



T.C.

Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE DUYGU
DÜZENLEME BECERİLERİ İLE PSİKOLOJİK İYİ
OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

Feyza Gül KOÇAK

20999012

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Yunus Emre AYNA

Diyarbakır 2023

T.C.

Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Psikoloji Anabilim Dalı

Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE DUYGU DÜZENLEME
BECERİLERİ İLE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ
İLİŞKİLER**

Feyza Gül KOÇAK

20999012

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Yunus Emre AYNA

Diyarbakır 2023

TAAHHÜTNAME
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Dicle Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum “Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Becerileri ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler” adlı tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve tez yazım kılavuzuna uygun olarak hazırladığımı taahhüt eder, tezimin/projemin kağıt ve elektronik kopyalarının Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü arşivlerinde saklanmasına izin verdiğimi onaylarım. Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

15/06/2023

Feyza Gül KOÇAK

ÖN SÖZ

Bu araştırmada bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerileri ile psikolojik iyi oluş arasında ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Pozitif psikoloji kavramının önem kazanmasıyla birlikte ortaya çıkan psikolojik iyi oluş kavramı bireyin hayatının amacı ve anlamı olması, büyüyen ve gelişen biri olması ve bağımsız olması olarak açıklanmaktadır. Psikolojik iyi oluş kavramının anlamlı bir hayat sürmek için ortam sağlamak ve kişilerin güçlü taraflarını ortaya çıkarmak için gerekli olduğu göz önünde bulundurulduğunda psikolojik iyi oluşun söz konusu kavramlar ile değerlendirilmesinin alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yüksek lisans sürecim boyunca bilgi ve tecrübeleriyle beni aydınlatan, hem akademik hem de mesleki gelişimime büyük katkısı olan, değerli tez danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Yunus Emre AYNA'ya değerli katkı ve önerileri için teşekkürlerimi sunuyorum.

Değerli katkıları, önerileri ve yönlendirmeleri ile jürimde yer alan Sayın Dr. Öğr. Üyesi Fatma Zeynep SAYLIK ve Sayın Dr. Öğr. Üyesi Emre Han ALPAY hocalarıma çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitimimle birlikte hayatıma giren arkadaşlarım Nur Sena Yiğit, Bala Nur Torun, Gizem Bolluk Uğur, Hazar Rümeysa Aslan ve Büşra Önkür'e destekleri ve güzel yürekleri için çok teşekkür ederim. Değerli çalışma arkadaşlarım Ayşe Nur Yıldırım, Büşra Yıldız Sayan, Ezgi Kubat ve Funda Özdamar'a beni destekledikleri için çok teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecim boyunca yanımda olan farklı şehirlerde olsalar da yakınlıklarını her zaman hissettiğim değerli dostlarım Ayşenur Atlı, Gülizar Büşra Duygun, Sena Karadiken ve Funda Oğuz'a en içten teşekkürlerimi sunuyorum. Uzakta da olsa varlığını ve desteğini her zaman hissettiğim Abdulkerim Eser'e bana inandığı ve beni motive ettiği için çok teşekkür ederim.

Son olarak hayatım boyunca koşulsuz ilgi ve desteklerini her zaman kalbimde hissettiğim, beni bu günlere getiren ve fedakarlıklarla büyüten canım annem Tahibe Koçak’a, canım babam Mustafa Koçak’a ve canım abim Fatih Koçak’a; yüksek lisans eğitimime başlamam konusunda beni cesaretlendiren ve destekleyen merhum dayım Cavit Öztürk’e bütün kalbimle teşekkür ederim.

Feyza Gül KOÇAK

Diyarbakır 2023

ÖZET

Bu araştırmanın amacı, yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerileri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırmanın örneklemini Türkiye'nin farklı şehirlerinden araştırmaya gönüllü olarak katılan 24-60 yaş aralığında 523 (319 kadın, 204 erkek) birey oluşturmaktadır. Katılımcılara Kişisel Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ), ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖ) uygulanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde psikolojik iyi oluşun demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla bağımsız örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin tespit edilmesi için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Psikolojik iyi oluşu yordayan değişkenlerin belirlenmesi amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yöntemi uygulanmıştır. Psikolojik iyi oluşun gelir durumu, yaşamının çoğunu geçirdiği yer, anne ve babanın medeni durumu değişkenlerine göre farklılaştığı; cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma durumu, aile yapısı, anne ve babanın eğitim durumu değişkenlerine göre ise farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir. Araştırmanın korelasyon analizi sonuçları, psikolojik iyi oluşun bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerileri ile olumlu yönde anlamlı ilişki içinde olduğunu ortaya koymaktadır. Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucuna göre; bilinçli farkındalık, duygu düzenleme becerileri alt boyutlarından farkındalık/dikkat, tolerans, yüzleşmeye hazırlanma ve değişimlemenin psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcıları oldukları bulunmuştur. Araştırmanın bulguları ilgili alanyazın bağlamında tartışılmış, sonuç ve öneriler sunulmuştur.

