



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK
VE ÖZ-LİDERLİK BECERİLERİ ÜZERİNDE BİLİNÇLİ
FARKINDALIĞIN ROLÜ**

DİLEK CANTİMUR

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Özlem KIZILKURT

İstanbul -2021

**T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK
VE ÖZ-LİDERLİK BECERİLERİ ÜZERİNDE BİLİNÇLİ
FARKINDALIĞIN ROLÜ**

**DİLEK CANTİMUR
174101019**

**Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Özlem KIZILKURT**

İstanbul -2021

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik Dayanıklılık ve Öz-Liderlik Becerileri Üzerinde Bilinçli Farkındalığın Rolü” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

Mart, 2021

Dilek CANTİMUR



ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE ÖZ-LİDERLİK BECERİLERİ ÜZERİNDE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ROLÜ

ÖZET

Bilinçli farkındalık, şimdiki andaki duyumlara, düşüncelere, duygulara ve deneyime yargılama olmaksızın katılma (dahil olma) sürecidir diyerek tanımlanır ve stres ve endişeyi azaltarak, huzuru ve psikolojik iyi oluş halini arttırması sebebiyle son yıllarda tüm dünya literatüründe adından sıkça söz ettirmektedir. Bilinçli farkındalık, günümüzün getirdiği zihinsel ve duygusal dengesizlik, yorgunluk ve dolayısıyla verilen stres tepkileri ve yaşamda alınan yanlış davranış ve kararları önemli ölçüde minimize ettiğinden ve daha farkındalıklı ve dingin bir yaşama hali sunduğundan tüm dünyada, anaokul çağındaki çocuklardan, iş dünyasına kadar, hiçbir yaş, cinsiyet, ırk, din ve sosyal statü ayırmadan giderek artan bir ilgiyle uygulanmaktadır.

Bu çalışma üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın, psikolojik dayanıklılık ve öz-liderlik becerileri üzerinde etkisi olup olmadığını ve bu etkinin cinsiyet, yaş ve fakülte değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmak amacıyla hazırlanmıştır. Değerlendirmede *Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği* (BBBFÖ), Yetişkinler için *Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği* (YPDÖ) ve *Öz Liderlik Ölçeği* (ÖLÖ) olmak üzere üç farklı ölçek kullanılarak ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır.

Bu araştırmanın evreni Türkiye'deki üniversite öğrencilerinden oluşmuştur. Araştırma örneklemini 351 kadın, 50 erkek öğrenci olmak üzere toplamda 401 öğrenciden toplanan verilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaş aralığı 18-59 ve yaş ortalaması 23,97'dir.

Araştırmada toplanan veriler SPSS v.21 istatistik programı ile istatistiksel analize tabi tutulmuştur. Korelasyon analizlerinde Pearson korelasyon analizi ve regresyon analizleri yürütülmüştür. Gruplararası karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular aşağıda özetlenmiştir:

1. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puanları ile psikolojik dayanıklılık puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur.
2. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puanları ile öz-liderlik puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur.
3. Cinsiyet değişkeni açısından bilinçli farkındalık, psikolojik dayanıklılık ve öz-liderlik puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmuştur.
4. Yaş değişkeni açısından bilinçli farkındalık, psikolojik dayanıklılık ve öz-liderlik açısından bir farklılaşma bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli Farkındalık, Psikolojik Dayanıklılık, Öz-Liderlik



(CANTIMUR, Dilek, Master Thesis, Istanbul, 2021)

**THE ROLE OF MINDFULNESS IN PSYCHOLOGICAL HARDINESS AND
SELF-LEADERSHIP AMONG UNIVERSITY STUDENTS**

ABSTRACT

Mindfulness, the process by which one attends to present-moment sensations, thoughts, emotions and experiences in a non-judgmental manner (Parmentier and oth.,2019) and has been frequently mentioned in the world literature in recent years as it decreases stress and anxiety, increases peace and psychological well-being. Today, because it consciously minimizes mental and emotional imbalance, fatigue and therefore stress responses and wrong behaviors and decisions taken in life and besides it provides a more aware and calm life, it is practiced world-wide through from business world to kindergarten age children, without any age, gender, race, religion and social status speration.

The purpose of this study is to examine if Mindfulness has any role on psychological hardiness and self-leadership in university students and weather those possible effects differ due to gender, age and attended faculty variables. Correlational research model was applied by using three different psychological scales as *Mindfulness Attention and Awareness Scale (5-item MAAS)*, *Psychological Hardiness Scale* and *Self-Leadership Scale*.

The participants of this research consist of all University Students in Turkey. Research participants were made up of totally 401 students of which 351 were female students and 50 male students. Age range of students is from 18 to 59 and the average age is 23,97.

Pearson's Moments Multiplication Correlation Coefficient technique was used in correlation analysis for the determination of relationship between life satisfaction and mental well being with Mindfulness. Differences in gender, age and faculty variables were examined by using t- test method.

Findings can be summarized as follows:

1. There were significant positive correlations between psychological hardiness mean scores and Mindfulness mean scores of university students.
2. There were significant positive correlations between the self-leadership mean scores and Mindfulness mean scores of university students.
3. There were significant differentiation between Mindfulness, life satisfaction and mental well-being average of mean scores in terms of gender variation.
4. There were significant difference between Mindfulness, psychological hardiness and self-leadership average of mean scores in terms of age variation.

Keywords: Mindfulness, Psychological Hardiness, Self-Leadership

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ.....	i
ÖZET	ii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ	ix
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu ve Araştırmanın Amacı.....	1
1.2. Araştırmanın Önemi.....	2
1.3. Hipotez	2
1.4. Sayıtlar.....	2
1.5. Sınırlılıklar	3
İKİNCİ BÖLÜM.....	4
KURAMSAL ÇERÇEVE.....	4
2.1. Bilinçli Farkındalık.....	4
2.1.1. Bilinçli Farkındalık Uygulamasındaki Temel Tutumlar.....	7
2.1.2. Mindfulness’ın Psikolojideki Kullanım Alanları – Mindfulness Temelli Terapiler.....	10
2.1.2.1. Bilinçli Farkındalık ve Psikoterapi	10
2.1.2.2. Psikanaliz ve Davranışçılık.....	12
2.1.2.3. Hümanistik Terapi	12
2.1.2.4 Bilişsel Davranışçı Terapi.....	13
2.1.3 Bilinçli Farkındalık Uygulamasının Sağladığı Davranışsal Beceriler	14
2.1.3.1. An’da Olmak.....	14
2.1.3.2. Mesafe Koymak (Merkezsizleşme)	14
2.1.3.3. Yargılarının Farkında Olmak.....	15
2.1.3.4. Serbest Bırakmak.....	15

2.1.3.5. Kabullemek	16
2.1.4. Mindfulness ve Meditasyon Uygulamaları	16
2.2. Öz-Liderlik	18
2.2.1. Liderlik Kavramı.....	18
2.2.2. Öz Liderlik Kavramı	19
2.2.3. Öz Liderliğin Önemi	21
2.2.4. Öz-liderliğin Bileşenleri	23
2.2.4.1. Doğal Ödül Stratejileri.....	23
2.2.4.2. Davranış Odaklı Stratejiler	24
2.2.4.3. Yapıcı Düşünce Modeli Stratejileri	27
2.2.5. Bilinçli Farkındalık ve Öz-liderlik İlişkisi.....	29
2.3. Psikolojik Dayanıklılık	30
2.3.1. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı	30
2.3.2. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları	32
2.3.3. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler	34
2.3.4. Psikolojik Dayanıklılığın Geliştirilmesi	37
2.3.5. Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi	38
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	40
YÖNTEM	40
3.1. Evren ve Örneklem.....	40
3.2. Veri Toplama Araçları	41
3.2.1. Demografik Bilgi Formu	41
3.2.2. Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği	41
3.2.3. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği.....	42
3.2.4. Öz Liderlik Ölçeği	43
3.3. Veri Toplama İşlemi	44
3.4. Verilerin Analizi.....	45
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	47
BULGULAR.....	47

4.1. Bilinçli Farkındalık, Öz Liderlik ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkiler	47
.....	
4.1.1. Korelasyon Analizi Bulguları	47
4.1.2. Regresyon Analizi Bulguları	53
4.2. Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özellikleri Bakımından Bilinçli Farkındalık, Psikolojik Dayanıklılık ve Öz Liderlik Düzeyleri.....	55
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	61
TARTIŞMA VE YORUM.....	61
5.1. Bilinçli Farkındalık ve Öz-Liderlik Arasındaki İlişki.....	61
5.2. Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki.....	62
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	65
KAYNAKÇA.....	68
EKLER	77

TABLolar LİSTESİ

Tablo 3. 1 Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre demografik özelliklerine ilişkin frekans dağılımları, yüzdeler ve ortalamalar	40
Tablo 3. 2 Üniversite öğrencilerinin ölçeklerden aldıkları puan aralıkları, ortalamalar, standart sapmalar ve çarpıklık basıklık (Skewness-Kurtosis) değerleri	46
Tablo 4. 1 . Üniversite Öğrencilerinin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve alt ölçeklerinden aldıkları puanlarla Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki Pearson korelasyon analizi bulguları	47
Tablo 4. 2 Üniversite Öğrencilerinin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve alt ölçeklerinden aldıkları puanlarla Öz Liderlik Ölçeği ve alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki Pearson korelasyon analizi bulguları.....	49
Tablo 4. 3 . Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve alt ölçeklerinden aldıkları puanlarla Öz Liderlik Ölçeği ve alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki Pearson korelasyon analizi bulguları	51
Tablo 4. 4 Üniversite öğrencilerinin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Öz Liderlik Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasındaki Pearson korelasyon analizi bulguları.....	54
Tablo 4. 5 Bilinçli Farkındalığın Psikolojik Dayanıklılık üzerindeki etkisine ilişkin standart regresyon analizi	54
Tablo 4. 6 Bilinçli Farkındalığın Öz Liderlik üzerindeki etkisine ilişkin standart regresyon analizi	55
Tablo 4. 7 Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden ve Öz Liderlik Ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar, standart sapmalar ve bağımsız örneklem t testi bulguları.....	56
Tablo 4. 8 Üniversite öğrencilerinin yaşlarıyla Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden ve Öz Liderlik Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki Pearson korelasyon analizi bulguları	59

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölüm dört kısımdan oluşmaktadır. Buna göre, ilk kısımda araştırmanın problem durumuna ve amacına yer verilirken, ikinci kısımda araştırmanın önemi ve üçüncü kısımda araştırmaya ait hipotezler sunulmaktadır. Araştırmanın sayıtları (varsayımları) ve sınırlıkları bölümün dördüncü ve beşinci kısmında yer almaktadır.

1.1. Problem Durumu ve Araştırmanın Amacı

Üniversite çağındaki gençler içlerinde buldukları yaşam süreci gereğince, gelecekleri ile ilgili önemli kararlar aldıkları, kendilerini tanıma ve yaşamlarını kişiliklerine uygun şekilde mutlu ve uyumlu bir şekilde şekillendirme ve topluma ve çevreye verimli ve mutlu bir uyum sağlama çabasındadırlar. Bu süreçte ihtiyaç duydukları becerilerden biri psikolojik dayanıklılıktır. "Psikolojik dayanıklılık genel olarak bir başarı veya uyum sağlama sürecini ifade eder. Bu çerçevede bir travma, bir tehdit, bir trajedi veya ailesel ve ilişkisel sıkıntılar, ciddi sağlık problemleri, işyeri ve parasal sorunlar gibi önemli stres kaynaklarına karşı, psikolojik dayanıklılık kişinin uyum sağlama süreci olarak görülmektedir. Diğer açıdan psikolojik dayanıklılık, zor yaşamsal tecrübeler karşısında kişinin kendisini toparlama gücü veya değişimin ya da felâketlerin başarılı biçimde üstesinden gelme yeteneği olarak da tanımlanmaktadır" (Basım ve Çetin, 2011). Bununla birlikte Üniversite öğrencilerinin bu dönemlerinde kendilik algısı, gelecek algısı, aile uyumu gibi alt başlıkları olan psikolojik dayanıklılıklarının, Bilinçli Farkındalık düzeyleri ile korelasyonu bu araştırmada incelenecektir.

Üniversite öğrencilerinin içlerinde buldukları yaşam sürecinde onlar için önemli olan bir diğer kavram ise kendini gözleme, yapıcı düşünce modeli geliştirebilme, hedef belirleme gibi alt başlıkları içeren öz liderlik kavramıdır. "Öz liderlik kavramı ilk olarak Manz tarafından 1986 yılında 'kişinin bireysel ve örgütsel başarıyı elde etmesi için kendisini motive etmesi ve kendini yönlendirme süreci' olarak tanımlanmıştır. Aynı şekilde yönetimde modern bakış açısına göre, çalışanların kendi kendini düzenlemeleri ise sibernetik kontrol modeline benzer şekilde tanımlanmaktadır. Bu bağlamda, öz liderlik, kendini düzenleme teorisinin içinde yer almakta ve kendini etkileme ile kendini yönetme kavramlarını da içine alarak onlardan daha geniş kapsamlı bir anlam ifade etmektedir. Bu nedenle, öz liderliğin, bireyin kendi kendini motive

etmesiyle ilişkili ve iç içe geçmiş bir kavram olduğu görülmektedir. Araştırmacılar tarafından genel olarak öz liderlikte, davranış odaklı (*behavior-focused strategies*), doğal ödül (*natural reward strategies*) ve yapıcı düşünce model stratejileri (*constructive thought pattern strategies*) olmak üzere üç stratejinin kullanıldığı görülmektedir." (Tabak ve ark. 2013).

Bilinçli farkındalık ise kişinin dikkatini şimdiki ana odaklamasını ve olayları olduğu gibi, yargılamadan kabullenmesini sağlayan zihinsel bir beceridir. Bilinçli farkındalığın kişinin hem kendine hem de içinde yaşadığı dünyaya dair farkındalığını geliştirdiği birçok bilimsel araştırma tarafından doğrulanmıştır. Bu çalışmada konu edilen öz-liderlik ve psikolojik dayanıklılık ise bu zihinsel beceri ile doğrudan ilişkilendirilerek araştırılacaktır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Literatür incelendiğinde üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık ve öz-liderlik konusunda bilinçli farkındalığın rolünü ortaya koyan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan araştırma ile üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ve öz liderlik becerileri üzerinde bilinçli farkındalığın rolünü değerlendirerek kendilerini daha iyi tanımalarına, elde edilen kuramsal bilgilerin bu alanlarda çalışan uygulayıcılara yol göstereceğine inanılmaktadır. Ayrıca üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılığı ve öz liderliği artırmaya yönelik koruyucu, önleyici ve geliştirici çalışmalar yapılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.3. Hipotez

Üniversite öğrencilerinde Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) seviyesi ile öz-liderlik seviyeleri arasında pozitif bir ilişki vardır.

Üniversite öğrencilerinde Mindfulness (Bilinçli Farkındalık) seviyesi ile psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasında pozitif bir ilişki vardır.

1.4. Sayıtlar

- Ülkemizde Mart 2020’de ortaya çıkan Covid-19 salgını nedeniyle okulların kapatılması ve eğitimlerin çevrimiçi ortamda devam ettirilmesi sebebiyle, çalışmada kullanılan

ölçekler çevrimiçi ortamda hazırlanarak üniversite öğrencilerine ulaştırılmıştır ve araştırmaya bu şekilde katılan öğrencilerin, samimi ve doğru cevaplar verdikleri varsayılmaktadır.

- Araştırma örnekleminin evreni uygun olarak yansıttığı varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

- Araştırma evreni sadece üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır, bu durum farklı yaş gruplarına genelleme yapmayı zorlaştırmaktadır.
- Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin farkındalık düzeyi, veri toplama aracı olarak kullanılan *Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği*'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
- Araştırmada incelenen katılımcıların öz-liderlik becerileri, veri toplama aracı olarak kullanılan, *Öz-Liderlik Ölçeği*'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
- Araştırmada incelenen katılımcıların psikolojik dayanıklılık becerileri, veri toplama aracı olarak kullanılan, Yetişkinler için *Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği*'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırmaya konu olan Bilinçli Farkındalık, psikolojik dayanıklılık ve öz-liderlik kavramlarının açıklamaları yer almaktadır.

2.1. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli Farkındalık yani *Mindfulness* terimi farkındalık ile eş anlamlıdır. *Mindfulness* meditasyonu isteyerek, yargı ve yorum üretmeden, andan ana olan deneyime dikkatini vermeyi (farkında olmayı) sürdürme çabasıdır. Amaç, şimdiki an üzerinde sürekli ve tepkisel olmayan bir farkındalık geliştirmektir (Miller, Fletcher ve Kabat-Zinn, 1995). Bishop, *Mindfulness*'ı tanımlarken; a) dikkat ve farkındalık, b) kabul, kavramlarının işbirliğinden oluşan ikili bir yapı sunar. Bishop *Mindfulness* üzerinde başlıklar yazarken, popüler bir yazar olarak, tutarlılıkla *Mindfulness*'ın merkezi olarak ilk başta daima dikkat ve farkındalık kavramlarının altını çizmektedir, ancak bunu yaparken dikkat ve farkındalık kavramlarını ayrı ayrı açıklamak yerine, yazılarının içinde kavramlar çoğunlukla birbirinin yerini almaktadırlar. Oysa *Mindfulness*'ı tanımlarken sıklıkla kullanılan bu kavramların farklılıklarının açıklıkla anlaşılması, *Mindfulness*'ın ve pratiğinin anlamının anlaşılmasında son derece önemlidir (Brown, Ryan, 2004). Dikkati odaklamak, anda kalmanın anahtarı ve *anda olmak* da yaşamı deneyimliyor (yaşıyor) olmanın tek yolu iken farkındalık ise şimdiki anda olana *gözlemci* olarak, herhangi bir yargı, düşünce veya duygu üretmeden, herhangi bir tepki vermeden sadece olana olduğu gibi bakabilmektir. Böyle bir davranış kişiyi yaşamın sadece anda olduğu gerçeğine uyandırırken aynı zamanda kişiye yaşamın her alanında zihinsel ve duygusal olarak hemen tepki vermek, tepkisel olmak yerine, proaktif olmayı ve böylelikle deneyimlerinin üzerinde geniş bir farkındalığa erişmesini ve deneyimlerinden öğrenerek, gelişerek, daha geniş bir farkındalıkla anlayarak zenginleşmesini sağlar (Kabat-Zinn, 2001).

Mindfulness, kelimesi Pali dilindeki “sati” kelimesi ile eş anlamlıdır ve bu kelimenin köken anlamı “hatırlamak”tır. Fakat bu geçmişten bir şeyi hatırlayan hafızayı çalıştırmak değil, zihinsel bir faktör olarak zihnin şimdiki anda var olması ve şu anda olana katılmak anlamlarını vurgular. Dağılmamak, kafa karışıklığı ya da unutkanlık

yaşamamak karakterini gösterir (Bhikkhu, 2008). Çalışmada bu noktaya kadar *Mindfulness* tanımının içinde geçen dikkat ve farkındalık kelimelerinden bahsedilmiştir. Bu tanımda geçen hatırlamak ise aslında dikkati ve farkındalığı şimdiki ana getirmeyi hatırlamak, yargılamadan sadece olanı olduğu gibi izlemeyi ve yine olanın olduğu gibi olmasını kabul etmeyi hatırlamak anlamına gelmektedir. Hatırlamak her an olmalıdır. Aslında tam olarak Bilinçli Farkındalık da burada devreye girmektedir. Tasavvufta “*agâh olmak*” anlamında kullanılan uyanık olmak da bu “hatırlamaya” benzetilebilir, yani her an bilinçli olmak ve bunu hatırlamak anlamındadır.

Zümra Atalay (2018) ise Bilinçli Farkındalığı “Her şeyden önce kendimize yönelmek, kendimizi tanımak, anlamak ve kabul etmek ile ilişkilidir. Kendimize dair geliştirdiğimiz bu iç görü bizim diğer insanları, canlıları ve dünyayı tanımak, anlamak ve kabul etmemizi genişletecek ve geliştirecektir.” diyerek tanımlar.

Mindfulness'ta bütün düşünceler, duygular ve duyular gözlem nesnelere. Bunlar kişinin ayrıntılı bir şekilde incelemesi, içinde derinleşmesi gereken şeyler değildir. Zaten bu durum kişiyi anda olanı deneyimlemekten alıkoymaz. Bir diğer kazandırdığı farkındalık ise, tüm bu düşünce, duygu ve duyuların yalnızca zihnin ve beden deneyimleri olduğu, özdeşleşilecek veya yargılanacak şeyler olmadığıdır. İşte tam olarak kişinin bu kendini gözleme hali, kişiye “algı” ve “tepki” arasında bir *boşluk* kazandırır. Böylelikle artık otomatik tepki (orj.çeviri: *reflexively*) yerini daha tefekkürle verilmiş karşılığa (orj.çeviri: *reflectively*) bırakır (Bishop ve ark.,2004).

Mindfulness'ın da, diğer tüm meditasyon geleneğinden gelen tekniklerin de amacı duygusal dengesizliğin giderilmesi ve yerine anlayış, şefkat, sakinlik, neşe ve sevgi gibi duyguların getirilmesidir. Dalai Lama, “meditasyon ustasının (orj.çeviri:“*meditator*”) gerçek bir meditasyon ehli olduğunu gösteren en önemli işaret, kişinin zihnini negatif duygulardan özgürleştirilmiş bir hale disipline etmiş olmasıdır” der (Saphiro, Walsch, 2006).

Shapiro *Mindfulness*'ın uygulanabilmesi için 3 önemli unsurun gerekliliğinden bahsetmiştir: niyet, dikkat ve tutum. Niyet birincildir ve meditasyonda kullanılan odağın (dikkatin) doğası olarak tanımlanır. Niyet kişiye meditasyona nasıl katılıyor ve neden katılıyor sorularının cevabını verir ve aynı zamanda odağın itici gücü ve hatırlatıcısı olarak yapılan eylemin tek ve kalıcı sebebini sunar (Saphiro, Schwartz, 2000).

Şimdiki ana odaklanmak, an içinde, içeride ve dışarda olan her şeyin farkında olmaktır. Bilinçli Farkındalık bireyin içinde bulunduğu ana dikkati yoğunlaştırarak, anın içinde yaşananları yargılamadan olduğu gibi kabul etmesi, iç dünyasında ve dışarıda neler olduğunun farkında olabilmesidir (Özyeşil, 2011).

Saphiro'nun söz ettiği üçüncü unsur olan 'tutum' kısmına bakacak olursak; Bilinçli Farkındalık uygulamalarının amacının bir şeyleri değiştirmeye çalışmak olmadığını anlamak gerekir. Dolayısıyla tutum, kişinin dikkatini verip algıladığı şeyleri nasıl karşıladığıyla ilgilidir. *Mindfulness*'ta tutum, içeride ve dışarda olan, dikkat verilip algılanan her şeyin öncelikle oldukları gibi olmalarına izin vermek, yargılayıp, yorumlamamak ve aynı zamanda onları oldukları gibi kabul etmektir (Davidson ve ark. 2007, Kabat-Zinn, 2003). *Mindfulness* egzersizleri dünyayı, yaşadığımız çevreyi umduğumuz ya da korktuğumuz gibi değil, olduğu gibi görmeye başlamamızı sağlar (Williams ve Penman, 2014).

Bu tutum dışarıda olan olaylara karşı olduğu gibi, içeride yani duygulara karşı da aynıdır ve *Mindfulness*'ta bu tutumun duygularla ilgili kısmını anlatmak için kullanılan en iyi örnek Rumi'nin "Misafirhane" şiiridir.

*İnsan kısmı bir misafîrhane,
Her sabah yeni birisi gelir.
Bir sevinç, bir bunalım, bir zalimlik,
Aniden farkına varmak bir şeyin,
Hepsi beklenmedik misafîr.
Hepsini karşılayıp eyle!
Evini vahşetle süpürüp,
Bütün mobilyalarını boşaltan
Bir kederler kalabalığı bile gelse.
Her geleni alnınun akıyla misafîr et.
Olur ki yeni bir zevk getirmek için
Boşalttılar evini.
Karanlık düşünce, utanç ve garez,
Hepsini gülererek karşıla kapıda
Ve buyur et içeri.
Minnettar ol her gelene
Kim gelirse gelsin.
Çünkü bunların her birisi
Öte taraftan bir kılavuz
Olarak gönderildi.*

2.1.1. Bilinçli Farkındalık Uygulamasındaki Temel Tutumlar

Kabat-Zinn (2012: 123), *Mindfulness* pratiğinin uygulanması için gerekenleri yedi temel tutum çerçevesinde özetlemiş ve şöyle eklemiştir; “Elbette Bilinçli Farkındalıkla yaşamak için bu yedi tutumdan daha fazlası vardır ancak bu yedisi en önemlileridir”:

1) Yargılarının farkında olmak: Bu özellik daha önce “yargısızlık” olarak ifade edilirken, son zamanlarda bu tutumu en iyi ifade edecek ifadenin “yargılarının farkında olmak” olduğu söylenmektedir. Bilinçli Farkındalık, içte ve dışta olan tüm

deneyimlere karşı her hangi bir yargı geliştirmeden sadece eşlik etmekle gerçekleşir. Bu da kişinin aslında olayları nasıl yargıladığını ve nasıl tepki verdiğini farketmesini gerektirir. Zihin neredeyse içerde ve dışarda olan her şeyi iyi, kötü, doğru, yanlış, vb. şekillerde etiketleme meyilindedir. Zihin an içinde deneyimlediği herhangi bir şeyi etiketleyebilmek için ise geçmiş verileri kullanır. Bu durum hem kişinin stres düzeyini arttırır hem de kişinin anda yeni bir deneyim yaşamasına ve şu anda olanı olduğu haliyle farketmesine engel olur. Alışkanlık haline gelmiş bu yargıların farkedilmesi, görülmesi zihni özgürleştirir (Kabat-Zinn, 2009).

2) Sabır: Her şey olması gereken zamanda olur bilgeliğine uyanmış olmaktır. Mevsimler değiştirilemeyeceği gibi çabuklaştırılmaz da. Bilinçli Farkındalıkta bedendeki duyumlara karşı da zihinsel ve duygusal durumlara karşı da sabır hali hatırlatılır. Bedensel bir rahatlık, uzun bir süre aynı şekilde kalındığında rahatsızlığa, rahatsızlık da uzun bir süre aynı şekilde kalındığında, kendiliğinden, rahatlamaya dönüşecektir (S.N. Goenka, 2011). Duygular için de aynısı geçerlidir. Hiçbir duygunun varlığı sonsuza dek sürmez. Bir duygunun geçmesini arzulamak ve bu konuda diretme hiçbir şekilde o duyguya iyi yönde etki etmeyecektir. Yapılması gereken şey sabırla olana, yani olanın gelip kendini ifade edip geçmesine, gözlemci olarak izin vermektir (Kabat-Zinn, 2009).

