile ortaya çıkan duygulardır. İlgili kavram, ilk kez Neugarten ve arkadaşları (1961) tarafından ifade edilmiştir. Yaşam doyumu, talep ve ihtiyaçların birbiri ile karşılaştırılması ile sahip olmak istedikleri neticesinde ortaya çıkmaktadır. Farklı bir ifade ile doyum, yaşam beklentisi ile isteklerin gerçekleşmesi şeklinde aktarılabilir. Yaşam doyumu, bireyin hayattaki amaç olarak edindiği veya edinmek istedikleri içinde oluşanların ifadeleri şeklinde açıklanmaktadır (Dilmaç ve Ekşi, 2008). Bireyler, yaşamda edinmeyi amaçladıkları şeylere sahip olma durumlarının yüksek olmasına göre yaşam doyumları da yüksek görülmektedir.

Frankl'a göre yaşam doyumu doğumumuzdan itibaren içimizde varolduğu düşünülen yaşadığımız süreçteki hayat gayelerimizden oluşan olağan yapıdan ibarettir (Frankl, 2009).

Yaşam doyumu ile ilişkili kabul edilebilen anlam anlayışı Wong'a göre (1998) başarı, ilişkiler, din, öz aşkınlık (selftranscendence); Emmons'a (1999) göre başarı, yakınlık (intimacy), din-spiritüellik, üretkenlik; Eborsole'a (1999) göre yaşam uğraşı (life work), ilişkiler, dini inançlar, başkalarına hizmet (service) olarak sınıflandırılmıştır (Akt., Emmons, 2005). Klinger (1977) yaşamda anlamın kaynağı olarak, kişisel ilişkiler, kişisel gelişim, başarı, özgecilik, hedonizm, yaratıcılık, dinsel ve yaşamda iz bırakma (legacy) gibi özellikleri belirlemiştir (Akt., Prager, 1997).

Almond (1973) ve Battista'ya göre hayatını yaşamaya değer olarak gören bireyler yaşamıyla iç içe olurlar ve bu değer onlar için önem arz eder. İnsan var olduğu andan itibaren ölümüne kadar anlam arayışı içinde yer alır. Bu arayış olaya, duruma, yere, bireylere göre farklılık gösteren bir yapıdan oluşmaktadır (Yalom, 2001).

Yaşam doyumu kavramı, danışman adayları için mesleki niteliklere yönelik ve kişisel gelişime odaklı bakıldığı zaman yararlı olabileceği düşünülmektedir.

RPD alanı da ruh sağlığının bir koludur. Alanda çalışmakta olan danışman adaylarının, karşılaşacakları danışanları üzerinde yaşam doyumu konusunda çalışma gerçekleştirmeleri olasıdır. Danışman adayı bireylerin danışanlarına herhangi bir konuda yardımcı olabilmesi için öncelikle ilgili konuda kendi hayatlarında benzer süreci değerlendirmelerinin katkısı olacağı bilinmektedir. Bu sebeple yaşam doyumu konusunda çalışma önem arz etmektedir.

Danışman adayı bireylerde psikolojik semptomların saptanması konusunda önemli bir unsur da psikolojik iyi oluş kavramıdır. Bu kavram, kişinin hayatın anlamına ve ideal olan en iyiye ulaşması ve psikolojik gücü barındırdığının önemli bir kanıtıdır (Çakar ve İkiz, 2016:3573). Danışman adaylarının psikolojik iyi oluş seviyelerinde yükseklik beklenen bir durum olmakta birlikte, danışman adaylarında psikolojik semptomların da düşmesine katkısı olabilmektedir.

Psikolojik iyi oluş, kayda değer gördüğümüz ilişkileri ve amaçları sürdürebilmek aynı zamanda atlatması güç durumlarda bireyin performansını ortaya koyabilmesi ve bunun sonucunda hayatı yaşamaya değer bulması olarak tanımlanabilir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Psikolojik iyi oluş bilinçli farkındalık olmadan tek başına anlam ifade etmemektedir. Yaşadığımız sürece olaylar karşısında negatif duygularla karşı karşıya kalırız. Böyle zamanlarda bu duyguları ekarte edip yara almadan kurtulabilmek gerekir. İşte burada bilinçli farkındalık düzeyi devreye girer.

Tüm bu nedenlerden dolayı bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun psikolojik danışman eğitiminde ve devamında önemli bir yeri olduğu düşünülmektedir. Danışman adaylarından başlayarak konunun ele alınması hem eğitimleri hem de meslek yaşamları için alana ışık tutacak kadar önemli olduğuna inanılmaktadır. Anlaşılacağı üzere danışmanın danışana etkili ve verimli bir yardım sunabilmesinin yolu danışmanın kendi farkındalığı, iyi oluşu ve yaşamdam aldığı doyumun yeterli düzeyde olması ile ilişkili görülmekte ve bunun ayrıntılı olarak çalışmasının alana katkı sağlayacağına inanılmaktadır.

1.4. Sınırlılıklar

1. Küresel çapta ortaya çıkan Korona Virüs salgını sebebiyle, üniversitelerin salgının yayılmasına önlem niteliğinde, yüz yüze eğitim yerine, uzaktan eğitime geçmesi neticesinde veriler Google Form aracılığı ile toplanmıştır.
2. Araştırma, başlangıçta benzer iki üniversitenin karşılaştırılması şeklinde planlanmış ancak pandemi sebebiyle uygulanamamıştır. Bu sebeple Lefke Avrupa Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümü ile sınırlıdır.

1.5. Tanımlar

Bilinçli Farkındalık: Bireyin şimdi ve buradaya odaklanarak dikkatini vermesinin yanında olay ve durumları olduğu gibi kabullenmesiyle ortaya çıkan bir kişilik özelliğidir. (Brown, Ryan ve Creswell, 2007, s. 212).

Psikolojik İyi Oluş: İnsanın yaşamsal sorumluluklarını hissederek, hayat amaçlarını, potansiyellerini gerçekleştirip gerçekleştiremediğini ve çevresindeki bireylerle arasındaki iletişimi içermektedir (Ryff ve Keyes, 1995). Ryff ‘a (1989) göre yaşamda anlam bulma, psikolojik iyi oluşun bir göstergesi olan pozitif bir kişilik yapısı (trait) olarak kabul edilmektedir.

Yaşam Doyumu: Pozitif psikoloji alanının ana yapısından bir tanesidir. Yaşam doyumu üzerine yapılmış olan çalışmalar, kişilerin eksik olan taraflarının ortaya çıkması yerine güçlü taraflarının açığa çıkması ve ilerlemesini amaç edinmektedir. Yaşam doyumu, kişinin, kendisine yönelik yaptığı davranışsal gözlemleriyle sonuca vardığı öznel ifadelerdir (Diener & Larsen, 1993)

BÖLÜM -II-

2. KURAMSAL ÇERÇEVE VE KONU İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

Çalışmanın bu bölümünde bilinçli farkındalık kavramı ile psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu kavramlarına ilişkin kuramsal bilgilere, bunun yanında konuyla alakalı daha önce yapılmış inceleme bulgularına yer verilmiştir.

2.1. Bilinçli Farkındalık Kavramı

Bilinçli farkındalık hakkında gerçekleştirilen araştırmalar ele alındığında, terimin kökeninin Hindistan'da var olan Buda öğretilerinden ortaya çıktığı belirlenmiştir (Walach Buchheld, Buttenmüller, Kleinknecht ve Schmidt, 2006: 1543). Yaklaşık 2500 sene evvel doğan söz konusu öğretinin çağımızda birtakım disiplinler tarafından ele alınarak araştırmalara konu olması ve öncelikle stres olmak üzere, negatif hislere karşı koyma, kaygı, anksiyete üstüne etkileri başlıca uygulama ve araştırma konuları olmaktadır (Şimşek-Yüksekbilgili, 2020: 64).

Kabat-Zinn, bilinçli farkındalığı evrensel kavram olarak belirtilmiş ve 1979 yılında Bilinçli Farkındalık Temeline dayanan Stresi Düşürme eğitimleri uygulanarak bilinçli farkındalığı bütün dünyada yaygınlaşması sağlanmıştır (İkiz ve Uygur, 2019: 167). Bu çerçevede bilinçli farkındalık kavramı bilhassa son 50 senelik zaman zarfında hakkında çalışmalar yapılan bir terim olarak literatür çerçevesinde yer bulmuştur. Son zamanlarda da kabullenici ve yargılayıcı olmaktan uzak bir tavırla içinde bulunduğu ana odaklanarak, motivasyon sağlamak biçiminde açıklanmış olan terim ile alakalı, bilhassa psikologlar, psikiyatristler ve eğitim bilimciler çokça ilgilenmekte ve çeşitlik çalışmalar sergilemektedirler.

Buda öğretisi gibi uzak doğu meditasyon kültüründen ortaya çıkan bu terimin, esasında hiçbir dini veya felsefi akım ile herhangi bir ilgisi bulunmamaktadır (Akçakanat ve Köse, 2018:17).

Bilinçli farkındalık becerisi yüksek kişilerin öz yeterlilik, öz yönetim ve öz düzenlemeleri de yüksektir. Bu kişiler otokontrol ve arzuları kapsamında planlarını yapma ve uygulama becerisine de sahiplerdir. Kurumlar yönünden ele alındığındaysa, bilinçli farkındalık seviyesi yüksek personellerin kendisine ve bu bağlamda çalıştığı kuruma faydalarının da yararlı olabileceği ifade edilmektedir. Bu kapsamda işletmelerin, personellerinin bilinçli farkındalık düzeylerini azamiye çıkarmak, söz konusu zaman dilimi içerisinde kalmalarını kolay kılacak tedbirler almalarına ihtiyaç duyulmaktadır (Akçakanat ve Köse, 2018: 26).

Bilinçli farkındalık ifadesi ile alakalı terimler literatürdeki kullanımında "kendilik farkındalığı", "içbakış", "içgörü" gibi kelimelerle beraber ifade edilmektedir (Hisli-Şahin ve Yeniçeri, 2015: 49). Kavramsal açıdan ele alındığında bilinçli farkındalık "uzak doğu meditasyon geleneğini temel anlamda bireyin zihnini, hislerini ve dikkatini belli bir terim hususunda yoğunlaştırmasını hedefleyen bir idrak seviyesi" şeklinde ifade edilmektedir. Söz konusu idrak bireyin o anda, iç ve dış uyarıcıları, yargılamadan kabullenerek, anlayış ve şefkat ile takip ettiği bir zihinsel süreçten ibarettir. Bu anlamda, bilinçli farkındalık çerçevesinde bir hedef, bir yol ve bir sonucu içerisinde barındıran şemsiye bir terimdir (Kocaarslan, 2016: 12). Kabat-Zinn'in aktardığına göre bilinçli farkındalık, bireyin o sırada, içten veya dışarıdan gelen uyarıcıları, eleştirmeden ve yargılamadan, merak ederek, şefkat ve anlayış gösterip kabul gösterdiği ruhsal bir süreçtir. Söz konusu kavramın amacınınsa yaratıcılıktan ziyade, olgunlaşma, huzurlu olma, iyilik, kişisel gelişim olduğu belirtilmiştir (Hisli-Şahin ve Yeniçeri, 2015: 50). Körükcü ve Kukulu'ya (2015: 69) göre bilinçli farkındalık bireyin eski yaşantılarındaki tecrübeleriyle alakalıdır.

Bilinçli farkındalık düzeyi bireyin meslek yaşamında önemli bir yere sahiptir. Diğer meslek gruplarında olduğu gibi psikolojik danışmanlarda da bilinçli farkındalık düzeyi meslek yaşamını etkileyen bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle son yıllarda özellikle psikolojik danışman adaylarında bilinçli farkındalık düzeyinin ele alındığı çalışmaların artmaya başladığı görülmektedir (Acar ve Eker, 2019: 421).

2.1.1. Bilinçli Farkındalık Kavramına İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Bilinçli-farkındalık teriminin çerçevesi oldukça büyüktür. Bu terimi inceleyen çalışmalarda da 30 sene boyunca birbiriyle doğru orantılı devam ettirilen, iki esas yaklaşım olduğunu belirtmektedir. Bunların bir tanesi 1970'li yıllarda Langer'in önderliğinde, diğeryse

aynı dönemde, Kabat-Zinn önderliğinde ortaya çıktığı ve iki yaklaşımın terim hakkındaki tanımlarının benzerliğinin yanı sıra değişikliklerin de olduğu belirtilmektedir. Langer'ın bilgece farkındalık, uzak doğu düşünceleriyle yakından ilişkisi olmayan, bilinçli bir ruhsal hali iken (mode); Kabat Zinn yaklaşımı içinse aktarılabilen, öğretilen ve uzak doğu düşüncelerinin batıdaki bilimiyle harmanlanmış ve bu temele oturtulmuş müdahale seçeneğidir (Hisli-Şahin ve Yeniçeri, 2015: 49-50).

- a) **Hümanistik Yaklaşım:** Bilinçli farkındalık konusunda geliştirilen kuramların başında hümanistik kuramlar gelmektedir. Hümanizm ve bilinçli farkındalık teori arasında bazı benzerlikler söz konusudur (Schneider ve Leitner, 2002). Hümanistler insanların çevresiyle olan ilişkilerinin önemli olduğunu savunup buna odaklanırlar. Budizm de olduğu gibi, hümanizm kuram da bireyin hayat bilincini algılayabilmesi, içinde olduğu ana, anksiyeteyi hoş görmeye ve yönlendirmeye çalışmaktadır (Shahrokh ve Hales, 2003). Hümanistik kuramdan beslenen Carl Rogers'e göre bireyi anlamak için temel koşul kişiye göre yaşam doyumu ya da yaşamı algılama biçimidir. Terapi ortamının amacı bireye kazandırılmak istenilen farkındalık ve kendine odaklı yapılan davranışların sorumluluğunu alabilmesine olanak vermektedir (Brown ve diğ., 2007). Bilinçli farkındalık ile yakınlığını gösteren diğer bir yönü ise, danışan ile ilişkide ahlaki tanı belirleme durumu olmaması, koşulsuz kabul ve empatik anlayıştır.
- b) **Bilişsel Davranışçı Terapi:** Bilişsel terapi ve Budist felsefe “dünya fikirlerimizden ibarettir” düşüncesi etrafında toplanırlar. Fikir ve isteklerin sonuçlarını anlamaları için çaba gösteren Budizm ve bilişsel terapi fikirlerin ortaya çıkmasında rol oynar (Gilbert, 2005). Farkındalık uygulamaları özellikle sağlık alanında yaygın olarak kullanılmaktadır (Körükçü ve Kukulcu, 2015: 68). Bilinçli farkındalık uygulamaları bazı psikiyatrik bozuklukların tedavisinde yaygın olarak kullanıldığı için (Davis, Lysaker, Lancaster, Bryson ve Bell, 2005: 35) tarihsel süreç içerisinde bilinçli farkındalığı açıklamak için bilişsel davranışçı yaklaşımlar da geliştirilmiştir. Bilinçli farkındalık ve Bilişsel Davranışçı Terapi uygulamaları arasında bir takım benzer unsurlara, fikir ve duyumların meydana getirilmesi, kaçınmacı ekollerin en az seviyeye düşünmesine yönelik çalışmalar örnek olarak gösterilebilir. Bunun yanı sıra bilinçli farkındalığın değişiklik gösteren özellikleri de mevcuttur. Örnek vermek gerekirse, irrasyonel olarak niteliğini belirten yaklaşımlarını değiştirme ve düzenleme yerine kabul etme mantığı savunulmaktadır. Söz konusu yöntem yaklaşımlarının incelenmesi, söz konusu düşünceleri gözlemlemekten kaçınma ve gelip geçmelerine izin verme olarak bir tavır ile ortaya konulmaktadır (Baer, 2003; Akt. Aydın, 2019: 8).

Görüldüğü üzere kökeni doğu geleneklerinin barındırdığı kişisel gelişim uygulamalarına dayalı farkındalığı, ruhsal süreçler temelinde ifade etmeye amaçlayan birçok araştırma mevcuttur. Farkındalık ile alakalı çalışmaların bir kısmı Farkındalık Temelli Terapilerin etkili olduğu işleyiş biçimlerine yöneliktir. İçsel maruz bırakma, dikkat düzenleme,

duyguları düzenleme ve üst biliş Farkındalık Temelli Terapilerin barındırdığı gelişim işleyiş biçimleri şeklinde önerilmektedir. Farkındalık kavramını üst bilişsel bir veri işleme dönemi şeklinde inceleyen yaklaşımlarda, farkındalık kavramının içerisinde barındırdığı bilişsel uzaklaşma yöntemiyle, işlevi olmayan üst biliş inançlarının etkilerinin minimum seviyeye ulaştığı ifade edilmiştir (Devrim-Çatak ve Ögel, 2010: 85).

Psikoloji dizininde uygulama ve teorik bakımdan yol kat etmeye devam etmekte olan bilinçli-farkındalık yaygın bir alanda diğer kuramlarla benzer niteliklere sahiptir (Germer, 2009).

- c) **Gestalt Psikolojisi:** Bütün ve örüntü gibi anlamlarda kullanılan Gestalt-terapinin nihai amacı farkında olmaktır. Perls bu konuda akıl sağlığımız için mühim olan istek dışı duygulara tahammül edebilmenin önemine dikkat çekmiştir (Greenberg, Korman ve Paivio, 2001). Gestalt'ın bakışı da bilinçli-farkındalık gibi içinde bulunulan anı kontrol edercesine çaba sarf eden dikkat yerine açık dikkat becerisi, yargısız ve hevesle algılamayı savunmaktadır (Brown ve ark., 2007).
- d) **Psikodinamik Psikoterapi :** Epstein (1998), Freud'un bahsettiği ideal-mind terimi ile bilinçli-farkındalık teriminin benzeştiğini ifade etmektedir (Epstein, 1998). Jung zamanından bu zamana kadar psikodinamik yaklaşımçıların Budist psikolojiye değer verdikleri görülmektedir. İçsel yaşantının keşif edilmesine yönelmeleri, değişme için ilk koşul olarak farkında olma ve kabulü görmeleri benzerlikleridir. Dolayısı ile bilinçdışı evre ve iç gözlemin değerli olduğunu savunurlar (Fulton ve Siegel, 2005). Psikodinamik kuramcılar zihnin işleme prensibi konusunda da benzer fikirleri bir arada barındırmaktadır. Bilinçaltı evrelerin değerine dikkat çekmek isteyen ve aynı zamanda iç gözleme önem veren bu iki yaklaşıma göre kişinin farkındalık ve kabulünü öncelik olarak görmektedir (Özyeşil, 2011).
- e) **Varoluşçu Psikoterapi:** Varoluşçu terapiyi benimseyenlerin inanışına göre kişiler kendini gerçekleştirme yeteneğiyle doğarlar ve bireyler bağımsızlardır (Norcross, 1987). Varoluşçuluğa göre, kişi yaratılışı gereğince hayatına anlam arayışı içerisinde. Gerçek yaşamı Irvin-Yalom, hayata dair anlamsızlık şeklinde ifade etmektedir. Yaklaşımdaki çatışma öncüllerindeki, yalıtım, ölüm, anlam-anlamsızlık ve özgürlük (Yalom, 2001). Varoluşçu kurama göre; birey anlam veremediği bir duruma

karşılaştığında çelişki içine girmektedir. Çünkü varoluşun esas kaynağı kendi yaşamına değer katma arayışı ve dikkate alındığını hissetme olgusundan ibarettir (Demir, 2014). Budist felsefede bulunan tekrarının yararından bahsedilen “Beş Anımsama” (Hanh, 1998) ile ilgilidir.

1. İnsan doğasında yaşlanma bulunmaktadır ve bundan kaçılmamaktadır.
 2. İnsan doğasında hastalık bulunmaktadır ve bu durumdan kaçılmamaktadır.
 3. İnsan doğasında ölüm bulunmaktadır ve bu durumdan kaçılmamaktadır.
 4. Kıymet verdiğim herkesin doğasında değişmek vardır. Kıymet verilen insanlardan ayrılmadan kaçmak yoktur.
 5. Yapılanlar insanın gerçeğidir. Onun sorumluluklarından kaçmanın yolu yoktur.
- İlgili anımsamalar korku duygusu ile barış içinde yaşamaya yardımcı olmaktadır. Şimdi ve burada olmaya dikkat çekmektedir (Hanh, 1998).

2.1.2. Bilinçli Farkındalık Becerileri

Hayatta düşüncelerimiz ve o düşüncelerle aramızda olan oluşturduğumuz bağı fark etmek büyük önem taşımaktadır. Düşünce ve düşünce bağlarının fark edilmesinin ardından hayatla oluşturulan teması ve algılarımızı anlamamızı basitleştirmektedir. Çevreden gelen sesler duyduklarımızken, düşüncelerimiz de içimizdeki sesler yani bireyin kendi ile konuşmalarıdır. Mindfulness işleyişinde düşüncelerin tamamen gerçeklikler olmamakla birlikte yalnızca düşünce olabildiğinin farkına varılma becerisini geliştirir. Bu gelişen beceri neticesinde düşüncelerle aramıza mesafe koyabilmemiz kolaylaşmaktadır (Atalay, 2019:66)

Kişinin yaşamında ortaya çıkan sorunlardan uzaklaşmadan bu sorunlarla yakın temas halinde olması, eksiklik, üzüntü ya da başarısızlık duygularına karşı herhangi bir tepkiye bürünmeden, bu gibi durumları hayatın parçası olarak görmesine öz-anlayış denilmektedir. Bilinçli farkındalığı olan kişi üzüntü meydana getirebilecek durumla karşı karşıya geldiğinde, sevgi, şefkat, affetme gibi duyguları olgunlaştığı için, bireyin öz-anlayış seviyesinde de artış olmasını sağlamaktadır. Öz-anlayış seviyesinde artışın sonucu olarak kişinin, olumsuz duygulardan etkilenmesinin sevisinde belirgin düşme sağlanır (Ülev, 2014)

Bilinçli farkındalık becerisi, kişinin öğrenim görerek daha da ileriye gidebileceği şekle sahiptir (Saltzman ve Godlin, 2008: 139), literatürde yer alan birçok çalışmada bilinçli farkındalık becerilerini sınıflandırmaya yönelik araştırmalar göze çarpmaktadır. Yapılan çalışmalarda temel bilinçli farkındalık becerileri aşağıdaki gibi açıklanmıştır.

- a) Güven:** Kişiler arası iletişimin temelini güven unsuru oluşturmaktadır (Aksoy, 2006: 81). Birey gözlemlene becerisine, detaylı bir biçimde bir şey öğrenme becerisine güven duymalı, kendine daha derin bir şekilde bakmalı ve güvenini arttırmalıdır. Kişi ilk olarak içerisinde olduğu zaman dilimindeki duygu, düşüncelerini ve etrafında gördüklerini kabul etmelidir. Zaman içerisinde doğru hisleri tercih edip söz konusu sezgilerinin hissettiği güvenin karşılığı olduğuna inancı artacaktır (Akçakanat ve Köse, 2018: 23).
- b) Çabasızlık Hali:** Bireyler birtakım hayati vakalar ile ilgili keder ve öfke hislerine kapılabilirler. Hissettiği bu duygulara karşın "Niçin bu şekilde hisse kapılıyorum? Güçsüzüm ya da zayıfım" gibi yaklaşımların aksine, hislerini kabullenmesi ve kendini sorgulamaması; hislerini daha iyi yönetilir bir hale getirmektedir. Söz konusu durumlarda, bireyin kendi hislerine karşı negatif durumlarda nitelendirmelerinin (metaduygular) içinde bulunduğu süreci daha büyük bir içinden çıkılmaz hale götürdüğü, birincil hissi kabul etmemesi durumunda ise bireyi üzdüğü, acı duymasına neden olduğu gözlemlenmektedir. Bilinçli farkındalık bu anlamda, bireye kullanabileceği başka bir yol sunmaktadır (Arslan, 2018: 75).
- c) İyilik ve Cömertlik:** Cömertlik de güven, yargılayıcı olmama, salıverme ya da sabır gibi bir diğer farkındalık türüdür ve dikkatli olabilmek adına önemli bir temel yaratır. Cömertlik, kişinin kendini izlemesi ve sorgulaması adına önemli bir araç olarak nitelendirilmektedir. Cömertliğe başlamak için en iyi yer kişinin kendisidir (Akçakanat ve Köse, 2018: 23). İyilik olgusu da cömertliğin ayrılmaz bir parçası olarak nitelendirilmektedir (Salzberg, 2011: 180). Cömertlik ve iyilik bu yönüyle bilinçli farkındalık becerileri arasında yer almaktadır (Grossman, 2015: 18).
- d) Mizah:** Mizah, yaşamın komik ve anlamsız yönlerine dair değerlendirme becerisidir. Mizah, zayıflık veya eksik yönler bile gülümseyebilmenin gerçekleşmesine ortam hazırlar. İyi geliştirilmiş bir mizah anlayışı için yaratıcı ustalığa ihtiyaç duyulmaktadır. Kimi zaman karşıdaki kişinin eksik yönleri ifade edilmek istenildiğinde de mizahtan faydalanılmaktadır. Bu bağlamda karşılıklı olarak anlayış ve hoşgörünün bulunması gerekmektedir. Bir personelin işverenine karşı yaptığı espriler, komedyenlerin siyasileri hedef alan karikatür ya da parodiler, karşı tarafla mizah iletişimi kurulmasında sıkça yararlanılan bir durum olarak değerlendirilmektedir (Alan ve Tiryaki-Şen, 2016: 152; Yardımcı, 2010: 1). Mizah anlayışı gelişmiş bireyler problem çözme becerileri, stresle

başa çıkma düzeyleri ve benlik saygısı yüksek bireyler olarak değerlendirilmektedir (Traş, Arslan ve Taş, 2011: 716; Özdemir, Sezgin, Kaya ve Recepoğlu, 2011: 405). Bilinçli farkındalık kapsamında ele alındığı zaman yüksek bilinçli farkındalık düzeyi mizah anlayışının da gelişmesine katkı sağlamaktadır (O'Brien, 2013: 1; Hofmann, Heintz, Pang ve Ruch, 2019: 1).