Anahtar Sözcükler: Psikolojik İyi Oluş, Bilinçli Farkındalık, Duygu Düzenleme Becerileri

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the relationships between mindfulness, emotion regulation skills and psychological well-being on adults. The sample of the study consists of 523 (319 female, 204 male) individuals between the ages of 24-60 who voluntarily participated in the research from different cities of Turkey. In this study, Personal Information Form, Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), Emotion Regulation Skills Questionnaire (ERSQ), and Psychological Well-Being Scale (PWBS) were apply to the participants. In the analysis of the data obtained, independent samples t-test and one-way analysis of variance (ANOVA) were used to examine whether psychological well-being differed according to demographic variables. Pearson correlation analysis was performed to determine the relationships between the variables. Hierarchical regression analysis method was applied to determine the variables predicting psychological well-being. Psychological well-being differs according to income status, where they spend most of their life, marital status of parents; it was concluded that there was no difference according to the variables of gender, marital status, education level, working status, family structure and educational level of parents. The correlation results of the study revealed that psychological well-being has a positive relationship with mindfulness and emotion regulation skills. As a result of the hierarchical regression analysis; mindfulness and the sub-dimensions of awareness/attention, tolerance, preparation for confrontation and change from emotion regulation skills were found to be significant predictors of psychological well-being. The findings of the study were discussed in the context of the relevant literature and the results and recommendations were presented.

Keywords: Psychological Well-Being, Mindfulness, Emotion Regulation Skills

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖN SÖZ	II
ÖZET	V
ABSTRACT	V
İÇİNDEKİLER	VII
TABLO LİSTESİ	XI
KISALTMALAR.....	XIII
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. BİLİNÇLİ FARKINDALIK.....	4
1.1.1. Bilinçli Farkındalık Kavramı ve Tarihçesi.....	4
1.1.2. Bilinçli Farkındalığın İşlevi	6
1.1.3. Bilinçli Farkındalık Kavramının Boyutları	7
1.1.4. Bilinçli Farkındalıktaki Temel Tutumlar	8
1.1.5. Bilinçli Farkındalık ve Meditasyon	11
1.1.6. Bilinçli Farkındalığın Kuramsal Temeli	12
1.2. DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ.....	144
1.2.1. Duygu Kavramı	14
1.2.2. Duygu Düzenleme Kavramı.....	166
1.2.3. Duygu Düzenlemede Gross'un Süreç Modeli.....	169
1.2.4. Duygu Düzenleme Becerisinin Aşamaları.....	20
1.3. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ	23
1.3.1. Psikolojik İyi Oluşun Kuramsal Temelleri	286
1.3.2. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Modeli.....	28
1.4. YURT İÇİ VE YURT DIŞI ALANYAZIN	30

1.4.1. Bilinçli Farkındalık Araştırmaları ve Duygu Düzenleme Becerileri ile ilişkisine ilişkin Yurt İçi Alanyazın	30
1.4.2. Bilinçli Farkındalık Araştırmaları ve Duygu Düzenleme Becerileri ile ilişkisine ilişkin Yurt Dışı Alanyazın	31
1.4.3. Bilinçli Farkındalık Araştırmaları ve Psikolojik İyi Oluş ile ilişkisine ilişkin Yurt İçi Alanyazın	33
1.4.4. Bilinçli Farkındalık Araştırmaları ve Psikolojik İyi Oluş ile ilişkisine ilişkin Yurt Dışı Alanyazın.....	34
1.4.5. Duygu Düzenleme Becerileri Araştırmaları ve Psikolojik İyi Oluş ile ilişkisine ilişkin Yurt İçi Alanyazın	36
1.4.6. Duygu Düzenleme Becerileri Araştırmaları ve Psikolojik İyi Oluş ile ilişkisine ilişkin Yurt Dışı Alanyazın	38
1.4.7. Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Becerileri Araştırmalarının Psikolojik İyi Oluş ile ilişkisine ilişkin Yurt Dışı Alanyazın	39

İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA VE YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMA.....	41
2.1.1. Araştırmanın Problemi.....	41
2.1.2. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri.....	43
2.1.3. Araştırmanın Önemi	44
2.1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları	46
2.1.3. Sayıtlılar	47
2.2. YÖNTEM.....	47
2.2.1. Araştırma Modeli.....	47
2.2.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	47
2.2.3. Veri Toplama Araçları	48
2.2.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	48
2.2.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)	48

2.2.3.3. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ)	49
2.2.3.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)	50
2.2.4. İşlem	51
2.2.5. Verilerin Analizi	52

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERLE İLGİLİ BULGULAR	53
3.1.1. Demografik Özelliklere İlişkin Frekans Analizi	53
3.2. TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER	55
3.2.1. Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Verilerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	55
3.3. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİNDEN ALINAN PUANLARIN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR	57
3.3.1. Psikolojik İyi Oluşun Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	57
3.3.2. Psikolojik İyi Oluşun Medeni Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	57
3.3.3. Psikolojik İyi Oluşun Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	58
3.3.4. Psikolojik İyi Oluşun Gelir Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	59
3.3.5. Psikolojik İyi Oluşun Çalışma Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	60
3.3.6. Psikolojik İyi Oluşun Yaşamının Çoğunu Geçirdiği Yer Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	60