3) Başlangıç Zihni: Zümra Özyeşil (2011) kitabında bu tanımı “acemi zihin” olarak çevirir ve şöyle anlatır, “İçinde bulunduğumuz anın zenginliğini görmek için her şeyi ilk defa oluyormuş gibi görmeye istekli olmayı gerektiren ‘acemi zihni’ne sahip olmalıyız. Eğer acemi zihnine sahip olursak yaşadığımız anın geçmişteki yaşantılarımıza dayanan beklentilerimizden etkilenmesine engel olabiliriz. Hiçbir an bir diğeriyle aynı değildir, bunu bilerek yaşamak, geçmişteki yaşantıların oluşturduğu yargıların önüne geçerek yeni fırsatlara açık olmamızı sağlar. Böylece kişi bildiklerine hapsolmemektedir.”

4) Güven: Bilinçli Farkındalıkta geliştirilecek dördüncü temel tutum güvendir. Bu güven kendinize güvenmekle ilgilidir. Hayatı boyunca kişi, kendi kişiliğinden uzaklaştığını hissettiği pek çok durumla karşılaşır. Güven, kişinin kendi benliğini keşfederek geliştirebileceği bir tutumdur. Bilinçli Farkındalık, meditasyonun

yanı sıra özellikle benlik ve çevreyle yeniden, gerçekten tanışmak ve onu olduğu haliyle kabul etmekle ilgilidir. Bazıları, başkalarının kendilerinden daha akıllı ve daha iyi olduğunu düşünür ve bu düşünce onları sorgulamadan taklit etmelerine yol açabilir. Bu tutum, kişiyi kendisi olmaktan alıkoyar ve bu durum meditasyona taban tabana zıttır. Bir güvene sahip olmak aynı zamanda kişinin vücuduna olduğu kadar farkındalığa da güvenmesi anlamına gelir (Kabat-Zinn, 2012: 126). Bu güveni ilk önce bedensel duyumlara güvenmeye başlayarak geliştirebilmenin önemini vurgular, dilinle aldığın tada güvenmek, duyduğun sese güvenmek, gözlerinin gördüğüne güvenmek, vb... Bilinçli Farkındalık uygulamaları kendin olmanın sorumluluğunu almayı, kendi varoluşuna güvenmeyi ve onu dinlemeyi öğretir. Kişi varlığında olan bu güveni ne kadar geliştirebilirse, diğer insanlara güvenmeyi ve onların temeldeki iyiliklerini görmeyi de o kadar kolaylaştırmış olur (Özyeşil, 2011).

5) Hırslanmamak: Bu tutum, bir şeyleri hedefleyip ona doğru ulaşmaya çabalamak yerine sadece olmak haline dikkati çeker. Çaba kendini hırsa bırakabilir. Bilinçli farkındalık uygulamalarında bir yere gelmenin en iyi yöntemi herhangi bir yere gelmeye çalışmaktan vazgeçmektir (Kabat-Zinn, 2009). Murat Çiftkaya'nın Bilgelik Öyküleri kitabındaki (2011) zavallı bir adam hakkında olan hikayesi bu durumu en iyi şekilde anlatır ve hikaye şöyledir; Zavallı adam, hayalinde, ona tüm gücüyle evinin önündeki devasa kayayı itmesini söyleyen ilahi bir mesaj alır. Uyanır ve kayayı itmeye başlar. Her gün kalbiyle ve ruhuyla aynı şeyi yapıyor ama kayanın bir santim bile hareket etmediğini fark ediyor. Sonra şeytan ona yaklaşarak "Kayayı itmenin bir anlamı yok, onu ilerletemezsin. Tanrı senden gücünün yapabileceğinden fazlasını istedi ve şimdi sen enerjini boşa harcıyorsun." Kalbi kırılmış ve üzgün hisseder ve bu görevi sonlandırmaya karar verir. Bir an başını göğe kaldırır ve "Tanrım bana neden gücümün yapamayacağı bir görev verdin ve benim zamanımı boşa harcamama sebep oldun?" der. Sonra Tanrı'nın sesini duyar, "Ben senden kayayı hareket ettirmeni istemedim, sadece onu itmeni istedim. Pazılarına, bacaklarına ve sırtına bak ne kadar güçlendiler. Senin limitini biliyorum, o kayayı benden başkası hareket ettiremezdi." Sonraki gün adam uyanır ve yeniden kayayı itmeye devam eder ve ardından güçlü bir fırtına çıkar ve kaya uçurumdan yuvalanır. Kayanın yuvarlandığı yerde, adam ömrü boyunca hem kendisine hem de tüm ailesine yetecek bir hazine bulur. Bu hikayeden çıkarılan ders şudur, bazen yaptığımız şeylerin gizli hazineleri olabilir, ancak sonuca odaklanmak, sabırsızlık, hırs ve açgözlülük bu hediyelere ulaşmaya engel olur.

6) Kabul: Bilinçli Farkındalık anda olanın, olduğu haliyle kabul edilerek farkında olunmasıdır (Siegel, 2010a). Kabul, yeni alternatiflerin kapısını açmanın ilk adımudur. Size tatsız görünen bir şeyi inkar ettiğinizde, onu iyileştirmenin bir yolu olmayacaktır (Williams, vd., 2007: 95). Bir hastalığınız olduğunda onu inkar ederek iyileştiremezsiniz, ilk iş onun varlığını kabul etmektir ve olduğu halini olduğu gibi gözlemleyip anlamak gerekir. Bu durum duygular için de böyledir, negatif duygulardan kaçarak onları iyileştiremezsiniz. Gelen duygu Rumi'nin şiirinde bahsettiği gibi, bir misafir gibi kabul edilmeli ve dinlenilmelidir. Duygu ne olursa olsun bizim kendimizi tanımamız için rehberimizdir. İnkâr edilerek bu yaşam yolculuğunda ilerlenilemez (S.N. Goenka, 2011).

7) Oluruna Bırakmak: Herkes pozitif düşüncelerin daha uzun süre kalmasını ve negatif olanların bir an önce yok olmasını yönünde zihinsel bir tepki verir ancak oluruna bırakmak, olan duygu ve düşünce her ne ise onun gelmesine ve geçmesine izin vermektir (Germer, 2009). Bilinçli Farkındalık meditasyonunda zihni kontrol etmek için verilen mücadeleden vazgeçerek, oluruna bırakma deneyimi yaşanır. Herkes zaten farkında olmasa da bu yöntemi bilir çünkü bu uygulama her gece uykuya geçerken yapılır (Bodian, 2006).

Başta söylendiği gibi bu yedi tutuma ek olarak Kabatt-Zinn (2012)'in bahsettiği, Bilinçli Farkındalıkla yaşamak için gereken diğer tutumlar: cömertlik, şükran, nezaket, tutku, bağışlayıcı olmak, empati kurmak, neşeli olmak ve ölçülü olmaktır.

2.1.2. Mindfulness'ın Psikolojideki Kullanım Alanları – Mindfulness Temelli Terapiler

2.1.2.1. Bilinçli Farkındalık ve Psikoterapi

Modern psikolojinin başlangıç tarihi Wilhelm Wundt'un Almanya'da 1879 yılında bir araştırma laboratuvarı kurması ve klinik açmasıylaadır. Daha geniş bir bakış açısıyla bakılırsa, bir insanın bir başka insana yardım etmesi anlamına gelen psikolojik danışmanlık ve psikoterapinin tarihi çok daha geriye dayanmaktadır.

Mısır ve Yunan antik kültürleri gibi birçok kültürün tarihinde insanın zihin ve ruh olgularının araştırıldığını görürüz. Ruhsal hastalıkların tedavisinde Kahire, Şam ve Bağdat'ta görev alan, Ortaçağ'ın Müslüman hekimleri, dönemin Avrupalı tıp

meslektaşlarına göre çok ilerideydiler. Avrupa’da ruhsal hastalıkların moral desteği verilerek ve fikir yürütülerek şifalandırılması fikri çok uzun zaman sonra gelmiştir (Liebermeister, 2009).

Acıyı ve ıstırabı azaltan ve beraberinde iyi oluş halini geliştiren meditasyon ve Bilinçli Farkındalık (*Mindfulness*) uygulamalarından Doğu geleneklerinde yüzyıllardır faydalanılmaktadır. Psikoterapi literatürüne yeni dahil edilmiş olsa da uzun zamandır bilinçli farkındalığın faydalarıyla ilgili araştırmalar belgelenmektedir. Son yıllardaki bazı meta-analiz araştırmaları Bilinçli Farkındalık temelli müdahalelerin mevcut depresif semptomlar (Goldberg, Tucker, Greene, Davidson, Kearney ve Simpson, 2019), anksiyete semptomları (Zhou ve diğ., 2020), yeme bozukluğu (Sala, Shankar Ram, Vanzhula ve Levinson, 2020), dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (Cairncross ve Miller, 2020) gibi çeşitli psikolojik sorunlar üzerinde faydalıdır. Bununla birlikte çocuklardan yaşlılara dek farklı yaş grupları üzerinde de olumlu neticeler göstermesi son derece umut vericidir (Bamber ve Morpeth, 2019; Dawson ve diğ., 2020; Dunning ve diğ., 2019; Li ve Bressington, 2019).

Bilinçli Farkındalık uygulamalarının psikoterapide kullanılmaya başlanması, *mindfulness*’ın öncüsü Jon Kabat-Zinn’in 1980’li yıllarda geleneksel Budist meditasyon pratiklerini Batı’nın birikimli psikoloji bilimi ile birleştirerek Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı (*Mindfulness Based Stress Reduction – MBSR*)’nı ortaya çıkartmasıyla olmuştur (Karremans, Schellekens ve Kappen, 2015). Bu program bir grup terapisi olarak, öncelikle kronik hastalık ve ağrı yaşayan bireylere yardım etmek; kronik ağrı semptomlarının ve buna dayalı stresin hafifletilmesi ve hastaların farkındalık becerileri edinmelerini sağlamak için düzenlenmiştir (Çatak ve Ögel, 2010; Seligman, 2010). Jon Kabat-Zinn’in öncülük ettiği bu yeni birleşimle birlikte bugün Doğu kaynaklı Bilinçli Farkındalık öğretisi ile Batı’nın psikoloji biliminin bütünleştiği birçok kavram keşfedilmiş, heyecan uyandıran ve etkili çok sayıda kapsamlı terapi yöntemleri geliştirilmiştir (Seligman, 2010).

Bunlardan en çok bilinenleri Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy-MBCT*), Diyalektik Davranış Terapisi (*Dialectical Behavior Therapy-DBT*) ve Kabul ve Kararlık Terapisi (*Acceptance and Commitment Therapy-ACT*)’dir (Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999; Linehan 1993; Segal, Williams ve Teasdale, 2002).

2.1.2.2. Psikanaliz ve Davranışçılık

Sigmund Freud yüzyılın ilk temel psikoterapi okulunu Viyana’da 1886 yılında ilk nöropsikiyatri kliniğini açarak kurmuş bulundu. Serbest çağrışım, hipnoz ve rüyaların yorumlanması ile bilinçdışı süreçleri inceleyerek insanın kendisiyle olan algısında bir devrime damgasını vurdu. Davranışlarımızın bizim bile bilinçli olarak farkında olmadığımız gizli güdüleri olabileceği fikrini ortaya sürdü (Liebermeister, 2009).

Birçok psikanalist Carl Gustav Jung’un ardından Budist felsefe ve psikoloji ile ilgilenmeye başlamışlardır. Bilinçli farkındalıkta, Psikanalizde de olduğu gibi içsel yaşamı keşfetmeye yönelik bilinçli bir çaba ve bununla beraber farkındalığın ve olanı olduğu kabul etmenin kişinin dönüşümünde önemli bir yeri olduğu vurgusu vardır. (Özyeşil, 2011).

2.1.2.3. Hümanistik Terapi

Hümanistik terapi, geçmiş olayların ve sorunların aksine, şimdiki ve gelecekteki işleyişe net bir şekilde odaklanır ve ilişki odaklıdır. Bu terapi yaklaşımı, aynı zamanda, tüm insanların büyüme ve gelişme özgürlüğü ve sorumluluğuna sahip olduğunun fark edilmesine dayanır. Gerçekte, insanlar kendi kendine büyüme ve kendini gerçekleştirme için içsel bir kapasiteye sahiptir. Hümanist danışmanlar, danışanın bakış açısından sorunların mevcut durumuna odaklanmak için müşterinin öznel dünyasına girmeye istekli olmalıdır (Erford, 2015).

Bütüncül bir yaklaşım olarak, hümanist psikoloji, koşullandırmaya bağlı semptomları veya yaşamın erken dönemlerinden kalan sapmalara bağlı semptomları ortadan kaldırmak yerine, danışanın hayal gücü potansiyeline vurgu yapar. Hümanist terapinin psikoloji ve psikoterapide bazı Budist etkileri vardır. Farkındalık gibi, Hümanist yaklaşım da psikoterapinin bir parçası olarak yargılayıcı olmayan kabulü önemsemektedir. Ek olarak, farkındalık uygulamasının bazı önemli bileşenleri, hümanist bir psikoterapi geleneği içinde mevcuttur. Hümanist terapi, farkındalık ve kabul yoluyla ulaşılabilen kişisel dönüşümü arar. (Dryden & Still, 2006)

2.1.2.4 Bilişsel Davranışçı Terapi

Bilişsel Davranışçı Terapinin kökenleri 1920'lere kadar uzanmaktadır. İlk olarak Aaron Beck tarafından depresyonu olan danışanlarla yaptığı çalışmalardan sonra bilişsel terapi olarak kavramsallaştırıldı. Depresyondaki danışanlarla ilgili gözlemleri, onların bazı yaşam olayları hakkındaki yorumlarında bilişsel rahatsızlıklara yol açan olumsuz bir önyargı içinde olduklarını ortaya koydu. Bilişsel davranışçı terapi içgörü odaklı terapi vurgulayan olumsuz düşünceleri ve uyumsuz inançları belirlemek ve değiştirmek (Corey, 2008).

Bilişsel davranışçı terapide üç dalga vardır. İlk dalgada odak noktası daha çok davranışları gözlemlemek, araştırmak ve değiştirmek üzerinedir. Terapide kullanılan teknikler açısından klasik ve işlemsel koşullanmanın sahada iz bıraktığı görülmektedir. İkinci dalgada ise bilişsel-davranışçı yaklaşımların pratiği daha baskın ve etkili hale gelir. İçinde bulunduğumuz dönemde, nesnel davranışçılık arka planda kaldı ve uyaran ile tepki arasındaki aracılık vurgulandığı için bilişin önemi vurgulandı (Vatan, 2016: 191). Üçüncü dalgada ise içgörü, farkındalık ve kabullenmenin önemi vurgulanmaktadır. İşlevsel olmayan düşünceler ve davranışlar arasındaki doğrudan ve dolaylı tüm etkileşimlerin kişinin iç benliğini ihmal ettiği düşünülmektedir. Bu tür eleştiriler, kişinin içsel deneyimlerini incelemek için yeni yöntemler bulmayı gerekli kılmıştır. Bu nedenle, üçüncü dalgadaki odak, iç benliğe kaymıştır. İç benlik üçüncü bir kişi tarafından net bir şekilde gözlemlenemediği için, bireylerin tüm bunları kendi farkındalıkları ile ortaya çıkarması beklenir (Vatan, 2016: 192).

Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT), depresif nüksü önlemek için Segal, Williams ve Teasdale (2002) tarafından geliştirilmiştir. Danışmanlara düşüncelerini gözlemlemeyi öğretir. Esas olarak, özeleştirel ve yargılayıcı olmaktan ziyade, müşterilerin deneyimlerine karşı açık, kabul edici, şefkatli ve sıcak bir tutum geliştirmeyi amaçlamaktadır (Ögel, 2015). Jon Kabat-Zinn'in Farkındalık Temelli Stres Azaltma (MBSR) programından esinlenmiştir. Bununla birlikte, depresyonun nüksetmesini önlemek için özel olarak geliştirildiğinden, bazı kısımları ihmal edilmiş ve bilişsel davranışçı terapinin bazı yönleri kasıtlı olarak eklenmiştir (Piet & Hougaard, 2011).

MBCT'nin temel amacı depresyonun nüksetmesi olduğu için, Farkındalık egzersizleri, katılımcıların acı verici duygulara kaçınmak yerine kabullenerek

yaklaşmalarına yardımcı olmak için sıklıkla kullanılır. Bu alıştırmalar, insanların düşüncelerin gerçek olmadığını ve çoğu zaman rahatsızlıkların bizim onları yorumlama şeklimizden kaynaklandığını anlamalarına yardımcı olan düşünce meditasyonlarını içerir (Segal ve ark.,2002, Bear, 2006).

2.1.3 Bilinçli Farkındalık Uygulamasının Sağladığı Davranışsal Beceriler

2.1.3.1. An'da Olmak

Zihin, daha doğrusu farkındalıksız zihin, Budizm'de “markata”, yani “maymun”a benzetilir. Sadhguru bir konuşmasında bu durumu şöyle anlatır (Sadhguru, 2020: “Maymun ne yapar? Maymunla ilgili ilk söyleyebileceğimiz şey, gereksiz hareketleridir. Tıpkı, farkındalıksız zihinlerde oradan oraya koşan düşünceler gibi ve kişi de bu düşünceleri farkında olmadan takip etmektedir. Oysa o bir maymunu takip etmektedir. Bir maymunla ilgili söyleyebileceğimiz ikinci şey ise ‘taklit’ etme özelliğidir. O ilham almaz, yeni bir fikir üretmez, o ancak önceden gördüğünü, bildiğini yeniler. Zihin de farkında olunmadığında sürekli bunu yapar, sürekli geçmişe gider, insan zihni hayal etme özelliğine de sahiptir ancak böyle bir zihinde gelecek hayalleri de sadece geçmişin birer projeksiyonu olacaktır.” *Mindfulness* uygulaması ise zihni şimdiki ana getirir ve bu yeni anın içinde var olmayı öğretir. S.N Goenka, *Mindfulness*'ın temelini oluşturan Vipassana'nın öğreticisi, bize nefese odaklanmamızı söylerken, “Her nefes yenidir ve farkında olmaya değerdir.” derdi. Bu tıpkı yaşamlarımızdaki an gibidir. Her an yenidir ve farkında olamaya değer. Bununla birlikte, bu pratiği uygulamak zihnin hoşuna gitmez çünkü, ona bu zamana kadar alışık olmadığı şekilde davranmasını öğretiyorsunuz, der S.N Goenka Vipassana inzivalarında. Oysa gerçekten yaşamak andadır, geçmiş veya gelecek üzerine düşünen zihni takip etmek bizim andaki gerçek deneyimimizi çalar, onu yok eder. *Mindfulness* bize gerçekten yaşamayı geri verir (Germer, 2009).

2.1.3.2. Mesafe Koymak (Merkezsizleşme)

Merkezsizleşme (*decentering*), kişinin düşüncelerini ve duygularını bağımsız ve mesafeli bir şekilde gözlemlene yeteneği olarak tanımlanır. “Gözlemci perspektifi” olarak da adlandırılan merkezileştirme “kişinin düşüncelerini ve hislerini zihninde geçici olaylar olarak ne zorunlu olarak doğru olan ne de benliğin yansımaları olarak görmeyerek

ilişkisi koparılmış bir şekilde gözlemlene yeteneği” olarak tanımlanır. Cormier ve meslektaşları (2009) da bilinçli farkındalığın en önemli klinik uygulamasını, düşüncelerin kesin gerçekler ya da direktifler olarak görülmesinden ziyade sadece bir düşünce olarak görülmesini ifade eden bir “gözlemleyen benlik” kapasitesi geliştirmesi olarak vurgulamışlardır. Bilinçli farkındalığın odak noktası da bireylere düşüncelerin ve duyguların daha geniş, merkezsiz bir perspektifle “zihinsel olaylar” olarak ilişkilendirmelerini öğretmektir (Zümbül, 2021).

2.1.3.3. Yargılarının Farkında Olmak

İnsan zihni yaşadığı her deneyimi iyi, kötü veya nötr olarak kategorize etme ihtiyacı duyar. Bu kategorize etme hali sürekli her şeyi etiketleme halini alır ve bu yargılama biçimi kişinin yaşadığı deneyimi tam anlamıyla yaşamasına ve yaşadığı deneyimin gerçeğini farketmesine engel olur. Bu noktada yaşanan veya yaşanılacak her deneyime bilinçli farkındalığın yargısız yaklaşma becerisi devreye girmektedir. Bilinçli farkındalığın yüksek olması bireyin deneyimleri iyi-kötü, vb. şekillerde etiketlemesi yerine onları oldukları gibi deneyimlemelerine olanak sağlar. Bu yaşanan her deneyimi zenginleştirir, daha önce farkedilmemiş olanın farkedilmesini sağlar. Bu aynı zamanda olumsuz yargılamayı ortadan kaldırır, öz eleştiriye hafifletir ve kendini anlama becerisini yükseltir (Baysal ve Demirtaş, 2012).

2.1.3.4. Serbest Bırakmak

Zihnimiz kaygı, korku, endişe gibi olumsuzluklar içeren otomatik düşünceler üretmektedir. Örneğin, “yalnızım”, “sevilmeye layık değilim”, “beceriksizim” gibi mesajlar zihnimizi işgal edebilir. Birey düşüncelerin taşıdığı anlamlara inanmaya başlarsa, ruh hali de kötüleşmeye başlayacaktır. Birçok psikolojik sorun, rahatsızlık veren duygu ve düşüncelerle takıntılı bir şekilde uğraşılması ve bunların bastırılmaya çalışılması ile ilişkilidir (Demir, 2014). Kabat Zinn, *Mindfulness'taki* bu beceriyi anlatırken hava durumu metaforunu kullanır ve insanın kendisini hava, duygu, düşünce ve “hal” diyebileceğimiz durumların da hava durumları, bulutlar, yağmur, güneşe benzetilebileceğini söyler. Hava durumuna havanın kendisinin nasıl müdahalesi yoksa, insanın da olmamalıdır çünkü hava durumu gelip geçecektir, der.

2.1.3.5. Kabullenmek

Bilinçli Farkındalık, kabul edici ve yargılayıcı olmayan bir şekilde şimdiki ana dikkat etmek anlamına gelir. Kabul terimi, zorlu durumlarla karşılaşıldığında pasif bir vazgeçiş anlamına gelmez. Aksine, “işlerin nasıl olduğunu anlamak ve onlarla akıllıca ilişki içinde olmanın yollarını bulmak demektir. Ve sonra, uygun olduğu şekilde, bu görüş netliğinden hareket etmektir.” Farkındalık uygulaması, zihnin tüm kontrolünü ele almayı gerektirmez, daha çok, insanları zihnin sağlıklı ve zararlı kalıplarını anlamaya teşvik eder. Esas olarak bedenimize ve zihnimize merak ve kabulle yaklaşmamızı söyler (Öksüz, 2018).

2.1.4. Mindfulness ve Meditasyon Uygulamaları

Meditasyon, vücudun kendi iç zihnini yeniden keşfetmesinin bir yoludur. Binlerce yıldır yapılan meditasyon pratiği zihni susturmaya zorlamak değil, zaten orada olan sessizliği ve sakinliği bulup hayatımızın bir parçası haline getirmektir. Budizm’in eski metinlerinde meditasyon için kullanılan kelime (Sanskritçe ve Pali dilinde), “Samadhi”dir. Zihni bir araya getirmek (Sam) ve onu yöneltmek (dhā), bir nesneye veya bir şeye (-i-) (Olendzki, 2009: 38). Yani, odaklanmış zihin, saflaşmış zihin demektir. Saflaşmış bir zihin ise ızdırabın sonudur (S.N. Goenka, 2011).

Birden farklı Mindfulness uygulamaları bulunur. Genellikle 8 haftalık programlar şeklinde pratik ettirilen MBSR programları içinde, 6 saat süren sessizlik günleri ile beraber şu meditasyonlar uygulanır (Atalay, 2014):

- Nefes Farkındalığı Meditasyonu
- Beden Taraması Meditasyonu
- Farkındalıkla Oturma Meditasyonu
- Farkındalıkla Yeme Meditasyonu
- Farkındalıkla Yürüme Meditasyonu
- Farkındalıkla Durma Meditasyonu
- Şefkat Meditasyonu

Siegel’e göre üç çeşit bilinçli farkındalık uygulaması vardır (Özyeşil, 2011):

1. Yapılandırılmış uygulama: İdeal olarak belirlenmiş bir zaman diliminde her gün yapılan uygulamalardır. Dikkat genelde tek bir şeye yöneltilerek odaklanma sağlanır. Dikkati nefes, nefes sayma, bedensel hislerde tutarak, ayakta, oturarak ya da uzanırken yapılabilir.
2. Yapılandırılmamış farkındalık uygulamaları: Bu uygulama daha çok günlük hayat alışkanlıkları ve rutin yapılan işlere farkındalık getirerek yapılır. Örneğin diş fırçalarken, duş alırken, bilgisayar başında çalışırken, yemek yerken, yolda yürürken yapılan eyleme dikkat getirmeyi amaçlar.
3. İnziva uygulaması: Bu uygulama bir çeşit izolasyon gerektirir. Sessiz ve insanlarla etkileşimden uzak bir yerde hem yapılandırılmış hem de yapılandırılmamış uygulamaları gün içinde mutlak bir “anda var olma” hali içinde yapmayı içerir.

Hanh (1993) bilinçli farkındalık uygulamasını 9 basamakta açıklamıştır:

1. Nefesin anlaşılması ve nefes alış verişin öğrenilmesi
2. Nefes verişin yavaşlatılıp uzatılması
3. Nefesin beden ve zihin arasında bir köprü olduğunu farkedip, her nefes verişte bedenin biraz daha gevşetilmesi
4. Bedene dikkat getirmek ve nefes aracılığıyla bedenin sakinleştirilmesi
5. Yüz kaslarının gülümsemeyle gevşetilmesi
6. Nefes ile bedenin tümüyle rahatlaması
7. Nefes alırken beden ve zihnin, buradaki canlılığın farkına varılması, nefes verirken mutluluğun hissedilmesi
8. Şimdiki anda var olmak. Yaşamın ve mutluluğun şu anda olduğunun farkında varılması
9. Beden duruşunun rahat ancak dik bir hale getirilmesi.

Germer (2009) bilinçli farkındalık uygulamalarının 3 temel bileşeninden söz eder;

1. Dur: Öncelikle yaptığın şey her ne ise yavaşlatmak ya da durdurmak farkındalığı davet eder. Mesela yürürken yavaşlamak, yanından geçip gittiğin objeleri, etrafında neler olup bittiğini farketmeyi sağlar. Telefonda biriyle tartışırken, bir an sessizleşip dikkati nefesine getirmek konuların üstüne çıkmayı sağlar.
2. Gözlemle: Gözlem yapmak samimi bir şekilde yaşanan deneyimle ilişkiye geçmektir. Katılımcı bir gözlemci, ne hissettiğini anlamak için dikkati nefesin ritmine ve bedensel duyumlara getirip o sırada ortaya çıkan korku, öfke, hüzn gibi bir duygu olup olmadığını farkedecektir.