- e) **Şükür:** Pek çok arzusuna rahat bir şekilde erişse dahi mutlu olmadığını belirten insan, hayatın anlamını ahlaki erdemler, dua, şükür, sabır vb. ile manevi anlamda beslenmesi halinde ortaya çıkabilir. Pozitif psikoloji alanında şükür, incelenen kavramlardan birisidir (Gönenç, 2019: 2). Kavram olarak değerlendirildiğinde şükür, bir iyilik sevgisi, paylaşımı ve tüm insanlar arasında içgüdüsel olarak çalışan iyilik sahibine takdir ve iyiliğe iyilikle karşılık gösterebilme yetisi şeklinde ifade edilmektedir. Toplumda şükür olgusunu, davranışlar çerçevesinde bir erdemlilik; kişiler arasında şükreden bireyler örnek (şekur ve şakir) model; yaşamın güçlükleri ile başa çıkan bireylerin dilinde ise tatmin ve inanç olarak gözlemlemek mümkündür. Sosyoloji, felsefe ve ahlak disiplinlerinde şükür kavramının bireyi pasifize eden bir durum olup olmaması tartışma konusu olsa da kişiliğinin bir unsuru olarak şükür, kalplerin doğrudan hissedebildiği bilinçli aktif bir yaşanma halidir. Ancak psikolojinin ilk dönemlerinde şükür minnettarlık boyutu ile değerlendirilerek borçluluk borçlanma olarak nitelendirilmiştir. Şükretmek, ne yalnızca minnettarlık ne de kanaat etmek demektir. Şükretmek bütünü kapsayan kalplerin doğrudan hissedebildiği bilinçli etkin bir hayat şeklidir (Göcen, 2015: 238).
- f) **Yargılamama:** Yargılayıcı olmama veya bilinçli olarak yargılamama kavramı, objektifliği ifade eder. İyi/kötü, doğru/yanlış veya değerli/değersiz gibi değer ifade eden etiketlerin belirtilmesini kabul etmez. Bir tecrübeyi değiştirmeye veya ondan uzaklaşmaya çalışmadan olduğu şekliyle deneyimlemeye fırsat tanımayı gerektirir. Farkındalık, olaylarla ilgili kesin yargıda bulunmamaya yönlendirir, aksine gerek olayların herkeş olayların yarattığı süreçleri olduğu haliyle kabullenilmesini öngörür (Wahbeh, Lu ve Oken, 2011: 220; Akt. Akçakanat ve Köse, 2018: 23).
- g) **Acemi Zihni:** Acemi zihni, kendimizi, bir bireyi veya bir durumu, bir diğer bireyin bakış açısından tekrar görmemizi sağlar. Zihnimiz genel olarak kesin kararlarla doludur ve bu durum kimi zaman karşımızda yaşanan durumu görmemize engel olur. Kişi ya da

durum değişmişse, geçmişten gelen peşin hükümlerle doğru görmek pek de mümkün değildir. Acemi zihni altından kalkılamayan durumları açık bir şekilde görmeye yardımcı olur. Bu kimsenin mevcut muhakeme becerisini bir yana bırakması değil, fark edemediği veya peşin hüküm verdiğiinden dikkatinden kaçan yeni bilgilere kapı aralamaktadır. Aynı zamanda acemi zihni yaklaşımı, üzerinde yoğunlaşmaya değmeyeceği düşünülen yemek yeme, araba kullanma veya tanıdık birine sarılma gibi durumlara şaşkınlık ve merak katar (Wolf ve Serpa, 2015; Akt. Kırca, 2017: 17).

- h) **Konsantrasyon:** Farkındalık konusunun alt yapısını meydana getiren konsantrasyon, kişinin ilgisini yalnızca zihnin düzenli ve sakin olduğu düzeyde güçlüdür. Konsantrasyon, bir gözlem kaynağına dağılmaksızın ilgisini devam ettirmek adına faydalanılan zihin kapasitesidir (Akçakanat ve Köse, 2018: 24).
- i) **Vizyon:** Bireyin neden yaptığı, yaşamındaki sahip olduğu değeri, bunun niçin bireyin yolu olabileceğini bilmediği bir uygulamaya kendini odaklaması neredeyse imkansızdır. Doğu toplumlarında meditasyon olarak yararlanılan farkındalık çalışmalarına Batı toplumlarında daha az destek verildiği görülmektedir. Bireyin hayatının, zihninin ve bedeninin daha sakin ve daha açık olması, hatta güne erkenden başlayarak sabahın karanlık ve soğuk olduğu sırada kendi başına oturarak var olan anı hissetmeye çalışması, Batı kültüründe ikincil bir önem düzeyinde kabul görmektedir (Akçakanat ve Köse, 2018: 25).
- j) **Sabır:** Bilinçli farkındalıkla ilgili temel etik ilkelere birisi de sabırdır. Sabırlı yaklaşım gösterilmesi durumunda, uygulanan farkındalık kaynaklı meditasyon çalışmaları daha yavaş ve olgunlaşarak devam edecektir. Her şey sabırlı olduğu müddetçe zaman içerisinde çözülecektir. Aceleci tutumlar çoğu zaman işe yaramamakla beraber, acı çekmeye neden olabilmektedir (Akçakanat ve Köse, 2018: 22).
- k) **Kişilerarası İlişkiler:** Bilinçli farkındalık becerilerinden bir diğeri de kişilerarası ilişkilerdir. Nitekim literatürde yer alan çalışmalarda bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olmasının kişilerarası iletişim becerilerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir (Baas, Nevicka ve Ten Velden, 2014: 1092).

2.2. Psikolojik İyi Oluş Kavramı

İnsanlar gelişim süreci içerisinde birden çok stres faktörü ile karşılaşmakta, yaşamın döngüsü içerisinde birden fazla değişikliğe uyum sağlamaya çaba göstermektedir. İlgili süreç de kişilerin bulunmakta olan bazı özelliklere adapte olmalarını sağlamaktadır. Pozitif psikoloji kavramları arasında yer alan psikolojik iyi olma bireylerin uyumlarını kolaylaştıran unsurlardandır (Erarslan-Çapan ve Arıcıoğlu, 2014: 70).

Pozitif psikoloji alan yazında iyi olmakla ilişkili iki temel felsefi yaklaşımın bulunduğunu iddia eder: Hedonist bir tutum ortaya koyarak iyi oluşu hayatın içindeki haz şeklinde nitelendirilmektedir. Bireyin hayattan elde ettiği tatmin ve pozitif anlamdaki duyuları öneme sahiptir. İyi oluş, bireysel değerlendirmeleri ve olumlu hisleri kapsar ve psikolojideki ifade biçimi "özel iyi oluş" olarak açıklanır. İyi oluş terimi, Eudemonik düşünce kuramında, net biçimde psikolojik fonksiyonelde bulunmaktadır. Literatüre bakılmasının sonucunda Psikolojik ifadesi "psikolojik iyi oluş" olarak nitelendirilmektedir (Deci ve Ryan, 2008; Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002; Akt. Doğru, 2018: 3). Terim açısından ele alındığında psikolojik iyi olma, bir uyum sürecinden bahsetmektedir. Uyum süreci ise tehlikeye karşı, koruyucu birimlerin ve olumlu sonuçların etkileşim geliştirmesidir (Erarslan-Çapan ve Arıcıoğlu, 2014: 70). Psikolojik iyi oluşun sahip olduğu bazı özellikler bulunmakta olup, literatürde psikolojik iyi oluşun temel özellikleri aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

1. Psikolojik iyi olma geliştirilebilir nitelikleri içermektedir. Yaratılıştan itibaren olan ve sadece belirli bireylere ilişkin bir özellik olmamaktadır.
2. Psikolojik iyi olma durumu faal bir gelişme evresidir.
3. Travmatik durum, zorlayıcı yaşamsal olaylar veya belirli tehlike halinde başarılı şekilde üstesinden gelme, pozitif uyum kurma ya da yeterlilik ortaya koyabilme evrelerini kapsamaktadır.
4. Psikolojik iyi olma halinin güçlenmesi adına kişinin tehlike ve zorlukla karşılaşması gerekmektedir. Karşılaşmadan sonra duruma uyum sağlama eğilimiyle hayatın iyi olmayan bölümlerinde kazanç elde etmesi gerekmektedir
5. Psikolojik iyi olmanın ortaya çıkmasında koruyucu etkenlerin önemi son derece fazladır.

6. Psikolojik iyi olmanın öncelikli koşulu rahatsızlık kaynaklı şeklinde belirtilmiş yaşadığımız günde herhangi bir hastalık yaşamayan kişilerle gerçekleştirilen çalışmalarla geliştirebileceği meydana gelmiştir.

7. Psikolojik iyi olmak güçlüklerle karşı koyabilme ve yeni şartlara uyum göstermeyi içermektedir.

8. Yılmaz bireylerin içten kontrol odaklı, empati kurabilen, mücadeleci, pes etmeyen, olumlu benlik tasarımına sahip, içsel yüklenmeler yaparak kendisini geliştiren, güçlükler karşısında pes etmeyen, güvengen, özsaygısı yüksek, kişilerarası etkileşim sağlayabilen, problem çözme yetilerine sahip bir yapısı olduğu üzerinde durulmaktadır (Bolat, 2013: 17).

Psikolojik iyi oluş olumsuz yaşam olaylarına maruz kalma ile gelişen bir olgudur. Birey, hayatında güçlüklerle karşılaşırken, beraberinde bu güçlüklerle karşı darbe emeci unsur görevi yapan bazı korumacı kişisel ve çevre kaynaklı etkenlerle karşılaşabilmektedir. Şayet önleme işlemi yeterli ise, kişi hayatında önemli bir yıkıcı etki olmadan güçlüklerle adapte olmaktadır. Kişi bu durumda güvenli olan bir bölge veya dengeli (homeostatis) durabilmekte veya iyi derece dayanıklılık evresine adım atabilmektedir, zira güçlüklerle baş etmek, insanların içsel güçlerini ve sağlıklı başetme şekillerinin gelişimini sağlamaktadır. Yeterince önleme olmadan, kişi psikolojisi yıkıcı evreye bürünebilmekte ve zamanla ilgili yıkıcı evre tekrar bütünü gösterebilmektedir (Bolat, 2013: 37).

2.2.1. Psikolojik İyi Oluş Kavramına İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Geçmiş zamanlara bakıldığında tokluk doyum unsuru iken farklı dönemlerde haz doyum unsuru şeklinde değerlendirilmiştir. Sık sık doyum unsuru için yaşamsal tatmin geçerli olmuş ve hayat standardını artırmak adına değişik metot ortaya atılmıştır (Sarıcaoğlu, 2011: 1). Bu süreçte psikolojik iyi oluş kavramına yönelik olarak birçok kuram geliştirilmiştir.

a) Aristo'nun Eudaimonia Kavramı

Eudaimonia kavramı literatürdeki İngilizce karşılığı genellikle “mutluluk” olarak karşımıza çıkmaktadır. Aristo için eudaimonia yolu; kararlı, kalıcı, dalgalanmaktan uzak bir histir. Eğer birisi nesnel olan eudaimonia'ya sahip olduğunu düşünüyorsa yanılma ihtimali yüksektir. Ayrıca eudaimonia dünya genelinde kapsayıcıdır. İnsanlık için aynıdır ve farklılık göstermez. Aristo için eudaimonia, ilahi bir kavramdır (Pakaluk, 2005, s. 48).

Eudaimonia ile alakalı literatür taraması yapıldığında son dönemde eudaimonia'yı iyi olma hali ile alakalı bir kavram olarak ele alındığı görülmektedir. Waterman (1993)' in eudaimonia ile hedonia'yı iyi oluşla ilgili iki ayrı kavram olarak ele almasıyla başlayan bu çalışmaların, Ryan ve Deci'nin (2001) iyi oluş literatürünü eudaimonik ve hedonik perspektifler olarak ikiye ayırması ile daha çok arttığı düşünülmektedir. Örnek vermek gerekirse PsycINFO 'ya göre 2008'den sonra eudaimonic terimi ile ilgili yapılan yayınların iki kat arttığı saptanmıştır. Yayın sayısındaki bu artışın, yaşam kalitesi ile ilgilenen araştırmacıların eudamonia ve hedonia'nın yaşamdaki arzuları ve bu arzulara nasıl ulaşılacağını gösterdiğini düşünmesi ile ilgili olduğu belirtilmektedir (Huta ve Waterman, 2014).

b) Bradburn'un Psikolojik İyi Oluş Formülasyonu

Bradburn, bireylerin hayatın içerisinde karşı karşıya geldikleri zorlukların birçok anlam ifade edebildiklerini fark etmiş, bunları ölçebilmek için belirlenecek olan bağımlı değişkene odaklanmıştır. Bağımlı değişkene odaklanan Bradburn, psikolojik iyi oluş ve mutluluk duygusunu belirlemiştir (Bradburn, 1969).

Psikolojik iyi oluş müspet mekanizmanın iki ana hattı çerçevesinde yönlendirilmekte ve kişilerin psikolojik sağlığından beslenmektedir. Gözlenebilir ve ufuk açıcı olan Bradburn'un çalışması, mutluluk kavramını pozitif ve negatif etki arasında denge olarak ayırtmıştır (Diener ve ark., 1985).

Brandburn'un tasarlamış olduğu mutluluk indeksi ve diğer bağlantılı çalışmaları psikolojik iyi oluş çalışmacıları için temel oluşturmuş, ilerleyen zamanda Bradburn'e destek veren ya da eleştiride bulunan birçok araştırmanın yapılandırılmasına sebep olmuştur. Bu sebeple, Bradburn'un psikolojik iyi oluş çalışmaları alanyazını için oldukça kıymetlidir.

Diğer modellerde yer almasına rağmen en fazla dikkat gerektiren çalışmalar bağlamında çoğunlukla faydalanılan Ryff' a ait olan Psikolojik İyi Olma Modelidir. Kuramın olgunlaştırma evresinde birkaç kuramcudan Ryff esinlenmiştir. Esinlendiği kuramcılar içerisinde Allport'un Olgunluk'u, Maslow'un Kendini Gerçekleştirme'si, Rogers'ın Tam İşlev Yapan İnsan'ı ve Jung'ın Bireyselleştirme Evresi'dir. İlgili kuramcılarının haricinde, Buhler, Neugarten ve Erikson'dan kişinin hayatı süresince olan gelişimi çerçevesinde esinlenmiştir. Psikolojik iyi olma halinin altı başlıkta aktardığı bu yaklaşım; eksiksiz ve üretken psikolojik işlevselliği,

pozitif psikolojik sağlık nitelikleri etrafında hayat boyu ilerleme prensibine odaklıdır. Bunun yanı sıra Ryff'in modeli kişinin fikirlerini değerlendirmesini, buna dair bilinç uyandırmasını, kişisel fikirleri için bireysel kriterlerine odaklanmasını ve kriterlerinin arkasında durmasını, bunlara uygun hareket etmesini ve hedefe ulaşmak için çaba göstermesini kapsamaktadır (Tütüncü, 2012: 7).

c) Hazcı Bakış Açısıyla Psikolojik İyi Oluş

psikolojik iyi oluşu açıklamaya çalışan bazı kuramcılar hazcı bakış açısıyla psikolojik iyi oluşu ele almıştır. Bu çalışmalarda psikolojik iyi oluşun temelini yaşam doyumu ve mutluluğun oluşturduğu belirtilmiştir. Hazcı bakış açısına göre psikolojik iyi oluşun kavramsallaştırılmasında temel ölçüt bireyin kendi belirlediği değer algılarından oluşmaktadır. Psikolojik işlevsellik açısından ele alındığı zaman ise psikolojik iyi oluşun bireyin kendini gerçekleştirme düzeyi ile yakından ilişkili olduğu vurgulanmıştır (Waterman, 1993: 678).

2.2.2. Psikolojik İyi Oluş Düzeyi Yüksek Bireylerin Özellikleri

İnsanlar hayat boyu birçok olumsuz, stresli, sarsıcı, örseleyici durumla karşılaşabilmektedirler. Bu olumsuz yaşamlardan ders alan kişilerin, verdiği tepkileri ya da karşılaşma yöntemleri farklıdır. Bazı insanlar yaşana travmatik ve stresli durumlarla karşılaştıklarında depresyon ve anksiyete gibi bir takım zorluklar yaşayabilmekte ve olumsuz ruh hali kendini gösterebilmektedir. Kimi insanlar da, olumsuz yaşayışların ortaya çıkardığı ruh yapısından kısa zaman içinde sıyrılabilen, standart hayatını kaldığı yerden sürdürmektedir (Doğan, 2015: 93). İlgili duruma benzer bireyler psikolojik iyi oluşa sahip bireyler diyebileceğimiz bireylerdir. Literatürde psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin temel özellikleri aşağıda açıklanmıştır.

Psikolojik iyi olma seviyesi yüksek kişiler, ortaya koyacakları davranışı yalnızca belirleyen değil, aynı zamanda davranışın önemine de son derece fazla inanan kişilerdir. Güven duygusuna sahip, güçlülere karşı duran, durağanlıktan ziyade değişiklik ve gelişmeyi onaylayan, stresli hayat durumlarını, güvelliğini tehlikeye atan bir durum olarak görmenin aksine, kişisel gelişim adına bir fırsat, öğrenmeye dair gereken bir süreç olarak değerlendiren kişilerdir. Kendileri adına önemli ve daha az önemli hedefleri ayırt edebilmektedirler. Ayrıca psikolojik iyi olma özelliği yüksek bireyler kendi kendini motive eden, başkalarıyla işbirliği halinde çalışmaktan keyif duyan, içsel kontrol mekanizmasına sahip kişilerdir (Özer, 2013: 36). Ayrıca psikolojik iyi olma düzeyi olan kişilerin, karşı karşıya kaldıkları yoksulluk, şiddeti hastalık ve pek çok strese neden olan durumla, oldukça iyi karşı koymaktadır. Bununla birlikte

sorunların giderilmesi konusunda, bireylerle etkileşim yeteneklerine odaklanılmaktadır. Benzer olumsuz durumlar yaşayarak başarı sağlayamamış bireylerin psikolojik iyi olma düzeylerinin iyileştirilmesi konusuna odaklanarak, karşı karşıya kaldıkları sorunlarla oldukça kolay başa çıkabilecekleri ya da bu streslerden minimum hasarla kurtulabilecekleri yapılan araştırmalar sonucunda ortaya çıkmaktadır (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009: 82).

Erarslan-Çapan ve Arıcıoğlu'na (2014: 71) göre, psikolojik iyi olma düzeyi yüksek bireyler, etkin bir iletişim sağlamakta; duygu özelliklerine bakıldığında, kendini kabul, kendine güven ve kendine olan saygı seviyesi, oto kontrol seviyeleri yüksek olmakta, adaptasyon sorunu yaşamama, yıldıracı unsurlara karşı dirençlidirler. Akademik ve bilişsel nitelikler bakımından bu kişilerin, başarı güdülenmesi yüksek; organize olma yetilerine sahiplerdir. Psikolojik olarak dayanıklı olan insanlar, kaygı ve korku gibi durumlarda sorun yaşamadan içsel motivasyon ile üstesinden gelebilmektedir.

Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerde pozitif duygu düzeyi de yüksektir. Bunun sonucu olarak psikolojik iyi oluşu fazla bireylerde bazı hastalıklara yakalanma olasılığı düşüktür. Literatürde yer alan araştırma bulguları da (Boehm ve Kubzansky, 2012: 655) bu görüşü desteklemektedir. Literatürde yer alan diğer çalışmalarda psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bireylerde benlik saygısının (Schmitt, Branscombe, Postmes ve Garcia, 2014: 1), iş yaşamında iş memnuniyetinin yüksek olduğu (Wright ve Bonett, 2007: 141) rapor edilmiştir.

2.2.3. Psikolojik İyi Oluşta Koruyucu ve Risk Faktörleri

Kavramsal açıdan psikolojik iyi olma halinin daha iyi kavranabilmesi için psikolojik iyi olma konusunda koruyucu ve risk unsurlarının ele alınması önemli bir konudur (Bahadır, 2009: 8). Psikolojik iyi oluşta koruyucu ve risk faktörleri bireysel, aileden kaynaklanan ve çevre kaynaklı olmak üzere üç başlıkta ele alınmıştır

2.2.3.1. Bireysel Koruyucu Faktörler ve Risk Faktörleri

Psikolojik iyi oluşta bireysel koruyucu faktörler aşağıdaki gibi sıralanmaktadır (Özer, 2013: 45; Gordillo, Fekete, Platteau, Antoni, Schneiderman, Nöstlinger ve Eurosupport Study Group, 2009: 523; Segrin, Hanzal, Donnerstein, Taylor ve Domschke, 2007: 321; Salami, 2010: 247);

- Yüksek bilişsel işlev
- Pozitif davranış, dışadönük kişilik, kolay mizaç ve psikofizyolojik sağlık

- Problem çözümü konusunda güçlü beceriler
- Hedef ve gelecek odaklılık
- Yüksek sosyal beceri düzeyi
- Yüksek duygusal zekâya sahip olma
- Cinsiyet (kadınların problem geliştirme eğilimi daha düşüktür)

Psikolojik iyi olmada bireysel risk faktörlerinin başında ise zararlı alışkanlıklara sahip olma gelmektedir (Bowman, 2010: 192). Bu konuyla ilgili yapılan bir araştırma kapsamında madde kullanmayan ergen bireylerin, kullanan kişilere oranla yakınlarını “çözüm oluşturma” ile “görünün tepki verme” özellikleri bakımından olumlu gördüğüne ulaşılmıştır. Madde tüketimi olan ergen bireylerin, tüketmeyen bireylere oranla yakınlarını “toplam aile fonksiyonelliği”, “ihtiyaç duyulan ilgiyi verme”, “davranış kontrolü”, “roller”, “iletişim” bakımından daha sağlıklı biçimde algıladığı tespit edilmiştir (Çataloğlu, 2011: 18).

Psikolojik iyi olmada risk faktörleri birbirini izleyen olumsuz tecrübelerin yarattığı toplu yaşamsal olayları ve özel tecrübeler (doğal afet, savaş, yas, boşanma), akut travma ve kronik zorluklar risk faktörleri şeklinde değerlendirilmekte ve genel nüfustaki “gelişimsel güçlükler” olarak ifade edilmektedir (Özer, 2013: 38).

2.2.3.2. Aileden Kaynaklı Koruyucu Faktörler ve Risk Faktörleri

Psikolojik iyi oluşta aile kaynaklı koruyucu faktörler aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

- a) **Ebeveyn Tutumları:** Dengeli ya da içinde bulunduğu dönemi yansıtan disiplinlerin bulunduğu anne-baba yaklaşımları, kişisel farkları gözeten ve onaylayan anne-babaların olması iyi oluşta kıymetli unsurlardır.
- b) **Belirli Aile Üyeleri:** Tutarlı bakımı, yeterli ve uygun özen minimum bir aile bireyiyle (genellikle ebeveynlerden biri, kardeş, büyük ebeveynler, amca, teyze, amca, dayı vs.) yakın bağ içerisinde olma, iyi oluşla alakalı görünmektedir. Çocuklar için iyi oluşu önemli aile ferdi çoğunlukla annedir.
- c) **Ev Ortamı:** Fiziksel kalabalıktan arınmış, yapılandırılmış, organize bir aile ortamı iyi oluşla ilişkilendirilmektedir (Bolat, 2013: 35; Cripps ve Zyromski, 2009: 1).

d) Ebeveyn-Çocuk İlişkileri: Ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkilerin düzeyi ve kalitesi yükseldikçe bireyin psikolojik iyi oluş düzeyi de yükselmektedir (Shek, 2010: 171; Videon, 2005: 1).

Ebeveyn yaklaşımları da psikolojik iyi olma konusunda koruyucu unsur olmanın yanı sıra kimi durumlarda risk unsuru da yaratabilmektedir. Özellikle fazla koruyucu olan ailelerde, çocuğun yapması gereken pek çok iş ve sorumluluk ebeveynleri tarafından yapılması durumunda çocuğun karşı karşıya kalacağı herhangi bir problem çözme yetisi gelişmemektedir. Ailede neredeyse her şeyi aile bireylerince kararlaştırılan, planlanan, düşünülen çocuklar, gerçek yaşamda bazı problemlerle karşı karşıya kaldıklarında ya problemin altında kalarak ezilmektedirler veya problemlerle yüzleşmek ve üstesinden gelmek yerine onlardan kaçmayı, madde kullanımı, alkol ve sigara gibi zararlı alışkanlıklarla bunları unutmayı tercih etmektedirler (Sezgin, 2016: 17).

Psikolojik iyi olmada aile kaynaklı risk faktörlerinden bir diğeri de en az dört çocuğu olan kalabalık aile fertlerini içermek, iki çocuk arasında en az 2 yıl olması şartı, ruhsal/kronik geçmişli olan ebeveyni olan, madde kullanan veya suça karışmış anne-babası olmak, üvey çocuk, anne-baba ayrılması, hayatını kaybetme ya da anne-babadan bir tanesinin olması, aile içi şiddetle karşılaşmak gibi faktörler gelmektedir. Bu risk unsurlarına ilişkin ailesel gözetim altına alma sorumluluğunu alan faktörler ise olumlu aile ilişkisi, bireyin ileriki hayatına dair ebeveynin olumlu beklentiye kapılması, aileyle bir arada yaşamını devam ettirme, eğitimli anne-babaya sahip olma niteliklerini içermektedir (Öz ve Bahtiyar-Yılmaz, 2009: 84).

2.2.3.3. Çevresel Kaynaklı Koruyucu Faktörler ve Risk Faktörleri

Psikolojik iyi oluşta çevresel koruyucu etkenlere aşağıda yer verilmiştir (Özer, 2013: 45; Emerson, Hatton, Llewellyn, Blacker ve Graham, 2006: 862; Phillips, Siu, Yeh ve Cheng, 2005: 2785);

- İyi ekonomik koşul ve imkânlar,
- Güvenli topluluklar, yerleşim yeri
- Ulaşılabilir sosyal servisler, kurumlar,
- Uygun fırsatlar ve istekler,
- İyi komşuluk ilişkileri.

Sosyal ilişki becerileri yüksek olan bireylerde psikolojik iyi oluş düzeyi de yüksektir (Huppert, 2009: 137). Bu kapsamda çevresel koruyucu faktörler arasında çevreden algılanan sosyal destek önemli bir yere sahiptir. Literatürde yer alan çalışma sonuçları da (Panaccio ve Vandenberghe, 2009: 224; Jasinskaja-Lahti, Liebkind, Jaakkola ve Reuter, 2006: 293; Jackson, Preston ve Thomas, 2013: 129) algılanan sosyal destek ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu görüşünü desteklemektedir. Bunun yanı sıra toplumsal destek veren bireyin konumu psikolojik iyi olma seviyesini etkilemektedir. Söz gelimi; öğretmen veya arkadaş çevresince sağlanan sosyal destek ile karşılaştırıldığında anne-babalar tarafından verilen sosyal destek psikolojik iyi olmayı daha çok etkilemektedir (Yalçın, 2014: 1). Koçak ve Arslan (2018: 618) tarafından bu konuya ilişkin yapılan çalışmada algılanan sosyal destek ve psikolojik iyilik arasındaki ilişkinin çocuk destek merkezlerinde daha önce kalan ergenler yönünden değerlendirilmesi hedeflenmiştir. Araştırma kapsamına istenilen özelliklere uygun kurumda kalmış 78 ergen birey katılmıştır. Çalışma sonucunda destek merkezlerinde kalan ergenlerin psikolojik iyilik ve sosyal destek arasında anlamlı ve olumlu açıdan bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Yaşanılan çevrede ruhsal sağlığı olumsuz yönde etkileyen faktörler ise psikolojik iyi oluşta çevresel risk faktörleri arasında yer almaktadır (Öz ve Bahtiyar-Yılmaz, 2009: 84).

2.2.4. Psikolojik İyi Oluş Alt Boyutları

Psikolojik iyi olma altı alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; kendini kabul, yaşam amacı, bireysel gelişim, çevresel hakimiyet, otonomi/özerklik, diğer bireylerle pozitif ilişkiler alt boyutlarıdır (Sarıcaoğlu, 2011: 9).

2.2.4.1. Pozitif İlişkiler

Bireylerin yakın çevresindeki kişilerle kurduğu olumlu ve samimi duygulardan beslenen ve bu ilişkiyi tanımlamak şeklinde açıklanmaktadır.