3.3.7. Psikolojik İyi Oluşun Anne ve Babanın Medeni Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	62
3.3.8. Psikolojik İyi Oluşun Annenin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	62
3.3.9. Psikolojik İyi Oluşun Babanın Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular	63
3.4. ÖLÇEKLERDEN ALINAN PUANLAR ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN YORDANMASINA İLİŞKİN BULGULAR	64
3.4.1. Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Alt Boyutlarının ve Toplam Puanlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesi	64
3.4.2. Değişkenler Arası İlişkilerin İncelenmesine Dair Korelasyon Analizi Bulguları	64
3.4.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanının Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Becerileri Tarafından Yordanmasına İlişkin Analiz Sonuçlarının İncelenmesi	67

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

4.1. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER BAĞLAMINDA DEĞERLENDİRİLMESİ	69
4.2. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN YORDANMASI VE DEĞİŞKENLER ARASI İLİŞKİLERE DAİR TARTIŞMA	74
4.2.1. Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler	75
4.2.2. Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkiler	76
4.2.3. Duygu Düzenleme Becerileri ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler	78

4.2.4. Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Yorumlar	80
4.3. SONUÇ VE ÖNERİLER	83
4.3.1. Sonuçlar	83
4.3.2. Öneriler	84
4.3.2.1. Araştırmacılar İçin Öneriler	84
4.3.2.2. Uygulamacılar İçin Öneriler.....	85
KAYNAKÇA	87
EKLER	112

TABLO LİSTESİ

Sayfa No.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımları.....	53
Tablo 2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Verilerinin Güvenilirlik Katsayıları, Ortalamaları, Standart Sapmaları, Normallik Katsayıları.....	55
Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi.....	57
Tablo 4. Medeni Durum Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	58
Tablo 5. Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	58
Tablo 6. Gelir Durumu Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	59
Tablo 7. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Amacıyla Uygulanan Post Hoc Bonferroni Test Sonuçları.....	59
Tablo 8. Çalışma Durumu Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi.....	60
Tablo 9. Yaşamının Çoğunu Geçirdiği Yer Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	61

Tablo 10. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Yaşamının Çoğunu Geçirdiği Yer Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Amacıyla Uygulanan Post Hoc Games Howell Test Sonuçları.....	61
Tablo 11. Anne ve Babanın Medeni Durumu Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi.....	62
Tablo 12. Annenin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	63
Tablo 13. Babanın Eğitim Durumu Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları.....	63
Tablo 14. Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Alt Boyutlarının ve Toplam Puanlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları.....	66
Tablo 15. Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Puanlarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Üzerindeki Etkisinin İncelenmesine Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları.....	67

KISALTMALAR

ANOVA	Tek Yönlü Varyans Analizi
BİFÖ	Bilinçli Farkındalık Ölçeği
Bkz.	Bakınız
çev.	Çeviren
DDBÖ	Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği
Ed.	Editör
Eds.	Editörler
PİOÖ	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
SPSS	Statistical Packet for Social Science
s.	Sayfa
ve ark.	Ve arkadaşları
vb.	Ve benzerleri
VIF	Varyans Büyütme Faktör

GİRİŞ

Psikolojik iyi oluş, bireyin bir bütün olması, iyi olma halini devam ettirme ve ilerletme sorumluluğuna sahip olmasıdır (Ryff ve Singer, 2008). Bir diğer ifadeyle psikolojik iyi oluş kişinin bireysel gelişimi için yaşamda mücadele etmesidir (Waterman, 1993). Ryff'in (1989) psikolojik iyi oluş modeli altı boyuttan oluşmaktadır. Psikolojik iyi oluşun boyutları, bireylerin olumlu işlev görmeye çabalaması, kişiler arası güvene dayalı ilişkiler geliştirmeye, sürdürmeye ve çevrelerini arzularını ve bireysel ihtiyaçlarını giderecek şekilde şekillendirmeye çalışması, bireyselliğini geniş bir sosyal bağlamda sürdürürken bir anlamda kendi kaderlerini tayin etmeye çalışması, yaşam amacını bulmak için hayati bir çaba harcaması ve kişinin kapasitesinden ve becerilerinden faydalanmasıdır (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002). Psikolojik iyi oluş kendini gerçekleştirme, tam işlevsellik, bireyselleşme, olgunluk kavramlarını içermektedir. Psikolojik iyi oluşu tanımlamaya yönelik bir diğer teori ise yaşam döngüsünün çeşitli aşamalarında karşılaşılan zorlukları vurgulayan yaşam boyu gelişim teorileridir. Akıl hastalığının yokluğu şeklindeki psikolojik iyi oluş tanımının yerini almak için oluşturulan pozitif ruh sağlığı kriterleri aynı zamanda iyi bir akıl sağlığı için gerekenleri kapsamlı bir şekilde sunmaktadır (Ryff & Singer, 1996). Psikolojik iyi oluş fiziksel ve zihinsel sağlığı etkileyen olumlu duygularla ilişkilidir. Bu durum kişilerin bağışıklık sistemini ve sağlıklı bir hayat sürmelerini dolaylı yoldan etkilemektedir (Watson, Clark ve Tellegen, 1988).