3. Geri dön: Dikkatinin dağıldığını farkettiğinde, zarifçe onu odağına geri döndür. Doğada olan ve etrafındakilerin farkında olmak isteyen bireyin, tekrar ve tekrar dikkatini ormandaki seslere, kokulara, renklere getirmesi gibi...

2.2. Öz-Liderlik

Bu bölümde Öz-liderlik kavramı Liderlik ve Öz-liderlik olarak iki başlık altında anlatıldıktan sonra Öz-liderliğin bileşenleri detaylıca anlatılacaktır.

2.2.1. Liderlik Kavramı

Liderliğe ilişkin çok sayıda çalışma yapılmasına karşın, bu kavramın boyutları ve tanımlamaları bilinmemektedir (Pfeffer, 1977: 105). Organizasyon veya örgütlerde liderlik kavramı değişim ve gelişim gösterir. Bahse konu gelişmeler doğrultusunda liderlik için farklı tanımlamalar yapılmıştır. Stoner ve Freeman (1992: 472) tarafından bu noktada liderlik kuram ve araştırmaları için, liderlik tanımları sayısının, kavramın tanımını yapan kişi sayısı ile doğru orantılı şekilde artış gösterdiği tespit edilmiştir.

Liderliğe ilişkin tanımlamalar farklılık göstermekle birlikte, genel olarak liderliği bütün olarak ifade etmeden, liderlerde bulunan özelliklere değinmektedir. Lider ve lidere has hareketlerle ilgili deneysel araştırmalar sanayi devriminden sonra yapılmaya başlamış olmasına karşın, liderlik ve lider kavramlarının insanlığın var oluşu kadar eski olduğu bilinmektedir. Bundan dolayı geçmişten günümüze kadar “Kimler lider olmalı? Nasıl lider olunur? Liderin farklı yanları nelerdir?” türünden soruların cevaplarını bulmak için çok sayıda çalışma yapılmıştır (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2001: 215).

Liderliğe dair yapılan çalışmalardan birisi liderliğin doğuştan gelip gelmediğiyle ilgilidir. Genel olarak liderler, sahip oldukları özelliklerin uzun zamandır farkındadırlar. Bazıları ise bu özelliklerini şans eseri fark etmiştir. Bu bakımdan lider gücünün içinde olduğu ifade edilebilir (Robbins, 2005: 67).

Liderler, zor şartların olduğu ve belirsizlik içeren dönemlerde bazı ihtiyaçlara cevap vermek için ortaya çıkar. Liderliğin oluşumuna etki eden faktörlerin değişken olması, liderliğin genel bir tanımının yapılmasını zorlaştırmaktadır. Etkili liderlik, ortam şartlarına göre farklılık gösterir. Üst seviyelerdeki liderlikle daha alt seviyelerdeki liderlik

arasında da benzer şekilde farklılıklar vardır. Sadece ilişkilerde olan liderlik, kişiye ait olmadan sadece yönetilenlerin algı ve düşüncelerinde var olur. Bireyin karizmatik olup olmaması, başkalarının onu ne kadar “karizmatik” gördüğüyle ilgilidir ve en az bir kişi bireyden etkilenmiyorsa liderlik özelliğinden söz edilemez (Koçel, 2010: 53).

Atanan, seçilen veya veraset yolu ile gelenleri temsil eden lider kavramına karşın liderlik, belli bir grubun daha önceden belirlenen hedefe varmasında yol göstericilik rolünün üstlenilmesidir. Kişileri istediği gibi yönlendirenler ise etkili lider olarak ifade edilir.

Liderlerin görevlerinin neler olduğu, belli bir makamdaki kişinin ne yaptığının haricinde, örgütün gelişim, süreklilik ve devamı için yapılması gerekli olan görevlerin ele alınması ile belirlenir. Liderlik görevleri genel olarak iki sınıfa ayrılır. Bunlar değişimde liderlik fonksiyonları ve normal zamanda liderlik fonksiyonları olarak ifade edilir. Normal dönemlerde liderlik fonksiyonları destek, ilgi ve yapı oluşturma şeklindedir. Liderlik fonksiyonları uygulanırken normal dönemlerde çalışma devamlılığını örgütler ve çalışanlar tarafından sağlanması için gerekli ortam hazırlanmalıdır. Normal dönemlerde liderin fonksiyonlarını uygulayabilecek, liderin sorumluluk ve görevlerini karşılayabilecek farklı yapıda personel ve örgüt bulunabilir (Yukl, 1994). İçinde bulunmak istenen bir kurumda çalışanların memnuniyeti, deneyim ve bilgileri, çalışanların öncelikli olması ve işten kaynaklanan doyum gibi unsurların önemi vardır. Yapı yatırımı fonksiyonu da farklı örgütsel özellikler üzerinden sağlanabilir. İşten kaynaklanan yükümlülükler, kurallar, amaçlar ve işlemlerin tespiti, lider tarafından kontrol ve takip edilmeyen ödüllerin bulunması gibi özellikler şeklinde sıralanabilir. Değişimle ilgili kişisel destek sağlama, geleceğe ilişkin görüş oluşturma, kaynaklar meydana getirme, normal işletim süreçleri oluşumu ve gelişmeyi izleyen fonksiyonların idare edilmesi normal zamandaki liderlik fonksiyonlarının idaresine göre nispeten daha zordur. Değişim sırasında bu fonksiyonlar resmi olarak beklenir ve bunları uygulamadıklarında liderlik konumunda olanlar lider olarak kabul edilmezler.

2.2.2. Öz Liderlik Kavramı

Sosyal biliş teorisi; sosyal değişim sürecinde insanların çevrelerini ve kendilerini nasıl gördükleri, çevresi ve kendisine ilişkin neler düşündükleri, çevresinde bulunan insanlarla ilgili neler hatırladıkları gibi çok sayıda konuyu ele alır ve insanların

davranışlarını ve düşüncelerini açıklamaya çalışan bir kavram olarak dikkat çeker (Houghton ve Neck, 2002).

Günümüzde öz-liderlik kavramı, Bandura'ya ait olan sosyal bilişsel teori kapsamı açısından ele alınır. Sosyal biliş teorisi, üç temel karşılıklı ilişki temel alınarak insan davranışlarının anlamlı şekilde açıklanabileceğini ifade eder. Bunlar; davranış, içsel etkiler ve dışsal etkilerdir. Araştırmacılarca kendi kendini düzenleme teorisinde olduğu gibi, sosyal biliş teorisinde de kendi kendine liderlik etmenin, kendi kendini etkileme, kendi kendini gözleme ve kendi kendine karar verme gibi üç boyuttan medyana geldiği ifade edilir (Neck ve Houghton, 2006). Neck ve Houghton (2006), bir bireyin belli bir görevi yapabilmesi için gerekli olan becerilerin, kendi kendini değerlendirebilmesini, kendine faydalı olma uğraşını ve işi sürdürüme arzusunu etkilediğini iddia etmiştir.

Paylaşımçı ve öz liderlik arasında yakın ilişkiler vardır. Bunun nedeni insanların ilk olarak kendilerine liderlik etmesi ve daha sonra da grup üyeleriyle süreci paylaşabilmesidir. Fakat paylaşımçı liderliğin sorunsuz olarak yerine getirilebilmesi için bütün üyelerin grubun kendi kendinin lider olduğu sorumluluğunun farkında olmaları, liderliğin paylaşımına katılmaya istekli olmaları ve üyelerin bireysel anlamda liderlik paylaşımı bakımından gerekli olan öz liderlik becerilerine yeterli düzeyde sahip olmaları gerektiği ifade edilmektedir (Tabak vd., 2013).

Tabak, Sığı ve Türköz (2013)'ün yapmış oldukları araştırmada, organizasyonların büyümesine paralel şekilde sorumluluk ve görevlerin de arttığı ve bundan dolayı personellerin liderlik sürecine dahil edilmeleri gerektiği belirtilmiştir. Söz konusu durum okullar ve eğitim örgütleri için de geçerlidir. Eğitim sistemi her geçen yıl biraz daha karmaşık yapıya bürünmekte, okul idarecileri ise bu noktada tek başlarına yeterli olamamaktadır. Bahse konu durum eğitim örgütlerinde liderliğin paylaşılması konusunu öne çıkartmaktadır. Bu sürecin başarılı şekilde devam etmesi için öğretmenlerin öz liderlik becerilerinin yeterli düzeyde olması gerekir.

İlk defa Sims ve Manz tarafından 1983'te kaleme alınan kitapta bulunan öz liderlik terimi, üç yıl sonra Manz (1986) tarafından gelecekteki araştırmalar için bir çerçeve olacak şekilde açıklanmaya çalışılmıştır. 1990'ların başına kadar öz liderlik kavramı genel olarak iki alanda uygulanmıştır. Bunlar yetki veren liderlik alanları ve kendi kendini idare eden takımlardır.

Öz liderliğin yapısal düşünce modeli stratejileri 1992’de oluşmaya başlamış ve bunlar “öz liderlik düşünceleri” altında genişletilmiştir. 1996’da ise ilk defa öz liderlik eğitimleri verilmiştir. Söz konusu eğitimi alanlardan oluşan deney grubunda, eğitimi almayan kontrol grubuna göre pozitif anlamda heyecanlanmalar, iş doyumunda artış, zihni performansta yükselme ve stres davranışlarında düşüş gibi bir takım olumlu değişimler görülmüştür (Neck ve Houghton, 2006).

2.2.3. Öz Liderliğin Önemi

Etkili bir birey olmanın temeli, öz liderlikle ilgilidir. Kişiler, öz liderlikleri ile iş birliği yapabilir, hatalarından öğrenmeye açık hale gelebilir, güçlü yönlerinden yararlanabilir ve iletişim becerilerini geliştirebilir (Pearce ve Manz, 2005: 133).

Kişilerin kontrol ve motivasyon kaynaklarının temelini bireyler kendileri oluşturur. Bu çerçevede, öz liderlik kişilerin düşünce kontrolünü artırır, negatif duygularını tespit etmesine yardım eder ve başarılı olmalarını engelleyecek düşünceler yerine başarıyı destekleyici pozitif düşünceler geliştirmelerini sağlar. Bunların yanında öz liderlik kişilerin bilerek davranış ve düşüncelerini etkilemelerini sağlayarak kişilerin hedeflerine varmasına yardım eder. İnsanlar, öz lider olarak sadece kendi gelişimlerini sağlamazlar, aynı zamanda buldukları örgüte de katkı verirler. Örgütlerde bu özelliğin desteklenmesi halinde, insanlar daha iş birlikçi olur. Bunun yanında örgütsel bağlılıkları artar ve öğrenen organizasyonları geliştirmek için son derece önemli katkılar verir (Andrew ve Kazan, 2013: 125).

Öz liderliğin bulunduğu örgütlerde, kişilerin hem kendileri hem de örgütleriyle ilgili olan problemlerin çözümünde katılım göstermesi beklenir. Örgütlerin ise bu noktada bireyleri desteklemesi önemlidir. Bunların dışında öz liderliğin olduğu örgütlerde liderler, çalışanlara ne yapmaları gerektiğini anlatmaz ve onları serbest bırakmak suretiyle çalışanların işleriyle ilgili kendi kendilerini yönlendirmelerine izin verirler. Daha farklı deyişle, liderler çalışanlarını bilgi işçisi olarak kabul edip onları sürekli “neden-ne-nasıl” sorularına cevap aramaya iterler. Bu sayede çalışanların güçlendirilmesi sağlanmış olur (Manz, 1986: 590).

Özerkliğin ve güçlendirmenin düşük olduğu örgütlerde, liderin etkileme tarzı komuta ve kontrol şeklinde olur ve kişiler liderce kontrol edilir ya da yönlendirilir. Özerklik ve güçlendirmenin kuvvetli olduğu örgütlerde ise öz liderlik desteklenir ve kişiler kendi davranışlarını kontrol edebilir. Bu sayede örgüt içinde çalışanlar yaşanan değişimlere bağlı olarak davranışsal ve bilişsel süreçlerini daha kolay idare ederler. Bu çerçevede özerklik ve güçlendirme sayesinde öz liderliğin bulunduğu örgütlerde müşteri memnuniyeti, yenilikçilik ve yaratıcılık bakımından rekabet üstünlüğü sağlanabilir (Houghton ve Yoho, 2005: 69).

Devamlı değişim içinde olan iş dünyasına adapte olabilmek için her birimdeki personelin işiyle ilgili daha fazla sorumluluk alması ve hızlı bir şekilde karar vermesi gerekir. Bu doğrultuda öz liderlik kavramının daha fazla önem kazandığı, profesyonel ve akademik çevrelerin de ilgisini çekmeye başladığı söylenebilir. Bunun yanında öz liderlik kavramının ilk defa çalışılmaya başlanmasının ardından günümüze kadar birçok kavramla birlikte ele alındığı ya da bu kavramlar üzerinde etkili olduğu anlaşılmıştır. Söz konusu kavramlara, iş yerinde maneviyat, örgütsel değişim, takım devamlılığı, takım başarısı, toplam kalite yönetimi, farklılıkların idaresi, öz liderlik takımları, kültür ve etik örnek olarak verilebilir (Houghton vd., 2013: 31-41).

Gerçekleştirilen araştırmalara göre öz liderliğin bağımsız olma, sorumluluk alma, girişimcilik, iş doyumunu ve yenilikçilik gibi neticeleri vardır. Bunların yanında öz liderlik özelliklerine sahip olan kişiler iş süreçlerini ve görevlerini daha fazla benimserler. Dolayısıyla da öz liderler amaçları, görevleri, örgütleri ve takımları için daha fazla sorumluluk alırlar. Benzer şekilde öz liderlik kişilerin kontrollerini sağlama ve karar verme süreçlerinde bağımsız şekilde hareket edebilmelerine neden olur. Öz liderlik nitelikleri bulunmayanlar ise çoğunlukla geleneksel liderin kendi düşünce ve davranışlarını yönlendirmesini bekler (Houghton ve Yoho, 2005: 66).

Örgütlerde yenilikçi faaliyetlerin devamlılığı ve yaratıcı fikirlerin geliştirilmesi istendiğinde, örgütlerin öz liderliğe çok fazla önem vermesi gerekir. Bu özelliğe sahip olan örgütlerde, bireyler kendi düşüncelerini özgür bir şekilde ifade edebilir ve kendileri kararlar alabilir. Öz liderlik niteliklerine sahip olanlar, farklı düşüncelere açıktır ve örgütlerde yenilikçilik ve yaratıcılığın artmasına katkı vermektedirler. Bunların yanında kişiler öz liderlikten dolayı daha özerk olurlar ve yenilikçi, yaratıcı ve girişimci faaliyetleri daha fazla gösterirler (DiLiello ve Houghton, 2006: 326-327).

Bütün bu bilgiler ışığında, karmaşık ve dinamik iş ortamlarına uyum gösterebilmek için personellerin de liderlik sürecine dahil olması gerekir. Bu noktada personeller öz liderlik niteliklerine sahip olmalı ve öz liderlik örgüt içinde geliştirilmelidir. Bunun dışında öz liderlik, örgütte güvenin ve takım potansiyelinin ortaya çıkması için önemlidir. Söz konusu durum, örgütlerde kişilerin daha işbirlikçi bir tutum izlemesine ve birbirine güvenen ve etkili grupların oluşmasına imkân vermektedir. Bu gruplar ve takımlar, görevlerini yapabilmek için denetim veya yönlendirmeye ihtiyaç duymadan iç motivasyonları sayesinde görevlerini sorunsuz olarak yerine getirir. Ayrıca kişiler sorumluluk ve görevlerini yerine getirirken, öz liderliklerinden dolayı kendilerini izleyerek öz yeterliliklerinin ve kapasitelerinin farkına da varırlar. Öz liderlik tarafından sağlanan bu farkındalık, çalışanların davranışlarını düzenlemesi sayesinde performanslarına olumlu anlamda katkı verecek davranışlarını, düşüncelerini ve yeteneklerini geliştirmeleri ile beraber kişilerin kendi kararlarını kendilerinin vermesini de etkiler (Andrew ve Kazan, 2013: 1747-1758). Bunların yanında öz liderliğin yenilikçi ve yaratıcı faaliyetleri örgütün bütün düzeylerine yayarak örgütün her seviyesinde yeniliğin yaşanmasında ciddi şekilde etkisi vardır.

2.2.4. Öz-liderliğin Bileşenleri

Bu çalışmada öz liderliğin bileşenleri olan doğal ödül stratejileri, davranış odaklı stratejiler ve yapıcı düşünce modeli stratejileri üç başlık altında ele alınmaktadır.

2.2.4.1. Doğal Ödül Stratejileri

Doğal ödül, insanların içsel motivasyonuna dayanır. Kişiler, örgüt içinde görev ve faaliyetlerini yaparken dış kaynaklı ödüller yerine içsel motivasyonlarını arttırmada etkili olan doğal ödüllere daha fazla önem verirler (Kör, 2015). Gerçekleştirilen işin keyif alınarak ve sevilerek yapılması, onun doğal şekilde kişi tarafından ödül olarak algılanmasına neden olmakta ve bu durum doğal ödül stratejisinin temelini meydana getirmektedir. Keyif alınmaya ve sevilmeyen işin, hoşlanılmayan yanları bir kenara bırakılarak işin içinde ödül olarak görülen güzel ve olumlu yanlarının önemsenmesi, doğal ödül stratejisinin ikinci temelini meydana getirir (Konan ve Atik, 2015).

Doğal ödöl stratejisinde ödöllerin davranışın içinde doğal şekilde bulunması, bütün süreç boyunca bu davranışı sergiliyor olmaktan alınan keyif ve duyulan hoşnutluğun sürmesi ile davranış merkezli stratejiler içindeki kendini ödüllendirme stratejisindeki başarıyla ifade edilen bir faaliyetin neticesinde kişinin kendisini etki meydana getirmek için ödüllendirmesi iki strateji arasındaki önemli farklılıktır (Tabak ve diğ., 2013).

İşin durumsallığı veya doğasından kaynaklanan bu türden doğal ödöller, işin doğasından dolayı işin içinde olabilir ya da ortaya çıkabilir. Kişinin böylece motivasyonu arttırılır. Doğal ödöl stratejileri, gerçekleştirilen faaliyetin güzel yanlarını görmeyi ve bu hali ile kişiye ödöl olabilecek noktalara yoğunlaşmayı içerir (Doğan ve Şahin, 2008).

Doğal ödöl stratejileri ile kişi, görev ya da işin güzel yönlerine yoğunlaşarak performansını arttırabilir. Kişilerin yaşamlarında ve işleri ile ilgili davranışlarında performanslarını yukarı taşıyacak etkiyi meydana getirebilmek için kişinin çalışma, başarıma hırsı ve yeterliliğinin sağlanması için kullanılır (Houghton ve Neck, 2002).

2.2.4.2. Davranış Odaklı Stratejiler

Kişilerin kendi davranışlarını idare edebilmesi için davranışlarına dair bilgiye sahip olması gerekir. Davranış merkezli stratejilerin temelinde, bilgi sahibi olduğu davranışlarına ilişkin kişinin değerlendirme yapması, davranış tarzına dair negatif veya pozitif nitelermelerle davranışları kontrol etmesi ve ödöl türünden pekiştireçler kullanılması suretiyle bunların olumlu hale getirilmesi bulunur. Davranış odaklı stratejiler, kişinin kendisini tanıması, değerini tespit etmesi, kendisine değer vermesi, pozitif davranışlar neticesinde kendisini ödüllendirmesi ve davranışlarına ilişkin kendini disipline etmesi üzerine kuruludur (Türköz, 2010).

Davranış odaklı stratejiler, başarılı neticeleri getiren olumlu, istenilen davranışları teşvik eden, başarısız neticelere neden olan olumsuz, istenmeyen davranışları bastırmak amacıyla kullanılan (Houghton ve Neck, 2002), bazen yapılması kişiye hoş gelen bazen de yapılması istenmeyen davranışların idare edilmesi, bilhassa kendilik algısını etkilemeye ilişkin stratejiler şeklinde incelenmektedir (Özsoy, 2012).

Genel olarak davranış odaklı stratejiler, bireyin keyif alarak yapmış olduğu işlerde gösterdiği davranışların teşviki, sevmediklerinde ise kendisini gözlemlemesini; kendine

bir amaç belirlemesi ve amaca giderken sevdikleriyle kendisini ödüllendirmesini; karşılaşılan olumsuzluklara neden olan hataların fark edilerek davranışların ve hataların düzeltilmesi için cezalandırılmayı; amaca gitme sürecinde yarar sağlayacak hatırlatıcı objelerin, yazıların kullanılması suretiyle dikkatinin sağlanmasını içerir (Tabak, Türköz ve Basım, 2011). Söz konusu strateji sayesinde insanlar çevrelerini proaktif olarak yeniden yapılandırır ve performans seviyelerini yukarı taşır.

1) Kendini Gözleme

Kendini izleme, kişinin gösterdiği davranışlarla ilgili sistematik bilgi toplamasını ve sergilemiş olduğu davranışlarla ilgili değerlendirme yapmasını sağlar (Uğurluoğlu, 2010). Gözlem sürecinde, bireyin davranışlarını kontrol ederek pozitif yönde düzenlemesi, kendilik algısında bir artış için kendisini “nasıl, nerede, ne zaman” türünden sorular üzerinden iç ve dış unsurlara karşı yapıcı olarak yönlendirmesidir (Tabak vd., 2013).

Kendini izleme, kişinin yapması ve yapmaması gereken davranışlara ilişkin bilgi edindiği bir süreç olmasından dolayı iş ve yaşam performansını direkt olarak etkileyebilir. Gözleme yolu ile belirlenen davranışlardan pozitif olanların pekiştirilmesi, negatif olanların ise yok edilmesi mümkün olabilir. Gözleme ile kişinin kendi düşünce, duygu ve davranışlarına ilişkin kapsamlı şekilde bilgi toplamasına, gelişimi ile ilgili fikir edinmesine, istenilen davranışın çoğaltılması ya da istenmeyen yok edilmesine, gösterdiği pozitif ve negatif davranışları nerede, ne zaman ve nasıl yaptığına dair öz farkındalık edinmelerine imkân verilir (Kör, 2015). Bu sayede kişi elde edilen bilgiler doğrultusunda kendi kendini idare edebilme ve yönlendirebilme yeterliliği kazanacaktır.

2) Hedef Belirleme

Kişinin kendisi için hedef belirlemesi, öz düzenleme süreci içinde olumlu etkiye sahip bir durumdur (Konan ve Atik, 2015). Kişilerin neler başarmak istedikleri konusunda atılması gerekli adımların somut hale getirilerek tespit edilmesi, geleceğe ilişkin kendileri ve içinde buldukları örgüt için de önemli bir süreci meydana getirmektedir. Uzun ve kısa vadeli olarak belirlenecek amaçlar, kişinin motivasyonunun yükselmesine, kendine ilişkin bilgi edinmesine, kaynaklarını ve zamanını etkili olarak kullanmasına yardım eder (Tabak ve diğ., 2013). Amaç tespiti, doğru bir planlama

yapmayı ve başarıya giden yolda harcanacak enerjinin ekonomik olarak kullanılmasına imkân verir.

3) Kendini Ödüllendirme

Kişinin işine bağlılığını yükseltmek ve içinde yer aldığı örgütün bir parçası olduğunu görmesi için elde etmiş olduğu başarılar neticesinde teşvik ve karşılık olarak sunulan manevi ve maddi hazların tamamı ödül olarak nitelendirilir. Ödüller, maddi anlamda değeri olan türden olabileceği gibi, bireyin duygularına seslenen takdir, övgü ve teşekkür türünden manevi haz veren sözcükler ve hitaplara dair belgeler de olabilir (Tekeli, 2014).

Ödüllendirme, elde edilen başarılarından nedeniyle başkaları tarafından yapılabileceği gibi kişinin kendisini ödüllendirmesi şeklinde de olabilir. Kişinin kendisini ödüllendirmesi, istediği davranışları sergilemesini, motivasyonunu artırmasını ve tespit ettiği amaçlara ulaşmasını daha kolay hale getirir (Konan ve Atik, 2015).

4) Kendini Cezalandırma

Kendini cezalandırma, istenmeyen davranışları yok edilmesine ilişkin olarak gerekli düzeltmelerin yapılabilmesi için kişinin kendisini pozitif yönlü olarak cezalandırmasıdır. Kendini cezalandırma, istenilen davranışların oluşturulması için kullanılan bir yöntem olmasına karşın, içerisinde kendini eleştirme de bulunduğundan dolayı aşırı kullanımı bireylerin performanslarını negatif olarak etkileyebilir ve bundan dolayı kaçınılması çok daha uygun olarak kabul edilir (Uğurluoğlu, 2010).

Kendini cezalandırma, istenmeyen ve olumsuz davranışların kişinin kendisi tarafından değerlendirilmesi neticesi yeniden şekillendirilmesi temeline dayanır. Burada kendini cezalandırma davranışının isteyerek uygulanması, performansa destek olabileceği gibi, aşırı ve bilinçsiz şekilde uygulanmasına bağlı olarak kişide olumsuz duyguların gelişmesine de neden olması söz konusudur (Kızrak, vd., 2017).

5) İpuçları

Bireyler amaçlarına ulaşmak için kendilerini sürekli olarak amaca dair hazır olarak tutabilmesi için kendi tarzına uygun hatırlatıcı bazı yöntemler geliştirmelidir. Söz

konusu yöntem sayesinde kişi, amaçlamış olduğu davranışı sergilemeden önce değiştirmek istediği davranışa neden olan unsurları öz değerlendirme neticesinde kontrol altına almayı başarır ve bu sayede gösterilmesi istenen davranış değişikliklerini daha rahat bir şekilde gerçekleştirir (Özsoy, 2012).

İpuçları, arzu edilen davranışların sergilenme oranlarını yükseltici, istenmeyen davranışların ise sergilenme seviyelerini azaltıcı ve ortadan kaldıracı etkiye sahip araçlardır. Çalışma ortamında yer alan ya da evdeki duvarlarda bulunan uygun alanlara hatırlatma notlarının yazılması, amaca ulaşmak için yapılacak işlere dair liste oluşturulması, motivasyon için nesnelere takılması ya da bulundurulması, amaç için kişiye yardım edecek ve onun odaklanmasını sağlayacak somut olarak ipuçları kullanılabilir (Kızrak vd., 2017).

2.2.4.3. Yapıcı Düşünce Modeli Stratejileri

Bu strateji modeli, sorun ve problemlerden daha çok kişiye yarar sağlayacak düşünce tarzlarının geliştirilmesini içerir. Bireylerin düşünce yapılarıyla sergiledikleri performansını olumlu şekilde etkileyerek bunları devamlı hale getirmeyi ve alışkanlığa dönüşen bu düşüncelerin etkili olarak yönetilmesi de yine bu strateji modelinin esaslarındandır (Kör, 2015).