2.2.4.2. Özerklik

Özerklik kavramını en geniş şekilde ifade etmek gerekirse, kişinin yaşamında seçimlerini kendinin yapmasıdır. Bu seçimlerin sorumluluklarını üstlenebilmesi olarak ifade edilebilmektedir. Ryff'e göre psikolojik iyi oluş özerkliğin alt boyutudur. Aynı zamanda özerklik öz belirleme kuramı içinde değerli bir kavramdır. Erikson'a (1959) göre çocukluk döneminde yeterince gelişmemiş özerklik duygusu ileriki yaşlarda bağımlı yaşamayı devamında getirmektedir (Atan, 2020).

2.2.4.3. Bireysel Gelişim

Bireysel gelişim kavramı “bireyin kendisi olarak büyümesi ve gelişmesi için var olan kapasitesini ortaya çıkarma yetisi” olarak ifade edilmektedir. Kişisel gelişim seviyesi yüksek olan bireyler gelişmeye devam ettiği duygusuna egemen olan, kendisini gelişen ve büyüyen biri olarak ifade eden, yeni deneyimlere açık olan, kapasitesini ortaya koyabildiğini hisseden, zaman içinde davranışlarında ve kendisinde gelişme olduğunu gören, benliğini tanıyarak ve etkin şekilde geliştiğini düşünen bireylerdir. Kişisel gelişim seviyesi düşük olan kişiler ise bireysel olarak durağanlık yaşama, zaman içinde geliştiği ve ilerlediği duygusundan mahrum kalma, yaşama karşı ilgisizlik ve sıkılma, yeni tutum ve davranışlar ortaya koyma konusunda yetersizlik hissine kapılma gibi özelliklere sahiptir (Ryff, 1989: 1071).

2.2.4.4. Yaşamın Amacı

Bireyler yaşamı süresince hayatına anlam katma amacıyla hareket ederler. Bu süreç varoluşsal olarak incelenir. Hayata bağlılık düzeyi yüksek olan insanlarda, yaşama tutunma, hedef belirleme, zamanı verimli kullanabilmeye veya değerini anlama farkındalığı gelişmiştir. Bağlılık düzeyinin düşük olması durumunda ise, hedef belirlemenin gerekli görülmemesi, yaşama tutunma veya yaşamın anlamlandırılmasının göz ardı edildiği öne çıkmaktadır.

2.2.4.5. Kendini Kabul

Ryff olumlu psikolojik işlevin önemli bir özelliği olarak kendini kabulü, kişinin kendine dair pozitif tutumlar sergilemesi şeklinde ifade edilmektedir. Kabul düzeyi yüksek olan bireyler kendine karşı olumlu bir yaklaşım sergileme, pozitif ve negatif açıları ile benliğinin farklı yönlerini kabullenme ve geçmiş yaşamıyla ilgili olumlu hisler duyma eğilimindedirler. Kabul düzeyi düşük olan bireyler de ise kendinden tatmin olma, daha öncesinde yaşananlarla alakalı hayal kırıklıkları yaşama, belirli karakteristik yönlerinden rahatsız olma ve benliğinden ayrı bir birey olmayı arzu etme eğilimi gözlenmiştir (Ryff, 1989: 1071).

2.2.4.6. Çevre Hâkimiyeti

Kavram olarak çevre hakimiyeti “kişinin ruhsal ve bireysel koşullarına uygun bir çevre yaratma veya tercih etme” becerisi olarak ifade edilmektedir. Çevre hakimiyeti yüksek olan bireyler çevreyi idare etme noktasında yeterlik ve yönetim hissine egemen olan, çevresel etkinliklerin karmaşık planlamalarını kontrol edebilen, çevredeki imkanları etkili bir şekilde kullanabilen, bireysel ihtiyaçlar ve değerlere uygun çevresel şartlar yaratan ya da tercih eden

bir yapıya hakimdir. Çevre hakimiyeti düşük olan bireyler ise günlük işlerin planlanmasında güçlük çekme, çevresel koşulları geliştirme ya da yetersizlik hissi, çevresel koşulların ve imkanların farkında olmama, dış dünyaya hakim olma duygusundan mahrum olma gibi özelliklere sahiptir (Ryff, 1989: 1071).

2.2.4.7. Yaşam Doyumu

Bireyin yaşamını iyi ya da kötü olarak algılama biçimi olarak tanımlanabilir (Shin ve Johnson, 1978, p. 478; akt. Huebner, 1991). Öznel iyi oluş çalışmalarının ana hattını oluşturan yaşam doyumu kişinin kendini değerlendirmesidir (Huebner, 1994).

Bugüne kadar yapılan araştırmalara bakıldığında psikolojik iyi oluşun yaşam doyumu ve kalitesi, mutluluk, yetkinlik, psikolojik ihtiyaçlar ile olan ilişkisi incelenmiştir. Bireylerde mutluluk ve hayattan alınan zevk arttıkça psikolojik iyi oluş özellikleri gelişmektedir. Bununla birlikte bireylerde görülen duygu durum bozuklarının belirtileri azalma göstermektedir (Özyurt, 2020).

2.3. Yaşam Doyumu Kavramı

Yaşamın anlamını ifade etmek adına tanımlayan varoluşçu analiz kelimesini ilk kez Viktor Frankl ifade etmiştir. Frankl (2010)'ın ifadesine göre yaşam doyumu her zaman varolacak, kişinin hayatındaki ana güdü şeklindedir. Kişi hayatı süresince, değer ya da idealleri için yaşadıkça, çabaladıkça içsel motivasyonunu muhafaza edebilir. Hayatın sonu geldiği zaman ona tebessüm edebilir şeklinde aktarmıştır (Frankl, 2010).

Frankl (1998a), yaşam doyumunu doğuştan gelen dürtüsel bir güç ile birlikte yaşam doyumunu keşfetme şeklinde ifade etmiştir. Yaşam doyumunun herkesin kendisi için biricik olması sebebiyle oldukça önemlidir. Bu vesile ile yaşam doyumuna ulaşmak isteyen kişiler, hayat süresince dışsal amaca ulaşarak ya da olumlu ruhsal geliştirerek yaşamında anlamı oluşturabilmektedir (Mert vd., 2016: 270).

Soyut bir anlam ifade ettiğinden yaşamda anlam kavramıyla ilgili tanım yapmak son derece zordur. Dolayısıyla, araştırmacılar çeşitli tanımlar sayesinde söz konusu kavramı ifade etmeye çalışmışlardır (Demirbaş-Çelik ve İşmen-Gazioğlu, 2017: 15). Yaşam doyumu kavramı olarak değerlendirildiğinde; kişinin kendisi, içinde yaşamını sürdüğü dünya ve çevresindekilerle ilgili arayışlarına tatmin edici yanıtlar bulması anlamına gelmektedir. Bu

arayışlarına olumlu yanıtlar bulan birey için yaşamın bir değeri vardır. Yaşamla ilgili olumlu bir anlama ulaşamayanlar, anlamsızlık hisleriyle olumsuz davranışlarda bulunabilmektedir (Akıncı, 2005: 7). Her birey için hayatın tek bir anlamı vardır. Hayatın anlamı, bireyin önceden belirlediği anlama erişmesiyle ya da değişiklik gösteren koşullarla birlikte yaşama yeni anlamlar atfetmesi gibi durumlar nedeniyle her an değişiklik sergileyebilmektedir (Dursun, 2019: 9). Bunun yanında yaşam deneyimi insanlarda yaşama yüklenen anlam üzerinde belirleyici olmaktadır (King Hicks, Krull ve Del Gaiso, 2006: 179).

Yukarıda ifade edildiği üzere bireylerin yaşamı anlamsız olarak nitelendirmeleri ve yaşama bir anlam atfetmemeleri onları stres ve kaygıya iter. Bunun yanı sıra stresli ve kaygılı durumlarda olaya anlam atfetmek de kişiyi stres ve kaygı durumlarından uzaklaştırır (Dursun, 2019: 1). Demirbaş'a (2010: 3) göre de ideal, değer, amaç ve anlamlar bireyin hayatının itici gücü olarak nitelendirilir. Söz konusu itici güçlerin eksikliği strese neden olmaktadır. Söz konusu stres önemli seviyelere ulaştığında kişinin hayatını sonlandırmasına neden olabilir.

Kişi yaşama bir anlam atfetmeden yaşamakta zorlanmaktadır. Anlamsızca yaşamını sürdürmeye çalışan ya da yaşamında bir anlama ulaşamayan kişilerin ruhsal açıdan pek çok sorunla karşılaşması kaçınılmazdır. Yani kişinin yaşamına bir anlam atfetmesi ve anlam sonucunda hedefler belirlemesi gereklidir (Dursun, 2019: 9). Bu çerçevede yaşamı anlama sürecinde ilk olarak merak ettiği soruların yanıtına ulaşan birey, zihinsel olarak doyuma ulaşacaktır. Birey, maddî gereksinimlerini karşılayanın yanında ruhunu da tatmin etmeyi ister. Beraberinde edindiği bilgileri ve benimsediği ilkeleri hayata geçirerek yaşamını bu doğrultuda şekillendirmeyi ve davranışlarına yön vermeyi ister. Ayrıca kendisi için bir ideal ve amaç edinmek için çabalar (Akıncı, 2005: 8). Bu süreçte bireyin sahip olduğu kişilik özellikleri yaşama yüklenen anlam üzerinde belirleyici olmaktadır (Demirbaş-Çelik ve İşmen-Gazioğlu, 2017: 15; Schnell ve Becker, 2006: 117).

Anlama ilişki arayışına yanıt olabilecek çeşitli idealler ve fikirler vardır. Kimi zaman insan, varlığı tanıma noktasında bilimsel bilginin geliştirdiği gerçeklere uygun olarak merakını gidermek için çabalamakta, kimi zaman da bunu yetersiz görüp metafizik dünyaya ilişkin arayışlarını doyuracak bir algı sistemine ya da bir dine sarılmaktadır. Tüm gayretlerine karşın, yaşamında kendisini memnun edecek bir anlam bulamayanların yaşam isteği kırılmakta ve zorluklarla başa çıkmalarını güçleştirmektedir (Akıncı, 2005: 8).

Yaşam doyumu noktasında üzerine odaklanılan kavramların arasında ilk sırada anlam arayışı mevcuttur. Frankl (1998a), yaşamda anlam arayışının ruh sağlığını pozitif yönde

etkileyebileceğini iddia etmiştir. Klinger (1998) ise, anlam arayışının ruhsal sorunların göstergesi olabileceğini ifade etmektedir. Hayatta anlam arayışı, anksiyete (Steger, Frazier, Oishi ve Kaler, 2006) ve sosyal yalıtım (Steger ve diğerleri, 2006; Akt. Demirbaş-Çelik, 2016: 134) gibi olumsuz kavramlarla ilişkilendirilmiştir. Steger ve diğerleri (2006) yaşamda anlam kavramının yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışının birleşkesi olduğunu iddia etmişlerdir. Ancak bahsedilen araştırmacılar varlık ve arayış olarak ifade edilen bu iki terim arasında ilişki olmadığını ifade etmektedirler. Bu paradoks şöyle detaylandırmıştır: bir birey hayatta anlam arayışı içindeyken beraberinde yaşam anlamına sahip olabilir veya bir kişi hayatında zaten bir anlama sahip olduğundan anlam arayışı içinde olmayabilir. Hayatında bir anlama sahipken anlam arayışı içinde olan kişilere örnek olarak Gandi, Malcom X gösterilebilir. Bu paradoksal durumun sebebi hayatta birden fazla anlam kaynağının bulunmasından kaynaklanmaktadır. Söz gelimi, hayatının anlamı katıldığı bir maratonda birinci gelmek olan bir birey bu hayaline ulaştığında hayatını anlamlı hale getirecek farklı bir arayışa girebilir. Ancak bu durum için kesinlikle hayatında anlamsızlığı tecrübe etmesi gerekmemektedir. Hayatta anlam arayışı, yolculuk; hayatta anlamın varlığı varış noktası ile somutluk kazanabilmektedir (Steger ve diğerleri, 2006; Akt. Demirbaş-Çelik, 2016: 134).

2.3.1. Yaşamın Doyumuna İlişkin Kuramsal Yaklaşımlar

Anlamsız bir varoluş kişinin zihnine uygun olmadığından dolayı, birey dünyaya geldiğinden bu yana kendisinin ve dünyanın varoluşuna bir anlam kazandırmaya çalışmıştır. Rousseau'nun (1762/2003) Emile'si her şeyi var eden gücün güneş olması gerektiğini neticesine ulaşmıştır. Çeşitli dinler, dini inançlar hiç şüphesiz insanların yaşamlarına anlam kazanmalarını kolay hale getirmektedir. Darwin'ci bir bakış açısından dünyaya atfedilen anlam ile Hristiyanlık ya da İslam açısından atfedilen anlamların farklılık göstermesi örnek verilebilir. Varoluşunun bir nedeni olmadığı fikri, insan için kolay katlanılır bir fikir değildir. Kimi zaman bilim, kimi zaman çeşitli inanışlar bireyin anlam gereksinimine yanıt vermiştir (Sezer, 2012: 212). Bu süreçte hayatın anlamını bulma konusu pek çok psikiyatrist, psikolog ve filozofun dikkatini çekmiştir. Bu konuya dair çalışmalar yapmışlardır. Konunun önde gelen isimlerden bazıları: Sartre, Camus, Schopenhaur, Nietzsche, Kierkegaard'dır. Schopenhauer, Nietzsche, Kierkegaard gibi düşünürler 1918'den sonra Almanya'da yeni çalışma konusu olan varoluşçu felsefeye yoğunlaşmışlardır. Varoluşçu Felsefenin ana konularından biri de yaşam doyumdur. Çoğunlukla edebi eserlerle dikkat çeken Jean Paul Sartre ve Albert Camus'un yazılarının ana konusu hayatın anlamı veya anlamsızlığı olmuştur. (Dursun, 2019: 11).

a) Varoluşçu Psikoloji:

Hayatın kişiden ayrı bir anlam ifade etmeyeceğine dikkat çekildiği görülmektedir. Anlam kişinin kendince bulunmalı ve temel hayati sorumluklarından biri olarak nitelendirilmektedir. Bu yaklaşım kişiyi hayatına sahip çıkmaya, eylemsizlikten çıkmaya yönlendirmektedir. Kişinin kendi haricinde bir anlam araması veya hazır anlamlar araması kendi hayatına yönelik sorumsuzluk olarak nitelendirilmektedir. Varoluşçu psikoloji bu önermelerde bulunurken, kültürel, ekonomik ve sosyal yapıların ve bilimsel hakikatlerin ötesinde bir değerlendirme ile her şartta anlam arayışının ilk olarak kişinin sorumluluğunda olduğunu ve anlam bulmanın olanaklı olduğu kabul etmektedir. Bu kurama göre, hayatın önemi biricikliğinden gelmektedir, gerisi kişinin kendi bireysel gayretlerinin sonucudur (Sezer, 2012: 216).

Yaşamın anlamına yönelik kabul gören yaklaşımların başında Frankl tarafından önerilen yaşamın anlamı kuramı gelmektedir. Frankl (1946/1997)'a göre kişi hayatın doyumu üç ayrı yoldan bulabilir; bir eser ortaya koyarak veya bir iş yaparak, bir bireyle iletişime geçerek veya bir şey yaşayarak ve kaçınılmaz olan acı durumuna karşı bir tutum geliştirerek mümkündür. Frankl, hayatta doyum bulmanın esasında kişinin sorumluluklarını almasını görmekte, doyum bulmanın diğer yöntemi olarak sevgiyi işaret etmektedir. O'na göre bir başka bireyin kişiliğini en temelden, odağından kavramanın tek yolu sevgidir. İnsanı sevmek, doğayı sevmek, doğruluk ve iyilik, hayata anlam kazandıran önemli ilkelerdir. İnsan sevmediği müddetçe, başka bireylerin hakikatinin farkına varamaz. Sevgi aracılığı ile kişi, sevdiğinin mevcut kapasitesini görebilir ve kapasitesini ortaya koymasına katkıda bulunabilir (Sezer, 2012: 217). Bu yönüyle Frankl, yaşamın doyumunun insan hayatında önemli bir unsur olarak belirtmiştir (Kalantarkousheh ve Hassan, 2010: 1647).

Frankl (1946/1997)'a göre, hayatta doyum elde etmenin bir diğer yolu ise kaçınılmaz olan acıya ilişkin bir tavır ortaya koymaktır. İnsan umutsuz bir durumla karşı karşıya kaldığında veya değiştirilemez bir kaderle karşılaştığında dahi yaşamda bir anlam yakalayabilir. Ona göre birey yalnız bu şekilde, kişisel bir trajediyi bireysel bir zafere çevirebilir, bu yalnızca insana has bir durumdur. Kişi “durum”u değiştiremeyecek bir yere vardığında, kendini değiştirme yöntemini tercih edebilir ve acıya direnebilir. Acının da bir anlamı vardır (Sezer, 2012: 217).

b) Becker ve Terör Yönetimi Kuramı

1980’li yıllarda Sheldon Slomon ile arkadaşlarının birlikte geliştirdiği kuramdır (akt., Feldman ve Snyder, 2005).

İlgili kurama göre, ölümlü olma fikri her insanda kaygı oluşturmaktadır. İçinde yaşanılan kültür, varoluş kaygısını düşürmek adına kişilerin hayatlarına devamlılık, anlam ve dirlik sağlar (akt., Feldman ve Snyder, 2005). Bireyler içinde bulundukları kültür ve bu kültürün değerleri içerisinde bulundukça, hayatını kültür değerleri vasıtası ile kendini gösteren kurallara göre düzenlemeye başlar ve bu ona güven sağlar. İçerisinde bulunduğu kültürel kural ve değerlerin haklılığı ve kesinliğine güvenen kişiler yaşamlarının anlamlı olduğunu düşünmeye başlarlar. Terör Yöntemi Kuramı’na göre fiziken etrafında olan diğer kişilerin de aynı kural ve değerleri kabullendiğini görmesi, kişilerin benliğine olan güveni ve yaşamlarının anlamlı olmasına güvenini artırmaktadır.

c) Snyder ve Kontrol Olarak Anlam

Yukarıdaki kuramcılarının beklentilerinin sonuçlarına yönelik cevap olarak Snyder (1997), kişiler hem kendilerini hem de ekolojik ortamlarını denetlemeye gerek duymaktadır. Ona göre insanoğlu, kendini ve ekolojik çevresini denetleyebildiği zaman kültürel standartlardadır ve daha fazla özsaygı yaşamaktadır. Terör yöntemi kuramına benzerliği ise kültürel standartlara uyum neticesinde kişideki yaşamın doyumu ve denetlemesi durumudur. Ancak, Snyder (1997) denetlemeyi biraz daha özel yöntem ile nitelendirmiştir. Onun ifadesi ile kişiler istemediklerinden uzaklaşmak ve istediklerine ulaşmak adına hayatta bulunan riskleri fark etmeye çaba gösterirler. Bu durumu yapmak için kültürel standartlara uyum gerekmektedir. Snyder (1997)’ın düşüncesine göre, yaşam doyumunun artması, insanoğlunun yaşamını aktif bir şekilde idare edebildiği evrede olacaktır.

2.4. Konu İle İlgili Yurtiçinde Yapılan Araştırmalar

Demir, Tanhan, Çiçek, Yerlikaya, Çırak-Kurt ve Ünverdi (2021: 192) tarafından yapılan çalışmada yaşam kalitesi, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışma farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde yürütülmüş ve çalışmaya 377 öğretmen adayı katılmıştır. Araştırmanın sonunda psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu arasında, bunun yanında yaşam kalitesi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunduğu belirlenmiştir.

Konan ve Yılmaz (2020: 42) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyinin incelenmesi amaçlanmıştır, çalışmaya 365 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerde bilinçli farkındalık düzeylerinin orta seviyede olduğu bulunmuştur. Bunun yanında öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin fakülte türü, bölüm ve cinsiyet değişkenlerine göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Acar ve Eker (2019: 421) tarafından yapılan araştırmada psikolojik danışmanlık bölümünde okuyan öğrencilerin farklı değişkenlere göre bilinçli farkındalık seviyelerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 54 erkek 117 kadın toplam 171 psikolojik danışman adayı dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık özelliklerinin orta seviyede olduğu, araştırmaya katılan katılımcıların tanımla, gözlemleme, tepkisizlik, farkındalıkla davranma özelliklerinin orta seviyede olduğu, yargısızlık özelliklerinin ise düşük seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca katılımcıların sınıf düzeyi, cinsiyet ve mezun oldukları okul çeşidine göre bilinçli farkındalık özelliklerinin etkilendiği, üniversite de bu bölümü tercih etme sebepleri ve neden tercih ettikleri sırasına göre anlamlı bir farklılık ifade etmediği tespit edilmiştir.

Şahin (2019: 152) tarafından yapılan araştırmada Üniversite öğrencilerin iyi oluş ve yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya İstanbul'da bulunan Üsküdar Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi ile Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesinin farklı bölümlerinde okuyan 112 erkek ve 194 kız toplam 306 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda elde edilen bulgulara göre öğrencilerin yaşam doyumları ile bilinçli farkındalık seviyeleri arasında olumlu ve anlamlı bir ilişkinin olduğu, öğrencilerin ruhsal olarak iyi oluş durumları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı ve olumlu bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öğrencilerin okudukları fakülte türü ile bilinçli farkındalık puanları arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı ama ruhsal olarak iyi oluş ve yaşam doyumu arasında anlamlı seviyede bir farklılaşma olduğu tespit edilmiştir.

Yavuz (2019: 4) tarafından yapılan araştırmada eğitim fakültelerinde okuyan öğretmen olacak öğrencilerin manevi iyi oluşu üzerinde bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık gibi faktörlerin etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Konya ilinde 2017-2018 eğitim öğretim yılında eğitim fakültelerinde öğrenim gören 561 eğitim fakültesi öğrencisi dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda öğretmen adaylarının bilinçli farkındalık faktörünün onların psikolojik olarak dayanıklılığını en çok etkileyen faktörün olduğu ve bilinçli farkındalık seviyeleri ile psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ve olumlu yönde bir ilişkinin olduğu

sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca öğretmen adaylarının bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ile manevi olarak iyi oluş düzeyleri arasında da olumlu yönde bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Menekşe (2019: 2) tarafından yapılan araştırmada psikolojik danışmanların sürekli kaygı ve umut ile bilinçli farkındalık seviyeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Osmaniye ilinde ikamet eden 82 erkek 105 kadın toplam 187 psikolojik danışman dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda psikolojik danışmanların kaygı ve umut düzeyi ile bilinçli farkındalık seviyeleri, arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu, devlet okulunda çalışan psikolojik danışmanların herhangi bir yerde görev yapmayan psikolojik danışmanlara istinaden sürekli kaygı düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca araştırmaya katılan psikolojik danışmanların sürekli kaygı ve umut ile bilinçli farkındalık seviyelerini anlamlı şekilde yordadığı tespit edilmiştir.

Şerbetçioğlu (2019: 5) tarafından yapılan araştırmada öğretmenlerin ve psikolojik danışmanların yaşam, aile ve iş dengesine psikolojik olarak iyi oluş düzeylerinin etkisi ve iş arkadaşlığına ve iş yerindeki duygusal tacize göre yordanmasının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 349 öğretmen, 151 psikolojik danışman olmak üzere 143 erkek, 357 kadın toplam 500 birey dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda katılımcıların çalıştıkları ortamlarda iş yeri arkadaşlığının olumlu durumlarda onların psikolojik iyi oluş seviyelerini olumlu yönde etkilediği ve yordadığı sonucuna ulaşılmış, Öğretmen ve psikolojik danışmanların arkadaş ortamının olumsuz olduğu iş ortamlarında psikolojik iyi oluş düzeylerini olumsuz yönde yordadığı tespit edilmiştir. Ayrıca cinsiyet faktörüne göre öğretmen ve psikolojik danışmanların psikolojik iyi oluş düzeylerini anlamlı bir şekilde yordadığı ve erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin kadınlarınkinden daha fazla olduğu rapor edilmiştir.

Kılavuz-Çalışkan (2019: 6) tarafından yapılan araştırmada psikolojik danışman olacak öğrencilerin yaşamda anlama ilişkin görüşlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Türkiye’de yer alan bir yükseköğrenim kurumunda 2017-2018 eğitim öğretim yılında Psikolojik ve Rehberlik Bölümü’nde öğrenim gören 29 bölüm öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda rehberlik ve psikolojik bölümünde okuyan danışman adayı öğrencilerin yaşamda anlamını etkileyen duygusal, kişisel ve çevresel temaların olduğu sonucuna ulaşılmış ve bu etmenlerin yaşamda anlamlı olumlu ve olumsuz yönde etkilediği ifade edilmiştir. Ayrıca psikolojik danışman adaylarının hayatı anlam açısından etkiyene bazı etmenlerin beyin başarılı olması, seçim yapabilme özgürlüğüne sahip olması, keyif veren etkinliklere katılması ve yaşamdan zevk alması gibi özelliklerin olduğu tespit edilmiştir.

Zümbül (2019: 29) tarafından yapılan araştırmada eğitim fakültelerinde okuyan ve öğretmen olacak bireylerin affetme yordayıcı davranışları ve bilinçli farkındalık özelliklerine psikolojik iyi oluş seviyelerinin etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 127 erkek, 235 kadın toplam 363 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda eğitim fakültesinde okuyan ve öğretmen olacak adayların bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı davranışları ile onların psikolojik olarak iyi oluş seviyeleri arasında anlamlı ve olumlu yönde bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmış, bireylerin psikolojik iyi oluş seviyelerine onların olumsuz bir durumda bilinçli olarak hareket ettikleri ve olumsuz durumlara karşı pozitif tutum ve davranışlar içinde bulundukları tespit edilmiş öğrencilerin affetme değişkeninin onların psikolojik iyi oluş düzeyleri üstünde anlamlı bir etkisinin olduğu rapor edilmiştir.

Deniz ve diğerleri (2017: 23) tarafından yapılan araştırmada psikolojik iyi oluş ile psikolojik farkındalık arasındaki ilişkide duygusal zekâ boyutunun aracılık rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Türkiye’de yer alan bir devlet üniversitesinde Eğitim Fakültesi bölümünde öğrenimini sürdüren 69 erkek 286 kız 355 birinci sınıf üniversite öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırma sonunda psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık ile duygusal zekanın rolü arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu, öğrencilerin psikolojik olarak iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olması duygusal zekâ düzeylerini ve davranışlarını arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı ve olumlu bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çelikler (2017: 9) tarafından yapılan araştırmada bir grup genç yetişkinde başa çıkma tutumları ile bilinçli farkındalık düzeyi ile psikolojik olarak iyi oluşları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya İstanbul’da Şişli ilçesi sınırları içerisinde yer alan iki farklı danışmanlık merkezine gelen 100 katılımcı dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda bireylerin başa çıkma tutumları ile bilinçli farkındalık seviyesi ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasından olumlu ve anlamlı yönde bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bilinçli farkındalık seviyesinin eğitim, ekonomik refah düzeyi ve cinsiyet değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Savi-Çakar ve İkiz (2016: 3571) tarafından yapılan araştırmada psikolojik danışman adaylarının psikolojik durumlarına yardım arama tutumu, psikolojik iyi oluş ve benlik saygısının etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Türkiye’de yer alan iki üniversitede Eğitim Fakültesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü’nde eğitimi sürdüren 439 psikolojik danışman adayı dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda psikolojik

danışman adaylarının üstünde yardım arama tutumu, psikolojik iyi oluş ve benlik saygısı gibi özelliklerin onların psikolojik bilinçlerinde anlamlı bir etkisinin olduğu, Öğrencilerin psikolojik belirtileri incelendiğinde onların yardım arama tutumu ile olumlu bir davranış sergileme durumları arasında anlamlı ve olumlu düzeyde bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bireylerin psikolojik iyi oluş ve benlik saygılarının yüksek olması olumlu tutum ve davranış yönünde psikolojik belirtiler gösterdiği rapor edilmiştir.