Brown ve Ryan (2003) psikolojik iyi oluşa katkı sağlayan değişkenlerden birinin bilinçli farkındalık olduğunu ileri sürmektedir. Bilinçli farkındalık bireylerin içinde bulundukları anda ortaya çıkan olaylara kabullenici ve yargılayıcı olmadan dikkat etmesi şeklinde ifade edilmektedir (Kabat-Zinn, 2003). Bir diğer ifadeyle bilinçli farkındalık geçmişe ait yaşantılardan ve geleceğe yönelik kaygılardan ziyade bireyin içinde bulunduğu anı yaşamasıdır (Baer ve ark., 2006). Ayrıca bilinçli farkındalık kavramı, bireyin kendi duygu ve bilişlerinin yanında çevresine karşı farkındalık olarak ifade edilmektedir (Richards, Campenni ve Muse-Burke, 2010). Bilinçli farkındalık üç temel ögeyi içermektedir: Niyet, dikkat ve tutum. Niyet istenilen amaca dikkat edebilmeyi

içermektedir. Dikkat, şu ana odaklanıp olayları fark edebilme olarak tanımlanmaktadır. Tutum ise ilgi, yargılamadan kabullenme, şefkat ve merak gibi özelliklere sahip olma olarak tanımlanmaktadır (Shapiro ve diğ., 2006). Farkındalık meditasyonları bilinçli farkındalık becerisini geliştirmek için kullanılan uygulamalardır. Bu meditasyonlarda dikkat nefes alıp vermeye, duyulara, bedensel algılara, duygulara ve düşüncelere yöneltilmektedir (Kabat-Zinn, 2005). Carmody ve Baer (2008) yaptığı çalışmada bilinçli farkındalık temelli terapi programına katılan yetişkinlerin bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde artış olduğu gözlenmiştir. Benzer şekilde İmroğlu, Demir ve Murat (2021) tarafından yapılan çalışmada bireylerin psikolojik iyi oluş seviyelerini yordamada bilinçli farkındalığın rolü araştırılmış ve bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Gross ve John (2003) iyilik haline katkıda bulunan bir diğer değişkenin duygu düzenleme olduğunu ifade etmektedir. Ochsner ve Gross (2005) duygu düzenlemeyi, duygu düzenleme stratejileri kullanılarak bir duygusal tepki oluşturmak ya da var olan duygusal tepkinin değiştirilmesi olarak tanımlamaktadır. Bir diğer ifadeyle duygu düzenleme kavramı olumsuz veya olumlu duyguların düzenlenmesini içermektedir. Dolayısıyla duygu düzenlemenin duygu, düşünce, davranış ve fizyoloji üzerinde etkisi bulunmaktadır (Koole, 2010). İnsanlar doğası gereği acıdan uzaklaşıp hazzı ulaşmak istemektedir. Bu sebeple olumsuz duygulardan ve bu duyguların etkilerinden uzaklaşmak önemlidir. Gross (1998) ise duygu düzenleme kavramını sadece olumsuz duyguların düzenlenmesi olarak değil aynı zamanda bazı durumlarda olumlu duyguları ifade etmemek olarak tanımlamaktadır. Gross (2002) psikolojik iyi oluşta duyguların etkili olduğunu ve duygu düzenleme becerilerinin önemli olduğunu belirtmektedir. Thompson ve Goodman (2010) tarafından yapılan çalışmada çocukların duygularını etkili bir şekilde düzenleyememelerinin uyum problemlerine ve sosyal anlamda yetersizliğe sebep olabildiği ve psikolojik problemlerin oluşma olasılığını arttırabildiği bulunmuştur. Benzer şekilde Berking ve Wupperman (2012) tarafından yapılan çalışmada duygu düzenleme güçlüklerinin psikolojik problemlerin oluşmasında ve devam etmesinde rol oynadığı görülmektedir. Duygu düzenleme becerileri bireylerin duygusal ve psikolojik

işlevselliğini olumlu yönde etkilemektedir (Bridges, Denham ve Ganiban, 2004). Yani duygu düzenleme bireylerin uyum sağlamasına katkıda bulunmaktadır (Gross ve John, 2003).

Alanyazındaki araştırmalar ışığında mevcut araştırmada, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerileri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenecektir. Bununla birlikte, bilinçli farkındalığın ve duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluşu yordama düzeyi araştırılacaktır.

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. BİLİNÇLİ FARKINDALIK

Bilinçli farkındalık, kuramsal bir yapıyı ve farkındalığı geliştirmeye yönelik bir uygulama olarak ifade edilmektedir (Germer, Siegel ve Fulton, 2005). Farkındalık, kavramsal ve işlevsel olarak, kendini gözlemleme sürecini içeren yapılara, kendini bilme sürecini içeren yapılardan çok daha yakındır (Bishop ve ark., 2004). Yani bilinçli farkındalık uyanmakla, kişinin kendisiyle ve dünyayla uyum içinde yaşamasıyla, kişinin kim olduğunu incelemesi, dünya görüşünü ve dünyadaki yerini sorgulamasıyla ilgilidir (Kabat-Zinn, 1994).