Kişilerin önemli bir bölümü, düşünce tarzlarındaki sorunlar nedeniyle performanslarında başarısızdır. Söz konusu sorunlar ve olumsuz düşünce tarzları, genellikle sıkıntılı zamanlarda fonksiyonel olmayan önerme ve inanışlardan doğar. Yapıcı düşünce modeli stratejileri, bireyin kendisinin çözümlemesi ile fonksiyonel olmayan önerme ve inanışları belirleyeceğini, onlarla mücadele edeceğini ve daha gerçekçi olanlarla değiştirebileceğini öne sürer (Uğurluoğlu, 2010). Bireyin pozitif düşüncelerine odaklanarak zihinsel süreçleri kontrol edebilir (Manz, 1986).

Yapıcı düşünce modeli stratejileri, kişilerin düşünce süreçlerinin idaresiyle pozitif ve negatif düşüncelerinin yapılandırılıp, negatif düşüncelerin değiştirilerek yapıcı ve olumlu hale getirildiği, kişinin etkili bir şekilde düşünmesini teşvik eden bilişsel süreçlerini kendi isteğine bağlı olacak şekilde düzenlemesi ile gerçekleşmektedir. Olumlu ve yapıcı düşüncelerin geliştirilmesi için kişilerin uygulayabileceği “başarılı performans

hayal etme, fikir ve düşünceler değerlendirme, kendi kendine konuşma” olmak üzere yapıcı düşünce stratejilerinin üç farklı boyutu vardır (Kızrak vd., 2017).

1) Başarılı Performansı Hayal Etme

Bu strateji, kişilerin işe ilişkin kendisini başarılı kılacak geleceğe dönük deneyimler yaşaması, imgesel antrenmanlar yapması ya da işle ilgili işe başlamadan önce aklından provalar yapması şeklinde ifade edilir. Öz liderlik stratejilerinin uygulanmasında kişinin başarılı olacağına inanması, iyimser olması ve kendisiyle olumlu konuşmalar yapması gerektiğinin altını çizilir (Özsoy vd., 2018).

2) Kendi Kendine Konuşma

Bireyin kendi kendisini etkileme sürecinde kendisiyle konuşması etkili bir yöntemdir. Herkes kendisiyle konuşur. Burada mühim olan bireyin kendisiyle neden konuştuğu ve konuşma sonucunda kendisini hangi yönde etkilediğidir. Böylece kişi sakin kalmayı ve yoğunlaşmayı öğrenir. Kendi kendine konuşma, bireyin sessiz şekilde kendisiyle yapmış olduğu diyalog olup, kendi kendine yapılan değerlendirmelerle tepkimeleri de içerir (Uğurluoğlu, 2010).

Kendisiyle konuşan kişi, kendisine yol gösterir, kendisini eğitir, düşünce ve davranışlarına ilişkin değerlendirmeler yapar ve bilişsel anlamda düşünce ve davranışlarını etki altına alır. Kişinin kendisiyle olan konuşmaları yaşam sürecinde çok sayıda duygu ve davranışını pozitif veya negatif yönde etkileyebilir. Burada önemli olan performansın negatif olarak etkilenmesinden daha çok performansın olumlu yönde etkilenmesidir. Bundan dolayı kendisiyle konuşanların bu sırada pozitif cümleler kurarak motivasyonlarını yukarı taşımaları gerekir (Türköz, 2010).

3) Düşünceleri ve Fikirleri Değerlendirme

Fikir ve düşünceleri değerlendirme stratejisi, kişinin kendi düşüncelerini analiz etmesi suretiyle fonksiyonel olmayan önerme ve inanışların belirleneceği ve negatif düşüncelerin daha pozitif hale getirilerek performansı olumlu olarak etkileyeceği temeline dayanır (Çelik ve Polat, 2017).

Fikir ve düşünceleri değerlendirme yöntemi, düşüncelerin, alışkanlıkların, önerme ve inançların kişi tarafından incelenerek negatif olanların yerine yapıcı ve pozitif olanları koyarak kullanmasını içerir. Kişiler mevcut olan zorluklar ve sıkıntılar karşısında, inanç ve deneyimlerinden doğan negatif düşüncelere sahip olabilir. Bu türden negatif düşünce ve inançlar noktasında değerlendirme yapılması gerekir. Böylece insanlar, yaşamış oldukları sıkıntı ve zorluklarla mücadele etmek, bunların üstesinden gelmek noktasında başarılı olacaklardır (Kör, 2015).

2.2.5. Bilinçli Farkındalık ve Öz-liderlik İlişkisi

Öz-liderlik özelliğine sahip kişilerin hem yüksek Bilinçli Farkındalık hem de öz-liderlik yetenekleri vardır; tüm içsel (örn: duygular, düşünceler), ve dışsal (örn: sosyal etkileşimler) alanda sürekli gözlem yapar ve mevcut düşüncelerinin, duygularının ve davranışlarının farkındadır. Farkındalığın gözlemci olma bileşeni, öz düzenlemeyi ve öz-liderliği geliştirmektedir (Bishop ve ark., 2004; MacKenzie & Baumeister, 2015). Böylelikle Bilinçli Farkındalıklı bir öz-lider, öz-liderlik stratejilerini (örn: hedef belirleme, kendi kendini ödüllendirme, kendi kendine konuşma, kendi kendini gözlemleme, inançları ve varsayımları değerlendirme) daha bilinçli kullanır. İçeride ve dışarda olan her şeye bir farkındalık getirir (Bishop ve ark. 2004).

Hedeflere ulaşmak için bireylerin yüksek düzeyde kendini gözlemlemeye ihtiyacı vardır. Bilinçli Farkındalık her anın yargısız şekilde gözlemlenmesini amaçlar, öz liderlik özelliği olan kişi ise bireysel verimliliğinin ve performansının artışı sürekli olarak gözlemler (Carver & Scheier, 1998).

Furtner, M. R. ve arkadaşlarının, 2018 yılında yaptığı bir araştırmada öz-liderlik ve kendi kendini etkileme ile Bilinçli Farkındalık arasındaki ilişki 139 kadın, 35 erkek üniversite öğrencisi ile incelenmiş ve sonuçta Bilinçli Farkındalık ve öz-liderlik arasında önemli düzeyde pozitif ilişki olduğu saptanmıştır (Furtner, 2018).

Bilinçli Farkındalık aynı zamanda olanın olduğu gibi görülmesi ve kabul edilmesi tutumunu da içerir ve bu özelliği ile Öz Liderliğin bileşenlerinden biri olan doğal ödül stratejilerini geliştirmek kolaylaşır. Bilinçli farkındalığı yüksek olan bir kişi yaptığı iş veya koyduğu hedefin gerçekçiliğini olduğu gibi değerlendirebilir ve işin içerisindeki faydayı veya zevki yine olduğu gibi değerlendirerek, içsel sevinç ve mutluluk halini

koruyabilir (Sample, 2017). Bilinçli Farkındalık süreçlerinin kazandırdığı beceriler üniversite öğrencileri için öğrenme ve sınava girme açısından çok önemlidir çünkü konsantrasyon, zihinde gezinme, bilişsel esneklik ve hafızanın geliştirilmesinde önemli bir role sahiptirler (Alexander et al. 1989).

2.3. Psikolojik Dayanıklılık

2.3.1. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı

Psikolojik dayanıklılık kavramına ilişkin araştırmalar, psikoloji alanında çalışan araştırmacıların ilgisini çeken konulardan birisidir (Masten ve Reed, 2002). Psikolojinin klinik açıdan dayanıklılık konusu; risk kaynaklı ve mülk/varlık kaynaklı olarak incelenmiştir. Kişi veya durumdaki varlık; olumlu kişisel algı, geleceğe dair olumlu bakış açısı ve duygusal düzenlilik gibi özellikleri, risk ise duygusal düzensizlik, olumsuz kişisel algı ve geleceğe dair olumsuz bakış açısı özelliklerini belirtmektedir (Masten, 2001). Varlık unsurları dayanıklılığı yükseltmekte, risk unsurları ise dayanıklılığın azalmasına neden olmaktadır.

Masten (2001) tarafından psikolojik dayanıklılık unsurlarının erken kabul edilen yaşlarda kazanıldığı ve kişiliğe bağlı olarak farklı şekilde ileriki yaşlarda güçlendirilebileceği ve geliştirilebileceği ifade edilmektedir. Psikolojik dayanıklılık kavramının anlaşılmasında, dayanıklılığın varlığı veya yokluğundan daha çok bir kişilik özelliği mi, yüksek bir süreç veya sonuç mu olduğunun önemini vurgulamaktadır.

Bunun yanında dayanıklılığın hayattaki farklı alanlarda, farklı seviyelerde olabileceğine dair görüş, bir insanın çalışma ortamında strese uyum gösterebilme ve yönetebilme özelliği bulunurken, kişisel ilişkilere bakıldığında aynı uyuma sahip olamayabileceği ifade edilir. Mesela, profesyonel bir asker çalışma ortamında stresli ve zorlu görevleri yaparken, özel hayatında ve sosyal yaşamında ise aynı başarıyı gösteremeyebilir. Farklı meslek grupları açısından buradaki örneği çoğaltmak mümkündür. Bu çerçevede psikolojik dayanıklılığın sabit bir durum olarak değil, zaman içinde bir gelişim fonksiyonu ve bireyin çevresel etkileşimi neticesinde değişkenlik gösterebilen bir yapıda olduğunun bilinmesi ve bu şekilde ele alınması tavsiye edilir (Friborg, vd., 2003).

Karmaşık ve zor durumları aşma ve bu süreci pozitif uyum davranışıyla devam ettirmeyi içeren psikolojik dayanıklılık, örgütsel bağlamda yalnızca sıkıntılı ve zor süreçlerdeki toparlanmayı değil, bunun yanında güçlü ve pozitif olaylar sonrasında normale dönebilmeyi de içerir. Bundan dolayı çalışma ortamının her seviyede kuvvetlendirilmesi pozitif, zayıflaması ise negatif neticeler oluşturma potansiyeli bulunan psikolojik dayanıklılık, güçlü bir örgütsel davranış değişkeni olarak dikkat çeker (Luthans vd., 2007).

Psikolojik dayanıklılık, iş hayatında kişilerin duygusal, davranışsal ve bilişsel süreçlerine tutarlılık kazandıran, anlam yükleyen ve kişilerin gelecek ve var olan durumlarını değerlendirme imkanı veren itici bir faktördür. Dayanıklı kişilerin; anlam arayışı (yaşanılan sıkıntı ve daha iyi bir gelecek arasındaki anlamlı köprü), yaratıcılık (yenilikçi anlayışla çözüm üretme becerisi) ve gerçekle yüzleşme (kabullenme ve yüzleşme) özelliklerine sahip oldukları ifade edilmektedir. Söz konusu özellikler tek başlarına mücadele etmede etkili olsalar dahi gerçek psikolojik dayanıklılık için davranışsal, bilişsel ve duygusal üç özelliğin bir arada hareket etmesi şarttır (Couto, 2002:48). Dayanıklılık yalnızca negatif durumlarla mücadele edebilme değil, bunun yanında ödül, terfi, ciddi bir başarı gibi pozitif yönlü durumlarda gerçekle yüzleşme, bunu yaratıcılıkla birleştirme ve hazmedebilme (anlamlandırabilme) yeteneğini belirtir (Luthans vd., 2007).

Baruth ve Carroll (2002) tarafından psikolojik dayanıklılığın sağlanması noktasındaki koruyucu unsurlar olarak ifade edilen; “destekleyici çevre”, “dengeleyici deneyimler”, az stresli unsurlar” ve “uyumlu kişilik” şeklinde dört boyut vardır. Uyumlu kişilik; empati yeteneğine sahip, çevredekilere karşı anlayışlı ve saygılı, insancıl davranışlar sergilemeyi, destekleyici çevre; kişinin aile ve iş çevresine destek vermesi ve destek almasını, az stres unsurları; stres yönetme yeteneğini, dengeleyici deneyimler ise kişinin deneyimlerini pozitif yöne çevirmesiyle ortaya çıkan özgüveni ifade eder.

Friborg ve diğerleri (2003) tarafından psikolojik dayanıklılık koruyucu unsurlar ve devam ettirilebilir ruh sağlığı esasında ele alınmış, “gelecek algısı”, “kendilik algısı”, “sosyal kaynaklar”, “sosyal yeterlilik” ve “yapısal stil” şeklinde altı farklı boyutta açıklanmıştır. Söz konusu çalışmalarda ortak nokta, dayanıklılık için koruyucu ve risk unsurlarının tespit edilerek stres yönetiminin etkin olarak sağlanması suretiyle bedensel ve ruhsal sağlığın korunmasıdır. Basım ve Çetin (2011), buradaki altı alt boyutlu

psikolojik dayanıklılık bakış açısının çevresel ve bireysel koşulları bir bütün içinde değerlendirdiğini ifade etmişlerdir.

2.3.2. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları

Psikolojik dayanıklılık kavramına bakıldığında, bağlanma, amaç, anlamlılık ve süren olaylara dahil olma eğilimi, kişinin kendini anlamasını yansıtır. Bu sayede sorunlu olaylar ve durumlarla karşılaşanlar, bu durumlarla aktif şekilde mücadele edebilir (Karaoğlan, 2020).

Kobasa tarafından psikolojik dayanıklılığın anlaşılması için ilk olarak varoluşsal yaklaşımın anlaşılmasının gerekliliği dile getirilmiştir. Günlük hayatta görülen stresli durumlarla mücadele edildikten sonra kendisini hastalardan ayıran tutum, davranış ve inanç eğilimlerini kabul eden bir yaklaşım, varoluşsal bir yaklaşım şeklinde tanımlanır (Kurt, 2011).

Varoluşçu kişilik yaklaşımı, kötü hallerde etkili bir mücadele için yardımcı olan psikolojik dayanıklılık kavramını, meydan okuma (mücadeleci kişilik), denetim (kontrol etme) ve bağlanma şeklindeki üç farklı boyut üzerinden açıklamıştır. Denetim; insanın yaşamı süresince karşılaştığı olayların tamamının etkileyebileceği inancıdır. Söz konusu inanç, stresli olayların kabul edilmemesinden daha çok bağımsız karar alma, öz kontrol, özgür tercih ve başarı merkezli bir fırsat sunar. Yaygın olan inanın tersine, söz konusu olgu gelişme için yapıcı ve olumludur. Değişime olan inanç, meydan okumadır. Hayatta zorluklarla karşılaşan bazı kişiler, bahse konu zor durumlarda dahi etkili olan değerlendirme becerisine sahiptirler (Yıldız, 2015).

Psikolojik dayanıklılık seviyesi yukarıda olan kişiler sorunları çözebilir, yapıcı, esnek ve farklı sorunların şartlarında zamanı idare edebilir. Psikolojik dayanıklılığın en son boyutu olan bağlanma, hayat süresince farklı alanlara olan ilgidir (Terzi, 2005).

Psikolojik dayanıklılıktan söz edildiğinde bireysel, yapısal, kişisel, sosyal ve çevresel türünden çok sayıda unsur hakkında değerlendirme yapmak mümkündür. Kobasa tarafından psikolojik dayanıklılık üç boyutta incelenir. Bunlar; bağlanma, kontrol etme ve mücadelecilik kişiliktir (Yıldız, 2015).

1) Bağlanma

Yüksek bağlılığa sahip olanlar, kendilerini ve çevrelerini iletişim kurmaya layık görürler. Bundan dolayı ne iş yaptıklarına bakmaksızın, yaptıklarına büyük bir önem verirler. Sorumluluk duyguları tamdır, fakat aynı zamanda bir amaç ve öz saygı duyguları da vardır (Barbara vd., 2003).

Bağlanma boyutu; kişilerin hayatlarını koruyarak, yaşamı olduğu gibi kabullenerek, daima içinde bulunan güce inanıp yaşama ilgi duyarak duygusal destek alıp verme isteğiyle, kısacası kendisini değerinin farkında olarak ve ne istediğini bilerek ortaya çıkan gerçekçi bir yaklaşım şeklinde ifade edilebilir (Kurt, 2011). Bahse konu gerçekçilik, bağın yalnızca şartlar değiştiğinde tekrardan değerlendirilebileceğini gösterir. Söz konusu durum sayesinde birey mücadele etme boyutuna ulaşır (Terzi, 2005).

2) Kontrol Etme (Denetim)

Kontrol etmek, kişinin yaşamının sorunlarıyla karşı karşıya kaldığı durumda çaresiz hissetmekten daha çok bir durumun neticelerini değiştirebileceğine olan inancıdır. Wallston (1989) ise sadece durumun kontrol boyutu ile sağlık arasında olan ilişkiye odaklanmış, bu alanda çalışmalar yapmış, bunun neticesinde kontrol ve insan sağlığıyla ilgili su üç bağlantının var olduğunu belirtmiştir:

- Kontrol eksikliği bir stres unsuru olup, sağlık üzerinde direkt bir etki gösterebilir.
- Kontrol hissi, insan stresi ve stresin negatif etkileri arasında bir tampon gibi görev yapabilir.
- Kontrol hissi, kişinin bir ya da daha fazla sağlıklı durumla mücadele etmesine katkı verebilir.

Kontrol seviyesi yüksek olanlar, var olan çevrelerine etki ettiklerini düşünürler. Yaşamda zorluk ve sıkıntılarla karşılaştıklarında, çaresiz durumda kalmaktansa, olayların neticelerine etki edebilme inancı bulunan kontrol, başarı odaklı olmayı, bireysel disipline sahip olmayı, karar verme yetisini, bireysel özgürlüğü, seçim yapabilmeyi ve içsel güdülenmeyi kapsar (Terzi, 2005).

Kısacası kontrol etmek, sorunlar yaşandığında kontrolü ele aldığına inanma ve strese neden olan her durum ve olayın geçici olduğuna ve bunun değişebileceğine inancını koruma duygusu şeklinde özetlenebilir (Barbara vd., 2003).

3) **Mücadeleci Kişilik (Meydan Okuma)**

Salvatore, Maddi ve Khoshaba (1994) tarafından değişimin günlük hayatın doğal bir parçası olduğu ifade edilmiştir. Değişiklikler, güvenlik açısından bir tehdit değil, iyi bir gelişme işareti olarak kabul edilir. Daha farklı bir ifade ile yaşamda güvende ve rahat hissetmek yerine sadece öğrenilerek gelişebileceği kabul edilmelidir.

Crowley ve ark. (2003) tarafından mücadeleci kişilik boyutu adeta bir meydan okuma şeklinde belirtilmiş, gelişim ve değişimin nedenlerini oluşturan hayatın doğal tarafı olarak ifade edilmiştir. Buna ek olarak söz konusu boyutun yeniliğe açık, iyimserlik ve kendine güven içerdiğinin de altı çizilmiştir. Burada bahsedilen özelliğe sahip olanlar değişime inanırlar, değişimin yaşamın farklı alanlarını geliştirmelerine ve keşfetmelerine izin vereceklerini kabul ederler, yaşamı tekrar değerlendirirken son derece pozitif bir yaklaşım gösterirler.

Mücadeleci kişiliği bulunanlar, hastalık ya da stresli durumlar gibi olayları kendileri açısından bir gelişim fırsatı olarak kabul ederler (Karaoğlan, 2020). Kısacası mücadeleci kişiliğin beklenmeyen bir olay veya durumla karşılaşılması halinde dahi, yeni olan durumun özelliklerini kontrol etme ve hayatı kontrol etme girişimi olduğu ve bunun da kişinin yaşama bağlılığından kaynaklandığı ifade edilebilir.

2.3.3. Psikolojik Dayanıklılığı Etkileyen Faktörler

Psikolojik dayanıklılık, neden sonuç ilişkileri dikkate alınarak açıklanabilir. Masten (1994), bütün bileşenleri ortaya konulup, psikolojik dayanıklılığın bu şekilde açıklanması gerektiğini savunur. Risk unsurlar, olumlu neticeler ve koruyucu unsurlar psikolojik dayanıklılığı etkileyen unsurlar olarak kabul edilir ve psikolojik dayanıklılığın açıklanması için bunların açıklanması gerektiğinin altı çizilir.

1) **Risk faktörleri**

Risk; olumsuz yaşam koşullarını ifade etmek, negatif olayları anlatmaktır. Kişinin yaşamış olduğu sorunların ve zorlukların artmasına bağlı olarak kişisel özelliklerinin de gelişmesinin beklendiği ifade edilir. Risk unsurları; ailesel, kişisel ve toplumsal olmak

üzere üç farklı sınıfta ele alınır (Rutter, 2006). Risk unsurlarının kaynakları ve risk unsurları maddeler halinde ifade edilmiştir:

- Aile çevresi; ailedeki zihinsel hastalıklar, aile içindeki çatışmalar, ailenin kalabalık olması, aile ile kurulan bağların zayıf olması ve iletişim sorunları,
- Duygusal bozukluklar; düşük benlik saygısı, stres, çocuk istismarı ve ihmali, duygusal açıdan olgunlaşmama,
- Okulda meydana gelen sorunlar; okula ilişkin moral bozuklukları ve akademik başarısızlıklar,
- Beceri gelişimindeki gerileme; sosyal yetersizlik, iş becerisindeki zayıflık, okuma güçlüğü, dikkat eksikliği ve düşük zekâ,
- Ekolojik ortam; yakın çevredeki sosyal yapıya ilişkin sorunlar, işsizlik, maddi yetersizlikler ve ırk ayrımcılığı,
- Bedensel sorunlar; yabancılaşma, duygusal yetersizlikler, arkadaş reddi olarak belirtilmektedir.

2) **Stres**

Stres kelimesi 19.yüzyılda organizmanın dengesini bozan uyarıcı unsurlar şeklinde ifade edilmiştir. Organizma bedensel veya ruhsal açıdan tehdit edilmesine bağlı olarak stres yaşamaktadır. Stres vericiler olarak ifade edilen stresi oluşturan olaylara kişinin psikolojik ve fizyolojik olarak tepki vermesi, stres olarak tanımlanmıştır (Baltaş, 1993). McLaren (2011) tarafından stres, organizma ile dünyaya ilişkin kuvvetler arasındaki ilişki olarak ifade edilirken; söz konusu kuvvetlere gösterilen tepkilerin ise elde edilecek neticeyi belirleyeceği belirtilmektedir. Strese neden olan her duruma gerginlikle cevap verilmesi beklenmez. Stres, adrenalin artışı, fiziksel tedirginlik, korkuya dayalı kişiyi hazırlama tepkisi şeklinde ifade edilir.

Stresli durumların bedensel bakımdan standart bir farklılaşma göstermesine karşın psikolojik değişiklikler kişilik ve çevre özellikleri gibi koşullara göre organizmalarda değişiklik göstereceği ifade edilir. Organizmanın strese neden olan durumlar karşısında psikolojik ve fizyolojik bazı değişimlere uğradığı ifade edilmektedir. Fiziksel değişimler, bütün organizmalarda aynı basamaklardan geçerken, psikolojik değişimler ise çevre ve

kişilik gibi koşullara bağlı olarak farklı şekilde gelişebilir. Bütün bireyler, strese verecekleri tepki ve etkileşimi eşik noktası üzerinden belirlerler. Tepkinin seviyesi strese neden olan durumun algılanmasıyla birlikte başlar. Bir olaya strese neden olan veya stres neden olmayan şeklinde tanımlama yapmak, bunlarla mücadele etme yeteneğinin değerlendirilmesine bağlı olarak gerçekleşir. Stresin genel olarak negatif yönlerinin altı çizilmiş olsa dahi, kişiye çözüm yolları bulma ve yaratıcılığını geliştirme noktasında faydalı olabileceği de bilinmelidir. J. Bernard, stresin iki farklı tarafı olduğundan bahseder. Bunları “*Eustress*” ve “*Dystress*” kavramları ile açıklar. *Dystress*'in yaşandıkça insana tedirginlik, mutsuzluk ve gerginlik veren, yani istenmeyen ve zevk vermeyen bir durum olduğu ifade edilirken, *Eustress*'in ise yaşandıkça kazanç ve neşe veren, yani istenen bir durum olduğu belirtilmektedir (Baltaş, 1993).

3) Koruyucu faktörler

Koruyucu unsurların, risk unsurlarınca meydana getirilen psikolojik ve biyolojik açıdan olumsuz sonuçların ortaya çıkma ihtimalini azaltan pozitif özellikler olduğu ve olumsuz deneyimlere karşı adeta bir kalkan görevi yapan ailesel, çevresel ve kişisel unsurlardan oluştuğu ifade edilmektedir (Tümlü, 2012). Koruyucu unsurların risk unsurlarına karşı mücadele etmeyi mümkün kılmasından dolayı bu noktada kişilere umut olduğu belirtilmektedir (Carlson, 2001). Koruyucu unsurlar üç aşamada ele alınmaktadır:

1. Kişisel koruyucu faktörler

Kişisel koruyucu unsurlar, kişide kendine güven, sorumluluk sahibi olma, atılganlık, bilinçli olma, problem çözme merkezli başa çıkma yöntemini kullanma, kaynakları etkili olarak yönetebilme gibi özellikler şeklinde ifade edilir (Başak, 2012). Zeki bireylerin etkili çözümler bulduğundan hareketle, üstün ve normal zekanın koruyucu unsur olduğu ileri sürülmektedir.

2. Ailesel koruyucu faktörler

Ailesel ilişkilerin pozitif olmasını, bu şekilde devam etmesini ve birliktelik, aidiyet, bağlılık duygusunun gelişmesini ve aile içinde görevlerin yerine getirilmesini belirtir (Özcan, 2005).

3. Çevresel koruyucu faktörler

Ailesel ve kişisel unsurların dışındaki bütün sosyal, fizyolojik ve psikolojik destekler şeklinde belirtilir (Başak, 2012). Kişisel koruyucu unsurlar, içsel unsur şeklinde, çevresel ve ailesel koruyucu unsurlar ise dışsal koruyucu unsurlar şeklinde sınıflandırılarak değerlendirilir (Abu Bakar ve ark., 2010).

Psikolojik dayanıklılığın kontrol, meydan okuma ve bağlanma boyutlarının kaygı ve stres kaynaklı negatif etkileri önemli seviyede düşürdüğü ifade edilmektedir (Kosaka, 2006). Bu sayede kişiler sorumluluk üstlenmekte ve daha güçlü bir hale gelmektedir.