Demirbaş-Çelik (2016: 133) tarafından yapılan araştırmada yükseköğretimde eğitim gören öğrencilerin yaşam amaçları ve yaşam anlamları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde eğitimine devam eden 18-29 yaş aralığında olan 112 erkek, 156 kadın toplam 268 üniversite öğrencisi dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin yaşam amaçları ile yaşamı anlama düzeyleri arasında olumlu yönde bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmış, yaşam amaçları ile yaşamda anlam bulma arayışları arasında ise negatif yönlü bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca erkeklerin yaşam anlam düzeyleri ve yaşam amacı puanlarının kadınlara göre daha düşük olduğu rapor edilmiştir.

Mert, Aslan ve Yıldız (2016: 272) tarafından yapılan araştırmada psikolojik danışmanların yaşam doyumu ile yaşamın anlamı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 156 kadın, 159 erkek toplam 315 psikolojik danışman dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda psikolojik danışmanların yaşam doyumu ve hayatı anlama arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bu durumunun cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların yaşamdan aldıkları anlam düzeyi yükseldikçe onların yaşam doyumu anlamlı olarak azaldığı tespit edilmiş, bireylerin hayatı anlamada daha yapıcı bir psikolojik durum içinde olmaları ve onların psikolojik olarak iyi oluş durumlarına olumlu bir etkisinin de olduğu rapor edilmiştir.

Yıkılmaz ve Demir-Güdül (2015: 297) tarafından yapılan araştırmada Üniversitede okuyan öğrencilerin bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik seviye, yaşam doyum ve yaşamda anlam arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Eskişehir Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenimi sürdüren 509 üniversite öğrencisi dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda elde edilen bulgulara göre öğrencilerin ekonomik seviyesine göre yaşam anlamı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin anlamlı seviyede farklılaştığı, ekonomik düzeyi yüksek öğrencilerin yaşam doyumu ve yaşam anlamı düzeylerinin düşük olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık durumlarını yaşam doyumu özelliğinin önemli derecede yordadığı, bireylerin yaşamda anlam ve farkındalık

düzeylerinin yüksek olması onların yaşam doyum düzeylerinin de yüksek olmasına sebep olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Demirbaş (2014: 4) tarafından yapılan araştırmada üst-düzye kişilik ve hayatı anlam düzeyinde bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının öneminin yapısal eşitlik modellemesi ile araştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya kriterlere uygun 698 lise öğrencisi dâhil edilmiştir. Araştırma sonunda öğrencilerin psikolojik ihtiyaçları doğrultusunda yaşamda anlam arayışları ve üst-düzye kişilik yapıları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu, öğrencilerin hayatı anlam düzeyleri ve olumlu kişilik özellikleri sayesinde bireylerin psikolojik ihtiyaçlarının olumlu yönde etkilendiği, olumlu kişilik özelliklerine sahip olmayan ve hayatı anlam yükleme düzeyleri düşük olan öğrencilerin ise psikolojik olarak destek alma durumlarının olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca cinsiyet faktörüne göre de bireylerin hayatın anlamı, üst-düzye kişilik yapıları ile psikolojik ihtiyaçları arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

2.5. Konu İle İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Wang ve diğerleri (2021: 1) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinde yaşamın doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkide özyeterlik düzeyinin aracı rolünün incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma 245 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ile yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bunun yanında Özyeterlik düzeyinin öznel iyi oluş ve yaşam doyumu ilişkisinde aracı role sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Agberotimi ve Oduaran (2020: 12) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde benlik saygısı, iyimserlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, çalışmaya 99 kadın ve 124 erkek üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin benlik saygıları ve iyimserlik düzeyleri ile yaşam doyumları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur.

Zessin, Dickhäuser ve Garbade (2015: 1) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalık düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, araştırma kapsamında derleme çalışmalarda yaygın olarak kullanılan meta-analiz çalışma modelinden yararlanılmıştır. Bu kapsamda konu ile ilgili 79 deneysel çalışma incelemeye alınmıştır. Araştırmanın sonunda bilinçli farkındalık düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Malinowski ve Lim (2015: 2)'in yapmış olduğu araştırmada erişkin bireylerde iş hayatında bilinçli farkındalıkla psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki ele alınmış, çalışma kapsamına toplam 299 erişkin dahil edilmiştir. Çalışma sonucunda iş ortamında bilinçli farkındalık seviyesi ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu açıdan anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiş, bu çerçevede bilinçli farkındalık seviyesi yüksek kişilerin psikolojik iyi oluş oranlarının da yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Harrington ve diğerleri (2014: 15) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde kendini bilme algısı ve bilinçli farkındalık düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 184 üniversite öğrencisi katılmıştır. Çalışmanın sonunda öğrencilerin kendini bilme algıları ile bilinçli farkındalık düzeylerinin psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Baer ve diğerleri (2012: 1) tarafından yürütülen çalışmada yetişkin bireylerde öz şefkat ve bilinçli farkındalık düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 152 yetişkin birey katılmıştır. Çalışmanın sonunda bilinçli farkındalık ve öz şefkat düzeyi ile yetişkin bireylerin psikolojik iyi oluşları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu rapor edilmiştir.

Bränström, Duncan ve Moskowitz (2011: 300) tarafından yapılan çalışmada yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiş, çalışmaya 18-60 yaş aralığında bulunan 1000 birey katılmıştır. Araştırmanın sonunda bilinçli farkındalık psikolojik oluşu yordayan bir değişken olduğu rapor edilmiştir.

Cash ve Whittingham (2010: 177) tarafından yapılan çalışmada psikoloji bölümünde öğrenim gören üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluş düzeyi ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmaya 106 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonunda bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan öğrencilerde psikolojik sağlık sorunlarının düşük düzeyde görüldüğü, bilinçli farkındalık düzeyi ile psikolojik iyi olma arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ho, Cheung ve Cheung (2010: 658) tarafından yapılan benzer bir çalışmada da iyimserlik, psikolojik iyi olma ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı ilişkiler olduğu rapor edilmiştir.

BÖLÜM -III-

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın grubu, araştırmanın modeli, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin istatistiksel analizi ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma psikolojik danışman adaylarının sahip oldukları bilinçli farkındalık düzeyi ile psikolojik iyi oluşları ve yaşam doyumunun incelemesinin amaçladığı bu çalışmada, katılımcıların sosyodemografik değişkenlerin dağılımlarının belirlenmesi amacıyla betimsel istatistikler yapılmıştır. Bunun yanında demografik değişkenlere göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında tarama modelinden yararlanılmıştır. Tarama araştırmalarında genellikle geniş bir kitleden araştırmacı tarafından belirlenen cevap seçenekleri kullanılarak bilgi toplanır. Genellikle tarama araştırmalarında araştırmacılar, görüşlerin ve özelliklerin neden kaynaklandığından çok örneklemdaki bireyler açısından nasıl dağıldığıyla ilgilenmektedir (Fraenkel ve Wallen, 2006). İlişkisel tarama modeli; 2 veya 2’den çok değişkenin ilişki durumu neticesinde doğal ortamında ortaya konulmasını amaçlayan bir araştırma modelidir (Başol, 2008).

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini 2019-2020 eğitim-öğretim yılında KKTC Lefke Avrupa Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışma bölümünde öğrenim görmekte olan 216 psikolojik danışman adayı oluşturmaktadır. Örnekleme alma yoluna gidilmemiş tüm öğrencilere ulaşılmaya çalışılmıştır. Gönüllü katılım gösteren ve soruları tam olarak yanıtlayan 164 öğrenci ile çalışma gerçekleştirilmiştir. Evrenin %76’sına ulaşılmıştır.

Çalışmaya gönüllü olarak katılan psikolojik danışman adaylarının 87 tanesi (%53) kadın, 77 tanesini (%43) de erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Ayrıca, 36 tanesi (%22) 1. Sınıf, 37 tanesi (%22,6) 2. Sınıf, 38 tanesi (23,2) 3. Sınıf ve 53 tanesi (32,3) de 4. Sınıf psikolojik danışman adayı öğrencilerden oluşmaktadır.

Tablo 1: Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine göre dağılımı

Demografik değişkenler	N	%
Cinsiyet		
Kadın	87	53,0
Erkek	77	47,0
Toplam	164	100,0
Sınıf Düzeyi		
1.Sınıf	36	22,0
2.Sınıf	37	22,6
3.Sınıf	38	23,2
4.Sınıf	53	32,3
Toplam	164	100,0
Not Ortalaması		
0-2.50	32	19,5
2.51-3.20	93	56,7
3.21-4.00	39	23,8
Toplam	164	100,0
Sizi Yetiştirirken Annenizin Tutumu		
Aşırı Koruyucu	74	45,1
Ret Edici	3	1,8
İlgisiz	11	6,7
Demokratik	76	46,3
Toplam	164	100,0
Sizi Yetiştirirken Babanızın Tutumu		
Aşırı Koruyucu	51	31,1
Ret Edici	3	1,8
İlgisiz	28	17,1
Demokratik	82	50,0
Toplam	164	100,0
Kardeş Sayısı		
Tek Çocuk	18	11,0
Bir Kardeş	64	39,0
İki Kardeş	55	33,5
İki Üzeri Kardeş	27	16,5
Toplam	164	100,0
Doğum Sırasına Göre Kaçınıcı Çocuk		
İlk Çocuk	72	43,9
İkinci Çocuk	51	31,1
Üçüncü Çocuk	24	14,6
Son Çocuk	17	10,4
Toplam	164	100,0

Ailenizin Aylık Geliri		
0-3500	25	15,2
3501-4500	31	18,9
4501 ve Üzeri	108	65,9
Toplam	164	100,0
Anne Eğitim Durumu		
İlköğretim Terk	17	10,4
İlköğretim	71	43,3
Lise	63	38,4
Lisans	13	7,9
Toplam	164	100,0
Baba Eğitim Durumu		
İlköğretim ve Altı	47	28,7
Lise	76	46,3
Lisans	41	25,0
Toplam	164	100,0
Kendini Algılayış Şekli		
Düşük Benlik	27	16,5
Yüksek Benlik	137	83,5
Toplam	164	100,0
Arkadaşlık İlişkisi Kurma		
Biraz Kurabilirim	18	11,0
Kurabilirim	68	41,5
Kolaylıkla Kurabilirim	78	47,6
Toplam	164	100,0

Tablo 1’de 164 katılımcıya ait sosyodemografik değişkenlerin dağılımı görülmektedir. Katılımcıların cinsiyetleri incelendiğinde %53,0’ının (n=87) kadın olduğu ve %47,0’ının (n=77) ise erkek olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların sınıf düzeyleri incelendiğinde, %22,0’ının (n=36) 1. Sınıf olduğu, %22,6’sının (n=37) 2. Sınıf olduğu, %23,2’sinin (n=38) 3. Sınıf olduğu ve %32,3’ünün (n=53) 4. Sınıf olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların not ortalaması incelendiğinde, %19,5’inin (n=32) 0-2.50 arasında ortalaması olduğu, %56,7’sinin (n=93) 2.51-3.20 arasında ortalaması olduğu ve %23,8’inin (n=39) 3.21-4.00 arasında ortalaması olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların anne tutumları incelendiğinde, %45,1’inin (n=74) aşırı koruyucu olduğu, %1,8’inin (n=3) ret edici olduğu, %6,7’sinin (n=11) ilgisiz olduğu ve %46,3’ünün (n=76) demokratik olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların baba tutumları incelendiğinde, %31,1'inin (n=51) aşırı koruyucu olduğu, %1,8'inin (n=3) ret edici olduğu, %17,1'inin (n=28) ilgisiz olduğu ve %50,0'inin (n=82) demokratik olduğu saptanmıştır.

Katılımcıların kardeş sayısı incelendiğinde, %11,0'ının (n=18) tek çocuk olduğu, %39,0'ının (n=64) bir kardeşinin olduğu, %33,5'inin (n=55) iki kardeşinin olduğu ve %16,5'inin (n=27) iki üzeri kardeşe sahip olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların kaçınıcı kardeş oldukları incelendiğinde, %43,9'unun (n=72) ilk çocuk olduğu, %31,1'inin (n=51) ikinci çocuk olduğu, %14,6'sının (n=24) üçüncü çocuk olduğu ve %10,4'ünün (n=17) son çocuk olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların ailelerinin aylık gelirleri incelendiğinde, %15,2'sinin (n=25) 0-3500 TL arasında olduğu, %18,9'unun (n=31) 3501-4500 TL arasında olduğu ve %65,9'unun (n=108) 4501 TL ve üzeri gelire sahip olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların anne eğitim durumu incelendiğinde, %10,4'ünün (n=17) ilköğretim terk olduğu, %43,3'ünün (n=71) ilköğretim mezunu olduğu, %38,4'ünün (n=63) lise mezunu olduğu ve %7,9'unun (n=13) lisans mezunu olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların baba eğitim durumu incelendiğinde, %28,7'sinin (n=47) ilköğretim ve altı olduğu, %46,3'ünün (n=76) lise mezunu olduğu ve %25,0'ının (n=41) lisans mezunu olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların kendini algılayış şekli incelendiğinde, %16,5'inin (n=27) düşük benlik ve %83,5'inin (n=137) yüksek benlik algılayışına sahip olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların arkadaşlık ilişkisi kurma durumları incelendiğinde, %11,0'ının (n=18) biraz kurabilirim dediği, %41,5'inin (n=68) kurabilirim dediği ve %47,6'sının (n=78) kolaylıkla kurabilirim dediği saptanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışmanın bu bölümünde veri toplamada kullanılan Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ), Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) ve kişisel bilgileri

toplamk için araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu katılımcıların sosyo-demografik özellikleri ile ilgili olarak cinsiyet, sınıf, akademik not ortalaması, kardeş sayısı, doğum sırası, anne ve baba tutumu, aile sosyo-ekonomik durumu, anne ve baba eğitim durumu, kendini algılama şekli ve arkadaşlık ilişkisi kurma biçimi ile ilgili sorulardan oluşmaktadır.

3.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği(BİFÖ)

Bilinçli Farkındalık Ölçeği(BİFÖ) Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin (BİFÖ) Türkçeye uyarlaması Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından yapılmıştır. Günlük yaşamdaki anlık deneyimlerin farkında ve bunlara karşı dikkatli olma yönündeki genel eğilimi ölçen 15 maddelik bir ölçektir. BİFÖ tek faktörlü bir yapıya sahiptir ve tek bir toplam puan verir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu gösterir. BİFÖ 6 dereceli (Hemen hemen her zaman, çoğu zaman, bazen, nadiren, oldukça seyrek, hemen hemen hiçbir zaman) Likert tipi bir ölçektir. BİFÖ'nün yapı geçerliği için hem açıklayıcı hem de doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Faktör yükleri .27 ile .78 arasında değişmektedir. BİFÖ'nin iç tutarlılığı ise .82'dir. Alınan madde korelasyonları ise .25 - .72 aralığındadır. Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin test – tekrar güvenilirliği 4 hafta zaman koyularak uygulanmış ve .81 uyumlu görülmüştür.

3.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ) Diener ve arkadaşları (2009-2010) tarafından mevcut iyi oluş ölçümlerini tamamlayıcı, sosyo-psikolojik iyi oluşu ölçmek için geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2011; 2013) tarafından yapılmıştır. PİO Ölçeği'nin maddeleri kesinlikle katılmıyorum (1) ile kesinlikle katılıyorum (7) şeklinde 1–7 arasında cevaplanmaktadır. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Puanlar 8 (tüm maddelere kesinlikle katılmıyorum cevabı verilirse) ile 56 (tüm maddelere kesinlikle

katılıyorum cevabı verilirse) arasında değişmektedir. Yüksek puan kişinin birçok psikolojik kaynak ve güce sahip olduğunu gösterir. Ölçek iyi oluşun yönleri ile ilgili ayrı ayrı ölçümler sağlamasa da, o önemli olduğuna inandığımız farklı alanlarda olumlu işlevler ile ilgili genel bir bakış sağlamaktadır (Diener ve arkadaşları, 2010). Açımlayıcı faktör analiz neticesinde toplam ifade edilen varyans %42'dir. Ölçeğin maddelerinin faktör yükleri .54 - .76 şeklindedir.. Doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA= 0.08, SRMR=0.04, GFI= 0.96, NFI= 0.94, RFI= 0.92, CFI= 0.95 ve IFI=0.95 olarak bulunmuştur. Güvenirlilik için yapılan çalışmada Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .80 şeklinde bulunmuştur.. Test tekrar test sonucuna göre ölçeğin iki uygulama sonucunda yüksek düzeyde, olumlu ve anlamlı ilişki bulunmuştur.($r= 0.86$, $p<.001$). Madde toplam korelasyonlarının .41 ve .63 olarak görüldüğü ve t-değerlerinin anlam ifade ettiği tespit edilmiştir ($p<.001$).

3.3.4. Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)

Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen “Yaşam Doyumu Ölçeği”nin Türkçe’ye uyarlanması Dağlı ve Baysal (2016) yapmıştır. Ölçeğin özgün formu bir faktör, beş madde ve likert tipinde 7’li derecelendirmeden oluşan kendini değerlendirme ölçeğidir. Her bir madde 7’li derecelendirilmiş cevaplama sistemine (1: Kesinlikle Katılmıyorum – 7: Tamamen Katılıyorum) göre değerlendirilmektedir. İlgili ölçek daha önce de Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve 7’li derecelendirme olarak Türkiye’de değişik araştırmacılar tarafından kullanılmıştır. Dil Geçerliği, İngilizce-Türkçe ölçekler arasında yüksek seviyede olumlu ve anlamlı ilişki saptanmıştır ($r= 0,92$; $p= 0,000$). Ölçeğin Türkçeleştirilmiş şekli ile orijinali arasındaki yüksek korelasyon, çevirinin dilsel eşdeğerliğinin sağlandığı yönünde bir sonuca ulaşılmıştır. Analiz neticesinde KMO değeri 0,869 olarak bulunmuştur.

3.4. Veri Toplama Süreci

İlgili araştırmada, veri toplama sürecine başlamadan önce, kullanılacak olan ölçekleri uyarlayan ya da geliştiren ölçek sahiplerinden ilgili izinler alınmıştır. Ölçeklerin belirtilen örnekleme uygulamasının yapılabilmesi için Lefke Avrupa Üniversitesi’nden (LAÜ) izin ve

onay alınmıştır. Veri toplamak için kullanılacak olan Kişisel Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği Google formlar alanına aktarılmış ve oluşturulmuştur. Online formun giriş alanında onam formu yer almaktadır. Onam formu genel çerçevesine bakıldığı zaman, çalışmanın amacı, gönüllülük ve gizlilik gibi durumlar ifade edilmiştir. Google formlar alanına aktarılmış olan ölçekler Lefke Avrupa Üniversitesi'nden alınan izinler neticesinde 2019-2020 döneminde uygulanmıştır. Formlar, üniversite öğrencilerinin online ders saatlerinde akademisyenler vasıtası ile online ders gruplarına iletilmiştir ve toplanmıştır. Veri toplama işlemi tamamlandıktan sonra Google form alanı üzerinden E-Excel programına transferi gerçekleştirilmiştir. Son veri işlemi olarak veriler SPSS (Statistical Package Program for Social Science) programı 24.0'a girilmiştir.

3.5. Verilerin İstatiksel Analizi

Araştırmada SPSS 24.0 sürümü kullanılmıştır. Verilerin normallik testi ile normal dağılıma uyup uymadığı belirlenmiş ve verilerin Kolmogorov Smirnov değerlerine bakıldığında normal dağılıma uymadığı belirlenmiştir. Basıklık ve çarpıklık değerlerinin hatalarına, bölümlerin ± 1.96 arasında değiştiği saptanmıştır. Bundan dolayı ölçek puanlarına ait verilerin analizleri için nonparametrik testler kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan ölçeklerin birbirleri ile olan ilişkilerine yönelik analizinde Spearman korelasyon analizi yapılmıştır. Daha sonra demografik değişkenler ile ölçeklerin karşılaştırılması da Mann Whitney U testi ile Kruskal Wallis testi uygulanarak anlamlılıklar değerlendirilmiştir. Son olarak Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile bazı değişkenlerin arasındaki ilişkiye yönelik lineer regresyon analizi yapılmıştır.

Tablo 2. Normal Dağılım Testi

Normallik Testi						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
BFÖ_TOPLAM	,099	164	,000	,964	164	,000
YDÖ_TOPLAM	,093	164	,001	,980	164	,018
PİOÖ_TOPLAM	,113	164	,000	,963	164	,000

BÖLÜM -IV-

BULGULAR

4.1. Araştırmanın Birinci Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın birinci alt problemi olan “Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeyleri, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri nedir?” sorusuna ilişkin bulgular aşağıda açıklanmıştır.

Tablo 3: Ölçeklerden Alınan Toplam Puanlara Ait Betimsel İstatistikler(N=164)

Ölçekler	N	Min.	Max.	Ort.	Std. Sapma
Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ) Toplam	164	25,00	88,00	65,65	13,71
Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) Toplam	164	6,00	25,00	16,48	16,48
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ) Toplam	164	27,00	56,00	43,99	43,99

Tablo 3’te Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden alınan toplam puanlara ilişkin betimsel istatistikler verilmiştir.

İlgili istatistiklere bakıldığında BİFÖ ölçek puanlarında genel ortalamanın 52.5 puan olduğu görülmekte, uygulanan örnekleme bakıldığında, ortalamanın 65.65 puan olduğu bulunmuştur. Bu verilere göre örneklemin bilinçli farkındalığının yüksek olduğu saptanmıştır.

İlgili ölçek sonuçlarına bakıldığında YDÖ ölçek puanlarının genel ortalaması 15 puandır. Örnekleme bakıldığında ise bu puan 16.48 şeklindedir. Bu veriler ışığında örneklemin yaşam doyumu puanlarının ortalamasının biraz üzerinde olduğu görülmüştür.

Uygulanmış olan PİÖÖ sonuçlarına bakıldığında ilgili ölçeğin genel ortalaması 32 puandır. Örneklemin ölçekten aldığı puana bakıldığında ortalamanın 43.99 puan olduğu görülmüştür. Bu verilere göre örneklemin psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

4.2. Araştırmanın İkinci Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın ikinci alt problemi olan “Psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluşları, yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında anlamlı ilişki var mıdır?” problemine ilişkin bulgular aşağıda açıklanmıştır.

Tablo 4: Ölçeklerden Alınan Toplam Puanlara İlişkin Korelasyon Sonuçları

		1	2	3
1-BFÖ_Toplam	r	1		
	p	.		
2-YDÖ_Toplam	r	,498**	1	
	p	<0.001	.	
3-PİÖÖ_Toplam	r	,453**	,496**	1
	p	<0.001	<0.001	.

*Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır (Spearman korelasyon testi), ** Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır (Spearman korelasyon testi)

Tablo 4’te görüldüğü gibi katılımcılara uygulanan ölçeklerden elde edilen skorlar arasındaki ilişkiler spearman korelasyon analizi ile incelenmiştir.

Bu analize göre, BFÖ Toplam puanları ile YDÖ Toplam puanları arasında istatistikçe anlamlı pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0.001$, $\rho=0,498$).

BFÖ Toplam puanları ile PİÖÖ Toplam puanları arasında istatistikçe anlamlı pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0.001$, $\rho=0,453$).

YDÖ Toplam puanları ile PİÖÖ Toplam puanları arasında istatistikçe anlamlı pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0.001$, $\rho=0,496$). Bu sonuçlara göre katılımcıların BF düzeyleri artarken yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşu da artmaktadır. Ayrıca yaşam doyumu artarken psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeyleri de artmaktadır.

4.3. Araştırmanın Üçüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın üçüncü alt problemi olan “Bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyi psikolojik danışman adayı öğrencilerin: cinsiyetine, sınıf düzeyine, akademik başarısına, ebeveyn tutumları, kardeş sayısına, doğum sırasına, sosyo-ekonomik

düzeyine, ebeveyn eğitim durumuna, kendini algılayış şekline ve arkadaşlık ilişkisi kurma durumuna göre farklılık göstermekte midir?” problemine ilişkin bulgular aşağıda açıklanmıştır.

Tablo 5: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Ölçek Toplam Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort±SS	Z	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ)	Kadın	87	64,57±13,83	-0,982	0.326
Toplam	Erkek	77	66,87±13,56		
Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)	Kadın	87	16,24±4,19	-0,899	0.369
Toplam	Erkek	77	16,76±4,07		
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PIOÖ)	Kadın	87	44,12±6,63	-0,525	0.600
Toplam	Erkek	77	43,84±6,66		

Mann-Whitney U test

Tablo 5’te yer aldığı gibi, katılımcıların bilinçli farkındalık ölçeği toplam, yaşam doyumu ölçeği toplam ve psikolojik iyi oluş ölçeği toplam puanları cinsiyete göre karşılaştırılmıştır. Belirtilen ölçekler ile cinsiyet arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 6: Katılımcıların Sınıf Düzeyi değişkenine göre ölçek toplam puanları Kruskal Wallis testi sonuçları

	Sınıf Düzeyi	N	Ort±SS	x ²	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ) Toplam	1.Sınıf	36	70,22±12,05	23,815	<0.001
	2.Sınıf	37	72,08±12,02		
	3.Sınıf	38	62,76±14,33		
	4.Sınıf	53	60,13±12,82		
Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) Toplam	1.Sınıf	36	18,27±3,70	15,393	0.002
	2.Sınıf	37	17,35±4,24		

	3.Sınıf	38	15,47±3,84		
	4.Sınıf	53	15,39±4,07		
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ) Toplam	1.Sınıf	36	43,94±7,34		
	2.Sınıf	37	44,64±6,70	0,540	0.910
	3.Sınıf	38	44,02±5,97		
	4.Sınıf	53	43,54±6,65		

KV=Kruskall Wallis test, Post-Hoc=Games Howell test

Tablo 6’te görüldüğü gibi katılımcılara uygulanan ölçeklerin puanları ile sınıf düzeyi arasındaki ilişki Kruskall Wallis testi ile incelenmiştir.