1.1.1. Bilinçli Farkındalık Kavramı ve Tarihçesi

Bilinçli farkındalık (mindfulness), temelini Doğu meditasyon geleneğinden almaktadır. Son zamanlarda ise Batı kültüründe de artarak tartışılmaya ve tedavi süreçleri içerisinde yaygınlaşmaya başlayan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır (Kabat ve Zinn, 2000). Bilinçli farkındalık kavramının kökeni 2500 yıl evvelinin Budist psikoloji dili olarak belirtilen Pali dilindeki “sati” kelimesine dayanmaktadır (Germer, 2004). 1881 yılında “sati” kelimesi “mindfulness” olarak İngilizceye çevrilmiştir (Gethin, 2011). Türkçe’de ise 2011 yılında bilinçli farkındalık olarak yer almıştır (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011). Sati kelimesi hafıza anlamına gelmektedir ancak sürekli tekrarlanan “dikkatli ve düşünceli” ifadesine atıfta bulunularak kullanılmaktadır (Rhys Davids, 1881). Aynı zamanda söz konusu kavram farkındalık, dikkat ve hatırlama anlamlarında da kullanılmaktadır (Germer, 2004). Farkındalık, devamlı olarak tüm çevreyi takip eden bir gözlemci olarak nitelendirilmektedir. Dikkat, deneyimin belirli bir kesitine arttırılmış bir hassasiyet sağlayan odaklanma sürecidir (Westen, 1999). Hatırlamak ise farkındalığımızı ve dikkatimizi mevcut anda gerçekleştiren duruma yönlendirmektir (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011).

Gündelik hayat içerisinde insanlar genellikle yaşamlarını otomatik bir şekilde sürdürürler. Yaptığı davranışları farkında olmadan yaparlar. Buna dikkatsizlik denmektedir. Yaşadığı duygunun farkında olmamak, eşyaları dikkatsizlik ya da başka bir şey düşünmekten kırıp dökmek, şu anda olanlara odaklanmakta zorlanmak, etrafa dikkat etmeden gidilen yere ulaşmak için hızlı yürümek, bedensel gerginliğin veya rahatsızlığın farkına varamamak, tanışılan kişilerin adlarını öğrendikten kısa süre sonra unutmak, yaptığı şeylerin farkında olmadan otomatik olarak yapmak, birini dinlerken aynı zamanda başka şeylerle ilgilenmek, zihinde devamlı olarak gelecekle veya geçmişle ilgili düşüncelerin var olması, yenilen şeylerin farkına varmadan atıştırmak gibi durumlar bilinçli olmamanın ifadeleridir (Brown ve Ryan, 2003). İnsanlar düşüncelerini şu andaki deneyimlerine odaklamakta zorluk çekmektedirler. Bilinçli farkındalık anında kişi, duyu organlarına gelen uyaranların farkındadır ve bu farkındalık anı yaşamasını sağlamaktadır (Brown, Ryan ve Creswell, 2007).

Kabat-Zinn (2003) tarafından bilinçli farkındalık kavramı, mevcut zaman içerisinde var olan deneyime yargısız bir şekilde, bilinçli olarak dikkat edildiğinde görülen farkındalık durumu olarak ifade edilmektedir. Bilinçli farkındalık, şu anki yaşantıya yönelik artan bir farkındalık ve dikkattir (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalıkta yargılayıcı olmama özelliği önemli bir kriterdir. Bu bağlamda Martin (1997) tarafından bilinçli farkındalık şu ana ait yargılayıcı olmayan bir yönelim olarak ifade edilmektedir. Bilinçli farkındalıkta, bireyler duyularının ve çevredeki uyaranların yanı sıra düşüncelerinin, güdülerinin ve duygularının bilincinde olmaktadır (Brown ve Ryan, 2003).

Germer'e (2005) göre, bilinçli farkındalık anlarının ortak özellikleri vardır. Bunlar:

- *Kavramsal değildir.* Farkındalık, düşünce süreçlerimizde özümseme olmaksızın farkında olmaktır.

- *Ana odaklıdır.* Farkındalık daima şimdiki zamandadır. Tecrübelerimizle alakalı düşünceler, şimdiki andan biraz uzaktadır.

- *Yargılayıcı değildir.* Şayet deneyimimizin olduğundan farklı olması isteniyorsa, bilinçli farkındalık rahatlıkla oluşmamaktadır.

- *Amaçlıdır.* Bilinçli farkındalığın daima dikkati bir yere yönlendirme amacı bulunmaktadır. Dikkatin şu ana geri döndürülmesi, zamanla bilinçli farkındalığı devamlı bir hale getirmektedir.

- *Katılımcı gözlemine gerektirir.* Bilinçli farkındalık şahit olmaktır. Zihnin ve bedeninin daha yakından tecrübe edilmesidir.