2.3.4. Psikolojik Dayanıklılığın Geliştirilmesi

Stres, psikolojik kaygının daha iyi kontrol edilmesine ve psikolojik dayanıklılığın gelişmesine katkı verir. Şiddet, hayatta yüksek stres içeren bir durumdur. Bireyler stres unsurlarının herhangi bir yerinden baskı altında oldukları zaman fiziksel ve psikolojik dengelerini koruyabilirler. Yaşam süresince herhangi bir dönemde istismara uğrayan bir kadın zor ve stresli zamanlar yaşar ve güçlü bir psikolojik dayanıklılığı olduğu sürece, günlük yaşama uyum sağlayabilir ve zor günleri aşabilir. Bireyler etkili psikolojik dayanıklılık yardımıyla problemleri aşamazsa, söz konusu şartlar altında koruma unsurları beklenmelidir. Söz konusu duruma ilişkin bir tecrübe yoksa kişi kendi bilgisine bağlı olarak hareketlerini belirlemek zorundadır. Bir kişinin stresli anlarda yeteri kadar beceri kazanamaması psikolojik dengenin negatif olarak etkilenmesine neden olacak ve oluşan stres, gelecek dönemlerde diğer stresli unsurlarla mücadele edilemeye olasılığını arttıracaktır. Bunun yanında stresi başarılı bir şekilde idare edebilenlerin gelecekte görülmesi olası stres unsurlarına karşı daha dayanıklı olması, stresli olayları daha rahat bir şekilde aşması ve iyileşmeleri beklenen durumlardandır (Kekeisen, 2014).

Olumlu psikolojinin esas hedefi, bireyleri karakterize eden gelişimsel ve koruyucu sürdürülebilir unsurları ifade etmek ve zorlu ve riskli kişilerin hayata uyum sağlamaya devam etmelerini katkı vermek için gerekli olan destekleyici unsurları belirlemektir. Alan Carr (2016) tarafından psikolojik dayanıklılıkla ilgili ana unsurlar; başa çıkma yöntemleri (yararlı bir çözüm bulma yeteneği ve olumlu yeniden değerlendirme, planlama becerisi vb.); benlik saygısı inançları (benlik saygısı, iyimser açıklama tarzı, benlik yeterliliği, iç kontrol odağı, vb.); empati yetenekleri; psikolojik özellikler (yüksek düzeyde yetenek,

stabilite, kolay mizaç, dışa dönüklük, vicdanlılık, vb.); topluluk unsurları (güçlü bir sosyal destek ağı, pozitif eğitim deneyimi, sosyo-ekonomik durum vb.) ve aile faktörleri (güvenli bağlanma, yetkili ebeveynlik, ailede istikrar vb.) şeklinde belirlenmiştir (Akt. Karaoğlan, 2020).

Masten ve Coatsworth (1998) tarafından yapılan dayanıklılık araştırmalarında, kişilerin belli yetkinliklerinin ya da iyi psikososyal fonksiyonlarıyla zor yaşantılar esnasında ya da sonrasında yaralanmalarla ve zorluklarla mücadele etme becerileri arasında önemli, belirgin ve tutarlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Risk altında bulunanlarda psikolojik dayanıklılık destekleyici ve koruyucu bir fonksiyon üstlenerek, zararın en aza inmesini sağlar.

Bandura tarafından geliştirilen modelde, öz yeterlilik, duygusal, bilişsel, motivasyonel, seçimsel ve davranışsal süreçler üzerinden inançların yapısını ve işleyişini düzenler. Bu modelde bilişsel düzeyde algılanan öz yeterliliği yüksek olan bireylerin stratejik esneklik, çevresel yaşam zorluklarının üstesinden gelme kapasitesi ve bilişsel beceriklilik düzeylerinin daha yüksek olduğu fark edilmektedir. Öz yeterlilik inançları, çok daha iyi fiziksel sağlık, bağışıklık sisteminin işlevselliğinde yükselme, stres karşısında daha fazla güçlülük, akıl sağlığı sorunlarında olumlu mücadele gücü, daha iyi sosyal ve psikolojik uyuma katkı verir (Donald vd., 2003).

2.3.5. Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık İlişkisi

Psikolojik dayanıklılık, zamanla gelişen ve bireyin çevreyle etkileşimi bağlamında biçimlenen bir yapıya sahiptir. Birey, hayatının tüm alanlarında aynı psikolojik dayanıklılık yapısını taşımayabilir. Mesleki stresi yönetebilen psikolojik dayanıklılık, şahsi bir sorunla karşılaştığı zaman aynı derecede etkili olmayabilir. Görüldüğü üzere, psikolojik dayanıklılık için davranışsal, bilişsel ve duygusal üç özelliğin bir arada hareket etmesi şarttır (Couto, 2002:48). Bireyin başa çıkabilme kapasitesi, benlik saygısı, toplulukla kurduğu ilişki, bütün bunlar psikolojik dayanıklılığı etkiler.

Psikolojik dayanıklılık, olumsuz olanla baş edebilmeyi sağladığı kadar, olumlu olanı kabullenebilme ve gerçekliği bu bağlamda biçimlendirebilme becerisini de beraberinde getirir. Yani, Bilinçli Farkındalık tutumlarından biri olan olanı olduğu gibi

kabul edebilme becerisiyle doğru orantılıdır. Bu kabul, çevresel olarak olan ile birlikte kendi düşüncelerini veya duygu durumunu da olduğu gibi kabul edebilmeyi içerir. Öz yeterlilik ve öz şevkat inançları ve kendini bilme, çok daha iyi fiziksel sağlık, bağışıklık sisteminin işlevselliğinde yükselme, stres karşısında daha fazla güçlülük, akıl sağlığı sorunlarında olumlu mücadele gücü, daha iyi sosyal ve psikolojik uyuma katkı verir (Donald vd., 2003).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

3.1. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evreni üniversite öğrencileridir ve araştırmaya Türkiye'deki çeşitli üniversitelerde öğrenim gören 18-59 yaşları arasındaki lisans, yüksek lisans ve doktora öğrencileri katılmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin %87.5'i kadın (n=351) ve %12.5'i erkek (n=50) öğrencilerdir. Kadın öğrencilerin yaş ortalaması 23.78 (ss=5.457) ve erkek öğrencilerin yaş ortalaması 25.32 (ss=7.153) bulunmuştur. Araştırmaya toplamda 401 üniversite öğrencisi katılmıştır ve yaş ortalamaları 23.97 (ss=5.708) bulunmuştur. Araştırmanın örnekleme kartopu yöntemiyle seçkisiz atama ile oluşturulmuştur. Araştırmanın katılımcısı olan üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine ilişkin bilgiler Tablo 3.1'de verilmiştir.

Tablo 3. 1 Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre demografik özelliklerine ilişkin frekans dağılımları, yüzdeler ve ortalamalar

	Kadın		Erkek		Toplam		
	n	%	n	%	n	%	
Bölüm	Sağlık Bilimleri	60	17.1	2	4.0	62	15.5
	İktisadi ve İdari Bilimler	45	12.8	8	16.0	53	13.2
	Mühendislik Alanları	30	8.5	16	32.0	46	11.5
	İletişim Alanları	30	8.5	5	10.0	35	8.7
	Tasarım/Sanat	27	7.7	1	2.0	28	7.0
	Tıp	24	6.8	3	6.0	27	6.7
	Sosyal Bilimler	22	6.3	1	2.0	23	5.7
	Eğitim Alanları	19	5.4	2	4.0	21	5.2
	Psikoloji	15	4.3	2	4.0	17	4.2
	Fen Bilimleri (Biyoloji-Fizik-Kimya)	14	4.0	1	2.0	15	3.7
	Dil Edebiyat	13	3.7	1	2.0	14	3.5
	Hukuk	10	2.8	0	0.0	10	2.5
	Mimarlık	9	2.6	0	0.0	9	2.2
	Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik	9	2.6	0	0.0	9	2.2
	Diğer	24	6.8	8	16.0	32	8.0
Toplam	351	100.0	50	100.0	401	100.0	
Eğitim Kademesi	Lisans	320	91.2	48	96.0	368	91.8
	Yüksek Lisans	25	7.1	2	4.0	27	6.7
	Doktora	6	1.7	0	0.0	6	1.5
	Toplam	351	100.0	50	100.0	401	100.0
Sınıf	Hazırlık	12	3.4	0	0.0	12	3.0
	Birinci Sınıf	54	15.4	8	16.0	62	15.5
	İkinci Sınıf	66	18.8	10	20.0	76	19.0
	Üçüncü Sınıf	64	18.2	12	24.0	76	19.0
	Dördüncü Sınıf	124	35.3	18	36.0	142	35.4
	Lisansüstü sınıflar	31	8.8	2	4.0	33	8.2
Toplam	351	100.0	50	100.0	401	100.0	

3.2. Veri Toplama Araçları

3.2.1. Demografik Bilgi Formu

Bu form araştırmacı tarafından hazırlanmış olup, katılımcıların kişisel bilgilerini öğrenmek amacıyla cinsiyet, yaş, üniversite ve bölümlerine ilişkin sorular sorulmuştur. Formda ad-soyad bilgisi yer almamaktadır.

3.2.2. Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Bu araştırmada öğrencilerin Bilinçli Farkındalık düzeylerinin ölçülebilmesi için, 5-Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (*Five Facets Mindfulness Questionnaire-FFMQ*) kullanılmıştır. Çok büyük örneklem kullanılarak oluşturulan bu ölçek, Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney (2006) tarafından Freiburg Bilinçli Farkındalık Envanteri, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Kentucky Bilinçli Farkındalık Becerileri Envanteri, Bilişsel ve Duyuşsal Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Southampton Bilinçli Farkındalık Anketi ölçüm araçları üzerinde çalışılarak hazırlanmıştır. Ampirik ve istatistiki yöntemler kullanılarak en güçlü psikometrik özellikler gösterilen maddeler seçilip (Baer, 2011) 39 maddeli bir ölçek oluşturulmuştur (Kınay, 2013).

Bilinçli farkındalığın boyutlarını sistematik olarak araştırmak için Baer ve ark., (2006) yukarıda belirtilen beş ölçekten oluşturulan tek bir data seti üzerinde madde havuzu düzenleyip, bu maddelerin faktör analizini yapmışlardır. Bu analiz aynı zamanda bilinçli farkındalığın operasyonelleştirilebilmesi için de önem taşır (Baer ve ark., 2009). Bu analiz beş faktörlü bir sonuç önermiştir. KIMS ölçeğinde de var olan dört boyuta; gözlemlene (observing), tanımlama (describing), farkındalıkla davranma (acting with awareness) ve içsel deneyimleri yargılamama (nonjudgement of inner experience), ek olarak beşinci boyut olan içsel deneyimlere tepkisizlik (nonreactivity to inner experience) eklenmiştir (Kınay,2013).

Gözlemlene, hisler, duygular, bilişler, kokular, sesler ve görüntüler gibi içsel ve çevresel uyarınları fark etmeyi ve onlara dikkatini vermeyi içerir (örn: “Yürürken vücudumda oluşan hareketlerin verdiği hislere özellikle dikkat ederim”). *Tanımlama*, gözlemlenen deneyimleri kelimelerle etiketlemeye işarettir (örn: “Hislerimi tanımlayan kelimeleri bulmakta iyiyimdir”). *Farkındalıkla davranma*, anlık deneyimlere dikkatini vermeyi içerir veya kişinin hareketlerinin farkında olmadığı otomatik pilotun veya

mekanik davranışın tersi denilebilir (örn: “Şu anda olup bitene odaklanmak benim için zordur”). *İçsel deneyimleri yargılamama*, biliş ve duygulara karşı değerlendirme yapmayan tutum almayı içerir (örn: “Mantığa aykırı veya yersiz duygular yaşadığımda kendimi eleştiririm”). *İçsel deneyimlere tepkisizlik* düşüncelerin ve hislerin, onlara esir olmadan veya yakalanmadan, gelip gitmesine izin verme eğilimidir (örn: “Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, onları sadece fark eder ve salıveririm”) (Kınay, 2013).

Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği 1 ve 5 arasında değişen 5 dereceli Likert tipi bir ölçektir. 1, Kesinlikle doğru değil, 5, Kesinlikle doğru arasında bir değerlendirmedir. Ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı (*coefficient alpha*) .75 ile .91 arasında değişmektedir. Örneklemin tamamı üniversite lisans öğrencilerini içeren 613 ve 268 kişilik iki ayrı gruptan oluşmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu gösterir (Kınay, 2013).

Ölçeğin iç tutarlık güvenilirliğini belirlemek üzere yapılan ilk analizlerin ardından testin tamamı için toplam Cronbach's Alpha değeri .80 bulunmuştur. (Doğan, 2009). Bu değere göre BBBFÖ'nün maddelerinin tamamının birbiriyle tutarlı olduğu söylenebilmektedir. Araştırmanın örneklemini için toplam madde iç tutarlılık Cronbach Alpha değeri $\alpha = .895$ bulunmuştur.

3.2.3. Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

Bu çalışmada öğrencilerin psikolojik dayanıklılıklarının ölçülebilmesi için Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği kullanılmıştır. Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Friborg ve arkadaşları (2003) tarafından geliştirilmiş olup ‘kişisel güç’, ‘yapısal stil’, sosyal yeterlilik’, ‘aile uyumu’ ve ‘sosyal kaynaklar’ boyutlarını içermektedir. Daha sonra yapılan bir çalışma (Friborg ve ark. 2005) ölçeğin altı boyutlu yapısıyla psikolojik dayanıklılık modelini daha iyi açıkladığını göstermektedir. Friborg ve arkadaşlarının (2005) yaptıkları çalışmada ‘kişisel güç’ boyutu ‘kendilik algısı’ ve ‘gelecek algısı’ biçiminde ikiye ayrılmış ve toplam altı boyutlu bir yapı ortaya çıkmıştır. Ölçekte ‘yapısal stil’ (3, 9, 15, 21) ve ‘gelecek algısı’ (2, 8, 14, 20), 4'er madde; aile uyumu' (5,11,17,23,26,32), ‘kendilik algısı’ (1,7,13,19,28,31,) ve ‘sosyal yeterlilik’ (4,10,16,22,25,29) 6'şar madde ve ‘sosyal kaynaklar’ (6,12,18,24,27,30,33) ise 7 madde ile ölçülmektedir (ölçek ekte sunulmuştur). Ölçekte, maddelerin tercih edilmesinde

önyargılı değerlendirmelerden kaçınmak için, yanıtlarda, olumlu ve olumsuz özelliklerin farklı taraflarda olduğu beş ayrı kutucuğun yer aldığı bir format kullanılmaktadır. Şematik biçimde yapılan değerlendirmede psikolojik dayanıklılığın yüksek veya düşük ölçülmesinde puanlama şekli serbest bırakılmıştır. (Basım ve Çetin, 2011).

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlanması Şahin ve Şahin (1992) tarafından yapılmıştır. Elde edilen yüksek puanlar olumlu benlik algısının arttığını göstermektedir. Çalışmalarda ölçeğin güvenilirliği 0,83 olarak elde edilmiştir (Şahin ve ark. 2009). Ölçeğin toplam Cronbach Alfa kat sayısı hem öğrenci hem de çalışan örnekleme için 0,86 olarak hesaplanmıştır. Araştırmanın örnekleme için toplam madde iç tutarlılık Cronbach Alpha değeri $\alpha=0.878$ bulunmuştur.

3.2.4. Öz Liderlik Ölçeği

Bu çalışmada öğrencilerin Öz-Liderlik seviyelerinin ölçülebilmesi amacıyla Öz Liderlik Ölçeği Kullanılmıştır. Öz liderlik ölçeğini geliştirmek için yapılan ilk çalışmalar 1983 yılında Manz ve Sims tarafından başlatılmış, daha sonra Anderson ve Prussia tarafından öz liderlik özelliklerini ölçmek için bir çalışma yapılarak, 90 maddelik bir ölçek hazırlanmış ve daha sonra bu ölçek 50 maddeye indirilmiştir. Houghton ve Neck, Anderson ve Prussia'nın çalışmasını esas alarak, 50 maddelik ölçeğin belirsizlikler içerdiğini ve psikometrik özelliklerinden dolayı geçerli olamayacağını ileri sürmüşlerdir. Yeniden ölçek hazırlama çalışmasında, 50 maddelik ölçeği 33 madde olacak şekilde sadeleştirilmişler ve Anderson ve Prussia'nın çalışmalarının da esin kaynağı olan J.F.Cox'un 1993 yılında geliştirdiği çalışmadan 2 madde alarak toplam 35 maddelik ölçeğe son halini vermişlerdir. Houghton ve Neck revize edilmiş bu ölçeğin bireysel ve örgütsel araştırmalarda kullanılabilir şekilde olduğunu belirtmişlerdir (Tabak, vd. 2013).

Türkiye'de ise Doğan ve Şahin tarafından ölçek Türkçeye çevrilerek, ölçeğin bireylerin "*kendi kendine liderlik*" stratejilerini ölçmede güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirtilmiş, ancak ölçeğin geçerliliği elde edilen verilerle doğrulanamamıştır (2008: 158). Yönetim yazınında ölçeğin Türkçeye yapılan çevirisinde "*self-leadership*" kavramının Doğan ve Şahin gibi araştırmacılar tarafından "*kendi kendine liderlik*" ismiyle kullanıldığı görülmektedir. Ancak, tarafımızdan yapılan bu çalışmada "*self-leadership*" kavramının Türkçesi olarak "*öz liderlik*" (kendinin liderliği) kavramı tercih edilmiştir. Bu

tercihin temel nedeni ise; öz liderlik (self- leadership) kavramının daha çok bireyin iç dünyasıyla ilgili bilişsel ve psikolojik boyutları içine alan bir kavram olduğunun düşünülmesidir (Tabak, vd.,2013).

Öz Liderlik Ölçeği 35 maddelik, 5 basamaklı Likert tipinde (Sıklık sevi- yesi 1=Hiçbir zaman, 2=Nadiren, 3=Ara sıra, 4=Genellikle, 5=Her zaman) oluşmaktadır. Deneklerin verecekleri yanıtlar arasında “Fikrim Yok” gibi bir seçenek bulunmaması deneklerin kaçamak cevaplar verebileceği bir maddenin ölçekte bulunmasını engelleyerek seçiciliği artırmakta ve denekleri doğru olanı işaretlemeye kanalize etmektedir. Ölçek; 3 boyutlu ve 9 alt faktörlü bir yapıdadır.

Anderson ve Prussia (1997) tarafından geliştirilen (Self-Leadership Questionnaire-SLQ) daha sonra Houghton ve Neck (2002) tarafından doğrulayıcı çalışmaları yapılan Revize Edilmiş Öz Liderlik Ölçeği'nin (Revised Self-Leadership Questionnaire-RSLQ) Türkçe'de güvenilirlik ve geçerliğini incelenmiştir. Bu ölçeğin geçerlilik ve güvenilirlik araştırması Ankara ilinde Savunma Sanayi sektöründe çalışanlar arasında üç farklı örneklem ile yürütülmüştür. Doğrulayıcı ve keşfedici faktör analizleri sonucunda, ölçeğin orijinal ölçekte olduğu gibi “davranış odaklı”, “doğal ödül” ve “yapıcı düşünce modeli” stratejilerinden oluşan üç boyuttan meydana geldiği görülmüştür. Ancak bu boyutların altında iki ayrı faktör olan “hedef belirleme” ve “başarılı performans hayal etme” faktörlerinin bu çalışmada tek bir faktör altında yer aldığı, bu nedenle de orijinal ölçekte dokuz olan faktör sayısının bu çalışmada farklı olarak sekiz faktörden meydana geldiği belirlenmiştir. Oluşan yeni faktör, “kendine hedef belirleyerek başarılı performans hayal etme” olarak adlandırılmıştır. Elde edilen bulgular Öz Liderlik Ölçeğinin Türkçe Formunun kabul edilebilir değerlerde güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğunu düşündürmüştür (Tabak, vd.,2013).

Orijinal ölçekte iki madde içeren tek faktör kendine hatırlatıcılar belirleme faktörüdür ($\alpha=.91$) ve mevcut çalışmada da bu faktörün iç tutarlılık değerinin iyi seviyede olduğu görülmektedir. Araştırmanın örneklemini için toplam madde Cronbach Alpha iç tutarlılık değeri $\alpha=.905$ bulunmuştur.

3.3. Veri Toplama İşlemi

Bu çalışmada öğrencilerin Bilinçli Farkındalık, Öz- Liderlik ve Psikolojik Dayanıklılık seviyelerini ölçmek amacıyla 3 ölçek ve demografik analiz yapılabilmesi

amacıyla da 1 demografik bilgi formu dolurulmuştur. Ölçekler sırayla, 5-Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Five Facets Mindfulness Questionnaire-FFMQ) (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney, 2006), Yetişkinler için Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (Friborg ve ark., 2005), Öz Liderlik Ölçeği (Houghton ve Neck, 2002)'dir. Tüm Dünya'da ve Ülkemizde Mart, 2020'de görülen pandemi nedeniyle, sokağa çıkma yasakları ve okullarda yüz yüze eğitime ara verilip uzaktan eğitime geçilmesi sebebiyle, tüm anket çalışması online ortamda, "Google docs." kullanılarak gerçekleştirilmiş ve anketler üniversite öğrencilerine online ortamlarda ulaştırılmıştır. Anketlerin doldurulma süresi Haziran 2020'de başlamış olup, yaklaşık 8 ay süre ile, Ocak 2021'de toplam 301 kadın, 50 erkek (toplam 401) üniversite öğrencisinin katılımı ile tamamlanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan veriler SPSS v.21 istatistik programı ile istatistiksel analize tabi tutulmuştur. İstatistiksel analizlere geçilmeden önce katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların normal dağılım sergileyip sergilemediği *Kolmogorov-Smirnov* normallik testiyle ve Tabachnick ve Fidell'in (2013) önerdiği gibi çarpıklık ve basıklık (*Skewness-Kurtosis*) değerlerinin ± 1.5 aralığında olup olmadığının değerlendirilmesi için analize tabi tutulmuştur. *Komogorov-Smirnov* normallik testi sonucunda Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden alınan puanların normal dağılım sergilediği ancak diğer ölçek ve alt ölçeklerinde normal dağılımın bulunmadığı gözlenmiştir. Bunu üzerine çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılım kabul edilebilmesi için gerekli değer aralığında olup olmadıkları incelenmiştir. Tablo 3.2'de üniversite öğrencilerinin ölçeklerden aldıkları puan aralıkları, ortalamalar, standart sapmalar ve çarpıklık basıklık (*Skewness-Kurtosis*) değerleri verilmiştir.

Tablo 3. 2 Üniversite öğrencilerinin ölçeklerden aldıkları puan aralıkları, ortalamalar, standart sapmalar ve çarpıklık basıklık (Skewness-Kurtosis) değerleri

	N	Puan Aralığı	ORT	SS	Skewness	Kurtosis
Bilinçli Farkındalık Toplam	401	59-188	128.65	19.926	-.110	.501
Gözlemleme	401	11-45	33.93	6.000	-.790	1.361
Tanımlama	401	9-40	29.00	6.699	-.345	-.579
Farkındalıkla Davranma	401	8-40	26.57	7.093	-.248	-.368
İçsel Deneyimleri Yargılamama	401	8-40	21.66	6.250	.213	-.073
İçsel Deneyimleri Fark Etme	401	6-30	17.50	4.374	.233	-.102
Psikolojik Dayanıklılık Toplam	401	50-132	96.64	15.655	-.480	.150
Kendilik Algısı	401	6-30	20.72	5.009	-.468	-.112
Gelecek Algısı	401	4-20	14.28	4.305	-.689	-.244
Yapısal Stil	401	4-20	14.07	3.344	-.349	-.302
Sosyal Yeterlilik	401	10-30	21.76	4.669	-.292	-.737
Aile Uyumu	401	6-30	19.63	5.340	-.324	-.225
Sosyal Kaynaklar	401	12-35	26.89	5.393	-.798	.075
Öz Liderlik Toplam	401	52-143	108.47	16.327	-.632	.415
Kendine Hedef Belirleyerek Başarılı Performans Hayal Etme	401	7-35	27.63	5.645	-.687	-.063
Kendini Ödüllendirme	401	3-15	12.08	3.085	-1.024	.306
Kendi Kendine Konuşma	401	3-15	12.39	2.529	-1.164	1.351
Düşünce ve Fikirlerini Değerlendirme	401	8-20	16.29	2.669	-.569	.086
Kendini Cezalandırma (Ters)	401	4-20	9.51	3.797	.353	-.453
Kendini Gözlemleme	401	4-20	15.42	3.004	-.779	.941
Kendine Hatırlatıcılar Belirleme	401	2-10	7.09	2.384	-.490	-.771
Doğal Ödüller Üzerinde Düşünceyi Odaklama	401	3-10	8.06	1.604	-.591	-.273

Çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde değerlerin ± 1.5 aralığında olduğu gözlenmiş ve ölçeklerden alınan puanların normal dağılım gösterdiği kabul edilmiştir. Normal dağılımın sağlanması sonucunda istatistiksel analizler parametrik testlerle yürütülmüştür. Korelasyon analizlerinde Pearson korelasyon analizi ve regresyon analizleri yürütülmüştür. Gruplar arası karşılaştırmalarda bağımsız örneklem t testi kullanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amaçlarına uygun olarak toplanan verilere uygulanan istatistiksel analiz sonucunda elde edilen bulgular verilmiştir. İlk olarak üniversite öğrencilerinin ölçeklerden aldıkları puanlar arasındaki korelasyon analizi bulguları ve bilinçli farkındalığın öz liderlik ve psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisine ilişkin regresyon analizi bulguları verilmiştir. İkinci olarak üniversite öğrencilerinin demografik özellikleri bakımından ölçeklerden aldıkları puanların ele alındığı korelasyon ve gruplar arası karşılaştırma bulguları verilmiştir.

4.1. Bilinçli Farkındalık, Öz Liderlik ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkiler

4.1.1. Korelasyon Analizi Bulguları

Tablo 4.1’de üniversite öğrencilerinin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve alt ölçeklerinden aldıkları puanlarla Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki Pearson korelasyon analizi bulguları verilmiştir.