Test sonuçlarında BFÖ Toplam puanları ile sınıf düzeyi arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. BFÖ puanları 2. sınıf düzeyi olan grupta diğer gruplara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir (KV=23,815, $p<0.001$).Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla yapılan post-hoc test sonuçlarına göre 4. Sınıfta olanlar ile 1. sınıf ($p=0.002$) ve 2.sınıf ($p<0.001$) arasında, 2. Sınıfta olanlar ile 3. Sınıfta ($p=0.016$) olanlar arasında BFÖ toplam puanları açısından istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

YDÖ Toplam puanları ile sınıf düzeyi arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. YDÖ puanları 1. sınıf düzeyi olan grupta diğer gruplara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir (KV=15,393 $p=0.002$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla yapılan post-hoc test sonuçlarına göre 1. Sınıfta olanlar ile 3. Sınıfta ($p=0.011$) ve 4. Sınıfta ($p=0.005$) olanlar arasında YDÖ toplam puanları açısından istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablo 7: Katılımcıların Not Ortalaması Değişkenine Göre Ölçek Toplam Puanları Kruskal Wallis testi sonuçları

	Not Ortalaması	N	Ort±SS	χ^2	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ) Toplam	0-2.50	32	63,25±11,78		
	2.51-3.20	93	68,68±13,52	12,027	0.002
	3.21-4.00	39	60,38±13,95		
Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) Toplam	0-2.50	32	16,90±4,40		
	2.51-3.20	93	16,83±3,81	4,517	0.105
	3.21-4.00	39	15,30±4,50		

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	0-2.50	32	43,09±7,14		
(PİÖÖ) Toplam	2.51-3.20	93	44,62±6,22	1,258	0.533
	3.21-4.00	39	43,23±6,62		

KV=Kruskall Wallis test Post-Hoc=Games Howell test

Tablo 7’da görüldüğü gibi katılımcılara uygulanan ölçeklerin puanları ile not ortalaması arasındaki ilişki Kruskall Wallis testi ile incelenmiştir.

Test sonuçlarında BFÖ Toplam puanları ile not ortalaması arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. BFÖ puanları 2.51-3.20 not ortalaması olan grupta diğer gruplara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir (KV=12,027 p=0.002). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla yapılan post-hoc test sonuçlarına göre not ortalaması 2.51-3.20 aralığında olanlar ile 3.21-4.00 aralığında olanlar (p=0.007) arasında BFÖ toplam puanları açısından istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablo 8: Katılımcıların Ölçek Toplam Puanlarının Anne Tutumu Açısından Karşılaştırılması

	Anne Tutumu	N	Ort±SS	x²	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Aşırı Koruyucu	74	64,86±13,93		
Toplam	Ret Edici	3	46,33±15,01	13,077	0.004
	İlgisiz	11	54,54±15,00		
	Demokratik	76	68,78±11,83		
Yaşam Doyumu Ölçeği	Aşırı Koruyucu	74	16,59±4,30		
Toplam	Ret Edici	3	10,00±2,00	7,386	0.061
	İlgisiz	11	15,54±4,71		
	Demokratik	76	16,77±3,75		
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Aşırı Koruyucu	74	44,62±6,16		
Toplam	Ret Edici	3	33,00±3,60	14,188	0.003
	İlgisiz	11	38,63±6,37		
	Demokratik	76	44,59±6,55		

KV=Kruskall Wallis test Post-Hoc=Games Howell test

Tablo 8’de görüldüğü gibi katılımcılara uygulanan ölçeklerin puanları ile anne tutumu arasındaki ilişki Kruskall Wallis testi ile incelenmiştir.

Test sonuçlarında BFÖ Toplam puanları ile anne tutumu arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. BFÖ puanları anne tutumu demokratik olan grupta diğer gruplara

göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir (KV=13,077 p=0.004). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla yapılan post-hoc test sonuçlarına göre demokratik ile ilgisiz (p=0.046) anne tutumları arasında BFÖ toplam puanları açısından istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

PİÖÖ Toplam puanları ile anne tutumu arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. PİÖÖ puanları anne tutumu aşırı koruyucu olan grupta diğer guruplara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir (KV=14,188 p=0.003). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla yapılan post-hoc test sonuçlarına göre demokratik ile ilgisiz (p=0.049) anne tutumları arasında PİÖÖ toplam puanları açısından istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablo 9: Katılımcıların Ölçek Toplam Puanlarının Baba Tutumu Açısından Karşılaştırılması

	Baba Tutumu	N	Ort±SS	x ²	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Aşırı Koruyucu	51	63,49±13,93	7,448	0.059
Toplam	Ret Edici	3	43,00±15,87		
	İlgisiz	28	67,60±11,71		
	Demokratik	82	67,15±13,45		
Yaşam Doyumu Ölçeği	Aşırı Koruyucu	51	16,03±4,24	9,725	0.021
Toplam	Ret Edici	3	8,00±2,00		
	İlgisiz	28	16,92±3,70		
	Demokratik	82	16,92±3,94		
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Aşırı Koruyucu	51	45,39±5,95	16,177	0.001
Toplam	Ret Edici	3	32,00±4,35		
	İlgisiz	28	41,03±6,21		
	Demokratik	82	44,57±6,57		

KV=Kruskall Wallis test Post-Hoc=Games Howell test

Tablo 9’de görüldüğü gibi katılımcılara uygulanan ölçeklerin puanları ile baba tutumu arasındaki ilişki Kruskall Wallis testi ile incelenmiştir.

Test sonuçlarında YDÖ Toplam puanları ile baba tutumu arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. YDÖ puanları baba tutumu hem ilgisiz olan hem de demokratik olan grupta diğer guruplara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir (KV=9,725 p=0.021). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla yapılan post-hoc test

sonuçlarına göre ret edici ile aşırı koruyucu ($p=0.022$), ilgisiz ($p=0.012$) ve Demokratik ($p=0.024$) baba tutumları arasında YDÖ toplam puanları açısından istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

PİÖÖ Toplam puanları ile baba tutumu arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. PİÖÖ puanları baba tutumu aşırı koruyucu olan grupta diğer gruplara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir ($KV=16,177$ $p=0.001$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla yapılan post-hoc test sonuçlarına göre aşırı koruyucu ile ilgisiz ($p=0.019$) baba tutumları arasında PİÖÖ toplam puanları açısından istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablo 10: Katılımcıların Ölçek Toplam Puanlarının Kardeş Sayısı Açısından Karşılaştırılması

	Kardeş Sayısı	N	Ort±SS	χ^2	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	Tek Çocuk	18	67,72±17,16	1,551	0.670
Toplam	Bir Kardeş	64	65,98±12,99		
	İki Kardeş	55	65,14±13,85		
	İki Üzeri Kardeş	27	64,51±13,17		
Yaşam Doyumu Ölçeği	Tek Çocuk	18	18,27±3,57	4,467	0.215
Toplam	Bir Kardeş	64	16,45±4,10		
	İki Kardeş	55	16,38±4,18		
	İki Üzeri Kardeş	27	15,59±4,29		
Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	Tek Çocuk	18	45,33±6,55	1,185	0.757
Toplam	Bir Kardeş	64	44,10±6,49		
	İki Kardeş	55	43,61±6,50		
	İki Üzeri Kardeş	27	43,59±7,44		

KV=Kruskall Wallis test

Tablo 10’da görüldüğü gibi katılımcılara uygulanan ölçeklerin puanları ile kardeş sayısı arasındaki ilişki Kruskall Wallis testi ile incelenmiştir. Belirtilen ölçekler ile kardeş sayısı arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 11: Katılımcıların Ölçek Toplam Puanlarının Doğum Sırasına Göre Kaçınıcı Çocuk Olduğu Açısından Karşılaştırılması

Doğum Sırasına Göre Kaçınıcı Çocuk	N	Ort±SS	x ²	p
Bilinçli Farkındalık	İlk Çocuk 72	63,38±13,76		
Ölçeği Toplam	İkinci Çocuk 51	66,84±12,77	3,989	0.263
	Üçüncü Çocuk 24	68,08±14,08		
	Son Çocuk 17	68,23±15,36		
Yaşam Doyumu	İlk Çocuk 72	16,48±3,74		
Ölçeği Toplam	İkinci Çocuk 51	16,52±4,48	3,907	0.272
	Üçüncü Çocuk 24	15,45±4,73		
	Son Çocuk 17	17,82±3,66		
Psikolojik İyi Oluş	İlk Çocuk 72	43,45±6,96		
Ölçeği Toplam	İkinci Çocuk 51	44,78±6,46	0,988	0.804
	Üçüncü Çocuk 24	43,91±5,64		
	Son Çocuk 17	44,00±7,24		

KV=Kruskall Wallis test

Tablo 11’da görüldüğü gibi katılımcılara uygulanan ölçeklerin puanları ile doğum sırasına göre kaçınıcı çocuk olduğu arasındaki ilişki Kruskall Wallis testi ile incelenmiştir. Belirtilen ölçekler ile doğum sırasına göre kaçınıcı çocuk olduğu arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 12: Katılımcıların Ölçek Toplam Puanlarının Ailenizin Aylık Geliri Açısından Karşılaştırılması

Ailenizin Aylık Geliri	N	Ort±SS	x ²	p
Bilinçli Farkındalık	0-3500TL 25	55,96±10,22		
Ölçeği Toplam	3501-4500TL 31	56,93±10,36	43,531	<0.001
	4501TL ve Üzeri 108	70,39±12,89		
Yaşam Doyumu	0-3500TL 25	14,08±4,19		
Ölçeği Toplam	3501-4500TL 31	15,38±4,00	13,700	0.001
	4501TL ve Üzeri 108	17,36±3,88		
Psikolojik İyi Oluş	0-3500TL 25	41,84±6,24		
Ölçeği Toplam	3501-4500TL 31	41,32±5,83	13,836	0.001
	4501TL ve Üzeri 108	45,25±6,62		

KV=Kruskall Wallis test Post-Hoc=Games Howell test

Tablo 12’de görüldüğü gibi katılımcılara uygulanan ölçeklerin puanları ile ailenizin aylık geliri arasındaki ilişki Kruskal Wallis testi ile incelenmiştir.

Test sonuçlarında BFÖ Toplam puanları ile ailenizin aylık geliri arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. BFÖ puanları ailenizin aylık geliri 4501TL ve üzeri olan grupta diğer gruplara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir (KV=43,531 $p<0.001$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla yapılan post-hoc test sonuçlarına göre 4501 TL ve üzeri gelire sahip olanlar ile 0-3500 ($p<0.001$) ve 3501-4500 ($p<0.001$) TL arası gelire sahip olanlar arasında BFÖ Toplam puanları açısından istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

YDÖ Toplam puanları ile ailenizin aylık geliri arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. YDÖ puanları ailenizin aylık geliri 4501TL ve üzeri olan grupta diğer gruplara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir (KV=13,700 $p=0.001$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla yapılan post-hoc test sonuçlarına göre 4501 TL ve üzeri gelire sahip olanlar ile 0-3500 ($p=0.003$) ve 3501-4500 ($p=0.048$) TL arası gelire sahip olanlar arasında YDÖ Toplam puanları açısından istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

PİÖÖ Toplam puanları ile ailenizin aylık geliri arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. PİÖÖ puanları ailenizin aylık geliri 4501TL ve üzeri olan grupta diğer gruplara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir (KV=13,836 $p=0.001$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla yapılan post-hoc test sonuçlarına göre 4501 TL ve üzeri gelire sahip olanlar ile 0-3500 ($p=0.049$) ve 3501-4500 ($p=0.006$) TL arası gelire sahip olanlar arasında PİÖÖ Toplam puanları açısından istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Tablo 13: Katılımcıların Ölçek Toplam Puanlarının Anne Eğitim Durumu Açısından Karşılaştırılması

	Anne Eğitim Durumu	N	Ort±SS	χ^2	p
Bilinçli Farkındalık	İlköğretim Terk	17	58,52±13,44	5,244	0.155
Ölçeği Toplam	İlköğretim	71	65,90±14,01		
	Lise	63	66,87±12,80		
	Lisans	13	67,69±15,35		
Yaşam Doyumu	İlköğretim Terk	17	15,05±4,81	1,717	0.633
Ölçeği Toplam	İlköğretim	71	16,66±4,01		
	Lise	63	16,60±3,85		
	Lisans	13	16,84±5,22		

Psikolojik İyi Oluş	İlköğretim Terk	17	42,47±6,82	6,745	0.080
Ölçeği Toplam	İlköğretim	71	43,09±6,79		
	Lise	63	44,74±6,09		
	Lisans	13	47,23±7,11		

KV=Kruskall Wallis test

Tablo 13’de görüldüğü gibi katılımcılara uygulanan ölçeklerin puanları ile anne eğitim durumu arasındaki ilişki Kruskall Wallis testi ile incelenmiştir. Belirtilen ölçekler ile anne eğitim durumu arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 14: Katılımcıların Ölçek Toplam Puanlarının Baba Eğitim Durumu Açısından Karşılaştırılması

	Baba Eğitim Durumu	N	Ort±SS	x²	p
Bilinçli Farkındalık	İlköğretim ve Altı	47	63,27±13,87	4,114	0.128
Ölçeği Toplam	Lise	76	65,65±12,78		
	Lisans	41	68,36±14,97		
Yaşam Doyumu	İlköğretim ve Altı	47	15,76±4,43	2,235	0.327
Ölçeği Toplam	Lise	76	16,65±3,30		
	Lisans	41	17,00±5,05		
Psikolojik İyi Oluş	İlköğretim ve Altı	47	42,36±7,29	5,301	0.071
Ölçeği Toplam	Lise	76	44,22±5,81		
	Lisans	41	45,43±6,99		

KV=Kruskall Wallis test

Tablo 14’de görüldüğü gibi katılımcılara uygulanan ölçeklerin puanları ile baba eğitim durumu arasındaki ilişki Kruskall Wallis testi ile incelenmiştir. Belirtilen ölçekler ile baba eğitim durumu arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 15: Katılımcıların Ölçek Toplam Puanlarının Kendini Algılayış Şekli Açısından Karşılaştırılması

	Kendini Algılayış Şekli	N	Ort±SS	Z	p
Bilinçli Farkındalık	Düşük Benlik	27	53,62±12,86	-4,678	<0.001
Ölçeği Toplam	Yüksek Benlik	137	68,02±12,62		

Yaşam Doyumu	Düşük Benlik	27	14,25±4,16	-3,014	0.003
Ölçeği Toplam	Yüksek Benlik	137	16,92±3,99		
Psikolojik İyi Oluş	Düşük Benlik	27	39,66±7,04	-3,476	0.001
Ölçeği Toplam	Yüksek Benlik	137	44,84±6,22		

Mann-Whitney U test

Tablo 15'te yer aldığı gibi, katılımcıların bilinçli farkındalık ölçeği toplam, yaşam doyumu ölçeği toplam ve psikolojik iyi oluş ölçeği toplam puanları kendini algılayış şekline göre karşılaştırılmıştır.

BFÖ toplam puanları ile kendini algılayış şekli arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık bulunmuştur. BFÖ toplam puanları kendini algılayış yüksek benlik olanlarda diğer guruba göre yüksek bulunmuştur ($Z=-4,678$ $p<0.001$).

YDÖ toplam puanları ile kendini algılayış şekli arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık bulunmuştur. YDÖ toplam puanları kendini algılayış yüksek benlik olanlarda diğer guruba göre yüksek bulunmuştur ($Z=-3,014$ $p=0.003$).

PİÖÖ toplam puanları ile kendini algılayış şekli arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık bulunmuştur. PİÖÖ toplam puanları kendini algılayış yüksek benlik olanlarda diğer guruba göre yüksek bulunmuştur ($Z=-3,476$ $p=0.001$).

Tablo 16: Katılımcıların Ölçek Toplam Puanlarının Arkadaşlık ilişkisi Kurma Açısından Karşılaştırılması

	Arkadaşlık ilişkisi Kurma	N	Ort±SS	χ^2	p
Bilinçli Farkındalık	Biraz Kurabilirim	18	51,83±12,32	21,880	<0.001
Ölçeği Toplam	Kurabilirim	68	65,10±12,47		
	Kolaylıkla Kurabilirim	78	69,32±13,05		
Yaşam Doyumu	Biraz Kurabilirim	18	12,33±3,28	24,393	<0.001
Ölçeği Toplam	Kurabilirim	68	16,19±4,22		
	Kolaylıkla Kurabilirim	78	17,70±3,54		
Psikolojik İyi Oluş	Biraz Kurabilirim	18	36,72±5,93	24,575	<0.001
Ölçeği Toplam	Kurabilirim	68	44,00±6,12		
	Kolaylıkla Kurabilirim	78	45,66±6,11		

KV=Kruskall Wallis test Post-Hoc=Games Howell test

Tablo 16’de görüldüğü gibi katılımcılara uygulanan ölçeklerin puanları ile arkadaşlık ilişkisi kurma arasındaki ilişki Kruskal Wallis testi ile incelenmiştir..

Test sonuçlarında BFÖ Toplam puanları ile arkadaşlık ilişkisi kurma arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. BFÖ puanları arkadaşlık ilişkisi kurma kolaylıkla kurabilirim olan grupta diğer guruplara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir (KV=21,880 $p<0.001$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla yapılan post-hoc test sonuçlarına göre arkadaşlık ilişkisi biraz kurabilenler ile kurabilenler ($p=0.001$) ve kolaylıkla kurabilenler ($p<0.001$) arasında BFÖ toplam puanları açısından istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Test sonuçlarında YDÖ Toplam puanları ile arkadaşlık ilişkisi kurma arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. YDÖ puanları arkadaşlık ilişkisi kurma kolaylıkla kurabilirim olan grupta diğer guruplara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir (KV=24,393 $p<0.001$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla yapılan post-hoc test sonuçlarına göre arkadaşlık ilişkisi biraz kurabilenler ile kurabilenler ($p=0.001$) ve kolaylıkla kurabilenler ($p<0.001$) arasında YDÖ toplam puanları açısından istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

Test sonuçlarında PİÖÖ Toplam puanları ile arkadaşlık ilişkisi kurma arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. PİÖÖ puanları arkadaşlık ilişkisi kurma kolaylıkla kurabilirim olan grupta diğer guruplara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir (KV=24,575 $p<0.001$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun belirlenmesi amacıyla yapılan post-hoc test sonuçlarına göre arkadaşlık ilişkisi biraz kurabilenler ile kurabilenler ($p<0.001$) ve kolaylıkla kurabilenler ($p<0.001$) arasında PİÖÖ toplam puanları açısından istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır.

4.4. Araştırmanın Dördüncü Alt Problemine İlişkin Bulgular

Araştırmanın dördüncü alt problemi olan “Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyi bilinçli farkındalığı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?” problemine ilişkin bulgular aşağıda tablolar halinde sunulmuştur.

Tablo 17. Yaşam Doyumunun Bilinçli Farkındalığı Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Tablo 17. Yaşam Doyumunun Bilinçli Farkındalığı Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata	Beta	t	p
Sabit	39.042	3.871		10.087	
Yaşam doyumu	1.614	.228	0.486	7.086	<.001*
R = .48, R ² = .23, F = 50.217, p < .001					

Bağımlı Değişken: Bilinçli Farkındalık Ölçeği*p < .001

Tablo 17 incelendiğinde, Yaşam doyumunun Bilinçli farkındalığı yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları görülmektedir. Buna göre yaşam doyumunun bilinçli farkındalığı anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (R = .48, R² = .23, F = 50,217, p < .001). Elde edilen bu sonuçlara göre yaşam doyumu, bilinçli farkındalığa ilişkin toplam varyansın yaklaşık olarak % 23'ünü açıklamaktadır.

Tablo 18. Psikolojik iyi oluşun Bilinçli Farkındalığı Yordamasına İlişkin Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	B	Standart Hata	Beta	t	p
Sabit	24.069	6.433		3.471	
Psikolojik iyi oluş	.945	.145	0.457	6.536	<.001*
R = .45, R ² = .21, F = 42.723, p < .001					

Bağımlı Değişken: Bilinçli Farkındalık Ölçeği*p < .001

Tablo 18 incelendiğinde, psikolojik iyi oluşun Bilinçli farkındalığı yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları görülmektedir. Buna göre psikolojik iyi oluşun bilinçli farkındalığı anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (R = .45, R² = .21, F = 42,723, p < .001). Elde edilen bu sonuçlara göre psikolojik iyi oluş, bilinçli farkındalığa ilişkin toplam varyansın yaklaşık olarak % 21'ini açıklamaktadır.

BÖLÜM -V-

TARTIŞMA VE SONUÇ

1. Tartışma

“Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeyleri, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve yaşam doyumu düzeyleri nedir?” sorusuna ilişkin bulgular aşağıda tartışılmıştır.

Çalışmaya katılım sağlayan psikolojik danışman adayı öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyine ilişkin betimsel istatistik sonuçlarına göre psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Literatürdeki araştırmalara baktığımız zaman ilgili sonuca yakın ya da farklı sonuçlar görülebilmektedir. Acar ve Eker (2019) yaptığı çalışmaya bakıldığında, danışman adaylarının bilinçli farkındalık ölçeklerine ait verilerinin orta düzeyde olduğu görülmüştür. Babahanoğlu ve Mavili (2018) tarafından yapılan araştırmada ise sosyal hizmet bölümünde öğrenim gören bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek görülmüştür. İfade edilen üniversite bölümünde bireylerin öğrenimleri bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık üzerine dikkat çekilmesi bireylerde farkındalık geliştirmektedir.

Çalışmaya katılım sağlayan psikolojik danışman adayı öğrencilerin yaşam doyumu düzeyine ilişkin araştırmamızda elde edilen sonuçlara göre ortalamanın biraz üzerinde bir puan alındığı görülmüştür. Literatürdeki araştırmalara baktığımız zaman ilgili sonuca hem yakın, hem de farklı sonuçlar görülebilmektedir. Demirbaş ve Çelik (2016), araştırma sonucuna göre, yaşamda anlam bulmaları ve hayattaki amaçları arasında olumlu ilişki bulunmuştur. Bu doğrultuda hayat gayesi bulunan lisans eğitimi alan bireylerin yaşamda anlam bulmaları da aynı seviyede artmaktadır. Demirbaş (2010), üniversite öğrencilerinin yaşamlarındaki anlam düzeyi incelendiğinde anlamlı bir fark bulunmamakla birlikte aynı şekilde Ölçek uyarlaması yapılırken yapılmış çalışmada ise yaşamın anlam düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığı bulunmuştur. Bu sonuç ile birlikte Türk kültüründe yaşam doyumunun ne düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucuna göre kültürümüzde yaşam doyumunun cinsiyete göre farklılaşmadığı söylenebilir.

Çalışmaya katılım sağlayan psikolojik danışman adayı öğrencilerin psikoloji iyi oluş düzeyine ilişkin betimsel istatistik sonuçları incelendiği zaman katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürdeki araştırmalara baktığımız zaman ilgili sonuçtan farklı sonuçlar görülebilmektedir. Çakar ve İkiz (2016), uygulanan çalışmadaki ilk veri danışman adaylarının psikolojik iyi oluş ile psikolojik belirti arasında olumsuz yönde ilişkidir. Psikolojik iyi oluş seviyesinin yüksek olduğu durumda psikolojik belirti olasılığı düşmektedir. İlgili veriler neticesinde psikolojik iyi oluş, bireylerin bakış açısına göre şekillenmektedir. Psikolojik ihtiyaç ve ruh sağlığı gereksinimlerinin ifade edilmesinde önemli bir role sahiptir.

“Psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluşları, yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında anlamlı ilişki var mıdır?” sorusuna ilişkin bulgular aşağıda tartışılmıştır.

Araştırmaya katılan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu kapsamda psikolojik danışman adaylarında bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça yaşam doyum düzeyinin de doğrusal olarak yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde yer alan araştırma bulgularının da bu çalışmada elde edilen bulgular ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Şahin (2019) tarafından bu konuda yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile yaşam doyumunu etkileyen değişkenlerin incelenmesinin amaçlandığı, çalışmada öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu, bu kapsamda bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe psikolojik iyi oluş seviyesinin de anlamlı düzeyde arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde bu konuda yapılan benzer çalışma sonuçları da bu araştırmada ulaşılan bulgular ile paralellik göstermektedir. Öğretmen adayları üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalık düzeyi ile ilişkili faktörlerin incelenmesi amaçlanmış, çalışmada öğretmen adaylarında bilinçli farkındalık düzeyi ile psikolojik iyi oluş ile yakından bağlantılı olan psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir (Yavuz, 2009: 4). Zessin ve diğerleri (2015: 1)

tarafından yapılan meta-analiz çalışmasında bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Benzer şekilde Şahin (2019) yapmış olduğu çalışmada bilinçli farkındalık düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ve güçlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Şahin, 2019: 152). Genç yetişkinler üzerinde bu konuda yapılan diğer bir çalışmada bilinçli farkındalık düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, ve çalışmanın sonunda genç yetişkinlerde bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Çelikler, 2017: 9). Psikoloji bölümünde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen başka bir çalışmada da bilinçli farkındalık düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur (Cash ve Whittingham, 2010: 177).

Araştırmaya katılan bireylerde yaşam doyum düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelendiği zaman, yaşam doyum düzeyi ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuş, söz konusu ilişkinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmüştür. Elde edilen bu sonuçlara göre, psikolojik danışman adaylarında yaşam doyumunun artmasının psikolojik iyi oluş düzeyini arttıran bir unsur olduğu belirlenmiştir. Psikolojik iyi oluş kuramının gelişmesinde öncülük eden araştırmacılar arasında yer alan Ryff da psikolojik iyi oluşu yaşam doyumunu ile yakından ilişkili bir kavram olarak değerlendirmiştir. Bu kapsamda psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam doyumlarının yüksek olduğunu, buna karşılık yaşamdan zevk almama ve sıkılma düzeylerinin düşük olduğunu belirtmiştir (Ryff, 1989: 1071).

“Bilinçli farkındalık, yaşam doyumunu ve psikolojik iyi oluş düzeyi psikolojik danışman adayı öğrencilerin: cinsiyetine, sınıf düzeyine, akademik başarısına, ebeveyn tutumları, kardeş sayısına, doğum sırasına, sosyo-ekonomik düzeyine, ebeveyn eğitim durumuna, kendini algılayış şekline ve arkadaşlık ilişkisi kurma durumuna göre farklılık göstermekte midir?” sorusuna ilişkin bulgular aşağıda tartışılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda çalışmaya katılım sağlayan psikolojik danışman adayı öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyete göre farklılık göstermediği saptanmıştır. Bir başka ifade ile Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden alınan puanlarla cinsiyet arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu kapsamda kadın ve erkek psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerinin benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde üniversite öğrencileri ve yetişkin bireyler üzerinde yürütülen benzer çalışmalarda da bilinçli

farkındalık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgularına ulaşılmıştır. Bu konuda yapılan ve psikolojik danışmanlar üzerinde yürütülen çalışmada farklı sosyo-demografik değişkenlere göre psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır, çalışmada cinsiyet faktörüne göre değerlendirildiği zaman psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Menekşe, 2019: 54). Psikolojik danışman adayları üzerinde yürütülen diğer bir çalışmada da farklı demografik değişkenlere göre psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeyleri incelenmiş, çalışmaya 117 kadın ve 64 erkek olmak üzere toplam 171 psikolojik danışman adayı katılmıştır. Çalışmanın sonunda psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Acar ve Eker, 2019: 421). Genç yetişkin bireyler üzerinde bu konuda yapılan diğer bir çalışmada da bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı rapor edilmiştir (Çelikler, 2017: 39). Farklı çalışmalarda da bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyete göre değişiklik göstermediği rapor edilmiştir (Şehidioğlu, 2014: 56; Durusoy, 2019: 6). Bu sonuçlar eldeki araştırma verisini destekler niteliktedir. Ancak literatürdeki araştırmalara baktığımız zaman ilgili sonuca yakın ya da farklı sonuçlar görülebilmektedir. Kınay (2013) çalışmasında, erkek bireylerin bilinçli farkındalık puanlarının daha yüksek görüldüğü neticesine varmıştır. Bu da cinsiyet değişkeninin farklı sonuçlar ortaya koyabileceğini düşündürmektedir.