- *Sözel değildir.* Bilinçli farkındalık sözcüklerin egemenliği altında olmamaktadır. Çünkü farkındalık sözcükler zihinde ortaya çıkmadan evvel oluşmaktadır.

- *Keşfe dayalıdır.* Farkındalık her zaman algının algılaması daha zor olan düzeylerini araştırmaktadır.

- *Özgürleştiricidir.* Bilinçli farkındalığın her anı koşullu acıdan kurtulmayı sağlamaktadır.

1.1.2. Bilinçli Farkındalığın İşlevi

Çoğu kişi farkında olma ve dikkatini verme kapasitesine sahiptir fakat bireylerin anda olanlar ile alakalı dikkati devam ettirme ve fark etme eğilimleri ya da isteklilikleri çeşitlilik göstermektedir (Brown ve Ryan, 2003). Budist geleneklerin katkısı, kısmen bu kapasiteyi geliştirmenin ve iyileştirmenin basit ve etkili yollarını vurgulaması olmuştur (Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalığı yüksek düzeyde olan kişiler kendi zihinsel faaliyetlerinin farkında olmaktadır ve dikkatlerini kontrol ederek, belirli bir yere dikkatini toplama ve odaklama, planlama, planlanan süreçleri en iyi biçimde yönetme, karşılaşmakta oldukları hataları düzeltme ve süreçlerin değerlendirilmesi hususunda

başarılı oldukları belirtilmektedir (Karabacak ve Demir, 2017; Akçakanat ve Köse, 2018). Bundan dolayı bilinçli farkındalığın anda olma, duyguların ve düşüncelerin farkında olunması ve onun kontrol edilebilmesini de içerdiği belirtilmektedir (Karabacak ve Demir, 2017). Hayes ve Feldman (2004) tarafından bilinçli farkındalık daha az bastırma, kaçınma, ruminasyon ve endişe ile ilişkilendirilmiştir. Aynı zamanda farkındalık içsel tecrübenin kabullenilmesi, duygulanımsal açıklığı, duygu durum ve duygularını düzenleyebilme becerisini ve bilişsel esnekliği kapsayan duygusal denge halini ifade ettiği belirtilmektedir (Hayes ve Feldman, 2004). Bilinçli farkındalık, acıyı azaltabilecek ve olumlu kişisel dönüşüm için zemin hazırlayabilecek tüm deneyimlerle ilişki kurmanın zor olmayan tarafıdır (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009). Bilinçli farkındalığa sahip olan kişinin hem bedeninin hem de zihninin huzurlu, rahat ve uyanık olduğu belirtilmektedir. Zihni algılamının ve zihinsel performansı dinginleştirmenin bir yolu algıların ve hislerin farkında olunmasını deneyimlemekten geçmektedir. Duygular memnuniyetle karşılanmalı, tanınmalı ve duygulara eşit bir şekilde muamele edilmelidir. Bilinçli farkındalık sayesinde üzüntü ya da endişe, nefret ya da tutku kendi doğasını ortaya çıkarmaktadır. Böylece bireyin ustalaşıp kendisini geliştirmenin mümkün olduğu belirtilmektedir. Acı, kaygı, tutku ve nefret saygılı, nazıkçe, direnmeden, onunla barışıp yaşayarak doğasına nüfuz edilmesi suretiyle tedavi edilmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir. Günlük hayatın içinde dağılan zihnin aydınlatılması ve yeniden toplanıp yaşanılan her anın fark edilmesi adına bütünlüğün sağlanması, bilinçli farkındalığın mucizesi olarak belirtilmektedir (Hanh, 1987).

1.1.3. Bilinçli Farkındalık Kavramının Boyutları

Farklı yazarlar bilinçli farkındalığı çeşitli şekillerde boyutlandırmıştır. Bu araştırmada Brown ve Ryan (2003) tarafından yapılmış olan boyutlandırma esas alınmaktadır. Brown ve Ryan (2003) tarafından bilinçli farkındalık tek boyutlu bir yapı şeklinde değerlendirilmektedir fakat dikkat ve farkındalık, bilinçliliği oluşturan iki esas özellik olarak ifade edilmektedir. Farkındalık herhangi bir zamanda gerçekliği oluşturan olayların tam bir şekilde algılanması, dikkat ise bu gerçekliğin seçilmiş taraflarını

vurgulamak adına farkındalığın odaklanması şeklinde açıklanmaktadır (Brown ve Ryan, 2004).