Tablo 4.1 . Üniversite Öğrencilerinin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve alt ölçeklerinden aldıkları puanlarla Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki Pearson korelasyon analizi bulguları

	Bilinçli Farkındalık Toplam	Gözlemleme	Tanımlama	Farkındalıkla Davranma	İçsel Deneyimleri Yargılamama	İçsel Deneyimleri Fark Etme
Psikolojik Dayanıklılık Toplam	.462**	.220**	.467**	.439**	.078	.265**
Kendilik Algısı	.642**	.320**	.477**	.515**	.244**	.570**
Gelecek Algısı	.462**	.224**	.424**	.428**	.112*	.292**
Yapısal Stil	.321**	.158**	.274**	.392**	-.004	.197**
Sosyal Yeterlilik	.351**	.178**	.378**	.243**	.122*	.208**
Aile Uyumu	.186**	.082	.204**	.184**	.018	.097
Sosyal Kaynaklar	.285**	.126*	.318**	.296**	.015	.138**

*p<.05; **p<.01

Üniversite öğrencilerinin, psikolojik dayanıklılık puanları ile Bilinçli Farkındalık (r=.462; p=.000); Bilinçli Farkındalık alt boyutları olan gözlemleme (r=.220; p=.000), tanımlama (r=.467; p=.000), farkındalıkla davranma (r=.439; p=.000), içsel deneyimleri fark etme (r=.265; p=.000) puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken içsel deneyimleri yargılamama puanları ile arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan kendilik algısı ile Bilinçli Farkındalık ($r=.642$; $p=.000$); Bilinçli Farkındalık alt boyutları olan gözlemlene (= $.320$; $p=.000$), tanımlama ($r=.477$; $p=.000$), farkındalıkla davranma ($r=.515$; $p=.000$), içsel deneyimleri yargılamama ($r=.244$; $p=.000$), içsel deneyimleri fark etme ($r=.570$; $p=.000$) puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan gelecek algısı ile Bilinçli Farkındalık ($r=.462$; $p=.000$); Bilinçli Farkındalık alt boyutları olan gözlemlene (= $.224$; $p=.000$), tanımlama ($r=.424$; $p=.000$), farkındalıkla davranma ($r=.428$; $p=.000$), içsel deneyimleri yargılamama ($r=.112$; $p=.024$), içsel deneyimleri fark etme ($r=.292$; $p=.000$) puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan yapısal stil ile Bilinçli Farkındalık ($r=.321$; $p=.000$); Bilinçli Farkındalık alt boyutları olan gözlemlene (= $.158$; $p=.002$), tanımlama ($r=.274$; $p=.000$), farkındalıkla davranma ($r=.392$; $p=.000$), içsel deneyimleri fark etme ($r=.197$; $p=.000$) puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken içsel deneyimleri yargılama puanları ile anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan sosyal yeterlilik ile Bilinçli Farkındalık ($r=.351$; $p=.000$); Bilinçli Farkındalık alt boyutları olan gözlemlene (= $.178$; $p=.000$), tanımlama ($r=.378$; $p=.000$), farkındalıkla davranma ($r=.243$; $p=.000$), içsel deneyimleri yargılamama ($r=.122$; $p=.015$), içsel deneyimleri fark etme ($r=.208$; $p=.000$) puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan aile uyumu ile Bilinçli Farkındalık ($r=.186$; $p=.000$); Bilinçli Farkındalık alt boyutları olan tanımlama ($r=.204$; $p=.000$), farkındalıkla davranma ($r=.184$; $p=.000$) puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken, gözlemlene, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimleri fark etme arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılığın alt boyutu olan sosyal kaynaklar ile Bilinçli Farkındalık ($r=.285$; $p=.000$); Bilinçli Farkındalık alt boyutları olan gözlemlene (= $.126$; $p=.011$), tanımlama ($r=.318$; $p=.000$), farkındalıkla davranma ($r=.296$; $p=.000$), içsel deneyimleri fark etme ($r=.138$; $p=.006$) puanları arasında pozitif

yönde anlamlı ilişki bulunurken içsel deneyimleri yargılama puanları ile anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Tablo 4.2’de üniversite öğrencilerinin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve alt ölçeklerinden aldıkları puanlarla Öz Liderlik Ölçeği ve alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki Pearson korelasyon analizi bulguları verilmiştir.

Tablo 4. 2 Üniversite Öğrencilerinin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve alt ölçeklerinden aldıkları puanlarla Öz Liderlik Ölçeği ve alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki Pearson korelasyon analizi bulguları

	Bilinçli Farkındalık Toplam	Gözlemeleme	Tanımlama	Farkındalıkla Davranma	İçsel Deneyimleri Yargılamama	İçsel Deneyimleri Fark Etme
Öz Liderlik Toplam	.562**	.453**	.507**	.405**	.090	.379**
Kendine Hedef Belirleyerek Başarılı Performans Hayal Etme	.415**	.351**	.409**	.317**	-.033	.316**
Kendini Ödüllendirme	.243**	.293**	.221**	.171**	-.004	.096
Kendi Kendine Konuşma	.190**	.299**	.197**	.063	-.075	.161**
Düşünce ve Fikirlerini Değerlendirme	.456**	.358**	.510**	.279**	-.016	.373**
Kendini Cezalandırma (Ters)	.494**	.174**	.233**	.409**	.445**	.355**
Kendini Gözlemeleme	.430**	.345**	.423**	.337**	.024	.254**
Kendine Hatırlatıcılar Belirleme	.232**	.213**	.245**	.182**	.012	.076
Doğal Ödüller Üzerinde Düşünceyi Odaklama	.416**	.366**	.428**	.247**	.062	.251**

*p<.05; **p<.01

Üniversite öğrencilerinin, öz liderlik puanları ile Bilinçli Farkındalık ($r=.562$; $p=.000$); Bilinçli Farkındalık alt boyutları olan gözlemeleme ($r=.453$; $p=.000$), tanımlama ($r=.507$; $p=.000$), farkındalıkla davranma ($r=.405$; $p=.000$), içsel deneyimleri fark etme ($r=.397$; $p=.000$) puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken içsel deneyimleri yargılamama puanları ile arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin, öz liderlik alt boyutu kendine hedef belirleyerek başarılı performans hayal etme puanları ile Bilinçli Farkındalık ($r=.415$; $p=.000$); Bilinçli Farkındalık alt boyutları olan gözlemeleme ($r=.351$; $p=.000$), tanımlama ($r=.409$; $p=.000$), farkındalıkla davranma ($r=.317$; $p=.000$), içsel deneyimleri fark etme ($r=.316$; $p=.000$) puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken içsel deneyimleri yargılamama puanları ile arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin, öz liderlik alt boyutu kendini ödüllendirme puanları ile Bilinçli Farkındalık ($r=.243$; $p=.000$); Bilinçli Farkındalık alt boyutları olan gözlemeleme

($r=.293$; $p=.000$), tanımlama ($r=.221$; $p=.000$), farkındalıkla davranma ($r=.171$; $p=.001$), puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken içsel deneyimleri yargılama ve içsel deneyimleri yargılamama puanları ile arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin, öz liderlik alt boyutu kendi kendine konuşma hedef belirleyerek başarılı performans hayal etme puanları ile Bilinçli Farkındalık ($r=.190$; $p=.000$); Bilinçli Farkındalık alt boyutları olan gözlemeleme ($r=.299$; $p=.000$), tanımlama ($r=.197$; $p=.000$), içsel deneyimleri fark etme ($r=.161$; $p=.001$) puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken farkındalıkla davranma ve içsel deneyimleri yargılamama puanları ile arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin, öz liderlik alt boyutu düşünce ve fikirlerini değerlendirme puanları ile Bilinçli Farkındalık ($r=.456$; $p=.000$); Bilinçli Farkındalık alt boyutları olan gözlemeleme ($r=.358$; $p=.000$), tanımlama ($r=.510$; $p=.000$), farkındalıkla davranma ($r=.279$; $p=.000$), içsel deneyimleri fark etme ($r=.373$; $p=.000$) puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken içsel deneyimleri yargılamama puanları ile arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin, öz liderlik alt boyutu olan ve ters puanlandırılan kendini cezalandırma puanları ile Bilinçli Farkındalık ($r=.494$; $p=.000$); Bilinçli Farkındalık alt boyutları olan gözlemeleme ($r=.174$; $p=.000$), tanımlama ($r=.233$; $p=.000$), farkındalıkla davranma ($r=.409$; $p=.000$), içsel deneyimleri yargılamama ($r=.445$; $p=.000$), içsel deneyimleri fark etme ($r=.355$; $p=.000$) puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Kendini cezalandırma alt ölçeği tersine çevrilmediği durumda korelasyon katsayıları negatif olarak düşünülmelidir.

Üniversite öğrencilerinin, öz liderlik alt boyutu kendini gözlemeleme puanları ile Bilinçli Farkındalık ($r=.430$; $p=.000$); Bilinçli Farkındalık alt boyutları olan gözlemeleme ($r=.345$; $p=.000$), tanımlama ($r=.423$; $p=.000$), farkındalıkla davranma ($r=.337$; $p=.000$), içsel deneyimleri fark etme ($r=.254$; $p=.000$) puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken içsel deneyimleri yargılamama puanları ile arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin, öz liderlik alt boyutu kendine hatırlatıcılar belirleme puanları ile Bilinçli Farkındalık ($r=.232$; $p=.000$); Bilinçli Farkındalık alt boyutları olan

gözlemleme ($r=.213$; $p=.000$), tanımlama ($r=.245$; $p=.000$), farkındalıkla davranma ($r=.182$; $p=.000$) puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken, içsel deneyimleri fark etme ve içsel deneyimleri yargılamama puanları ile arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin, öz liderlik alt boyutu doğal ödüller üzerinde düşünceyi odaklama puanları ile Bilinçli Farkındalık ($r=.416$; $p=.000$); Bilinçli Farkındalık alt boyutları olan gözlemleme ($r=.366$; $p=.000$), tanımlama ($r=.428$; $p=.000$), farkındalıkla davranma ($r=.247$; $p=.000$), içsel deneyimleri fark etme ($r=.251$; $p=.000$) puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken içsel deneyimleri yargılamama puanları ile arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Tablo 4.3’de üniversite öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve alt ölçeklerinden aldıkları puanlarla Öz Liderlik Ölçeği ve alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki Pearson korelasyon analizi bulguları verilmiştir.

Tablo 4.3 . Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve alt ölçeklerinden aldıkları puanlarla Öz Liderlik Ölçeği ve alt ölçeklerinden aldıkları puanlar arasındaki Pearson korelasyon analizi bulguları

	Psikolojik Dayanıklılık Toplam	Kendilik Algısı	Gelecek Algısı	Yapısal Stil	Sosyal Yeterlilik	Aile Uyumu	Sosyal Kaynaklar
Öz Liderlik Toplam	.530**	.573**	.588**	.492**	.262**	.208**	.332**
Kendine Hedef Belirleyerek Başarılı Performans Hayal Etme	.491**	.472**	.554**	.441**	.247**	.207**	.291**
Kendini Ödüllendirme	.283**	.213**	.282**	.259**	.100*	.115*	.236**
Kendi Kendine Konuşma	.188**	.187**	.198**	.244**	.107*	.028	.117*
Düşünce ve Fikirlerini Değerlendirme	.360**	.434**	.367**	.330**	.206**	.157**	.214**
Kendini Cezalandırma (Ters)	.200**	.482**	.297**	.139**	.146**	.031	.101*
Kendini Gözlemleme	.476**	.473**	.554**	.435**	.209**	.227**	.263**
Kendine Hatırlatıcılar Belirleme	.256**	.190**	.248**	.355**	.038	.103*	.189**
Doğal Ödüller Üzerinde Düşünceyi Odaklama	.485**	.440**	.461**	.353**	.304**	.212**	.346**

* $p<.05$; ** $p<.01$

Üniversite öğrencilerinin, öz liderlik puanları ile psikolojik dayanıklılık ($r=.530$; $p=.000$); psikolojik dayanıklılık alt boyutları olan kendilik algısı ($r=.573$; $p=.000$), gelecek algısı ($r=.588$; $p=.000$), yapısal stil ($r=.492$; $p=.000$), sosyal yeterlilik ($r=.262$; $p=.000$), aile uyumu ($r=.208$; $p=.000$), sosyal kaynaklar ($r=.332$; $p=.000$) puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin, öz liderlik alt boyutu kendine hedef belirleyerek başarılı performans hayal etme puanları ile psikolojik dayanıklılık ($r=.491$; $p=.000$); psikolojik dayanıklılık alt boyutları olan kendilik algısı ($r=.472$; $p=.000$), gelecek algısı ($r=.554$; $p=.000$), yapısal stil ($r=.441$; $p=.000$), sosyal yeterlilik ($r=.247$; $p=.000$), aile uyumu ($r=.207$; $p=.000$), sosyal kaynaklar ($r=.291$; $p=.000$) puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin, öz liderlik alt boyutu kendini ödüllendirme ile psikolojik dayanıklılık ($r=.283$; $p=.000$); psikolojik dayanıklılık alt boyutları olan kendilik algısı ($r=.213$; $p=.000$), gelecek algısı ($r=.282$; $p=.000$), yapısal stil ($r=.259$; $p=.000$), sosyal yeterlilik ($r=.100$; $p=.045$), aile uyumu ($r=.115$; $p=.021$), sosyal kaynaklar ($r=.236$; $p=.000$) puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin, öz liderlik alt boyutu kendi kendine konuşma puanları ile psikolojik dayanıklılık ($r=.188$; $p=.000$); psikolojik dayanıklılık alt boyutları olan kendilik algısı ($r=.187$; $p=.000$), gelecek algısı ($r=.198$; $p=.000$), yapısal stil ($r=.244$; $p=.000$), sosyal yeterlilik ($r=.107$; $p=.033$), sosyal kaynaklar ($r=.117$; $p=.019$) puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken, aile uyumu ile anlamlı ilişkisi bulunmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin, öz liderlik alt boyutu düşünce ve fikirlerini değerlendirme puanları ile psikolojik dayanıklılık ($r=.360$; $p=.000$); psikolojik dayanıklılık alt boyutları olan kendilik algısı ($r=.434$; $p=.000$), gelecek algısı ($r=.367$; $p=.000$), yapısal stil ($r=.330$; $p=.000$), sosyal yeterlilik ($r=.206$; $p=.000$), aile uyumu ($r=.157$; $p=.002$), sosyal kaynaklar ($r=.214$; $p=.000$) puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin, öz liderlik alt boyutu olan ve ters puanlanan kendini cezalandırma puanları ile psikolojik dayanıklılık ($r=.200$; $p=.000$); psikolojik dayanıklılık alt boyutları olan kendilik algısı ($r=.482$; $p=.000$), gelecek algısı ($r=.297$; $p=.000$), yapısal stil ($r=.139$; $p=.005$), sosyal yeterlilik ($r=.146$; $p=.003$), sosyal kaynaklar ($r=.101$; $p=.043$) puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken aile uyumu ile anlamlı ilişkisi bulunmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin, öz liderlik alt boyutu kendini gözleme puanları ile psikolojik dayanıklılık ($r=.476$; $p=.000$); psikolojik dayanıklılık alt boyutları olan kendilik algısı ($r=.473$; $p=.000$), gelecek algısı ($r=.554$; $p=.000$), yapısal stil ($r=.435$; $p=.000$), sosyal yeterlilik ($r=.209$; $p=.000$), aile uyumu ($r=.227$; $p=.002$), sosyal kaynaklar ($r=.263$; $p=.000$) puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin, öz liderlik alt boyutu kendine hatırlatıcılar belirleme puanları ile psikolojik dayanıklılık ($r=.256$; $p=.000$); psikolojik dayanıklılık alt boyutları olan kendilik algısı ($r=.190$; $p=.000$), gelecek algısı ($r=.248$; $p=.000$), yapısal stil ($r=.355$; $p=.000$), aile uyumu ($r=.103$; $p=.040$), sosyal kaynaklar ($r=.189$; $p=.000$) puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunurken, sosyal yeterlilik alt boyutu ile anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin, öz liderlik alt boyutu doğal ödülleri üzerinde düşünmeyi odaklama puanları ile psikolojik dayanıklılık ($r=.485$; $p=.000$); psikolojik dayanıklılık alt boyutları olan kendilik algısı ($r=.440$; $p=.000$), gelecek algısı ($r=.461$; $p=.000$), yapısal stil ($r=.353$; $p=.000$), sosyal yeterlilik ($r=.304$; $p=.000$), aile uyumu ($r=.212$; $p=.000$), sosyal kaynaklar ($r=.346$; $p=.000$) puanları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

4.1.2. Regresyon Analizi Bulguları

Regresyon analizlerine geçilmeden önce regresyona modeline girecek ölçek toplam puanları arasındaki Pearson korelasyon analizi yapılmıştır.

Tablo 4.4'de üniversite öğrencilerinin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Öz Liderlik Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasındaki Pearson korelasyon analizi bulguları verilmiştir.

Tablo 4. 4 Üniversite öğrencilerinin Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği ve Öz Liderlik Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasındaki Pearson korelasyon analizi bulguları

	1	2	3
1. Bilinçli Farkındalık Toplam	1		
2. Psikolojik Dayanıklılık Toplam	.462**	1	
3. Öz Liderlik Toplam	.562**	.530**	1

*p<.05; **p<.01

Üniversite öğrencilerinin, Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden aldıkları toplam puanlarla Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.462$; $p=.000$). Bilinçli Farkındalık arttıkça psikolojik dayanıklılık artmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin, Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden aldıkları toplam puanlarla Öz Liderlik Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.562$; $p=.000$). Bilinçli Farkındalık arttıkça öz liderlik artmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden aldıkları toplam puanlarla Öz Liderlik Ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.530$; $p=.000$).

Tablo 4.5'te üniversite öğrencilerinde Bilinçli Farkındalığın Psikolojik Dayanıklılık üzerindeki etkisine ilişkin standart regresyon analizi bulguları verilmiştir.

Tablo 4. 5 Bilinçli Farkındalığın Psikolojik Dayanıklılık üzerindeki etkisine ilişkin standart regresyon analizi

Model	R	R ²	F	B	B _{SH}	β	t
1				49.960	4.542		11.000*
				.363	.035	.462	10.399*

*p<.05

Bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisine ilişkin standart regresyon analizi sonucunda elde edilen regresyon modelinin anlamlı olduğu [$F(1-399)=108.143$; $p=.000$]; psikolojik dayanıklılık bağımlı değişkenindeki varyansın %21'inin Bilinçli Farkındalık bağımsız değişkeni ile açıklandığı bulunmuştur ($r=.462$;

$r^2=.213$). Bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılığı anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir [$t=10.399$; $p=.000$].

Tablo 4.6’da üniversite öğrencilerinde Bilinçli Farkındalığın Öz Liderlik üzerindeki etkisine ilişkin standart regresyon analizi bulguları verilmiştir.

Tablo 4. 6 Bilinçli Farkındalığın Öz Liderlik üzerindeki etkisine ilişkin standart regresyon analizi

Model	R	R ²	F	B	B _{SH}	β	t	
1	Sabit			49.204	4.416		11.142*	
	Bilinçli Farkındalık	.562	.316	184.410*	.461	.034	.562	13.580*

* $p<.05$

Bilinçli farkındalığın öz liderlik üzerindeki etkisine ilişkin standart regresyon analizi sonucunda elde edilen regresyon modelinin anlamlı olduğu [$F(1-399)=184.410$; $p=.000$]; öz liderlik bağımlı değişkenindeki varyansın %32’sinin Bilinçli Farkındalık bağımsız değişkeni ile açıklandığı bulunmuştur ($r=.562$; $r^2=.316$). Bilinçli farkındalığın öz liderliği anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir [$t=13.580$; $p=.000$].

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Demografik Özellikleri Bakımından Bilinçli Farkındalık, Psikolojik Dayanıklılık ve Öz Liderlik Düzeyleri

Tablo 4.7’de üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden ve Öz Liderlik Ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar, standart sapmalar ve bağımsız örneklem t testi bulguları verilmiştir.

Tablo 4. 7 Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden ve Öz Liderlik Ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar, standart sapmalar ve bağımsız örneklem t testi bulguları

	Cinsiyet	N	ORT	SS	t	p
Bilinçli Farkındalık Toplam	Kadın	351	128.92	19.760	.718	.473
	Erkek	50	126.76	21.168		
Gözlemleme	Kadın	351	34.20	5.817	2.415	.016*
	Erkek	50	32.02	6.924		
Tanımlama	Kadın	351	29.25	6.646	1.990	.047*
	Erkek	50	27.24	6.871		
Farkındalıkla Davranma	Kadın	351	26.53	6.972	-.347	.728
	Erkek	50	26.90	7.962		
İçsel Deneyimleri Yargılamama	Kadın	351	21.63	6.259	-.265	.791
	Erkek	50	21.88	6.249		
İçsel Deneyimleri Fark Etme	Kadın	351	17.32	4.242	-2.124	.034*
	Erkek	50	18.72	5.087		
Psikolojik Dayanıklılık Toplam	Kadın	351	96.96	15.471	1.089	.277
	Erkek	50	94.38	16.884		
Kendilik Algısı	Kadın	351	20.54	4.971	-1.914	.056
	Erkek	50	21.98	5.145		
Gelecek Algısı	Kadın	351	14.31	4.290	.288	.773
	Erkek	50	14.12	4.448		
Yapısal Stil	Kadın	351	14.25	3.283	2.850	.005*
	Erkek	50	12.82	3.532		
Sosyal Yeterlilik	Kadın	351	21.69	4.618	-.747	.455
	Erkek	50	22.22	5.040		
Aile Uyum	Kadın	351	19.53	5.531	-1.309	.194
	Erkek	50	20.32	3.706		
Sosyal Kaynaklar	Kadın	351	27.18	5.378	2.817	.005*
	Erkek	50	24.90	5.120		
Öz Liderlik Toplam	Kadın	351	109.29	15.672	2.683	.008*
	Erkek	50	102.72	19.575		
Kendine Hedef Belirleyerek Başarılı Performans Hayal Etme	Kadın	351	27.76	5.602	1.241	.215
	Erkek	50	26.70	5.915		
Kendini Ödüllendirme	Kadın	351	12.38	2.902	5.371	.000*
	Erkek	50	9.96	3.511		
Kendi Kendine Konuşma	Kadın	351	12.56	2.437	3.497	.001*
	Erkek	50	11.24	2.868		
Düşünce ve Fikirlerini Değerlendirme	Kadın	351	16.31	2.637	.323	.747
	Erkek	50	16.18	2.912		
Kendini Cezalandırma (Ters)	Kadın	351	9.33	3.695	-2.547	.011*
	Erkek	50	10.78	4.282		
Kendini Gözlemleme	Kadın	351	15.52	2.921	1.763	.079
	Erkek	50	14.72	3.488		
Kendine Hatırlatıcılar Belirleme	Kadın	351	7.29	2.302	4.708	.000*
	Erkek	50	5.64	2.472		
Doğal Ödüller Üzerinde Düşünceyi Odaklama	Kadın	351	8.14	1.561	2.670	.008*
	Erkek	50	7.50	1.799		

*p<.05

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği Gözlemleme alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunmuştur (t=2.415; p=.016). Kadınların gözlemleme ortalamaları (ort=34.20) erkeklerin ortalamalarından (ort=32.02) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği Tanımlama alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunmuştur ($t=1.990$; $p=.047$). Kadınların tanımlama ortalamaları ($ort=29.25$) erkeklerin ortalamalarından ($ort=27.24$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği İçsel Deneyimleri Fark Etme alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunmuştur ($t=-2.124$; $p=.034$). Erkeklerin içsel deneyimleri fark etme ortalamaları ($ort=18.72$) kadınların ortalamalarından ($ort=17.32$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Yapısal Stil alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunmuştur ($t=2.850$; $p=.005$). Kadınların yapısal stil ortalamaları ($ort=14.25$) erkeklerin ortalamalarından ($ort=12.82$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Sosyal Kaynaklar alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunmuştur ($t=2.817$; $p=.005$). Kadınların sosyal kaynaklar ortalamaları ($ort=14.25$) erkeklerin ortalamalarından ($ort=12.82$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre Öz Liderlik Ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($t=2.683$; $p=.008$). Kadınların öz liderlik ortalamaları ($ort=109.29$) erkeklerin ortalamalarından ($ort=102.72$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre Öz Liderlik Ölçeği alt ölçeği Kendini Ödüllendirme alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunmuştur ($t=5.371$; $p=.000$). Kadınların kendini ödüllendirme ortalamaları ($ort=12.38$) erkeklerin ortalamalarından ($ort=9.96$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre Öz Liderlik Ölçeği alt ölçeği Kendi Kendine Konuşma alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunmuştur ($t=3.497$; $p=.001$). Kadınların kendi kendine konuşma ortalamaları ($ort=12.56$) erkeklerin ortalamalarından ($ort=11.24$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre Öz Liderlik Ölçeği Kendini Cezalandırma (ters-Düşük kendini cezalandırma) ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur ($t=-2.547$; $p=.011$). Erkeklerin kendini cezalandırma ortalamaları ($ort=10.78$) kadınların ortalamalarından ($ort=9.33$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Bu alt ölçek tersine puanlandığından alt ölçekten alınan puan yükseldikçe kendini cezalandırma davranışının düşük olduğu ifade edilmelidir.

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre Öz Liderlik Ölçeği alt ölçeği Kendine Hatırlatıcılar Belirleme alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunmuştur ($t=4.708$; $p=.000$). Kadınların kendine hatırlatıcılar belirleme ortalamaları ($ort=7.29$) erkeklerin ortalamalarından ($ort=5.64$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre Öz Liderlik Ölçeği alt ölçeği Doğal Ödüller Üzerinde Düşüncüyü Odaklama alt ölçeğinden aldıkları ortalama puanlar arasında anlamlı fark bulunmuştur ($t=2.670$; $p=.001$). Kadınların doğal ödüller üzerinde düşüncüyü odaklama ortalamaları ($ort=8.14$) erkeklerin ortalamalarından ($ort=7.50$) anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre diğer ortalamalar arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Tablo 4.8’de Üniversite öğrencilerinin yaşlarıyla Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden ve Öz Liderlik Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki Pearson korelasyon analizi bulguları verilmiştir.

Tablo 4. 8 Üniversite öğrencilerinin yaşlarıyla Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden, Yetişkinler İçin Psikolojik Dayanıklılık Ölçeğinden ve Öz Liderlik Ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki Pearson korelasyon analizi bulguları

	Yaş	Sınıf
Bilinçli Farkındalık Toplam	.120*	.022
Gözlemeleme	.036	.004
Tanımlama	.049	.022
Farkındalıkla Davranma	.124*	.048
İçsel Deneyimleri Yargılamama	.067	-.023
İçsel Deneyimleri Fark Etme	.127*	.015
Psikolojik Dayanıklılık Toplam	-.027	-.071
Kendilik Algısı	.087	-.088
Gelecek Algısı	-.001	-.162**
Yapısal Stil	-.003	-.026
Sosyal Yeterlilik	-.063	-.014
Aile Uyumu	.020	-.013
Sosyal Kaynaklar	-.041	-.035
Öz Liderlik Toplam	-.032	-.078
Kendine Hedef Belirleyerek Başarılı Performans Hayal Etme	-.082	-.129**
Kendini Ödüllendirme	-.015	.058
Kendi Kendine Konuşma	-.141**	-.051
Düşünce ve Fikirlerini Değerlendirme	-.023	-.032
Kendini Cezalandırma (Ters)	.078	-.040
Kendini Gözlemeleme	.013	-.064
Kendine Hatırlatıcılar Belirleme	.040	-.004
Doğal Ödüller Üzerinde Düşünceyi Odaklama	-.019	-.099*

*p<.05; **p<.01

Üniversite öğrencilerinin yaşları ile Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden aldıkları puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.120$; $p=.016$). Yaş arttıkça Bilinçli Farkındalık artmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin yaşları ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği Farkındalıkla Davranma alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasına pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.124$; $p=.013$). Yaş arttıkça farkındalıkla davranma artmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin yaşları ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği İçsel Deneyimleri Fark Etme alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasına pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.127$; $p=.011$). Yaş arttıkça içsel deneyimleri fark etme artmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin yaşları ile Öz Liderlik Ölçeği Kendi Kendine Konuşma alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasına negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-.141$; $p=.005$). Yaş arttıkça kendi kendine konuşma azalmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin yaşlarıyla diğer değişkenler arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır.