Çalışmaya katılım sağlayan Psikolojik danışman adayı öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi sınıf düzeyine göre farklılık göstermekte mi sorusu neticesinde katılımcılara uygulanan bilinçli farkındalık ölçeği puanları ile sınıf düzeyi arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. BFÖ puanları 2. sınıf düzeyi olan grupta diğer gruplara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde birinci sınıf öğrencilerinin henüz lisans eğitimi hayatlarının başında olmalarının, üçüncü ve dördüncü sınıf öğrencilerinin ise meslek yaşamlarına başlamaya yakın oldukları için stresli bir yaşam tarzına sahip olmalarının yattığı düşünülebilir. Buna karşılık psikolojik danışman ayları üzerinde yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalık düzeyinin öğrenim görülen sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği rapor edilmiştir (Acar ve Eker, 2019: 421). Hemşirelik öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada ise öğrenim görülen sınıf değişkenine göre bilinçli farkındalık düzeyinin farklılaştığı rapor edilmiştir (Çingöl ve diğerleri, 2018: 65). Çalışma bulguları arasında benzerlik olmamasının temelinde araştırmaların farklı eğitim kalitelerine sahip üniversitelerde yürütülmesinin yattığı düşünülebilir.

Literatürdeki araştırmalara baktığımız zaman ilgili sonuca farklı sonuçlar görülebilmektedir. Acar ve Eker (2019) yaptığı çalışmada, bilinçli farkındalık nitelikleri danışman adaylarında sınıf düzeyine göre incelendiğinde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Ancak birinci sınıf öğrencilerine göre, dördüncü sınıf öğrencilerinin farkında olarak davranış sergileme düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Bu durumun öğrenim süresi boyunca gelişen farkındalıklarından kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Çalışmaya katılım sağlayan Psikolojik danışman adayı öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi akademik başarısına göre farklılık göstermekte mi sorusu neticesinde görüldüğü gibi katılımcılara uygulanan bilinçli farkındalık ölçeği puanları ile not ortalaması arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. BFÖ puanları 2.51-3.20 not ortalaması olan grupta diğer guruplara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Literatürde bu konuda yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyinin akademik başarıyı etkilediği belirtilmiştir. Söz konusu çalışmada bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe öğrencilerin akademik erteleme davranışı sergileme düzeylerinin azaldığı, bu durumun da akademik başarıyı artıran bir unsur olduğu tespit edilmiştir (Bedel, 2017: 504). Bektaş-Öztaşkın (2013: 147) tarafından yapılan çalışmada da öğrencilerin almış oldukları eğitim ile bilinçli farkındalık düzeylerinin yanında akademik başarı düzeylerinin de yükseldiği belirtilmiştir.

Literatürdeki araştırmalara baktığımız zaman ilgili sonuca farklı sonuçlar görülebilmektedir. Çelikler (2017), araştırma bulgularından biri de bilinçli farkındalık puanlarının bireyin akademik düzeyine bağlı olarak fark göstermediğidir. Bilinçli farkındalığın öğrenim düzeyine göre artıp azalmadığı sonucuna varılmıştır. Sonuç olarak bilinçli farkındalık geliştirilmeye uygun bir beceri olduğu söylenebilir. Ancak üzerine çaba gösterilmesi durumunda farkındalık seviyesi ileriye gidecektir.

Çalışmaya katılım sağlayan Psikolojik danışman adayı öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi ebeveyn tutumlarından annenin tutumuna göre farklılık göstermekte mi sorusu neticesinde görüldüğü gibi katılımcılara uygulanan bilinçli farkındalık ölçeği puanları ile anne tutumu arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. BFÖ puanları anne tutumu demokratik olan grupta diğer guruplara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Çalışmaya katılım sağlayan Psikolojik danışman adayı öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi ebeveyn tutumlarından babanın tutumuna göre farklılık göstermekte mi sorusu neticesinde görüldüğü gibi katılımcılara uygulanan bilinçli farkındalık ölçeği puanları ile baba

tutumu arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu sonucun ortaya çıkmasında özellikle annelerin çocuk yetiştirme sürecinde çocukları ile daha fazla vakit geçirmelerinin ve olumlu anne ebeveyn tutumlarının gelişim sürecinde psikolojik yapıyı olumlu yönde etkilemesinin yattığı düşünülebilir. Çebi (2020: 47) tarafından yapılan çalışmada da demokratik ebeveyn tutumu ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu rapor edilmiştir.

Çalışmaya katılım sağlayan Psikolojik danışman adayı öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi kardeş sayısına göre farklılık göstermekte mi sorusu neticesinde görüldüğü gibi katılımcılara uygulanan bilinçli farkındalık ölçeği puanları ile kardeş sayısı arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatürde yer alan benzer çalışmalarda da kardeş sayısı değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik özelliklerinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Özyeşil, 2011: 10). Bu kapsamda elde edilen sonucun literatür ile paralellik gösterdiği söylenebilir. Tuncer (2017), çalışmasına katılan bireylerde, kardeş sayısının bilinçli farkındalık düzeyi ile herhangi bir ilişkisinin bulunmadığı görülmüştür.

Çalışmaya katılım sağlayan Psikolojik danışman adayı öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi doğum sırasına göre farklılık göstermekte mi sorusu neticesinde görüldüğü gibi katılımcılara uygulanan bilinçli farkındalık ölçeği puanları ile doğum sırasına göre kaçınıcı çocuk olduğu arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Yapılan literatür taramasının sonunda psikolojik danışman adaylarında doğum sırası değişkenine göre bilinçli farkındalık düzeyinin ele alındığı çalışmaların bulunmadığı gözlenmiştir. Yapılan bu çalışmada doğum sırası değişkenine göre bilinçli farkındalık düzeyinin anlamlı farklılık göstermemesinin temelinde bilinçli farkındalığın doğum sırasından ziyade aile içinde ebeveyn tutumlarına ve kardeşler ile ilişkilere göre şekillenmesinin yattığı düşünülebilir.

Çalışmaya katılım sağlayan Psikolojik danışman adayı öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi sosyo-ekonomik düzeyine göre farklılık göstermekte mi sorusu neticesinde görüldüğü gibi katılımcılara uygulanan bilinçli farkındalık ölçeği puanları ile ailenizin aylık geliri arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. BFÖ puanları ailenizin aylık geliri 4501TL ve üzeri olan grupta diğer gruplara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde gelir düzeyi yüksek olan ailelerin genellikle yüksek statüye sahip meslek gruplarında yer almalarının, buna paralel olarak çocuk yetiştirme sürecinde daha bilinçli olmalarının yattığı düşünülebilir. Buna karşılık literatürde (Çelikler, 2017: 48) bilinçli

farkındalık düzeyinin sosyo-ekonomik faktörlere göre farklılaşmadığını ortaya koyan çalışmalar da bulunmaktadır. Bu kapsamda gelir düzeyinin bilinçli farkındalığı etkilediği görülmekle beraber, farklı unsurların da bilinçli farkındalık üzerinde belirleyici olduğu, bu kapsamda gelir düzeyinin her zaman bilinçli farkındalık üzerinde etkili olmadığı söylenebilir. Bununla birlikte literatürde (Çingöl ve diğerleri, 2018: 65) üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyinin gelir durumuna göre farklılaşmadığını ortaya koyan çalışma sonuçları da mevcuttur.

Literatürdeki araştırmalara baktığımız zaman ilgili sonuca farklı sonuçlar görülebilmektedir. Çelikler (2017), bilinçli farkındalık seviyesinin sosyo-ekonomik durumuna göre farklılık göstermediği saptanmıştır. Sosyo-ekonomik koşulları iyi olup olmaması kişinin yaşayışını olumlu ya da olumsuz etkilemesine rağmen, bilinçli farkındalık düzeyine bir geri dönüşü görülmemektedir. Çalışmaya katılım sağlayan Psikolojik danışman adayı öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi ebeveyn eğitim durumundan annenin eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte mi sorusu neticesinde görüldüğü gibi katılımcılara bilinçli farkındalık ölçeği puanları ile anne eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Kınay (2013: 56) tarafından yapılan çalışmada da anne ve baba eğitim düzeyinin bilinçli farkındalık üzerinde belirleyici birer faktör olmadığı bulunmuştur. Çalışmaya katılım sağlayan Psikolojik danışman adayı öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi ebeveyn eğitim durumundan babanın eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte mi sorusu neticesinde görüldüğü gibi katılımcılara bilinçli farkındalık ölçeği puanları ile baba eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Çalışmaya katılım sağlayan Psikolojik danışman adayı öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi kendini algılayış şekline göre farklılık göstermekte mi sorusu neticesinde görüldüğü gibi katılımcıların bilinçli farkındalık ölçeği toplam puanları ile kendini algılayış şekline arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık bulunmuştur. BFÖ toplam puanları kendini algılayış yüksek benlik olanlarda diğer guruba göre yüksek bulunmuştur. Literatürde yer alan çalışmalarda da (Yıldırım ve Atilla, 2020: 59) bilinçli farkındalık düzeyi ile benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, bu kapsamda benlik saygısı yüksek olan bireylerde bilinçli farkındalığın da yüksek olduğu rapor edilmiştir.

Çalışmaya katılım sağlayan Psikolojik danışman adayı öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi Arkadaşlık ilişkisi kurma şekline göre farklılık göstermekte mi sorusu neticesinde görüldüğü gibi katılımcılara uygulanan bilinçli farkındalık ölçeği puanları ile arkadaşlık ilişkisi

kurma arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. BFÖ puanları arkadaşlık ilişkisi kurma kolaylıkla kurabilirim olan grupta diğer gruplara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Baas ve diğerleri (2014: 1092) tarafından yapılan çalışmada da bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin kişilerarası ilişkiler konusunda sorun yaşamayan bireyler oldukları belirtilmiştir.

Çalışmaya katılım sağlayan psikolojik danışman adayı öğrencilerin yaşam doyumu düzeyi cinsiyetine göre farklılık göstermekte mi sorusu neticesinde yapılan araştırmaya göre yaşam doyumu ölçeği ile cinsiyet arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonucun ortaya çıkmasında hem kadın hem de erkek katılımcıların öğrenim gördükleri bölüm itibarıyla psikolojik özelliklerinin ve yaşama yükledikleri anlamın benzerlik göstermesinin yattığı düşünülebilir. Nitekim psikolojik danışmanlar ve farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan çalışmalarda da yaşam doyumunun yaşama verilen anlam ile yakından ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Mert ve diğerleri, 2016: 272; Yıkılmaz ve Demir-Güdül, 2015: 297). Bunun yanında yapılan bazı çalışmalarda (Tuzgöl-Dost, 2007: 138; Akgün, 2015; Civitci, 2009: 39) yaşam doyumunun cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği rapor edilmiştir.

Literatürdeki araştırmalara baktığımız zaman ilgili sonuca benzer sonuçlar görülebilmektedir. Mert ve ark. (2016), yaşam doyumuyla ilgili yapılan araştırmalar cinsiyetin yaşam doyumunu üzerinde herhangi bir etkisi olmadığı görülmüştür. Dursun (2019)'un yaptığı araştırmaya bakarsak bireylerin yaşam doyumu ölçeği skorlarının cinsiyete göre değişip değişmediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucuna göre grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Çalışmaya katılım sağlayan Psikolojik danışman adayı öğrencilerin yaşam doyumu düzeyi sınıf düzeyine göre farklılık göstermekte mi sorusu neticesinde katılımcılara uygulanan yaşam doyumu ölçeği puanları ile sınıf düzeyi arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. YDÖ puanları 1. sınıf düzeyi olan grupta diğer gruplara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu konuda üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen benzer bir çalışmada da öğrencilerin yaşam doyumlarının öğrenim görülen sınıf düzeyine göre farklılaştığı rapor edilmiştir (Yelpaze ve Yakar, 2019: 922).

Çalışmaya katılım sağlayan Psikolojik danışman adayı öğrencilerin yaşam doyumu düzeyi akademik başarısına göre farklılık göstermekte mi sorusu neticesinde görüldüğü gibi katılımcılara uygulanan yaşam doyumu ölçeği puanları ile not ortalaması arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Literatüre yer alan bazı çalışmalarda ise (Çivitci, 2009: 39; Ardahan, 2014: 1221) akademik başarı değişkenine göre yaşam doyumunun farklılık gösterdiği bulunmuştur. Çalışma bulguları arasında paralellik olmamasının temelinde araştırmaların farklı eğitim kademelerinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yürütülmesinin yattığı düşünülebilir.

Literatürdeki araştırmalara baktığımız zaman ilgili sonuca farklı sonuçlar görülebilmektedir. Cenkseven ve Akbaş (2002), lisans eğitimi alan bireylerden, ders başarısı yüksek olanların, düşük olanlara göre mutluluk vb. duyguları deneyimledikleri görülmüştür. Bu da yaşam doyumu seviyesinin yüksek olmasını sağlamaktadır.

Çalışmaya katılım sağlayan Psikolojik danışman adayı öğrencilerin yaşam doyumu düzeyi ebeveyn tutumlarından annenin tutumuna göre farklılık göstermekte mi sorusu neticesinde görüldüğü gibi katılımcılara uygulanan yaşam doyumu ölçeği puanları ile anne tutumu arasında anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde katılımcıların büyük bir bölümünün algılana ebeveyn tutumunun benzerlik göstermesinin yattığı düşünülebilir. Bu konuda yapılan çalışmalarda genellikle olumlu ebeveyn tutumlarının yaşam doyumunu arttırdığı belirtilmektedir (Tuzgöl-Dost ve diğerleri, 2019: 1146; Kelleci, 2019: 6).

Algılanan baba tutumu değişkenine göre ele alındığı zaman araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının yaşam doyumlarının anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, aşırı koruyucu ve reddedici baba tutumuna sahip adaylar ile kıyaslandığı zaman ilgisiz ve demokratik baba tutumu algısına sahip adaylarının yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu konuda yapılan benzer çalışma sonuçları da ebeveyn tutumlarının yaşam doyumu üzerinde belirleyici olduğunu göstermektedir (Çivitci, 2009: 39). Bu kapsamda elde edilen sonuçların literatür ile uyumlu olduğu söylenebilir.

Çalışmaya katılım sağlayan Psikolojik danışman adayı öğrencilerin yaşam doyumu düzeyi ebeveyn tutumlarından babanın tutumuna göre farklılık göstermekte mi sorusu neticesinde görüldüğü gibi katılımcılara uygulanan yaşam doyumu ölçeği puanları ile baba tutumu arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. YDÖ puanları baba tutumu hem ilgisiz olan hem de demokratik olan grupta diğer guruplara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Çalışmaya katılım sağlayan Psikolojik danışman adayı öğrencilerin yaşam doyumu düzeyi kardeş sayısına göre farklılık göstermekte mi sorusu neticesinde görüldüğü gibi

katılımcılara uygulanan yaşam doyumu ölçeği puanları ile kardeş sayısı arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Çivitci (2009: 39) tarafından bu konuda yapılan benzer bir çalışmada da kardeş sayısının yaşam doyumu üzerinde belirleyici olmadığı rapor edilmiştir. Tunç (2020: 57) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada ise öğrencilerin yaşam doyumlarının kardeş sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Bu kapsamda kardeş sayısı değişkenine göre literatürde yer alan sonuçların tutarsızlık gösterdiği görülmektedir. Bunun temel nedenlerinin başında araştırmalara katılan bireylerin farklı ebeveyn tutumları ile yetiştirilmiş olmalarının yattığı düşünülebilir. Tuncer (2017), araştırmaya katılan bireylerin kardeş sayısı faktörü ile yaşam doyumu skorları arasında anlamlı fark görülmemiştir.

Çalışmaya katılım sağlayan Psikolojik danışman adayı öğrencilerin yaşam doyumu düzeyi doğum sırasına göre farklılık göstermekte mi sorusu neticesinde görüldüğü gibi katılımcılara uygulanan yaşam doyumu ölçeği puanları ile doğum sırasına göre kaçınıcı çocuk olduğu arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Literatürde farklı yaş grupları üzerinde yürütülen bazı çalışmalarda ise doğum sırası değişkenine göre yaşam doyumunun anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür (Kumcağız ve diğerleri, 2018: 1; Kırdök ve Alibekiroğlu, 2016: 500). Çalışma bulguları arasında paralellik olmamasının temelinde çalışmaların hem farklı yaş gruplarında hem de farklı sosyo-kültürel çevrelerde yetişen bireyler üzerinde yürütülmesinin yattığı düşünülebilir. Tuncer (2017), bireylerin ailedeki doğum sırası ile yaşam doyumları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Ailenin ilk çocuğu olan bireylerin puanı diğerlerinin puanından yüksek bulunmuştur.

Çalışmaya katılım sağlayan Psikolojik danışman adayı öğrencilerin yaşam doyumu düzeyi sosyo-ekonomik düzeyine göre farklılık göstermekte mi sorusu neticesinde görüldüğü gibi katılımcılara uygulanan yaşam doyumu ölçeği puanları ile ailenizin aylık geliri arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. YDÖ puanları ailenizin aylık geliri 4501TL ve üzeri olan grupta diğer gruplara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu kapsamda yaşam doyumunun aile gelir düzeyi yüksek olan psikolojik danışman adayları lehine farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Literatürde yer alan benzer çalışmalarda da gelir düzeyinin yaşam doyumu üzerinde önemli bir belirleyici olduğu, genellikle gelir düzeyi arttıkça yaşam doyumunun da yükseldiği, bunun temel nedenlerinin başında gelir düzeyi yüksek insanların daha stressiz bir hayata sahip olmalarının yattığı belirtilmektedir (Ergün, 2016: 45; Akgün, 2015: 2).

Çalışmaya katılım sağlayan Psikolojik danışman adayı öğrencilerin yaşam doyumu düzeyi ebeveyn eğitim durumundan annenin eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte mi sorusu neticesinde görüldüğü gibi katılımcılara yaşam doyumu ölçeği puanları ile anne eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Çalışmaya katılım sağlayan Psikolojik danışman adayı öğrencilerin yaşam doyumu düzeyi ebeveyn eğitim durumundan babanın eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte mi sorusu neticesinde görüldüğü gibi katılımcılara yaşam doyumu ölçeği puanları ile baba eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Literatürde bu konuda yapılan çalışmalarda da (Çivitci, 2009: 39) anne ve baba eğitim düzeyine göre yaşam doyumunun farklılaşmadığı bulgularına ulaşılmıştır.

Çalışmaya katılım sağlayan Psikolojik danışman adayı öğrencilerin yaşam doyumu düzeyi kendini algılayış şekline göre farklılık göstermekte mi sorusu neticesinde görüldüğü gibi katılımcıların yaşam doyumu ölçeği toplam puanları ile kendini algılayış şekline arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık bulunmuştur. YDÖ toplam puanları kendini algılayış yüksek benlik olanlarda diğer guruba göre yüksek bulunmuştur. Literatürde yer alan çalışma sonuçlarının da bu araştırmada elde edilen bulguyu desteklediği görülmektedir (Yiğit, 2010: 2).

Çalışmaya katılım sağlayan Psikolojik danışman adayı öğrencilerin yaşam doyumu düzeyi Arkadaşlık ilişkisi kurma şekline göre farklılık göstermekte mi sorusu neticesinde görüldüğü gibi katılımcılara uygulanan yaşam doyumu ölçeği puanları ile arkadaşlık ilişkisi kurma arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. YDÖ puanları arkadaşlık ilişkisi kurma kolaylıkla kurabilirim olan grupta diğer guruplara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Bu konuda yapılan benzer bir çalışmada da yaşam doyumu yüksek olan bireylerin hem psikolojik sağlık düzeylerinin hem de ikili ilişkilerdeki uyum düzeylerinin yüksek olduğu rapor edilmiştir (Ümmet, 2017: 166).

Çalışmaya katılım sağlayan psikolojik danışman adayı öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyi cinsiyetine göre farklılık göstermekte mi sorusu neticesinde psikolojik danışman adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinin benzer seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun ortaya çıkmasında araştırmaya katılan kadın ve erkek öğrencilerin benzer sosyo-kültürel çevrelerde yetişmiş olmalarının yattığı düşünülebilir. Bunun yanında hem erkek hem de kadın katılımcıların içinde bulundukları gelişim dönemleri itibariyle psikolojik gereksinimlerinin benzerlik göstermesinin de bu sonucun ortaya çıkmasında etkili olduğu düşünülebilir.

Literatüre yer alan bazı çalışma sonuçları ise psikolojik iyi oluş düzeyinin cinsiyete göre bazı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır. Öğretmenler ve psikolojik danışanlar üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen demografik değişkenlerin incelenmesi amaçlanmış, çalışma 357 kadın ve 143 erkek çalışan üzerinde yürütülmüştür. Çalışmanın sonunda kadın öğretmen ve psikolojik danışmanlar ile kıyaslandığı zaman erkeklerde psikolojik iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğu bulunmuş, bu kapsamda cinsiyet faktörünün psikolojik iyi oluş üzerinde önemli bir belirleyici olduğu vurgulanmıştır (Şerbetçioğlu, 2019: 112). Ancak literatürde bu konuda yapılan araştırma sonuçlarının çelişkili olduğu göze çarpmaktadır. Nitekim üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bazı çalışmalarda (Sezgin, 2016: 62; Bahadır, 2009: 44) psikolojik iyi oluş düzeyinin erkek öğrenciler lehine, bazı çalışmalarda (Oktan ve diğerleri, 2014: 145) ise kadın öğrenciler lehine anlamlı farklılık gösterdiği rapor edilmiştir. Araştırma bulguları arasında tutarsızlık olmasının temel nedenlerinin başında araştırmaların farklı sosyo-kültürel özelliklere sahip öğrenciler üzerinde yapılması gelebilir. Nitekim literatürde yer alan çalışmalarda (Gizir, 2016: 116) sosyo-kültürel faktörlerin psikolojik iyi oluş üzerinde önemli bir belirleyici olduğu belirtilmektedir. Gönenç (2019), adölesanlarda psikolojik iyi oluş cinsiyete göre anlamlı olarak farklı bulunmuştur. Kızların puanları, erkeklerinkine göre daha yüksek bulunmuştur.

Çalışmaya katılım sağlayan Psikolojik danışman aday öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyi sınıf düzeyine göre farklılık göstermekte mi sorusu neticesinde katılımcılara uygulanan psikolojik iyi oluş ölçeği puanları ile sınıf düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Literatürde yer alan benzer çalışma sonuçları da üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşun öğrenim görüle sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediğini ortaya koymaktadır (Sezgin, 2016: 65; Özer, 2013: 173). Gönenç (2019), adölesanlarda psikolojik iyi oluşun yaşa göre farklılık göstermediği bulunmuştur.

Çalışmaya katılım sağlayan Psikolojik danışman aday öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyi akademik başarısına göre farklılık göstermekte mi sorusu neticesinde görüldüğü gibi katılımcılara uygulanan psikolojik iyi oluş ölçeği puanları ile not ortalaması arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının not ortalamaları arasında önemli farklılıklar olmamasının yattığı düşünülebilir. Not ortalamasının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin değerlendirildiği bir çalışmada bireyin akademik başarı düzeyinin düşük olmasının, bunun yanında algılanan akademik Özyeterlik düzeyinin düşük olmasının psikolojik iyi oluşu azaltan bir unsur olduğu rapor edilmiştir (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009: 84).

Literatürdeki araştırmalara baktığımız zaman ilgili sonuca farklı sonuçlar görülebilmektedir. Çelikler (2017), Psikolojik iyi oluşun, eğitim ile bağına bakıldığında olumlu yönde bir bağ bulunmuştur. Sonuç olarak psikolojik iyi oluş düzeyinin yükselmesinin sebebi eğitim seviyesinin artması olduğu ifade edilebilir. Eğitimli bireylerin, seviyelerini ileriye taşımaları neticesinde yaptıkları işlemlerde fiziksel güç yerine zihinsel aktivitelere doğru kaydığı görülmektedir.

Çalışmaya katılım sağlayan Psikolojik danışman adayı öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyi ebeveyn tutumlarından annenin tutumuna göre farklılık göstermekte mi sorusu neticesinde görüldüğü gibi katılımcılara uygulanan psikolojik iyi oluş ölçeği puanları ile anne tutumu arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. PİÖÖ puanları anne tutumu aşırı koruyucu olan grupta diğer guruplara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Çalışmaya katılım sağlayan Psikolojik danışman adayı öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyi ebeveyn tutumlarından babanın tutumuna göre farklılık göstermekte mi sorusu neticesinde görüldüğü gibi katılımcılara uygulanan psikolojik iyi oluş ölçeği puanları ile baba tutumu arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. PİÖÖ puanları baba tutumu aşırı koruyucu olan grupta diğer guruplara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Elde edilen sonuçlara göre aşırı koruyucu baba tutumu algısına sahip olan adayların psikolojik iyi oluş düzeylerinin reddedici, ilgisiz ve demokratik baba tutumuna sahip adaylardan daha yüksek olduğu ulunmuştur. Literatürde bu konuda yapılan benzer çalışmalarda da (Bolat, 2013: 35; Cripps ve Zyromski, 2009: 1) ebeveynlerin çocuk yetiştirme sürecinde sergiledikleri tutumların bilinçli farkındalık düzeyinin gelişiminde önemli bir yere sahip olduğu belirtilmektedir. Araştırmada anne tutumuna göre bilinçli farkındalık düzeyinin anlamlı farklılık göstermemesine karşılık, baba tutumuna göre anlamlı farklılık göstermesinin temelinde araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarının babaları ile olan iletişimlerinin daha iyi olmasının yattığı düşünülebilir. Nitekim bu konuda yapılan çalışmalarda da ebeveyn-çocuk ilişkilerinin kalitesinin psikolojik iyi oluşu arttıran bir unsur olduğu belirtilmektedir (Videon, 2005: 1; Shek, 2010: 171).

Çalışmaya katılım sağlayan Psikolojik danışman adayı öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyi kardeş sayısına göre farklılık göstermekte mi sorusu neticesinde görüldüğü gibi katılımcılara uygulanan psikolojik iyi oluş ölçeği puanları ile kardeş sayısı arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Literatürde kardeş sayısı değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyinin ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmekle beraber, literatürde yer alan çalışmalarda dört ve daha fazla çocuğun olduğu ailelerde yetişen bireylerde psikolojik iyi oluş düzeyinin düşük olduğu belirtilmektedir (Öz ve Bahtiyar-Yılmaz, 2009: 84). Bu durum, kardeş sayısı arttıkça ebeveynlerin çocukların her birine özel ilgi gösterme düzeyinin azalması ile açıklanabilir. Ancak kardeş sayısı değişkenine göre psikolojik iyi oluş düzeyine ilişkin daha geniş kapsamlı çalışmalara gereksinim duyulduğu görülmektedir. Bunun yanında konu ile ilgili yapılan sınırlı sayıda çalışmada kardeş sayısı değişkeninin psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici olmadığı rapor edilmiştir (Gündüz-Algünerhan, 2017: 48).