Bishop ve arkadaşları (2004) tarafından iki bileşenli farkındalık modelinin önerildiği görülmektedir. Bunların deneyime yönelim ve dikkatin düzenlenmesi olduğu belirtilmektedir. Dikkatin anlık tecrübeye sürdürülmesi ve düzenlenmesi için kendi kendisini düzenlemesini içermektedir. Bu, şimdi ve burada olup bitenlere karşı tetikte olma haline yol açmaktadır. Bununla birlikte duyguların, düşüncelerin ve duyumların farkındalığını da beslediği belirtilmektedir. Var olan deneyimin farkındalığının devam ettirilmesi adına sürdürülebilir dikkat becerilerinin gerekli olduğu görülmektedir. Devam eden dikkat ile birlikte önemli bir diğer yetenek dikkat edilen faktörün değiştirilebilmesidir. Söz konusu yetenek bireye bilişsel esneklik sağlayabilmektedir. Başka bir ifadeyle bireyin dikkatini tekrar toplaması veya bir başka nesneye, hisse, düşünceye kaydırabilmesinin sağlanmasıdır. Tecrübeye yönelim ise açıklık, merak ve kabulle karakterize olan bir yönelim şeklinde ifade edilen, bireyin şu andaki tecrübelerine ilişkin belirli bir yönelimin benimsenmesini içermektedir. Birey, bilinç akışı sürecinde oluşan her türlü düşüncenin, duyumunun ve duygunun farkına varılması adına çaba gösterilmektedir. Danışanın, farkındalık alanında meydana gelen her şeyi açıklık ve alıcı bir tavırla almayı seçmesi aktif bir süreçtir. Böylelikle farkındalık, deneyim ile açıkça ilişki kurma süreci olarak kavramsallaştırılabilmektedir.

1.1.4. Bilinçli Farkındalıktaki Temel Tutumlar

Kabat-Zinn (1990) tarafından bilinçli farkındalık becerilerinin temellerinin atılması adına ilk olarak bazı tutumların geliştirilmesi gerekmektedir:

Yargulamama

Farkındalık, bireyin kendi deneyimine tarafsız bakmasıyla gelişmektedir. Birey kendi deneyimleri hakkında sürekli olarak yargı üretmektedir. Neredeyse gördüğü her şey zihin tarafından etiketlenir ve sınıflandırılır. Bazı insanlar ve olaylar kişiye iyi hissettirdiği

için iyi olarak değerlendirilir. Kişiyi kötü hissettirenler ise kötü olarak değerlendirilir. Geri kalanlar nötr olarak değerlendirilir. Bu deneyimleri kategorize etme ve yargılama alışkanlığı, bireyin yaşadığı anı daha nesnel bir şekilde fark etmesinin önüne geçebilmektedir. Zihnin kontrol altına alınmasına çalışmaksızın davranışları, duyguları ve kararları şefkatle fark edip merakla gözlem yapılması önemli görülmektedir.

Sabır

Sabır bir bilgelik biçimidir. Her şeyin bir vaktinin olduğunu anlamak ve kabul etmek sabır olarak nitelendirilmektedir. Bazı zamanların daha iyi olan zamanlara tercih edilmemesi gerekmektedir. Söz konusu zamanların her biri bireyin şu andaki yaşamıdır. Çoğunlukla düşünceler şu andaki algıya baskın gelmekte ve şimdiyle olan bağlantıyı kaybetmeye neden olmaktadır. Sabırlı olmak, şu anın tamamen kabul edilmesi ve bütün yaşantıların hayata geçebilmesi adına gereksinim olduğunun fark edilmesidir.

Yeni Başlayanların Zihni

Şimdiki an deneyiminin zenginliği, yaşamın kendisinin zenginliğidir. Çoğu zaman, bireyin bildikleri hakkındaki düşünceleri ve inançları, olayları gerçekte olduğu gibi görmesini engellemektedir. Şu anın zenginliğinin görülmesi adına her şeyin ilk defa görülmüş gibi görme arzusu olan, acemi zihni denen şeyi geliştirmek gerekmektedir. Acemi zihni, bizim yeni olanaklara açık olmamıza ve bilinenlere mecbur olmamamıza neden olmaktadır. Zira hiçbir an bir diğer an ile aynı olmamaktadır. Her anın biricik olduğu ve kendisine has fırsatlarının olduğu belirtilmektedir. Yeni başlayanların zihni de söz konusu gerçeği bizlere hatırlatmaktadır.

Güven

Hislere ve kendinize temel güven duygusunun geliştirilmesi önemli bir özellik olarak ifade edilmektedir. Bireyin kendi benliğinin ortaya konulması ve ona karşı

duyarlılığının artmasını açıklamaktadır. Farkındalık, kendin olmanın sorumluluğunu üstlenmeyi, kendi varlığını dinlemeyi ve kendine güvenmeyi öğretmektedir. Birey kendi varlığına olan bu güveni ne kadar çok geliştirirse, diğer insanlara güvenmenin de o kadar kolay olacağını görmektedir.

Çabalamamak

Birey yaptığı hemen her şeyi bir hedef, bir şey kazanmak veya bir yere ulaşmak adına yapmaktadır. Ancak kendi hedeflerine ulaşabilmenin en iyi yolu, sonuçlara yönelik olarak çabalamamaktır. Bundan ziyade, her an her şeyi oldukları gibi kabul etme ve görmeye odaklanmak gerekmektedir. Bilinçli farkındalıkta herhangi bir amaç olmaksızın yalnızca bireyin var oluş haline dikkat çekilerek kendi bedenini duyumsanması arzulanmaktadır.