Üniversite öğrencilerinin sınıflarıyla Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği Gelecek Algısı alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-.162$; $p=.001$). Sınıf yükseldikçe psikolojik dayanıklılık azalmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin sınıflarıyla Öz Liderlik Ölçeği Kendine Hedef Belirleyerek Başarılı Performans Hayal Etme alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-.129$; $p=.010$). Sınıf yükseldikçe kendine hedef belirleyerek başarılı performans hayal etme azalmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin sınıflarıyla Öz Liderlik Ölçeği Doğal Ödüller Üzerinde Düşünceyi Odaklama alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=-.099$; $p=.048$). Sınıf yükseldikçe doğal ödüller üzerinden düşünceyi odaklama azalmaktadır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Bilinçli Farkındalık ve Öz-Liderlik Arasındaki İlişki

Araştırmada bilinçli farkındalık ve öz-liderlik ilişkisi incelenmiştir. Yapılan istatistiksel analiz neticesinde üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık puanları ile öz-liderlik puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuş ($r=.562$; $p=.000$) ve bilinçli farkındalığın öz-liderliği anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir [$t=13.580$; $p=.000$].

Bir kişinin öz-liderlik becerisine sahip olabilmesi ve bu beceriyi en iyi şekilde ifade edebiliyor olması ile bilinçli farkındalık yetisine sahip olması arasında belirgin benzerlikler vardır. Bu anlamda, bilinçli farkındalığın en önemli boyutlarından biri olan ‘gözlemlenme’ öz-liderlik becerisine sahip olmakta da en belirgin yeti olarak karşımıza çıkar. Öz-liderliğin davranış odaklı stratejilerine baktığımızda bunlar; kendini gözlemlenme, kendine hedef belirleme, kendini ödüllendirme, kendini eleştirme, kendine hatırlatıcılar belirlemedir. Bu stratejilerin tamamı ise bir bilinçli farkındalık becerisi olan, kişinin kendisinin içerisinde ve dışarısında olanın, yani düşünce ve davranışlarının farkında olması sayesinde mümkündür. Böylelikle bu iki kavramın birbirinin destekçisi olduğu ve bilinçli farkındalık seviyesi arttığında öz-liderliğin artması sonucunun çıkması da beklenen bir neticedir.

Öz-liderlik becerilerinin bir önemli boyutu da yapıcı düşünce modeli stratejisi olarak, ‘başarılı performans hayal etme’dir. Zihinde bir hedefi, bir başarıyı olmuş gibi canlandırmak, bizzat başlı başına bir *mindfulness* etkinliğidir. Burada zihnin sizi otomatik olarak götürdüğü endişe, kaygı vb. duygulara ya da ‘bunun için yeterince iyi miyim?’, ‘başkaları acaba hakkımda ne düşünüyor?’, ‘başarabilecek miyim?’ gibi düşüncelere gitmek yerine (ki bu içsel mekanizmalar otomatik süreçler olarak çalışsalar dahi, bir *mindfulness* becerisi olan içsel deneyimleri yargılamama hali ile) kişi bilinçli olarak zihnini başka bir şeye yönlendirmeyi seçmiş ve bunu yapmıştır. Bu bilinçli zihinsel odaklanma halidir ve ancak *mindfulness* becerisine sahip insanlar etkili bir ‘başarılı performans hayal etme’ davranışı gösterebilir.

Bu konuyla ilgili Türkiye’de herhangi bir çalışma yapılmamasının yanında uluslararası düzeyde Marco R. Furtner’in bilinçli farkındalık ve öz-liderlik ile ilgili çalışmaları dikkat çekicidir. Furtner, M. R. ve arkadaşlarının, 2018 yılında yaptığı araştırmalarda, daha önce bilinçli farkındalık ve öz liderlik ilişkisi başlığında da bahsedildiği, gibi öz-liderlik ve kendi kendini etkileme ile Bilinçli Farkındalık arasındaki ilişki 139 kadın, 35 erkek üniversite öğrencisi ile incelenmiş ve sonuçta Bilinçli Farkındalık ve öz-liderlik arasında önemli düzeyde pozitif ilişki olduğu saptanmıştır (Furtner, 2018).

5.2. Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki

Araştırmada bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi incelenmiştir. Yapılan istatistiksel analiz neticesinde üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık puanları ile psikolojik dayanıklılık puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuş ($r=.462$; $p=.000$) ve bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılığı anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir [$t=10.399$; $p=.000$].

Masten (2001) Psikolojik dayanıklılık kişide var mı, yok mu sorusundan çok, bu bir süreç ya da sonuç mu sorusunun önemini vurgulamıştır. Buna ek olarak da psikolojik dayanıklılığın hayatın farklı alanlarında farklı seviyelerde olabileceğini söylemiştir. Örneğin, profesyonel bir asker çalışma alanında stresli ve zorlu görevleri yerine getirirken, özel ve sosyal yaşamında ise aynı başarıyı gösteremeyebilir. Kobasa ise psikolojik dayanıklılığı 3 bölümde inceler ve bunlar; bağlanma, kontrol etme ve mücadeleci kişilik boyutlarıdır. Bu 3 boyutunda bilinçli, farkındalık tutumlarıyla doğrudan ilişkileri vardır.

Bağlanma boyutu; kişilerin hayatlarını koruyarak, yaşamı olduğu gibi kabullenerek, daima içinde bulunan güce inanıp yaşama ilgi duyarak duygusal destek alıp verme ve yaşama katkı olma ve katılma isteğiyle, kısacası kişinin kendi var olma değerinin farkında olması ve ne istediğini bilmesiyle ortaya çıkan gerçekçi bir yaklaşım (Kurt, 2011) olarak ifade edilir ve bu ifade bilinçli farkındalıkta olanın olduğu gibi, yargılanmadan yorumlanmadan gözlemlenmesi ve olduğu haliyle kabul edilmesi becerisiyle eşdeğerdir. Kişi böylelikle kendisiyle veya hayatla savaştırmaz, onu olduğu gibi alır kabul eder ve ortada herhangi bir isyan, şikâyet ve direnç olmadığından yapıcı, geliştirici bir sonraki düşünce modeli kendiliğinden ortaya çıkar. Bağlanma boyutu,

bilinçli farkındalığın temel tutumlarındaki sabır, kabul ve güven kavramları ile desteklenir.

Kontrol etmek, kişinin yaşam sorunlarıyla karşı karşıya kaldığında kendini çaresiz hissetmesi yerine durumun neticelerini değiştirebilecek yetiye sahip olabileceği inancıdır. Buradaki kavram ise Kabat-Zinn'in *mindfulness*'teki gözlemci olma halinin faydalarını anlatırken kullandığı metafor ile en iyi şekilde açıklanır. Kişi bir durumu deneyimlerken iki farklı bilinç halindedir, bilinç alanını bir sinema salonuna benzetirsek, birinci bilinç hali film içinde olmaktır. Filmin içinde olduğunuzda duygular ve düşünceler oto-pilot bir senarist tarafından yazılmış metinde her ne oluyorsa onu takip eder ve sizin olaylar ve içsel durumlar üzerinde hiçbir etkiniz olmaz ancak eğer filmin dışında olur ve o filmi izleyen olursanız ki bu da ikinci bilinç halidir, her an filmi durdurmak, değiştirmek, sahneyi hızlandırmak, yavaşlatmak, sesi açmak veya azaltmak seçeneklerine sahipsinizdir. Dolayısıyla kişi hayatında ne kadar çok izleyici pozisyonunda olursa hayatında o kadar fazla iradeye sahiptir. Diğer türlü otomatik tepkilerimiz, otomatik duygularımız ve düşüncelerimiz bizi nereye götürürse farkında olmadan oraya gideriz. Dolayısıyla gözlemci olma tutumu, kontrol etme diye adlandırılan psikolojik dayanıklılık boyutunu desteklemektedir.

Son olarak mücadeleci kişilik boyutu ise, hastalık ya da stresli durumlar gibi olayları bir problem olarak görüp yıkılmak yerine bir gelişim fırsatı olarak gören kişiler olarak tanımlanır. Bu da bilinçli farkındalıktaki başlangıç zihni, sabır, güven, kabul gibi birçok tutum ile desteklenmektedir. En temelde *mindfulness*'in temeli olan *vipassana* öğretisinde '*anicca*' diye bir kavram vardır ve '*anicca*', 'her şey geçicidir' anlamına gelen sanskrit dilinde bir sözcüktür. Bu kavram *Vipassana* inziva merkezlerinde felsefik veya dini bir görüş değil, doğanın bir kanunudur diyerek açıklanır. Doğada her şeyin gelip geçmesinden bahsedilir. İnsanın yaşadığı duygular ve durumlar da böyledir. Buradan geriye insana kalan şey ise tecrübedir, yani deneyimin bilgisi ve en nihayetinde önemli olan da budur. Yaşanılan deneyim elbette sona erecektir ancak yerine yeni bir tecrübe, bir öğrenim ve gelişim kalacaktır ve psikolojik dayanıklılığı yüksek olan ve mücadeleci kişilik boyutu devrede olan kişi de Crowley ve ark. (2003)'nın dediği gibi buna, yani değişime inanırlar, değişimin yaşamın farklı alanlarını geliştirmelerine ve keşfetmelerine izin vereceklerini kabul ederler.

Türkiye’de Yavuz (2020) tarafından öğretmen adaylarında ve Atalay (2020) tarafından üniversite çalışanlarında yapılan araştırma sonuçlarında da aynı şekilde psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki Pearson korelasyon analizi sonucunda; yüksek düzeyde, pozitif yönde, anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Karataş (2020) tarafından yapılan, “Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlıklarının Açıklanmasında Bilinçli Farkındalığın ve Çeşitli Demografik Değişkenlerin Rolü” adlı araştırmasının sonucu da burada yapılan çalışmayı destekleyici niteliktedir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırma kapsamındaki ölçek değerlendirmelerinden elde edilen bulgularla yapılan analizlerin sonuçlarına ve önerilere yer verilmiştir.

- Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puanları ile öz-liderlik puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuş ve bilinçli farkındalığın öz-liderliği anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.
- Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puanları ile psikolojik dayanıklılık puanları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuş ve bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılığı anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.
- Cinsiyet değişkenine göre bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık toplam puanları arasında anlamlı bir fark bulunamamışken, öz-liderlik toplam puanı arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Buna göre, kadınların toplam öz liderlik ortalamaları, erkeklerin ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.
- Cinsiyet değişkenine göre bilinçli farkındalık ölçeğinin bazı alt boyutlarından alınan ortalama puanlar arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Buna göre; kadınların *gözlemleme* ve *tanımlama* puanları erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunurken, erkeklerin *işsel deneyimleri fark etme* ortalamaları kadınların ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.
- Cinsiyet değişkenine göre psikolojik dayanıklılık ölçeğinin bazı alt boyutlarından alınan ortalama puanlar arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Buna göre; kadınların *yapısal stil* ve *sosyal kaynaklar* puanları erkeklere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.
- Yaş değişkenine göre üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre, yaş arttıkça bilinçli farkındalık artmaktadır.
- Yaş değişkenine göre üniversite öğrencilerinin öz liderlik ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bununla birlikte, üniversite öğrencilerinin öz liderlik ölçeğinin *kendi kendine konuşma* alt ölçeğinden aldıkları puanlar arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Buna göre, yaş arttıkça kendi kendine konuşma azalmaktadır.
- Yaş değişkenine göre üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılık ölçeğinden aldıkları toplam puanlar arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Öz-liderlik ve psikolojik dayanıklılık becerilerinin hem bireysel hem de örgütsel bazda birçok faydaları bulunmaktadır. Öz-liderlik kişilerin düşünce kontrolünü artırır, negatif duygularını tespit etmesine yardım eder ve başarılı olmalarını engelleyecek düşünceler yerine başarıyı destekleyen pozitif düşünceler geliştirebilmelerini sağlar. Bununla birlikte öz-liderlik niteliğine sahip kişiler farklı düşüncelere açıktırlar ve örgütlerde yenilikçilik ve yaratıcılığın artmasına katkı sağlarlar. Öz-liderliğin sorumluluk alma, bağımsız olma, düşünce geliştirme, girişimcilik ve iş doyumunu gibi neticeleri bulunmaktadır. Psikolojik dayanıklılık niteliği gelişmiş kişilerin ise yaşanan sıkıntılı durum ile daha iyi bir gelecek arasında anlamlı bir köprü kurabilme becerileri vardır. Bu kişiler gerçekte yüzleşme, yaratıcılık ve çözüm üretme becerileri yüksektir. Bu niteliklerin üniversite öğrencilerinde geliştirilmesi yeni girecekleri karmaşık ve dinamik iş ortamlarında zor durumların üstesinden yaratıcı ve sürdürülebilir çözümlerle gelmelerinde, başarılı, verimli ve hayata katkısı olan işler başarmalarında etkili olacaktır.

Üniversite öğrencilerinde araştırmamıza konu olan bu niteliklerin *mindfulness* becerileri geliştirilerek artırılması konusunda çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Juliane Sampl ve ark.ları (2017)'nin "*The Relationship Between Psychological Hardiness and Mindfulness in University Students: The Role of Spiritual Well-Being*" adlı çalışmalarında olduğu gibi; bir rastgele pilot müdahale çalışması, özellikle akademik başarı durumları için geliştirilmiş bir Bilinçli Farkındalık Temelli Öz Liderlik Eğitimi (*MBSLT- Mindfulness-Based Self-Leadership Training*)'nin etkilerini incelemektedir. Hem farkındalık hem de öz-liderlik güçlü bir öz düzenleme özelliğine sahiptir ve strese dayanıklılık ve performans artışı açısından faydalıdır. Yazarlar, birkaç teorik temas noktasına ve farkındalık ile kendi kendine liderlik arasındaki belirli bir etkileşime dayanarak, gerçek bir akademik ortamda ruh halini ve performansı iyileştiren yenilikçi bir müdahale programı geliştirdiler. Müdahale 10 hafta boyunca rastgele kontrollü bir çalışma olarak gerçekleştirildi. Amaç, bir müdahale ve kontrol grubunu (n = 109) karşılaştırarak öğrencilerin algılanan stres, sınav kaygısı, akademik öz-yeterlik ve performans üzerindeki etkilerini incelemektir. Bulgular müdahale grubundaki farkındalık, öz liderlik, akademik öz yeterlik ve akademik performans iyileştirmeleri üzerinde önemli etkiler ortaya koymuştur. Sonuçlar, müdahale grubunun kontrol grubundan önemli ölçüde daha iyi not ortalamalarına ulaştığını göstermiştir. Dahası, MBSLT zamanla müdahale grubunda kontrol grubuna kıyasla test kaygısının azalmasına

yol açmıştır. Ayrıca, kontrol grubunun katılımcıları zamanla streste bir artış gösterirken, müdahale grubunun katılımcıları zaman içinde sabit stres seviyelerini korumuştur. Farkındalık ve öz-liderliğin birleşimi, hem ruh halleri hem de objektif akademik performans üzerinde olumlu etkilere değinmiştir. Etkiler, başarı ile ilgili hedeflere ulaşmanın ve yüksek stresli akademik ortamlarda başarılı olmanın sağlıklı bir kendi kendini düzenleyici yolunu geliştirmek için farkındalık ile öz-liderliği birleştirmenin büyük potansiyelini göstermektedir (Sampl, 2017).



KAYNAKÇA

Abu Bakar, A., Jamaluddin, S., Symaco, L. Ve Darusalam, G. (2010). Resiliency Among Secondary School Students In Malaysia: Assessment Measurement Model. The International Journal Of Educational And Psychological Assessment, 4, 68 – 76.

Akçit, V. (2011). Örgütlerde Ödüllendirme ve Cezalandırmanın Örgüt Çalışanlarının Performansına Etkisi, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı Yönetim ve Organizasyon Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Denizli.

Alexander, C. N., Langer, E. J., Newman, R. I., Chandler, H. M., & Davies, J. L. (1989). Transcendental meditation, Mindfulness, and longevity: an experimental study with the elderly. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 950–964

Andrew, B. and Kazan, L. Self-leadership (2013). How to Become a More Successful, Efficient, and Effective Leader from the Inside Out. McGraw-Hill (Kindle Fire Edition, Retriew from Amazon.com)

Atalay, Z. (2018). Mindfulness: şimdi ve burada, Psikonet Yayınları, İstanbul

Atalay, M. (2020). Mersin Üniversitesi çalışanlarında bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi. Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Baltaş, A. (1993). Stres Ve Başa Çıkma Yolları. İstanbul:1993. Remzi Kitabevi. 13. Baskı.

Bamber, M.D., & Morpeth, E. (2019). Effects of Mindfulness meditation on college student anxiety: A meta-analysis. Mindfulness 10, 203–214.

Barbara J, Crowley Bert JR, Hayslip JH (2003) Psychological hardiness and adjustment to life events in adulthood. Journal of Adult Development, 10: 237-248.

Baruth, K. E., ve Carroll, J. J. (2002). A Formal assessment of resilience: The Baruth protective factors inventory. J Individ Psychol, 58: 235–244.

Basım, H. N., ve Çetin, F. (2011). Yetişkinler için psikolojik dayanıklılık ölçeğinin güvenilirlik ve geçerlilik çalışması. Türk Psikiyatri Dergisi, 22(2): 104-114.

Başak, B.E. (2012). Düşük Gelirli Ailelerden Gelen Üniversite Öğrencilerinin Öz Duyarlık, Sosyal Bağlılık ve İyimserlik ile Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Arasındaki İlişkiler Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Baysal, Z. N. ve Demirbaş, B. (2012). Sınıf öğretmenliği adaylarının Bilinçli Farkındalıkları ile yansıtıcı düşünme eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 1(4), 12-20

Baer, R. A., Lykins, E. L.B., & Peters, J. R. (2012). Mindfulness and selfcompassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators, The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice, 7(3), 230-238.

Bamber, M.D., & Morpeth, E. (2019). Effects of Mindfulness meditation on college student anxiety: A meta-analysis. *Mindfulness* 10, 203–214. DOI:10.1007/s12671-018-0965-5

Bishop SR, Lau, M, Shapiro S ve ark. (2004) Mindfulness: a proposed operational definition. *Clin Psychol Sci Pract*, 11:230-241

Bhikkhu, T. (2008). Mindfulness Defined, [accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/mindfulnessdefined](https://www.accesstoinsight.org/lib/authors/thanissaro/mindfulnessdefined), Barre Center for Buddhist Studies.

Bodian, S. (2006). *Meditation for Dumies*. Indiana: Wiley Publishing Inc.

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. and Ryan, R.M. (2004). Perils and Promise in Defining and Measuring Mindfulness: Observations From Experience, *Clinical Psychology: Science and Practice*, V11: 242-248.

Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1998). *On the self-regulation of behavior*. New York, NY: Cambridge Press.

Cairncross, M., & Miller, C. J. (2020). The effectiveness of Mindfulness-based therapies for ADHD: A meta-analytic review. *Journal of Attention Disorders*, 24(5), 627–643.

Carlson, D. J. (2001). Development And Validation Of A College Resilience Questionnaire (Doktora Tezi, University Of Nebraska, Nebraska). <https://Archive.Org/Details/Americana>

Corey, G. (2008). *Psikolojik Danışma Kuram Ve Uygulamaları* (Çev. T. Ergene). Ankara: Metris Yayıncılık.

Couto, D. (2002). How Resilience Works. *Harvard Business Review*, 80: 46-55.

Crowley Bert JR, Hayslip JH (2003) Psychological hardiness and adjustment to life events in adulthood. *Journal of Adult Development*, 10: 237-248.

Çatak, P. D. ve Ögel, K. (2010). Bir terapi yöntemi olarak farkındalık. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47, 69-73.

Çelik, M., Polat, H.Y. (2017). Kamu ve Özel Okul Yöneticilerinin Kendi Kendine Liderlik Stratejileri Açısından Karşılaştırılması, *Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi Cilt 7, Sayı 1, Ss.93-112 Volume 7, Issue 1, 93-112*.

Davidson, R. J. & Lutz, A., Dunne, J. (2007). *Meditation and the Neuroscience of Consciousness: An Introduction*. Zelazo, P.D., Moscovitch, M. M., & Thompson, E.

(Eds.). *Cambridge Handbook of Consciousness*. New York: Cambridge University Press, 449-551.

Demir, V. (2014). Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi, Arel Üniversitesi, YL Tezi

Dawson, A.F., Brown, W.W., Anderson, J., Datta, B., Donald, J.N., Hong, K., Allan, S., Mole, T.B., Jones, P.B. & Galante, J. (2020). Mindfulness-based interventions for university students: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Appl Psychol Health Well-Being*, 12, 384-410. DOI: 10.1111/aphw.12188

DiLiello, T.C., and J.D. Houghton. (2006). "Maximizing organizational leadership capacity for the future: Toward a model of self-leadership, innovation and creativity." *Journal of Managerial Psychology*, Vol. 21, No. 4, pp. 319-337.

Doğan, S., Şahin, F. (2008). Kendi Kendine Liderlik Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması, Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması, H.Ü. İ.İ.B.Fak. Dergisi, Cilt: 26 Sayı: 1, S.139-164.

Donald M Foster, Kenneth L Dion (2003). Dispositional hardiness and women's well being relating to gender discrimination: The role of minimization. *Psychology of Women Quarterly*, 27: 197-208.

Dunning, D.L., Griffiths, K., Kuyken, W., Crane, C., Foulkes, L., Parker, J. & Dalgleish, T. (2019). Research Review: The effects of Mindfulness-based interventions on cognition and mental health in children and adolescents – ameta-analysis of randomized controlled trials. *J Child Psychol Psychiatr*

Dryden, W. & Still, A. (2006). Historical Aspects of Mindfulness and Self-Acceptance in Psychotherapy. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1): 3-28.

Erford, B. T. (2015). *40 Techniques Every Counselor Should Know*. New Jersey: Pearson Education.

Furtner, M. R., Tutzer, L., Sachse, P. (2018). The Mindful Self-Leader: Investigating The Relationships Between Self-Leadership and Mindfulness, Leopold-Franzens University of Innsbruck, 353-360

Friborg O, Hjemdal O, Rosenvinge J.H., ve Martinussen, M. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International Journal of Methods Psychiatr Research*, 12: 65-76.

Germer, C.K., Siegel, R.D. and Fulton, P.R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Press, New York.

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

Goenka, S. N., William Hart (2011). *The Art of Living: Vipassana Meditation as Taught by S. N. Goenka*,

- Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2019). Mindfulness-based cognitive therapy for the treatment of current depressive symptoms: a meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 48(6), 445-462.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy and the new behavior therapies Mindfulness, acceptance, and relationship. In S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. M. Linehan (Eds.) *Mindfulness and acceptance expanding the cognitivebehavioral tradition*, (pp. 1-29). Guilford Publications: New York.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F.W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behav Res Ther.*,44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D. & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. The Guilford Press.
- Herbert, J. D. & Forman, E. M. (2014). Mindfulness and acceptance techniques. In S. G. Hofmann, D. J. A. Dozois, W. Rief, & J. A. J. Smits (Eds.), *The Wiley handbook of cognitive behavioral therapy* (pp. 131-156). Wiley-Blackwell. 190
- Iani, L., Lauriola, M. & Cafaro, V. (2017). The assessment of Mindfulness skills:the “what” and the “how”, *Journal of Mental Health*
- Houghton, J. D. ve Neck, C. P. (2002). The revised self-leadership questionnaire: Testing a hierarchical factor structure for self-leadership. *Journal of Managerial psychology*, 17(8), 672-691.
- Houghton, J.D., A. Carnes, and C. N. Ellison. (2013). "A Cross-Cultural Examination of Self-Leadership: Testing for Measurement Invariance Across Four Cultures." *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 1-17.
- Houghton, Jeffery D., and Yoho S.K. (2005). "Toward a contingency model of leadership and psychological empowerment: when should self-leadership be encouraged?." *Journal of Leadership & Organizational Studies*, Vol. 11, No. 4, 65-83.
- Sampl, J., Maran, T., Furtner, M. R. (2017)'nın “The Relationship Between Psychological Hardiness and Mindfulness in University Students: The Role of Spiritual Well-Being”, Department of Psychology, Leopold-Franzens University of Innsbruck, Innrain 52f, 6020 Innsbruck, Austria, Springer
- Kabat-Zinn, J. (2001). *Mindfulness Meditation for Everyday Life* by Jon Kabat-Zinn, Piatkus Books, London.
- Kabat-Zinn, J. (2005b). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through Mindfulness*. New York, NY: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind and body to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (2009b). *Forward*. Didonna, F. (Ed.). *Clinical Handbook of Mindfulness*. New York, NY: Springer

Kabat-Zinn, Jon. (2013). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, Illness. New York: Bantam Books.

Karaoğlan, . (2020). Şiddet Gren Kadınların Depresyon, Psikolojik Dayanıklılık Ve Benlik Saygıları zerine Bir Araştırma. Yüksek Lisans Tezi, T.C. Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Bursa.

Karataş, Z , Camadan, F . (2020). Üniversite ğrencilerinin Psikolojik Sağlımlıklarının Açıklanmasında Bilinçli Farkındalığın ve çeşitli Demografik Değişkenlerin Rolü . Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi , 52 (52) , 348-370.

Karremans, J. C., Schellekens, M. P. J. & Kappen, G. (2015). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships. Personality and Social Psychology Review, 21(1), 29-49.

Kekeisen H. (2014) Ausprägung von Resilienzfaktoren in dert Allgemeinen Bevölkerung Diplomarbeit Universiteet Wien, 65.

Kınay, F. (2013). Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık leği’ni Türkçe’ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik alışması, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Kızrak, M., Bıçakçı, P. S., Basım, H.N. (2017). z-Liderlik Becerilerinde Psikolojik Sermayenin Rolü: Kamu alışanları zerine Grgl Bir Araştırma, Business And Economics Research Journal, Volume 8 Number 4, 797-813.

Koçel, T. (2010). İşletme Yöneticiliği. İstanbul: BetaYayınları.

Konan, N., Atik, S. (2015). Kendi Kendine z Liderlik leğinin Eğitim rgtleri İçin Türkçeye Uyarlanması, Geçerlik ve Güvenirlik alışması, E-Uluslararası Eğitim Araştırma Dergisi, Cilt:6, Sayı:3, 101-115.

Kosaka, M. (2006). Relations Between Hardiness And Psychological Stress Response. Journal Of Performance Studies, 3, 35-40.

Kr, B. (2015). z Liderlik, rgtlerin Girişimcilik Yönelimi ve alışanların Yenilikçi İş Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Bir Araştırma, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı İşletme Yönetimi ve Organizasyon Bilim Dalı, Doktora Tezi, İstanbul.