Çalışmaya katılım sağlayan Psikolojik danışman adayı öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyi doğum sırasına göre farklılık göstermekte mi sorusu neticesinde görüldüğü gibi katılımcılara uygulanan psikolojik iyi oluş ölçeği puanları ile doğum sırasına göre kaçınıcı çocuk olduğu arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Literatürde bu konuda yapılan çalışmalar incelendiği zaman, psikolojik iyi oluş üzerinde doğum sırasından ziyade kardeşlerin doğum zamanları arasındaki yıl farkının önemli bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir. Örneğin; iki kardeş arasında iki yıldan daha fazla yaş farkının olması durumunda kardeşlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olacağı öngörülmektedir. Bu kapsamda kardeşler arasındaki yaş farkının düşük olmasının psikolojik iyi oluşta risk faktörü olduğu belirtilmektedir (Öz ve Bahtiyar-Yılmaz, 2009: 84).

Çalışmaya katılım sağlayan Psikolojik danışman adayı öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyi sosyo-ekonomik düzeyine göre farklılık göstermekte mi sorusu neticesinde görüldüğü gibi katılımcılara uygulanan psikolojik iyi oluş ölçeği puanları ile ailenizin aylık geliri arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. PİÖÖ puanları ailenizin aylık geliri 4501TL ve üzeri olan grupta diğer gruplara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Literatürdeki araştırmalara baktığımız zaman ilgili sonuca farklı sonuçlar görülebilmektedir. Çelikler (2017), adolesanların ebeveynlerinin gelir düzeyleri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye bakıldığında zaman anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmüştür. Bunun yanında literatürde yer alan çalışmalarda (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009: 84) sosyo-ekonomik düzeyin düşük olmasının psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkileyen bir risk faktörü olduğu belirtilmektedir. Bu kapsamda elde edilen sonucun literatür ile uyumlu olduğu görülmektedir. Aile gelir düzeyinin düşük olmasının psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde

etkilemesinin temelinde gelir düzeyi düşük ailelerde yetişen bireylerin günlük yaşam sorunlarının yanında geçim sıkıntısını da yoğun olarak yaşamalarının yattığı düşünülebilir.

Çalışmaya katılım sağlayan Psikolojik danışman adayı öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyi ebeveyn eğitim durumundan annenin eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte mi sorusu neticesinde görüldüğü gibi katılımcılara psikolojik iyi oluş ölçeği puanları ile anne eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Çalışmaya katılım sağlayan Psikolojik danışman adayı öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyi ebeveyn eğitim durumundan babanın eğitim düzeyine göre farklılık göstermekte mi sorusu neticesinde görüldüğü gibi katılımcılara psikolojik iyi oluş ölçeği puanları ile baba eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Bu sonuçların ortaya çıkmasında psikolojik iyi oluş üzerinde anne ve baba eğitim düzeyinden ziyade ebeveyn tutumlarının daha fazla etkiye sahip olmasının yattığı düşünülebilir. Karabeyeser (2013: 5) tarafından yapılan çalışmada da anne ve baba eğitim düzeyinin psikolojik iyi oluş üzerinde belirleyici olmadığı bulunmuştur.

Çalışmaya katılım sağlayan Psikolojik danışman adayı öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyi kendini algılayış şekline göre farklılık göstermekte mi sorusu neticesinde görüldüğü gibi katılımcıların psikolojik iyi oluş ölçeği toplam puanları ile kendini algılayış şekline arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık bulunmuştur. PİÖÖ toplam puanları kendini algılayış yüksek benlik olanlarda diğer guruba göre yüksek bulunmuştur.

Elde edilen bu sonucun psikolojik iyi oluş kuramı tarafından desteklendiği görülmektedir. Nitekim psikolojik iyi oluş kuramının temellerini atan Ryff (1989: 1071), yüksek benlik düzeyine sahip bireylerin kendi kararlarını kendileri alabilen özgür bireyler olduğunu, bu noktada yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip bireylerde otonomi/özerklik gibi benlik ile ilişkili olguların gelişmiş olduğunu ifade etmiştir. Bunun yanında psikolojik iyi oluşun kendini kabul etme ile yakından ilişkili olduğunu vurgulamıştır. Savi-Çakar ve İkiz (2016: 3581) tarafından bu konuda yapılan diğer bir çalışmada psikolojik danışman adaylarında benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiş, çalışmanın sonunda iki değişken arasında anlamlı ilişkinin olmadığı bulunmuş, buna karşılık psikolojik iyi oluşun yükseltilmesinde tek başına yeterli olmamakla beraber benlik saygısının koruyucu bir role sahip olduğu belirtilmiştir. Harrington ve diğerleri (2014: 15) tarafından yapılan çalışmada ise üniversite öğrencilerinde kendini bilme düzeyi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Acar ve Eker (2019) yaptığı çalışmada, RPD

öğrencilerinin benlik saygısının psikolojik etkilerine bakıldığında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Benlik saygısının bireyin üzerinde tek başına olumlu ya da olumsuz bir etkisi bulunmamaktadır.

Çalışmaya katılım sağlayan Psikolojik danışman adayı öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyi arkadaşlık ilişkisi kurma şekline göre farklılık göstermekte mi sorusu neticesinde görüldüğü gibi katılımcılara uygulanan psikolojik iyi oluş ölçeği puanları ile arkadaşlık ilişkisi kurma arasında istatistikçe anlamlı bir farklılık saptanmıştır. PİÖÖ puanları arkadaşlık ilişkisi kurma kolaylıkla kurabilirim olan grupta diğer guruplara göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

Bilindiği gibi “diğer insanlar ile olumlu ilişkiler” psikolojik iyi oluşun alt boyutları arasında yer almaktadır (Ryff, 1989: 1071). Literatürde bu konuda yapılan çalışmalarda da psikolojik iyi oluş düzeyinin bireyin sahip olduğu sosyal özellikler ile yakından ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu kapsamda olumlu arkadaş ilişkileri, yetişkinlik yıllarında başkaları ile olumlu ilişkiler ve arkadaş desteği gibi sosyal unsurların psikolojik iyi oluşu arttırdığı vurgulanmaktadır (Öz ve Bahadır-Yılmaz, 2009: 84). Huppert (2009: 137) tarafından bu konuda yapılan çalışmada başka insanlar ile rahat iletişim kurabilen ve sosyal beceri düzeyi yüksek olan bireylerde psikolojik iyi oluş düzeyinin de yüksek olduğu rapor edilmiştir.

Şerbetçioğlu (2019: 107) tarafından bu konuda yapılan diğer bir çalışmada öğretmenler ile psikolojik danışmanların iş ortamında diğer çalışma arkadaşları ile kurdukları sosyal ilişki düzeyine göre psikolojik iyi oluşlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada iş ortamında olumlu arkadaşlıklar geliştiren çalışanların iş ortamında olumsuz arkadaş ilişkilerine sahip katılımcılara kıyasla daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip oldukları bulunmuştur. Bu kapsamda psikolojik iyi oluş düzeyinin hem öğretmenler hem de psikolojik danışmanlarda sosyal beceri düzeyi ile yakından ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

“Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyi bilinçli farkındalığı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?” sorusuna ilişkin bulgular aşağıda tartışılmıştır.

Çalışmaya katılım sağlayan psikolojik danışman adayı öğrencilerin psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu bilinçli farkındalık düzeyini yordamakta mı sorusu neticesinde görüldüğü gibi:

Tablo 17 incelendiğinde, Yaşam Doyumunun Bilinçli Farkındalığı yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları görülmektedir. Buna göre yaşam doyumunun bilinçli

farkındalığı anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuçlara göre yaşam doyumu, bilinçli farkındalığa ilişkin toplam varyansın yaklaşık olarak % 23'ünü açıklamaktadır.

Literatür incelendiğinde ilgili sonuca benzer çalışmalar olduğu görülmüştür. Şahin (2019) çalışmasında, lisans eğitimi görmekte olan bireylerin, bilinçli farkındalık puanları ile yaşam doyumu arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki görülmüş ve bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu yordadığı saptanmıştır.

Tuncer (2017), yapılan bu araştırmada bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bireyin duygularına yönelik farkındalığının olması ve duygularını uygun şekilde aktarabilmesi hayat standardının yükselmesine, kişilerarası etkileşimde olumlu sonuç almasını ve hayata dönük olumlu algısının yükselmesini ifade etmektedir.

Üniversite öğrencileri üzerinde bu konuda yapılan bir çalışmada yaşam doyumu faktörünün yaşam doyumunun %35'ini açıkladığı, yaşamda anlam ve bilinçli farkındalığın ise yaşam doyumunun %38'ini açıkladığı, bu kapsamda yaşam doyumu ile birlikte bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir (Yıkılmaz ve Demir-Güdül, 2015: 308).

Psikolojik iyi oluşun bilinçli farkındalığı yordamasına ilişkin bulgular incelendiği zaman araştırmaya katılan psikolojik danışman adaylarında psikolojik iyi oluşun bilinçli farkındalığı anlamlı düzeyde etkilediği, söz konusu etkinin %21 düzeyinde olduğu tespit edilmiştir. Literatürde bu konuda yapılan benzer çalışmalarda da psikolojik iyi oluşun olumlu psikolojik olguları (umut, psikolojik iyi oluş, düşük kaygı düzeyi vb.) üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu görüşünü desteklemektedir (Menekşe, 2019: 2). Baer ve diğerleri (2012: 1) tarafından bu konuda yapılan bir çalışmada yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık ve öz-şefkat düzeyinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmış, çalışmanın sonunda yetişkin bireylerde öz-şefkat ve bilinçli farkındalık düzeyinin psikolojik iyi oluşu pozitif yönde etkilediği tespit edilmiştir. Literatürde yer alan başka çalışmalarda da bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu yordadığı rapor edilmiştir (Bränström ve diğerleri, 2011: 30). Bu kapsamda elde edilen bulguların literatür ile benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Tablo 18 incelendiğinde, psikolojik iyi oluşun Bilinçli farkındalığı yordamasına ilişkin basit doğrusal regresyon analizi sonuçları görülmektedir. Buna göre psikolojik iyi oluşun bilinçli farkındalığı anlamlı düzeyde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuçlara

göre psikolojik iyi oluş, bilinçli farkındalığa ilişkin toplam varyansın yaklaşık olarak % 21'ini açıklamaktadır.

Bilinçli farkındalık düzeyinin psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilemesinin temelinde yatan nedenlerin başında bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik yapılarının güçlü olmasının yattığı düşünülebilir. Nitekim bilinçli farkındalık düzeyinin insan yaşamını psikolojik unsurlar başta olmak üzere birçok açıdan olumlu yönde etkilediği bilinmektedir (Arslan, 2018: 73). Literatürde yer alan çalışma sonuçları da (Chiesa ve Serretti, 2009: 593; Grossman ve diğerleri, 2004: 35) bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olmasının psikolojik yapıyı olumsuz yönde etkileyen unsurları azalttığını göstermektedir. Bu kapsamda bilinçli farkındalık düzeyinin psikolojik iyi olma halini olumlu yönde etkilemesinin literatür ile uyumlu bir sonuç olduğu görülmektedir.

5.2. Sonuç

Sonuç olarak, psikolojik danışman adayları üzerinde yapılan bu çalışmada adayların bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumları arasında anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Demografik değişkenlere göre ele alındığı zaman bilinçli farkındalığın öğrenim görülen sınıf, algılanan anne tutumu, aile gelir düzeyi, benlik düzeyi, arkadaşlık ilişkisi kurabilme düzeyi ve not ortalaması değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği, yaşam doyumunun öğrenim görülen sınıf, aile gelir düzeyi, benlik düzeyi, arkadaşlık ilişkisi kurabilme düzeyi ve algılanan baba tutumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği, psikolojik iyi oluşun ise algılanan baba tutumu, benlik düzeyi, arkadaşlık ilişkisi kurabilme ve aile gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur.

Psikolojik danışmanlar için danışma sürecinde çok önemli olan dikkatin şimdiki ana odaklanması olarak bilinen bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması danışmanlık yaşamında olumlu etkiler yaratacak kadar önemlidir. Bu sayede etkin dinlemenin, danışan danışman ilişkisi kurmanın daha da kolaylaşacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu sonuç danışman adaylarının ruhsal anlamda daha sağlıklı bir yapıya sahip olduklarını ve daha yüksek yaşam kaltesine sahip olduklarını düşündürmektedir. Bu da etkili bir psikolojik danışman ve danışma süreci içi olumlu ve gerekli özellikler olarak kabul edilmektedir. Özellikle mezuniyet sonrası

okullarda çalışacak olan ve gelecek nesillerin yetişmesinde katkıda bulunacak olan danışman adaylarının sağlıklı bir yapı sergilemelerinin önemi tartışılmazdır.

Adayların YDÖ, BFÖ ve PİÖÖ' nün araştırmada cinsiyet, sınıf düzeyi, not ortalaması ebeveyn tutumu, kardeş sayısı, doğum sırası, sosyoekonomik düzey, ebeveyn eğitim durumu, kendini algılama biçimi ve arkadaşlık ilişkisi kurma biçimi gibi farklı değişkenler ile farklı sonuçlara yol açtığı saptanmıştır. Bu gibi bilgiler konunun daha derin incelenmesine ve anlaşılmasına olanak sağlayacağından dolayı oldukça önemli kabul edilmektedir. Gerekli durumlarda danışman adaylarının özellikle eğitimleri sırasında bu değişkenler ışığında desteklenmesi onların gelişimine katkı sağlayacaktır. Danışmanlık becerilerinden etkin dinlenme önem arz etmektedir. Araştırmamızda da bunu destekler sonuçlar çıkmıştır. Demografik özellikler neticesinde çıkmış olan bilinçli farkındalık sonuçları benlik düzeyi ebeveyn tutumu gibi değişkenlerde anlamlı farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır. Devamında yaşam doyumu için eğitim görülen sınıf, ailenin sosyoekonomik düzeyi gibi değişkenlerde farklılık gösterirken, psikolojik iyi oluş için farklılık gösteren değişkenler anne baba tutumu ve arkadaşlık ilişkisi gibidir.

5.3. Öneriler

5.3.1. Araştırmacıya Öneriler

1. Farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencileri üzerinde benzer çalışmalar yapılabilir.
2. Yapılmış olan çalışmanın bir benzeri psikolojik danışman olarak çalışmakta olan kişilere de uygulanabilir.
3. Psikolojik danışman adaylarında farklı sosyo-demografik değişkenlere göre (anne-baba birlikte yaşama durumu, yetiştiği yerleşim yeri, vb.) yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalık düzeyi incelenebilir.

4. Psikolojik danışmanlarda yaşam doyumu, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluşun farklı psikolojik unsurlar (akademi erteleme, algılanan stres ve kaygı düzeyi vb.) ile ilişkisi incelenebilir.

5. Araştırmanın sadece Lefke Avrupa Üniversitesi Eğitim Fakültesi RPD bölümü ile sınırlı kalması sonuçların örneklemin evreni temsil niteliğini zayıflatmaktadır. Devam eden araştırmalarda evrenin temsil gücünün daha yüksek olacağı örneklemeler seçilebilir.

5.3.2 Eğitimcilerle Öneriler

1. Üniversite bünyesinde psikolojik danışman adaylarına ilgili ölçekler uygulanıp gerekli görülen öğrencilerle birebir görüşme ve eğitimler ile onları destekleme yapılabilir.
2. Öğrencilerin farkındalıklarının artması adına farkındalık eğitimleri düzenlenebilir.

5.3.3 Kurum ve Kuruluşlara Öneri

1. Psikolojik danışman adaylarının bireylere daha iyi ulaşması ve yardımcı olabilmeleri için danışman adayları Rehberlik Araştırma Merkezleri'nce atölye çalışmaları gibi etkinliklerle desteklenebilir.

KAYNAKLAR

- Acar, E., ve Eker, C. (2019). Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 13(29), 421-443.
- Akçakanat, T. ve Köse, S. (2018). Bilinçli farkındalık (mindfulness): kavramsal bir araştırma. *uluslararası İşletme Ekonomi ve Yönetim Perspektifleri Dergisi*, 2(2), 16-28.
- Akgün, E. (2015). *Lise Öğretmenlerinin Psikolojik Sermaye Düzeyleri İle Yaşam Doyumu Düzeyleri Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Akıncı, A. (2005). Hayata anlam vermede dini değerlerin ve din öğretiminin rolü. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 3(9), 7-24.
- Aksoy, R. (2012). Bir pazarlama değeri olarak güven ve tüketicilerin elektronik pazarlara yönelik güven tutumları. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 2(4), 79-90
- Alan, H. ve Şen, H. (2016). Yöneticilerin kördüğümü: mizah. *Journal of Psychiatric Nursing*, 7(3), 152-156.
- Alpay, M. R. (2021). *Farkındalık Temelli Beden Eğitimi Derslerinin İlkokul 3. Ve 4. Sınıf Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık İle Duygusal ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Üzerine Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Alptekin K, 2015. Yeniden öğrenme sürecinde farkında olmanın önemi. Erişim tarihi, 17 Kasım 2015. Erişim adresi, <http://www.sosyalhizmetuzmani.org/farkindalik.htm>
- Ardahan, F. (2014). Sosyal sermaye, yaşam doyumu ve akademik başarı ilişkisi: besyo örneği. *International Journal of Human Sciences*, 11(1), 1212-1226.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86.

KAYNAKLAR (devam)

Atan, A. (2020). *5-6 Yaş Çocuklarda Psikolojik İyi Oluş: Bir Model Önerisi ve Ebeveynler ile Öğretmenlerin Kişilik Tipleri, Ego Durumları ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yordayıcı Rolü*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Pamukkale Üniversitesi.

Aydın, C., Kaya, M., ve Peker, H. (2015). Hayatın anlam ve amacı ölçeği: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 38, 39-55.

Aydınlı, S. (2019). *Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Algılanan Stres ve Somatizasyon Bozukluğu Semptomları İle Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Baas, M., Nevicka, B., and Ten Velden, F. S., (2014). Specific mindfulness skills differentially predict creative performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 40(9), 2014, 1092-1106.

Babahanoglu, R. (2016). *Sosyal Hizmet Öğrencilerinin Eleştirel Düşünme Eğilimleri İle Bilinçli Farkındalıkları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi* (Konya Örneği). Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Baer, R. (2003). Mindfulness as a clinical intervention. *Clinical Psychology Science and Practice*, 10(2), 125-143.

Baer, R. A., Lykins, E. L., and Peters, J. R. (2006). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230-238.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., and Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.

Bahadır, E. (2009). *Sağlıkla İlgili Fakültelerde Eğitime Başlayan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık Düzeyler*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Başol, G. (2008). Bilimsel araştırma süreci ve yöntem. İçinde Kılıç, O. & Cinoğlu M. (Ed.), *Bilimsel araştırma yöntemleri*, Bölüm 5, İstanbul: Lisans Yayıncılık.

KAYNAKLAR (devam)

Bedel, E. F. (2017). Okul öncesi öğretmen adaylarında akademik erteleme yordamında bilinçli farkındalık ve üstbilişsel farkındalığın rolü. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 7(3), 504-514.

Boehm, J. K., and Kubzansky, L. D. (2012). The heart's content: the association between positive psychological well-being and cardiovascular health. *Psychological bulletin*, 138(4), 655-691.

Bolat, Z. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ve Öz Anlayışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Bowman, N. A. (2010). Birinci sınıf üniversite öğrencileri arasında psikolojik iyi oluşun gelişimi. *Üniversite Öğrenci Gelişim Dergisi*, 51(2), 180-200.

Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Oxford, England: Aldine. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/t07666-000>

Bränström, R., Duncan, L. G., and Moskowitz, J. T. (2011). The association between dispositional mindfulness, psychological well-being, and perceived health in a Swedish population-based sample. *British Journal of Health Psychology*, 16(2), 300-316.

Brown, K. W., and 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., and Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.

Carmel L. Proctor, P. Alex Linley ve John Maltby, "Youth Life Satisfaction: A Review of the Literature," *Journal of Happiness Studies* 10, sayı:5 (2009): 583-630, <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9110-9>

Carmody, J., and 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.

KAYNAKLAR (devam)

Cash, M., and Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology?. *Mindfulness*, 1(3), 177-182.

Cenkseven, F., ve Akbaş, T. (2002). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 3(27).

Chartrand, T. L. (2005). Tüketici davranışında bilinçli farkındalığın rolü. *Tüketici Psikolojisi Dergisi*, 15(3), 203-210.

Chiesa, A., and Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 593-600.

Creswell, J. D. (2017). Farkındalık müdahaleleri. *Psikolojinin Yıllık Tekrarı*, 68, 491-516.

Cripps, K., and Zyromski, B. (2009). Adolescents' psychological well-being and perceived parental involvement: implications for parental involvement in middle schools. *RMLE Online*, 33(4), 1-13.

Çataloğlu, B. (2011). *Madde Kullanan ve Kullanmayan Ergenlerin Psikolojik Sağlık ve Aile İşlevleri Açısından Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Çelik, N. D. (2016). Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasındaki ilişki. *Mediterranean Journal of Humanities*, 6(1), 133-141.

Çelik, N. D. ve Gazioğlu, E. İ. (2017). Üst-Düzey kişilik faktörleri ve yaşamda anlam: temel psikolojik ihtiyaçların aracı rolü. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20(38), 11-32.

Çelikler, A.N. (2017). *Farkındalık Düzeyi İle Başa Çıkma Tutumları ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

KAYNAKLAR (devam)

Çetinkaya, V. (2015). OECD Ülkeleri ve Türkiye'nin Sağlık Sistemleri, Sağlık Harcamaları ve Sağlık Göstergelerinin Karşılaştırılması. *SGD-Sosyal Güvenlik Dergisi*, 5(1).

Çingöl, N., Çelebi, E., Zengin, S., and Karakaş, M. (2018). Bir sağlık yüksekokulu hemşirelik bölümü öğrencilerinin merhamet düzeylerinin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 21(1), 61-67.

Çivitci, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu: bazı kişisel ve ailesel özelliklerin rolü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 29-52.

Davis, L. W., Lysaker, P. H., Lancaster, R. S., Bryson, G. J., and Bell, M. D. (2005). The indianapolis vocational intervention program: a cognitive behavioral approach to addressing rehabilitation issues in schizophrenia. *Journal of Rehabilitation Research & Development*, 42(1), 35-46.

Deci, E. L. and Ryan, R. M. (2008). Hedonia, Eudaimonia, and Well-Being: An Introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11

Dekeyser, M., Raes, F., Leijssen, M., Leysen, S., ve Dewulf, D. (2008). Mindfulness skills and interpersonal behaviour. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1235-1245.

Demirbaş-Çelik, N. ve İşmen-Gazioğlu, E. (2017). Üst-Düzye Kişilik Faktörleri ve Yaşamda Anlam: Temel Psikolojik İhtiyaçların Rolü.

Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda Anlam ve Yılmazlık*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Demirbaş, N. (2014). *Üst-Düzye Kişilik ve Yaşamda Anlam: Temel Psikolojik İhtiyaçların Rolünün Yapısal Eşitlik Modellemesi İle İncelenmesi*. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Deniz, M. E., Erus, S. M., ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli Farkındalık İle Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.

KAYNAKLAR (devam)

Develi, A., Güğçerçin, S., ve İplik, E. (2017). Bilinçli farkındalık ve örgütsel stres kaynakları: banka çalışanları örneği. *Social Sciences Studies Journal*, 3(2), 44-51.

Devrim-Çatak, P. ve Ögel, K. Farkındalık Temelli Terapiler ve Terapötik Süreçler. *Klinik Psikiatri*. 13:85-91.

Dilmaç Bülent ve Ekşi Halil, Meslek Yüksek Okullarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Yaşam Doyumları Ve Benlik Saygılarının İncelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 20, 2008, s. 279-289.

Diener, E. & Larsen, R. J. (1993). *The experience of emotional wellbeing*. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 405-415). New York: Guilford Press.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. and Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.

Diener, E., Sandvik, E., Pavot, W. (1991). *Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect*. In F. Strack, M. Argyle & N. Schwartz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (ss. 119-139). Elmsford, NY: Pergamon Press.

Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102

Doğru, N. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Sosyal Destek Değişkenleri Bakımından İncelenmesi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Dursun, N. (2019). *Evli ve Bekâr Bireylerin Yaşamın Anlamı ve Maneviyat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Durusoy, G. (2019). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygı, Bilinçli Farkındalık ve Üst Bilişlerin Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Edward Diener ve Randy J. Larsen, "The Experience of Emotional Well-Being," ed. M. Lewis ve J. M. Haviland, *Handbook of Emotions* (New York: Guilford, 1993), 405-415.

KAYNAKLAR (devam)

Emerson, E., Hatton, C., Llewellyn, G., Blacker, J., and Graham, H. (2017). Socio-economic position, household composition, health status and indicators of the well-being of mothers of children with and without intellectual disabilities. *Journal of Intellectual Disability Research*, 50(12), 862-873.

Emmons, R. A. (2005). Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, 61,(4), 731-74.

Erarslan Çapan, B. ve Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(4) 70-82.

Erdinç, İ. (2018). Evli çiftlerde, evlilik uyumu, cinsel yaşam doyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ergün, B. (2016). *İş Doyumu ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki: Öğretmenler Üzerinde Bir Araştırma*, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Ersalan- Çapan, B. ve Arıcıoğlu, A. (2014). Psikolojik sağlamlığın yordayıcısı olarak affedicilik. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(4), 70-82.

Ertürk, A , Keskinlik Kara, S , Zafer Güneş, D . (2016). Duygusal Emek Ve Psikolojik İyi Oluş:Bir Yordayıcı Olarak Yönetmel Destek Algısı . Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi , 16 (4) , 0-0 .

Epstein, S. (1998). Cognitive-experiential self-theory. In D. F. Barone, M. Hersen, & V. B. Van Hasselt (Eds.), *Advanced personality* (pp. 211–238). Plenum Press. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-8580-4_9.

Erus, S. M., ve Deniz, M. E. (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık ölçeğinin geliştirmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 6(2), 96-113.

Feldman, D. B., & Snyder, C. R. (2005). Hope and the Meaningful Life: Theoretical and Empirical Associations Between Goal-Directed Thinking and Life Meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(3), 401–421.

Fulton, P. R. (Eds.) & Siegel, R. D. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Press.

KAYNAKLAR (devam)

Frankl V. E. (2009). *İnsanın Anlam Arayışı*. Çev. Selçuk Budak. İstanbul 2009.

Fraenkel, J.R. & Wallen, N.E. (2006). How to design and evaluate research in education (Sixth edition). Boston: McGraw-Hill Pub.

Green, D. P., Goldman, S. L., Salovey, P. (1993). Measurement error masks bipolarity in affect ratings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 1029-1041.

Germer, C. (2004). What is mindfulness? *Insight Journal*, 22, 24- 29.

Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. The Guilford Press.

Germer, C. K., Siegel, R., & Fulton, P. (Eds.). (2005). *Mindfulness and psychoNyanaponika Therapy*. New York: Guilford Press.

Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 9–74). Routledge.

Gizir, C. A. (2016). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.

Glomb, T.M., Duffy, M.K., Bono, J. E., and Yang, T. (2011). İş yerinde farkındalık. *Personel ve İnsan Kaynakları Yönetiminde Araştırma*, 30(1), 115-157.

Gordillo, V., Fekete, E. M., Platteau, T., Antoni, M. H., Schneiderman, N., Nöstlinger, C., and Eurosupport Study Group. (2009). Emotional support and gender in people living with hiv: effects on psychological well-being. *Journal of Behavioral Medicine*, 32(6), 523

Göcen, G. (2015) Bir değer eğitimi örneği olarak şükür günlükleri. *Değerler ve Eğitimi II*, 237

Gönenç, Z. (2019). *15-17 Yaşlarındaki Ergenlerde Şükür ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

KAYNAKLAR (devam)

Greenberg, L. S., Korman, L. M., & Paivio, S. C. (2001). Emotion in humanistic psychotherapy. In D. J. Cain (Ed.), *Humanistic psychotherapies: Handbook of research and practice* (pp. 499–530). American Psychological Association.

Greeson, J. M. (2009), Mindfulness research update: 2008. *Complementary Health Practice Review*, 14(1), 10-18

Grossman, P. (2015). Mindfulness: awareness informed by an embodied ethic. *Mindfulness*, 6(1), 17-22.

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., and Walach, H. (2004), “Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis”, *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35-43.

Gündaş, A. (2013). *Lise Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Yor Dayıcısı Olarak Benlik Kurgusu ve Bağlanma Stilleri*. Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.

Güner, U. (2019). *Ortaöğretim Kurumları Öğrencilerinin Cep Telefonu Bağımlılığının Yordayıcısı Olarak Bilinçli Farkındalık*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Hançerlioğlu O, 1996. Felsefe sözlüğü. 10. Basım , İstanbul, Remzi Kitabevi, 38-106.

Harrington, R., Loffredo, D. A., and Perz, C. A. (2014). Dispositional mindfulness as a positive predictor of psychological well-being and the role of the private self-consciousness insight factor. *Personality And Individual Differences*, 71, 15-18.

Hart, R., Ivtzan, I., and Hart, D. (2013). Mind the gap in mindfulness research: A comparative account of the leading schools of thought. *Review of General Psychology*, 17(4), 453-466.

Hisli Şahin, N. ve Yeniçeri, Z. Farkındalık üzerine üç araç: psikolojik farkındalık, bütünleyici kendilik farkındalığı ve toronto bilgece farkındalık ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30 (76), 48-64

Ho, M. Y., Cheung, F. M., and Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 658-663.

KAYNAKLAR (devam)

Hofmann, J., Heintz, S., Pang, D., and Ruch, W. (2019). Işık ve karanlık mizah biçimlerinin dikkat ile ayırıcı ilişkileri. *Yaşam Kalitesinde Uygulamalı Araştırma*, 1-25.

Huebner, E. S. (1991). Correlates of life satisfaction in children. *School psychology quarterly*, 6(2), 103.

Huppert, F. A. (2009), Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137-164.

Huta, V. & Waterman, A. S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 15(6), 1425-1456.

Işık, E. (2020). *Bilinçli Farkındalık Aile Eğitim Programının Ebeveynlerin Bilinçli Farkındalıkları, Yetkinlik Algıları ve İletişim Düzeyleri İle Çocukların Davranış Sorunları Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

İkiz, F. E. ve Uygur, S. (2019), Sınav Kaygısıyla Başa Çıkmada Bilinçli Farkındalık Temelli Programların Etkiliği: Sistematik bir derleme. *Journal of Human Sciences*, 16(1), 164-191.

Jackson, A. P., Preston, K. S., and Thomas, C. A. (2013). Single mothers, nonresident fathers, and preschoolers' socioemotional development: social support, psychological well-being, and parenting quality. *Journal of Social Service Research*, 39(1), 129-140.

Jasinskaja-Lahti, I., Liebkind, K., Jaakkola, M., and Reuter, A. (2006). Perceived discrimination, social support networks, and psychological well-being among three immigrant groups. *Journal of cross-cultural psychology*, 37(3), 293-311.

Kalantarkousheh, S. M. and Hassan, S. A. (2010). Function of life meaning and marital communication among iranian spouses in universiti putra Malaysia. *Procedia-Social And Behavioral Sciences*, 5, 1646-1649

Karabeyeser, M. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumları ve Stresli Yaşam Olaylarına Göre Psikolojik İyi Oluşu*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

KAYNAKLAR (devam)

Kelleci, H. (2019). *Annelerin Çocuk Yetiştirme Tutumunun Yaşam Doyumu, Evlilik Doyumu, Umutsuzluk Düzeyi Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., and Ryff, C.D. (2002). Optimizing well being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.

Kılavuz-Çalışkan, E. (2019). *Psikolojik Danışman Adaylarının Yaşamda Anlama İlişkin Görüşlerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.

Kınay, F. (2013). *Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Kırdök, O., ve Alibekiroğlu, P. B. (2016). Üniversite öğrencilerinde psikolojik doğum sırası ve yaşam doyumunun kariyer kararı yetkinlik beklentisini yordama gücünün incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(47), 497-503.

King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., and Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 90(1), 179-196.

Klinger, E. (1998). *The search for meaning in evolutionary perspective and its clinical implications*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Kocaarslan, B. (2016). *Profesyonel Müzik Eğitiminde Bilinçli Farkındalık, Öğrenme Stratejileri ve Öğrenme Stilleri*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Koçak, O. ve Arslan, I. (2018). Çocuk destek merkezlerinde kalan ergenlerde psikolojik iyilik ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişki. *Hak İş Uluslararası Emek ve Toplum Dergisi*, 7(19), 609-621.

Körükçü, Ö. ve Kukulu, K. (2015). Beden-zihin-ruh bütünlüğünü korumaya yönelik bir program: farkındalık temelli stres azaltma programı. *Current Approaches in Psychiatry/Psikiyatride Guncel Yaklasimler*, 7(1), 68-80.

KAYNAKLAR (devam)

Kumcağız, H., Aydın Avcı, İ., ve Caner, Ş. (2018). Yaşam Doyumu, Doğum Sonrası Depresyon ve Özkıyım Olasılığı Arasındaki İlişki. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 21(1), 1-9.

Lau, H. and Rosenthal, D. (2011), Empirical support for higher-order theories of conscious awareness. *Trends In Cognitive Sciences*, 15(8), 365-373.

Luberto, C. M., Cotton, S., Mcleish, A. C., Mingione, C. J., and O'Bryan, E. M. (2014). Mindfulness skills and emotion regulation: the mediating role of coping self-efficacy. *Mindfulness*, 5(4), 373-380.

Ludwig, D. S. and Kabat-Zinn, J. (2008). Tıpta farkındalık. *Jama* , 300, Number 11, 1350-1352

Malinowski, P. and Lim, H. J. (2015). Mindfulness At Work: Positive Affect, Hope, and Optimism Mediate The Relationship Between Dispositional Mindfulness, Work Engagement, and Well-Being. *Mindfulness*, 6(6), 1250-1262.

Menekşe, M. (2019). *Psikolojik Danışmanların Bilinçli Farkındalık Düzeyleri İle Umut ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Mert, H. Ş., Aslan, M., ve Yıldız, M. (2016). Psikolojik Danışmanlarda Yaşamın Anlamı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 2. *Uluslararası Çin'den Adriyatik'e Sosyal Bilimler Kongresi*, 269-274.

Moore, A. and Malinowski, P. (2009). Meditasyon, farkındalık ve bilişsel esneklik. *Bilinç ve Biliş*, 18(1), 176-186

Nebi, S. (2020). *Ergenlerde Ebeveyn Tutumlarına Göre Bilinçli Farkındalık, Öz-Anlayış ve Bağlanma Stillerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.

Norcross, J. C., & Wogan, M. (1987). Values in psychotherapy: A survey of practitioners' beliefs. *Professional Psychology: Research and Practice*, 18(1), 5–7. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.18.1.5>

KAYNAKLAR (devam)

O'Brien, D. A. (2013). *Using Mindfulness Meditation Intermixed With Humor To Reduce Anxiety Among Nursing Students During Clinical Practice* (Doctoral Dissertation, Capella University).

Oktan, V., Odacı, H., ve Berber Çelik, Ç. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 140-152.

Ögel, K., Sarp, N., Gürol, D. T., and Ermağan, E. (2014). Bağımlı olan ve olmayan bireylerde farkındalık (Mindfulness) ve farkındalığı etkileyen etkenlerin incelenmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 15(4), 282-288.

ÖZ, F. ve Yılmaz, E.B. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.

Özdemir, S., Sezgin, F., Kaya, Z., ve Recepoğlu, E. (2011). İlköğretim okulu öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzları ile kullandıkları mizah tarzları arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi Dergisi*, 17(3), 405-428.

Özer, E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Duygusal Zekâ ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*. Doktora Tezi, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Özer, E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Duygusal Zekâ ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*. Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Özgüven, E . (1990). Ülkemizde Psikolojik Danışma ve Rehberlik Faaliyetlerinin Dünü ve Bugünü . *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* , 1 (1) , 4-15 .

Öztaşkın, Ö. B. (2013). Sosyal bilgiler derslerinde belgesel film kullanımının akademik başarıya ve bilinçli farkındalık düzeylerine etkisi. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 147-162.

KAYNAKLAR (devam)

Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160).

Özyurt, B. (2020). Ergenlerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzzet Baysal Üniversitesi.

Panaccio, A. and Vandenberghe, C. (2009). Perceived organizational support, organizational commitment and psychological well-being: a longitudinal study. *Journal of Vocational Behavior*, 75(2), 224-236.

Pakaluk, M. (2005). *Aristotle's Nicomachean Ethics An Introduction*. New York: Cambridge University Press.

Prager, E. (1997). Meaning in later life: An organizing theme for gerontological curriculum design. *Educational Gerontology*, 23 (1), 1.

Phillips, D. R., Siu, O. L., Yeh, A. G., and Cheng, K. H. (2005). The impacts of dwelling conditions on older persons' psychological well-being in hong kong: the mediating role of residential satisfaction. *Social Science & Medicine*, 60(12), 1-19

Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on The Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.

Ryff, C. D., and Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 720-728.

Sahebalzamani, M., Farahani, H., Abasi, R., and Talebi, M. (2013). The relationship between spiritual intelligence with psychological well-being and purpose in life of nurses. *Iranian Journal of Nursing And Midwifery Research*, 18(1), 38.

Sahin, A. (2019). Üniversite Öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 151-176.

KAYNAKLAR (devam)

Salami, S. O. (2010). Emotional intelligence, self-efficacy, psychological well-being and students attitudes: implications for quality education. *European Journal of Educational Studies*, 2(3), 247-257.

Saltzman, A. and Goldin, P. (2008). Okul Çağındaki Çocuklar İçin Farkındalığa Dayalı Stres Azaltma. 139-161.

Salzberg, S. (2011). Farkındalık ve sevgi dolu şefkat. *Çağdaş Budizm*, 12(1), 177-182.

Sarıcaoğlu, H. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Olarak İyi Olma Düzeylerinin Kişisel Özellikleri ve Öz-Anlayış Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Savi-Çakar, F. ve İkiz, F. E. (2016). Psikolojik iyi oluş, yardım arama tutumu ve benlik saygısının psikolojik danışman adaylarının psikolojik belirtilerine etkisi. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3571-3587

Schmitt, M. T., Branscombe, N. R., Postmes, T., and Garcia, A. (2014). The consequences of perceived discrimination for psychological well-being: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1-27.

Schneider, K. and Leitner, L. (2002), Humanistic psycho nyanaponika therapy. In M. Hersen & W. Sledge (eds.), *Encyclopedia of psycho Nyanaponika Therapy*. New York: Acedemic Press.

Schnell, T. and Becker, P. (2006). Kişilik ve hayattaki anlam. *Kişilik ve Bireysel Farklılıklar*, 41(1), 117-129.

Segrin, C., Hanzal, A., Donnerstein, C., Taylor, M. and Domschke, T. J. (2007). Social skills, psychological well-being, and the mediating role of perceived stress. *Anxiety, Stress, and Coping*, 20(3), 321-329.

Sezer, S. (2012). A view to the subject of the meaning of life in terms of theoretical and psychometric studies. *Egitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 45(1), 209-227.

KAYNAKLAR (devam)

Sezgin K. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Dindarlık Düzeylerinin İncelenmesi (Dicle Üniversitesi Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.

Sezgin, K. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık ve Dindarlık Düzeylerinin İncelenmesi (Dicle Üniversitesi Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.

Shahrokh, N. and Hales, R. (Eds.). (2003). *American psychiatric glossary* (8th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

Shapiro, S.L., Carlson, L.E., Astin, J.A., and Freedman, B. (2006). Farkındalık mekanizmaları. *Klinik Psikoloji Dergisi*, 62(3), 373-386.

Shek, D.T. (2005). Ekonomik dezavantajı olan ve olmayan Çinli ergenlerde algılanan ebeveyn kontrol süreçleri, ebeveyn-çocuk ilişkisel nitelikleri ve psikolojik iyi oluş. *Genetik Psikoloji Dergisi*, 166(2), 171-188.

Shin, D. & Johnson, D. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Soc. Indic. Res.* 5(1), 475–492. doi: <http://dx.doi.org/10.1007/BF00352944>.

Soner, O. ve Yılmaz, O. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13).

Söner, O. ve Yılmaz, O. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 59-74.

Steger M. F., Frazier P., Oishi S., and Kaler M. (2016). The meaning in life questionnaire: assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology* 53(1), 80-93.

Steger M. F., Kashdan T. B., Sullivan B. A., and Lorentz D. (2008). Understanding the Search for Meaning in Life: Personality, Cognitive Style, and the Dynamic Between Seeking and Experiencing Meaning. *Journal of Personality*, 76(2),199-228.

KAYNAKLAR (devam)

Şahin, N. H. ve Yeniçeri, Z. (2015). Farkındalık Üzerine Üç Araç: Psikolojik Farkındalık, Bütünleyici Kendilik Farkındalığı ve Toronto Bilgece Farkındalık Ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(76), 48-64

Şehidoğlu, Z. (2014). *15-17 Yaş Grubu Ergenlerde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Problemlili İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Şerbetçioğlu, B. (2019). *Psikolojik Danışmanların ve Öğretmenlerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin İş-Aile-Yaşam Dengesine, İşyeri Arkadaşlığına ve İşyerindeki Duygusal Tacize Göre Yordanması*. Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Şimşek N, 2014. Farkındalık bilinci. Ankara, Akçağ Yayınları, 1. Baskı, 127-55.

Şimşek-Yüksekbilgili, N. (2020). Bilinçli farkındalık düzeyi ile bireysel mutluluk düzeyi arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi*, 6(8), 63-72.

Toprak, Z. ve Çetiner-Bacak, S. (2019). Ortaokul öğrencilerinin duygu düzenleme becerileri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yaşadıkça Eğitim*, 33(2), 306-317.

Traş, Z., Arslan, C., ve Taş, A. M. (2011). Öğretmen adaylarında mizah tarzları, problem çözme ve benlik saygısının incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 716-732.

Tunç, A. Ç. (2020). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ile mutluluk korkusu düzeylerindeki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 57-68.

Tuzgöl-Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.

Tuzgöl-Dost, M., Aytaç, M., ve Uysal, N. K. (2019). Ebeveynlik biçiminin kişilik özellikleri, benlik saygısı ve yaşam doyumunu yordama gücü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(71), 1146-1165.

KAYNAKLAR (devam)

Tütüncü, M. (2012). *Yönetici ve Çalışanların Psikolojik İyi Olma ve Stres Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Uygur, S. S. (2019). Ergenlerin bilinçli farkındalığının yordanmasında başa çıkma stilleri, empati ve duygusal düzenlemenin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(55), 1247-1279.

Ülev. E. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileri İle İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Ümmet, D. (2017). Genel psikolojik sağlık ile yaşam doyumunu arasındaki ilişkide evlilik uyumunun aracı rolü. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 6(1), 159-179.

Van Den Hurk, P. A., Wiggins, T., Gionni, F., Barendregt, H. P., Speckens, A. E., And Van Schie, H. T. (2011). On the relationship between the practice of mindfulness meditation and personality—an exploratory analysis of the mediating role of mindfulness skills. *Mindfulness*, 2(3), 194-200.

Videon, T. M. (2005). Parent-child relations and children's psychological well-being: do dads matter?. *Journal of Family Issues*, 26(1), 55-78.

Wahbeh, H., Lu, M., and Oken, B. (2011). Mindful awareness and non-judging in relation to posttraumatic stress disorder symptoms. *Mindfulness*, 2(4), 219-227.

Walach, H., Buchheld, N., Büttenmüller, V., Kleinknecht, N., and Schmidt, S. Farkındalığın Ölçülmesi — Freiburg farkındalık envanteri (FMI). *Kişilik ve Bireysel Farklılıklar*, 40(8), 1543-1555.

Walach, H., Buchheld, N., Buittenmüller, V., Kleinknecht, N., and Schmidt, S. (2006). Measuring Mindfulness—The Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1543-1555.

KAYNAKLAR (devam)

Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678–691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>

Wolf, C. and Serpa, J.G. (2015). A clinician's guide to teaching mindfulness: the comprehensive session-by-session program for mental health professionals and health care providers. New Harbinger Publications.

Wright, T. A. And Bonett, D. G. (2007). Job satisfaction and psychological well-being as nonadditive predictors of workplace turnover. *Journal of Management*, 33(2), 141-160.

Yalçın, İ. (2015). İyi oluş ve sosyal destek arasındaki ilişkiler: Türkiye’de yapılmış çalışmaların meta analizi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 26(1), 21-32.

Yalom, I. (2001). *Varoluşçu Psikoterapi*. (Z. İyidoğan Babayiğit Çev.). İstanbul: Kabalcı Yayınları.

Yardımcı, İ. (2010). Mizah kavramı ve sanattaki yeri. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(2), 1-41.

Yavuz, B. (2019). *Öğretmen Adaylarında Psikolojik Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki: Manevi İyi Oluşun Rolü*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yelpaze, İ. ve Yakar, L. (2019). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ve bilişsel esnekliklerinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9(54), 913-935.

Yıkılmaz, M. ve Güdül, M. D. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315.

Yıldırım, G. ve Atilla, G. (2020). Öz yeterliğin bilinçli farkındalık ve benlik saygısına etkisi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 59-84.

KAYNAKLAR (devam)

Yiğit, H. (2010). *Ergenlerin Benlik Saygılarının Yaşam Doyumu ve Bazı Özlük Nitelikleri Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Zessin, U., Dickhäuser, O., and Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: a meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.

Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36.

EK-1.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği ▶

 **Mehmet Akif Tezcan** <maaakif1994@gmail.com> 18 Ara 2019 Çar 00:45 ☆ ↩ ⋮
 Alıcı: zozyesil ▼

Merhaba. Ben Lefke Avrupa Üniversitesi Rehberlik ve Psikoloji Danışma Bölümü yüksek lisans öğrencisi Mehmet Akif Tezcan. Tez Danışmanım Yrd. Doc. Dr. F. Sülün Şahin Kıralp'tır. Tez çalışmamda Bilinçli Farkındalık ölçeğinizi kullanmak istemekteyim. Yardımcı olursanız çok sevinirim. Saygılarımla
 Psk. Dan. Mehmet Akif Tezcan

 **Zümra Atalay** <zozyesil@gmail.com> 20 Ara 2019 Cum 17:44 ☆ ↩ ⋮
 Alıcı: ben ▼

Merhaba,
 Ekli dosyada ölçek ve bilgilerini gönderiyorum.
 İyi çalışmalar dilerim.

Mehmet Akif Tezcan <maaakif1994@gmail.com>, 18 Ara 2019 Çar, 00:45 tarihinde şunu yazdı:

--

Doç. Dr. Zümra Atalay
 MEF Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü Öğretim Üyesi
<https://mindfulnessinstitute.com.tr>

Associate Prof. Zümra Atalay
 MEF University Department of Counselling Psychology

EK-2.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği 📄

Mehmet Akif Tezcan <maaakif1994@gmail.com> 17 Ara 2019 Sal 16:13 ✨ 📧 ⋮
 Alıcı: bakitelef ✉

Merhaba. Ben Lefke Avrupa Üniversitesi Rehberlik ve Psikoloji Danışma Bölümü yüksek lisans öğrencisi Mehmet Akif Tezcan. Tez Danışmanım Yrd. Doç. Dr. F. Sülen Şahin Kıraltır. Tez çalışmamda Psikolojik İyi Oluş ölçeğinizi kullanmak istemekteyim. Ölçeğinizi kullanmak istiyorum. Yardımcı olursanız çok sevinirim.

Bulent Baki Telef <bakitelef@gmail.com> 17 Ara 2019 Sal 16:25 ✨ 📧 ⋮
 Alıcı: ben ✉

Merhabalar
 Ekte ölçeği, geçerlik ve güvenirliğini gönderiyorum. İyi çalışmalar.

17 Ara 2019 Sal 16:13 tarihinde Mehmet Akif Tezcan <maaakif1994@gmail.com> şunu yazdı:

2 Ek 📎 📎




EK-3.

Yaşam Doyumu Ölçeği Talebi ▶



Mehmet Akif Tezcan <maaakif1994@gmail.com>

17 Ara 2019 Sal 16:16



Alıcı: dagli ▼

Merhaba. Ben Lefke Avrupa Üniversitesi Rehberlik ve Psikoloji Danışma Bölümü yüksek lisans öğrencisi Mehmet Akif Tezcan. Tez Danışmanım Yrd. Doc. Dr. F. Sülen Şahin Kıralp'tır. Tez çalışmamda Yaşam Doyumu ölçeğinizi kullanmak istemekteyim. Yardımcı olursanız çok sevinirim. Saygılarımla
Psk. Dan. Mehmet Akif Tezcan



abidin dagli <dagli@dicle.edu.tr>

17 Ara 2019 Sal 17:59



Alıcı: ben ▼

Sevgili Mehmet Akif TEZCAN,
Taraflımızdan Türkiye'ye uyarlanan Örgütsel Bağlılık Ölçeğini çalışmalarınızda kullanmanızda bir sakınca yoktur. Ölçek ekte sunulmuştur. İyi çalışmalar ve iyi akşamlar diliyorum. Sevgilerimle...
Doç. Dr. Abidin DAĞLI.

Mehmet Akif Tezcan <maaakif1994@gmail.com>, 17 Ara 2019 Sal, 16:16 tarihinde şunu yazdı:

--
Dicle Üniversitesi
Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi
Eğitim Bilimleri Bölümü
Diyarbakır/TÜRKİYE

EK-4.

Farklı Bilinçli Farkındalık Düzeyine Sahip Psikolojik Danışman Adaylarında Psikolojik İyi Oluş ve Yaşamın Anlamının İncelenmesi

Merhaba, ben Mehmet Akif Tezcan.

Bu çalışma, Lefke Avrupa Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim dalı Yüksek Lisans Tezi kapsamında gerçekleştirilmektedir. Bu araştırmanın amacı; psikolojik danışman adaylarının sahip oldukları bilinçli farkındalık düzeyi ile psikolojik iyi oluşları ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkini incelenmesidir.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı altında olmadan, uygun bulduğunuz cevapları içtenlikle işaretlemenizdir. Bu formu okuyup onaylamanız, bu araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir ancak çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra çalışmadan çekilme hakkına da sahiptir. Araştırma sorularına verdiğiniz yanıtlar gizlilik ilkesine dayanmaktadır. Veriler sadece araştırma kapsamında kullanılacaktır.

Çalışmaya gönüllü katılımınız ve samimi içten cevaplarınız için şimdiden teşekkür ederiz. Araştırmaya dair bilgi almak için: maaakif1994@gmail.com

Araştırmaya Katılımı

Kabul ediyorum ()

Kabul etmiyorum ()

Erkek () Kadın ()

Sınıf Düzeyiniz:

1.Sınıf () 2.Sınıf () 3.Sınıf () 4.Sınıf ()

Not Ortalaması:

1.0 – 1.80 () 2. 1.81 – 2.50 () 3. 2.51 – 3.20 () 4. 3.21 – 4.00 ()

Sizi yetiştirirken Annenizin Tutumu:

1. Aşırı Koruyucu Anne-Baba Tutumu ()
2. Ret Edici Anne-Baba Tutumu ()
3. İlgisiz Anne-Baba Tutumu ()
4. Demokratik Anne-Baba Tutumu ()

Sizi yetiştirirken Babanızın Tutumu:

1. Aşırı Koruyucu Anne-Baba Tutumu ()
2. Ret Edici Anne-Baba Tutumu ()
3. İlgisiz Anne-Baba Tutumu ()
4. Demokratik Anne-Baba Tutumu ()

Kardeş Sayısı:

1. Tek Çocuğum () 2. 1 Kardeşim var () 3. 2 Kardeşim var () 4. 2 ve üzeri Kardeşim var ()

Doğum Sırasına Göre:

1. İlk Çocuğum () 2. İkinci Çocuğum () 3. Üçüncü Çocuğum () 4. Son Çocuğum ()

Sosyo – Ekonomik Duruma Göre:

1. 0 – 2500TL () 2. 2501 – 3500TL () 3. 3501 – 4500TL () 4. 4501TL ve üzeri ()

Ebeveny Eğitim Durumu Anne:

1. İlköğretim terk () 2. İlköğretim () 3. Lise () 4. Lisans(üniversite) ()
5. Lisansüstü ()

Ebeveny Eğitim Durumu Baba:

1. İlköğretim terk () 2. İlköğretim () 3. Lise () 4. Lisans(üniversite) ()
5. Lisansüstü ()

Kendini Algılayış Şekline Göre:

1. Düşük Benlik () 2. Yüksek Benlik ()

Arkadaşlık İlişkisi Kurma:

1. Kuramam () 2. Genellikle Zorlanırım () 3. Genellikle Zorlanmam () 4. Zorlanmam()

BİFÖ

Açıklama: Aşağıda sizin günlük deneyimlerinizle ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyimizin **ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini** göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

1	2	3	4	5	6
Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça Seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman

1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	1	2	3	4	5	6
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.	1	2	3	4	5	6
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.	1	2	3	4	5	6
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatiğe bağlanmış gibi yapıyorum.	1	2	3	4	5	6
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.	1	2	3	4	5	6
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şuan ne yapıyor olduğumun farkında olmam.	1	2	3	4	5	6
10. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5	6

11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum. 1 2 3 4 5 6
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum. 1 2 3 4 5 6
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum. 1 2 3 4 5 6
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum. 1 2 3 4 5 6
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum. 1 2 3 4 5 6

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda katılıp ya da katılamayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

1	2	3	4	5	6	7
Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Kararsızım	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum

- Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum
- Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir
- Günlük aktivitelere bağlı ve ilgiliyim
- Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum
- Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim
- Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum
- Geleceğim hakkında iyimserim
- İnsanlar bana saygı duyar

Yaşam Doyumu Ölçeği

	Maddeler	Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katılıyorum (2)	Orta düzeyde katılıyorum (3)	Büyük oranda katılıyorum (4)	Tamamen katılıyorum (5)
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3	Yaşamımdan memnunum.					
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim					