Kurt, N. (2011) evik Kuvvet Personelinin Stresle Başa ıkma Tutumları, Psikolojik Dayanıklılıkları ve İş Doyum Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Li, S.Y.H. & Bressington, D. (2019). The effects of Mindfulness Based Stress Reduction on depression, anxiety, and stress in older adults: A systematic review and meta analysis. Int J Mental Health Nurs, 28, 635-656.

- Liebermeister, S.R. (2009). Danışmanlığın zen yolu. Butik Yayıncılık, İstanbul
- Linehan, M. M. (1993). Cognitive-Behavioral Treatment of borderline personality disorder. New York: Guilford Press.
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., ve Norman, S. M. (2007). Positive Psychological Capital: Measurement and Relationship with Performance and Satisfaction. *Personal Psychology*, 60: 541–572.
- Manz, C. C. (1986). Self-Leadership: Toward an Expanded Theory of Self-Influence Processes in Organizations. *The Academy of Management Review*, 11(3), 585-600.
- Masten, A. S. (1994). Resilience İn Individual Development: Successful Adaptation Despite Risk And Adversity, İn M. C. Wang, & G. W. Gordon (Eds.), *Educational Resilience İn Inner-City America: Challenges And Prospects*, Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc. 3,25.
- MacKenzie, M. J., & Baumeister, R. F. (2015). Self-regulatory strength and Mindfulness. İn B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of Mindfulness and self-regulation*, New York, NY: Springer, 95-105.
- Masten SA, Coatsworth JD (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53: 205-220.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist*, 56: 227-239.
- Masten, A. S. ve Reed, M-G. J. (2002). Resilience in Development. *Handbook of Positive Psychology* (ss. 74-88). (Ed) C. R. Snyder ve S. Lopez. New York: Oxford University Press.
- Mclaren, K. (2011). Duyguların Dili. İstanbul: Butik Yayıncılık.
- Mesnevi 5. cilt- 3676: Çeviren: Vehbi Taşar. Coleman Barks “Essential Rumi”
- Miller, J. J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three year follow-up and clinical implications of a Mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*, 17(3), 192–200.
- Mindfulness for Beginners: Reclaiming the Present (2012).
- Momen and Your Life. Colorado, Boulder Books. 123-126.
- Neck, C. P. ve Houghton, J. D. (2006). Two Decades of SelfLeadership Theory and Search: Past Developments, Present Trends, and Future Possibilities. *Journal of Managerial Psychology*, 21(4), 270-295.
- Ögel, K. (2015). Farkındalık (ayırısama) ve kabullenme temelli terapiler. Ankara: HYB Yayıncılık.

Öksüz S., (2018). Bilinçli Farkındalığın Sosyal Hizmet Uygulamasında Kullanımı: Üniversite Öğrencileri Arasında Bilinçli Farkındalık Çalışması, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Doktora Tezi

Özcan, B. (2005). Anne-Babaları Boşanmış Ve Anne-Babaları Birlikte Olan Lise Öğrencilerinin Yılmazlık Özellikleri Ve Koruyucu Faktörler Açısından Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Özsoy, E., Onay, Ö.A., Altun, D., Pehlivan, S., (2018). Öz-Liderliğin Bireysel Farklılıklar Bağlamında İncelenmesi, Örgütsel Davranış Araştırmaları Dergisi, Cilt:3, Sayı:1, S:16-32.

Özsoy, İ. (2012). Örgüt İklimi, Öz Liderlik ve İş Tatmininin Ar-Ge Performansına Etkisi: Savunma Sanayiinde Bir Araştırma, Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü Savunma Yönetimi Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara

Özyeşil, Z. (2011). Öz-anlayış ve Bilinçli Farkındalık (1.basım). Ankara: Maya Akademi Yayınevi.

Özyeşil, Z. (2011). Üniversite öğrencilerinin öz- anlayış düzeylerinin Bilinçli Farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Selçuk Üniversitesi: Konya.

Özyeşil, Z. (2011). Bilinçli Farkındalık ölçeği'nin türkçeye uyarlama çalışması. Eğitim ve Bilim, 36(160), 224-235.

Özyeşil Z. (2011). Öz-Anlayış ve Bilinçli Farkındalık, Maya Akademi Yayınevi, Ankara

Pearce, Craig L., and C.C. Manz. (2005). "The new silver bullets of leadership: The importance of self-and shared leadership in knowledge work.", Organizational Dynamics, Vol. 34, No. 2,130-140.

Pfeffer, J. (1977). The ambiguity of leadership. Academy of Management Review, 2(1), 104-112.

Robbins, P. (2005). Organizational Behavior. San Diego State: PearsonEducation International.

Rumi, J. M. (t.y). The Guest House. Retrieved from: <https://allpoetry.com/poem/8534703-The-Guest-House-by-Mawlana-Jalaluddin-Rumi> [15 Şubat 2021].

Rutter, M. (2006). Implications Of Resilience Concepts For Scientific Understanding, Annals. New Yorkacademy Of Sciences. 1094, 1-12 . New York Academy Of Sciences.

Sabuncuoğlu, Z. ve Tüz, M. (2001). Örgütsel Psikoloji 4.baskı. Bursa: Ezgi Kitabevi.

Sadhguru On How to Manifest What You Really Want <https://www.youtube.com/watch?v=UwGSgJytufY&list=FLNv51yw->

[+qRwHC431MM9ixag&%3Bindex=2&%3Bab_channel=Sadhguru](#) [24 Şubat 2021].

Sample, J., Maran T., Furtner, M. R. (2017). A Randomized Controlled Pilot Intervention Study of a Mindfulness-Based Self-Leadership Training (MBSLT) on Stress and Performance, Department of Psychology, Leopold-Franzens University of Innsbruck, Innrain 52f, 6020 Innsbruck, Austria

Sala, M., Shankar Ram, S., Vanzhula, I. A., & Levinson, C.A. (2020). Mindfulness and eating disorder psychopathology: A meta-analysis. *Int J Eat Disord.* 53:834–851.

Salvatore R Maddi & Deborah M. Khoshaba, (1994) Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*, 63: 265-274.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse.* New York: Guilford.

Seligman, L. (2010). *Theories of counseling and psychotherapy: Systems, strategies and skills.* Upper Saddle River, New Jersey: Pearson, Prentice Hall.

Shapiro, S. L., Walsch, R. The Meeting of Meditative Disciplines and Western Psychology, University of California College of Medicine Santa Clara University, Vol. 61, No:3, 227-239.

Shapiro, S. L., Carlson LE, Astin JA ve ark. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *J Clin Psychol*, 62:373-86.

Shapiro, S. L., Schwartz, G. E. (2000). The Role of Intention in Self-Regulation Toward Intentional Systemic Mindfulness. University of Arizona, Tucson, Arizona, *Handbook of Self-Regulation*, ss: 253-273

Siegel, J. D. (2010a). *The Mindful Nyanaponika Therapist*, New York: W. W. Norton & Company, Inc.

Siegel, R. D., Germer, C. K. & Olendzki, A. (2009). *Mindfulness: What is it? Where did it come from? / Mindfulness and Meditation*, Didonna, F. (Ed.). *Clinical Handbook of Mindfulness.* New York, NY: Springer, 17-44.

Stoner, J.A.F. ve Freeman, R.E. (1992). *Management (Fifth Edition).* Prentice Hall International, Inc., London

Tabak, A., Sıgır, Ü., Türköz, T. (2013). Öz Liderlik Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması Çalışması, *Bilgi*, Sayı:67, S.213-246.

Tabak, A., Türköz, T., Basım, H.N. (2011). Çalışanların Öz Liderlik Algılamalarının İzlenim Yönetimi Taktikleri Kullanımına Etkisi: Savunma Sanayinde Bir Araştırma, *ODTÜ Gelişme Dergisi*, 38 (Nisan), 21-25.

Tekeli, İ. (2014). *Örgütsel Adalet ve Ödüllendirme Algısının Örgütsel Bağlılığa Etkisi: İstanbul İli Ataşehir İlçe Emniyet Müdürlüğü Çalışanlarına Yönelik Bir Araştırma*, Haliç

Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

Terzi Ş (2005). Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli. Yayınlanmamış doktora tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Tümlü, G.Ü. (2012). Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri Farklı Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Türköz, T. (2010). Çalışanların Öz Liderlik Algısının İzlenim Yönetimi Taktiklerini Kullanımlarına Olan Etkileri: Savunma Sanayinde Uygulamalı Bir Araştırma, Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü Savunma Yönetimi Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Uğurluoğlu, Ö. (2010). Kendi Kendine Liderlik Stratejileri Üzerine Bir Araştırma, Atatürk Üniversitesi İ.İ.B. Dergisi, Cilt: 24 Sayı: 1 S.175-191.

Wallston K. (1989) Assessment of control in health care settings. In A. Steptoe, A. Appels (Eds.) Stress, personal control and health. Chicester, England, pp: 43.

Williams, M., et al. (2007). The Mindful Way Through Depression: Freeing Yourself from Chronic Unhappiness. Newyork: The Guilford Press.

Williams, M., Penman D. (2014). Mindfulness an eight-week plan for Finding Peace in a Frantic World. Kindle Book, Rodale Wellness Press.

Vatan, S. (2016). Bilişsel Davranışçı Terapilerde Üçüncü Kuşak Yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar - Current Approached in Psychiatry* 8(3):190-203.

Yavuz, B., Dilmaç, B. (2020). The relationship between psychological hardiness and mindfulness in university students: The role of spiritual well-being. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5, 257–271.

Yıldız S. (2015). Eğitim yöneticilerinin psikolojik dayanıklılık düzeyleri ve karar verme stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.

Yukl, G. (1994). Leadership in Organizations. Prentice Hall: NJ.

Zhou, X., Guo, J., Lu, G., Chen, C., Xie, Z., Liu, J., & Zhang, C. (2020). Effects of Mindfulness-based stress reduction on anxiety symptoms in young people: Asystematic review and meta-analysis, *Psychiatry Research*, 289.

Zümbül S. (2021). Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 13(1), 155- 194

EKLER

Ek 1. 5 Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Aşağıda verilen maddelerdeki ifadelere ne derece katılıp katılmadığınızı altta verilen derecelendirmeyi kullanarak belirtiniz. Lütfen kendi fikrinizi yansıtan ve size en uygun ve yakın gelen sayıyı cümlelerin önündeki boşluklara yazınız.

1 2 3 4 5

Kesinlikle Nadiren Bazen Çoğunlukla Her zaman

doğru değil doğru doğru doğru doğru

- ___ 1. Yürürken vücudumda oluşan hareketlerin verdiği hislere özellikle dikkat ederim.
- ___ 2. Hislerimi tanımlayan kelimeleri bulmakta iyiyimdir.
- ___ 3. Mantiğa aykırı veya yersiz duygular yaşadığımda kendimi eleştiririm.
- ___ 4. Duygu ve hislerimi, onları reddetmeksizin algılarımla.
- ___ 5. Bir şeyler yaparken konudan uzaklaşıyorum ve dikkatim kolay dağılır.
- ___ 6. Duş alırken veya banyo yaparken, suyun bedenim üzerindeki yarattığı hislere karşı duyarlıyım.
- ___ 7. İnanç, görüş ve beklentilerimi kolayca kelimelere dökebilirim.
- ___ 8. Ne yaptığıma dikkat etmem; çünkü ya dalıp giderim, ya endişelenirim ya da bir şekilde dikkatim dağılmış olur.
- ___ 9. Duygularımın içinde kaybolup gitmeden onları izleyebilirim.
- ___ 10. Kendi kendime hissettiğim şekilde hissetmemem gerektiğini söylediğim olur.
- ___ 11. Yediğim ve içtiğim şeylerin düşüncelerimi, bedensel duyularımı ve duygularımı nasıl etkilediklerini fark ederim.
- ___ 12. Düşüncelerimi tanımlayan kelimeleri bulmak benim için zordur.
- ___ 13. Dikkatim kolay dağılır.
- ___ 14. Bazı düşüncelerimin anormal veya kötü olduğuna ve o şekilde düşünmemem gerektiğine inanırım.
- ___ 15. Saçlarımın arasında dolaşan rüzgar ve yüzüme vuran güneş gibi hislere dikkat ederim.
- ___ 16. Bir şeyler hakkında nasıl hissettiğimi ifade edecek doğru kelimeleri düşünmekte zorlanırım.

- ___ 17. Düşüncelerimin iyi veya kötü olup olmadığı konusunda değerlendirmeler yaparım.
- ___ 18. Şu anda olup bitene odaklanmak benim için zordur.
- ___ 19. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, bir adım geri atar ve o düşünce ve imgeye esir olmadan, onları fark ederim.
- ___ 20. Saatlerin tıklaması, kuşların cıvıltısı ya da yoldan geçen arabaların gürültüleri gibi seslere dikkat ederim.
- ___ 21. Zor durumlarda, hemen tepki vermeden duraksayabilirim.
- ___ 22. Bedenimde bir şey duyumsadığımda, bunu tanımlamak bana zor gelir; çünkü doğru kelimeleri bulamam.
- ___ 23. Ne yaptığımın pek farkına varmaksızın, otomatiğe bağlanmışım gibime geliyor.
- ___ 24. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, çok geçmeden kendimi sakin hissederim.
- ___ 25. Kendi kendime, düşündüğüm şekilde düşünmem gerektiğini söylerim.
- ___ 26. Çevremdeki koku ve aromaları fark ederim.
- ___ 27. Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda bile, bu durumu kelimelere dökmenin bir yolunu bulabilirim.
- ___ 28. Ne yaptığımı çok dikkat etmeksizin, işlerimi acele ile yapıp geçerim.
- ___ 29. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, tepki vermeksizin onları fark ederim.
- ___ 30. Bazı duygularımın kötü veya yersiz olduğunu ve bunları hissetmem gerektiğini düşünürüm.
- ___ 31. Sanat veya doğadaki görsel öğeleri; örneğin renkleri, şekilleri, dokuları ya da ışık ve gölge motiflerini fark ederim.
- ___ 32. Deneyimlerimi kelimelere dökmek gibi doğal bir eğilimim vardır.
- ___ 33. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, onları sadece fark eder ve salıveririm.
- ___ 34. Ne yaptığımın farkına varmaksızın, iş ve görevlerimi otomatiğe bağlanmış gibi yaparım.
- ___ 35. Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, o düşünce ve imgenin ne olduğuna bağlı olarak kendimi iyi veya kötü bir insan olarak değerlendiririm.
- ___ 36. Duygularımın düşünce ve davranışlarımı nasıl etkilediğine dikkat ederim.

- ___ 37. Genellikle Şu anda nasıl hissettiğimi ayrıntılı bir biçimde tanımlayabilirim.
- ___ 38. Kendimi, ne yaptığıma dikkat etmeksizin bir Şeyler yaparken bulurum.
- ___ 39. Mantığa aykırı fikirlerim olduğu zaman kendimi onaylamam



Ekler

Ek Tablo 1. II. Örneklem Verileri İle Öz Liderlik Ölçeğinin Faktör Yapısı

Faktör Yükleri	1	2	3	4	5	6	7	8
Faktör 1: Kendine Hedef Belirleyerek Başarılı Performans Hayal Etme (%25.8)								
1. Önemli işlerde, başarıyı üst düzeyde sergileyebilmek için hayal gücümü kullanırım.	.401							
10. Bir işe başlamadan önce, kendimi o işi başarıyla tamamlamış gibi hayalimde canlandırırım.	.799							
19. Bir işi yapmadan önce, o işi başarıyla yaptığımı kafamda tasarlarım.	.748							
20. Kendim için tespit ettiğim belirli hedefleri gerçekleştirmek için çalışırım.	.438							
27. Karşılaştığım zorlukların üstesinden gelebildiğimi, özellikle gözümde canlandırırım.	.791							
28. Gelecekte ulaşmak istediğim hedefleri düşünürüm	.642							
34. Kişisel başarımlar için özel hedefler belirlerim	.433							
Faktör 2: Kendini Ödüllendirme (%9.6)								
4. Bir görevi başardığımda, özellikle zevk aldığım bir şeyleri yaparak kendimi ödüllendiririm.		.880						
13. Bir işi iyi yaptığımda, kendimi özel bir şekilde (iyi bir akşam yemeği, sinema, alışveriş, seyahat, vb.) ödüllendiririm.		.891						
22. Bir görevi başarıyla sonuçlandırdığımda, çoğunlukla kendimi sevdiğim bir şeyle ödüllendiririm.		.878						
Faktör 3: Kendi Kendine Konuşma (%7.8)								

Faktör Yükleri	1	2	3	4	5	6	7	8
3. Karşılaştığım problemleri çözmeye çalışırken kimi zaman yüksek sesle, kimi zaman içimden, kendi kendime konuşarak durumu gözden geçirmeye çalışırım.			.870					
12. Zor koşullar altında çalışırken, kimi zaman kendi kendime konuştuğum olur.			.888					
21. Zor durumlarla karşılaştığımda, o durumun üstesinden gelebilmek için kendi kendime sesli ya da sessiz konuşmalarla telkinler yaparım.			.862					
Faktör 4: Düşünce ve Fikirlerini Değerlendirme (%6.3)								
5. Zor bir durumla karşılaştığımda, kendi mantığıma başvurarak durumu değerlendiririm.				.675				
14. Sorun yaşadığım durumlar hakkındaki düşüncelerimin doğruluğunu zihnimde tartmaya çalışırım.				.701				
23. Biriyile anlaşmazlığım olduğunda, kendi düşünce ve fikirlerimi açıkça ifade eder, gerekirse o düşünce ve fikirleri doğruluğu açısından değerlendirebilirim.				.440				
29. Fikirlerim ve inançlarım hakkında düşünür ve değerlendirmeler yaparım.				.663				
Faktör5: Kendini Cezalandırma (%5.6)								
6. Başarısız olduğum zamanlarda, kendimi yetersiz bulma eğilimindedir.					.673			
15. Başarısız olduğum durumlarda kendime çok kızarım.					.859			
24. Bir işte yeterince başarılı olamadığım zamanlarda kendimi suçlu hissederim.					.825			
30. Bir işi başaramadığım zaman, kendimle ilgili memnuniyetsizliğimi açık olarak ifade ederim.					.537			
Faktör6: Kendini Gözlemleme (%4.8)								
7. Mesleğimde ne kadar iyi olduğumu takip ederim.						.618		
16. Bir işi yaparken ne kadar iyi olduğumun farkındayım.						.537		

Faktör Yükleri	1	2	3	4	5	6	7	8
25. İşimi ne kadar iyi yaptığıma dikkat ederim.						.796		
31. Üzerinde çalıştığım konuların hangi aşamasında olduğumu takip ederim.						.660		
Faktör7: Kendine Hatırlatıcılar Belirleme (%4)								
9. Neyi başarmam gerektiğini hatırlamak için notlar kullanırım.							.856	
18. Başarmam gereken işlere odaklanmamı sağlayacak, somut hatırlatıcılar kullanırım (notlar, listeler, vb.).							.828	
Faktör8: Doğal Ödüller Üzerinde Düşünceyi Odaklama (%3.2)								
17. Çevremde heyecanımı ve tutkumu diri tutan, bana pozitif enerji veren insan ve nesnelere bulundurmaya çalışırım.								.736
35. İşlerin yapılması için kendime has yöntemlerim vardır.								.571

Not: n=202, Temel Bileşenler Analizi ve Varimax döndürme tekniği uygulanmıştır.

(Parantez içindeki değerler faktörün açıkladığı varyansı belirtmektedir).

Ek Tablo 2. Öz Liderlik Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadelerde belirtilen davranışların **sıklık** seviyesini belirtiniz. İlgili sütuna (X) işareti koyunuz.

No	İfade	Hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Genellikle	Her Zaman
1	Önemli işlerde, başarıyı üst düzeyde sergileyebilmek için hayal gücümü kullanırım.					
2	Karşılaştığım problemleri çözmeye çalışırken kimi zaman yüksek sesle, kimi zaman da içimden kendi kendime konuşarak durumu gözden geçirmeye çalışırım.					
3	Bir görevi başardığımda, özellikle zevk aldığım bir şeyleri yaparak kendimi ödüllendiririm.					
4	Zor bir durumla karşılaştığımda, kendi mantığıma başvurarak durumu değerlendiririm.					
5	Başarısız olduğum zamanlarda, kendimi yetersiz bulma eğilimindeyimdir.					

6	Mesleğimde ne kadar iyi olduğumu takip ederim.					
7	Neyi başarmam gerektiğini hatırlamak için notlar kullanırım.					
8	Bir işe başlamadan önce, kendimi o işi başarıyla tamamlamış gibi hayalimde canlandırırım.					
9	Zor koşullar altında çalışırken, kimi zaman kendi kendime konuştuğum olur (yüksek sesle veya zihnimden).					
10	Bir işi iyi yaptığımda, kendimi özel bir şekilde (iyi bir akşam yemeği, sinema, alış veriş, seyahat, vb.) ödüllendiririm.					
11	Sorun yaşadığım durumlar hakkındaki düşüncelerimin doğruluğunu zihnimde tartmaya çalışırım.					
12	Başarısız olduğum durumlarda kendime çok kızarım.					
13	Bir işi yaparken ne kadar iyi olduğumun farkındayım.					
14	Çevremde heyecanımı ve tutkumu diri tutan, bana pozitif enerji veren insan ve nesnelere bulundurmaya çalışırım.					
15	Başarmam gereken işlere odaklanmamı sağlayacak, somut hatırlatıcılar kullanırım(notlar, listeler, vb.).					
16	Bir işi yapmadan önce, o işi başarıyla yaptığımı kafamda tasarlarım.					
17	Kendim için tespit ettiğim belirli hedefleri gerçekleştirmek için çalışırım.					
18	Zor durumlara karşılaştığımda, o durumun üstesinden gelebilmek için kendi kendime sesli ya da sessiz konuşmalarla telkinler yaparım.					
19	Bir görevi başarıyla sonuçlandırdığımda, çoğunlukla kendimi sevdiğim bir şeyle ödüllendiririm.					
20	Biriyle anlaşmazlığım olduğunda, kendi düşünce ve fikirlerimi açıkça ifade eder, gerekirse o düşünce ve fikirleri doğruluğu açısından değerlendirebilirim.					
21	Bir işte yeterince başarılı olamadığım zamanlarda kendimi suçlu hissedirim.					
22	İşimi ne kadar iyi yaptığıma dikkat ederim.					
23	Karşılaştığım zorlukların üstesinden gelebildiğimi, özellikle gözümde canlandırırım.					
24	Gelecekte ulaşmak istediğim hedefleri düşünürüm.					
25	Fikirlerim ve inançlarım hakkında düşünür ve değerlendirmeler yaparım.					

26	Bir işi başaramadığım zaman, kendimle ilgili memnuniyetsizliğimi açık olarak ifade ederim.					
27	Üzerinde çalıştığım konuların hangi aşamasında olduğumu takip ederim.					
28	Kişisel başarıml için özel hedefler belirlerim.					
29	İşlerin yapılması için kendime has yöntemlerim vardır.					

Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği

1. Beklenmedik bir olay olduğunda...	
Her zaman bir çözüm bulurum	Çoğu kez ne yapacağımı kestiremem
2. Gelecek için yaptığım planların...	
Başarılması zordur	Başarılması mümkündür
3. En iyi olduğum durumlar şu durumlardır...	
Ulaşmak istediğim açık bir hedefim olduğunda	Tam bir günlük boş bir vaktim olduğunda
4. ...olmaktan hoşlanıyorum	
Diğer kişilerle birlikte	Kendi başıma
5. Ailemin, hayatta neyin önemli olduğu konusundaki anlayışı...	
Benimkinden farklıdır	Benimkiyle aynıdır
6. Kişisel konuları ...	
Hiç kimseyle tartışmam	Arkadaşlarımla/Aile-üyeleriyle tartışabilirim
7. Kişisel problemlerimi...	
Çözmem	Nasıl çözebileceğimi bilirim
8. Gelecekteki hedeflerimi...	
Nasıl başaracağımı bilirim	Nasıl başaracağımdan emin değilim
9. Yeni bir işe/projeye başladığımda ...	
İleriye dönük planlama yapmam, derhal işe başlarım	Ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim
10. Benim için sosyal ortamlarda rahat/esnek olmak	
Önemli değildir	Çok önemlidir
11. Ailemle birlikteyken kendimi ... hissederim	
Çok mutlu	Çok mutsuz
12. Beni ...	
Bazı yakın arkadaşlarım/aile üyelerim cesaretlendirebilir	Hiç kimse cesaretlendiremez
13. Yeteneklerim...	
Olduğuna çok inanırım	Konusunda emin değilim
14. Geleceğimin ... olduğunu hissediyorum	
Ümit verici	Belirsiz
15. Şu konuda iyiyimdir...	
Zamanımı planlama	Zamanımı harcama
16. Yeni arkadaşlık konusu ... bir şeydir	
Kolayca yapabildiğim	Yapmakta zorlandığım

Yetişkinler İçin Dayanıklılık Ölçeği Devamı

17. Ailem şöyle tanımlanabilir ...					
Birbirinden bağımsız	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Birbirine sıkı biçimde kenetlenmiş
18. Arkadaşlarımla arasındaki ilişkiler ...					
Zayıftır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Güçlüdür
19. Yargılarıma ve kararlarıma ...					
Çok fazla güvenmem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tamamen güvenirim
20. Geleceğe dönük amaçlarım ...					
Belirsizdir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	İyi düşünülmüştür
21. Kurallar ve düzenli alışkanlıklar ...					
Günlük yaşamımda yoktur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Günlük yaşamımı kolaylaştırır
22. Yeni insanlarla tanışmak ...					
Benim için zordur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Benim iyi olduğum bir konudur
23. Zor zamanlarda, ailem ...					
Geleceğe pozitif bakar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Geleceği umutsuz görür
24. Ailemden birisi acil bir durumla karşılaştığında...					
Bana hemen haber verilir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Bana söylenmesi bir hayli zaman alır
25. Diğerleriyle beraberken					
Kolayca gülerim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nadiren gülerim
26. Başka kişiler söz konusu olduğunda, ailem şöyle davranır:					
Birbirlerini desteklemez biçimde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Birbirlerine bağlı biçimde
27. Destek alırım					
Arkadaşımdan/aile üyelerinden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Hiç kimseden
28. Zor zamanlarda ... eğilimim vardır					
Her şeyi umutsuzca gören bir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Beni başarıya götürebilecek iyi bir şey bulma
29. Karşılıklı konuşma için güzel konuların düşünülmesi, benim için ...					
Zordur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Kolaydır
30. İhtiyacım olduğunda ...					
Bana yardım edebilecek kimse yoktur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Her zaman bana yardım edebilen birisi vardır
31. Hayatımdaki kontrol edemediğim olaylar (ile) ...					
Başa çıkmaya çalışırım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sürekli bir endişe/kaygı kaynağıdır
32. Ailemde şunu severiz ...					
İşleri bağımsız olarak yapmayı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	İşleri hep beraber yapmayı
33. Yakın arkadaşlarımla/aile üyeleri ...					
Yeteneklerimi beğenirler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Yeteneklerimi beğenmezler