Kabul

Kabul, olayları şu anda oldukları gibi görmek anlamına gelmektedir. Kişiler çoğunlukla istemedikleri duyguları bastırmaya, zorlandığı hallerden kaçınmaya çabalamaktadır. İnkâr etmek, zorlamak ve mücadele etmekle meşgul olmak, iyileşmek ve büyümek için çok az enerjinin kalmasına sebep olmaktadır. Kabul, her şeyi sevmeye ya da her şeye karşı tavır alıp bireyin ilkelerini ve değerlerini terk etmesi gerektiği anlamına gelmemektedir. İnsanın kendisini bütün gerçekliği ile görmeye gönüllü olmak bir teslimiyet, kabul şeklinde tanımlanmaktadır. Olumlu veya olumsuz yaşantılara aynı mesafe aralığından bakabilmek, başarıyı kabul etmeye benzer olarak başarısızlığı da kabul etmek şeklinde ifade edilmektedir. Birey kendini tamamen kabul ettiğinde kalbi sadece kendine karşı değil diğer tüm insanlara karşı yumuşamakta ve açılmaktadır.

İzin Vermek

Bu kavramda zihnin belli bir istek, görüş ya da duyguyla sınırlı olmamanın ve dünyanın varlığı gibi görmeye, anlamaya çaba göstermenin önemli olduğu vurgulanmaktadır. Zihnin tutmaya çalıştığı belirli düşünce, duygu ve durumlar vardır. Bunlar hoşsa birey bu düşünceleri, duyguları veya durumları uzatmaya ve tekrar tekrar canlandırmaya çalışmaktadır. Benzer şekilde hoş olmayan, acı verici ve korkutucu oldukları için bireyin kendini korumaya çalıştığı birçok düşünce, duygu ve deneyim vardır. İzin vermek, her şeyi görüldüğü gibi kabullenmenin bir yoludur.

1.1.5. Bilinçli Farkındalık ve Meditasyon

Bilinçli farkındalık pratik yapma ile gelişim gösterebilen, meditasyon temelli uygulamalarla artış gösterebilen bir süreç olarak belirtilmektedir (Bishop ve ark., 2004). Meditasyon kaçmak değildir; gerçeklikle dingin bir karşılaşmadır. Konsantrasyon ve meditasyonun gözetimi altındaki üzüntü veya endişe, nefret veya tutku kendi doğasını açığa çıkarır. Bu durum doğal olarak iyileşme ve özgürleşme sağlamaktadır (Hanh, 1987). Meditasyon dikkatimizi ve farkındalığımızı derinleştirmeye, iyileştirmeye ve hayatımızda daha pratik kullanıma sokmaya devam ettiğimiz süreçtir. Meditasyon basitçe bireyin kendisi olması ve kim olduğu hakkında bir şeyler bilmesiyle alakalıdır. Kişinin memnun olsa da olmasa da hayatı olan yolda olduğunu fark etmesiyle ilgilidir. Meditasyon daha çok düşünüp düşünceleri değiştirmeyi değil, düşüncelerin kendisini takip etmeyi içermektedir (Kabat-Zinn, 1994).

Bilinçli farkındalık meditasyonları sürecinde dikkat devamlı olarak nefes alıp vermeye, duygu veya düşüncelere, beden uyumlarına odaklanılmaktadır. Tüm bu içsel tecrübeler, kabullenmeyle yargılanmaksızın gözlemlenebilmektedir (Kabat-Zinn, 2005). Bu derin nefes almak, nefesini zorlamak, özel bir şey hissetmeye çalışmak veya doğru yapıp yapmadığını merak etmek anlamına gelmemektedir. Bu, nefes alıp vermeyi düşünmek anlamına da gelmemektedir. Sadece alınan ve verilen nefese dair bir farkındalıktır (Kabat-Zinn, 1994). Bilinçli farkındalığı sağlamak için nasıl nefes alınması

gerektiği bilinmelidir çünkü nefes dağılmayı önleyen son derece etkili ve doğal bir araçtır. Nefes, hayatı bilince bağlayan, bedeni düşüncelerle birleştiren bir köprü görevine sahiptir. Zihin dağıldığı zaman onu yeniden ele geçirmek için nefes bir araç olarak kullanılabilir (Hanh, 1987).

1.1.6. Bilinçli Farkındalığın Kuramsal Temeli

Bilinçli farkındalık kavramı birçok farklı disiplinle bağlantılıdır. Farkındalık en çok Budist psikolojisinde bulunmasının yanında eski Yunan felsefesi, Batı Avrupa'daki varoluşu, fenomenoloji ve natüralizm, Amerika'daki hümanizm vb. farklı felsefi ve psikolojik görüşlerle de kavramsal açıdan ilişkili olduğu belirtilmektedir (Brown ve ark., 2007).

Psikodinamik kuramcılar, bilinçli farkındalık sürecindeki gibi zihnin örtük çalışmasına odaklanmakta ve çalışmalarını buna göre sürdürmektedir. Aynı zamanda psikodinamik kuramcılar da özgürleşmenin, zihnin sade ve gözlemsel bir farkındalıkla sağlanabileceğini savunmaktadırlar (Johanson, 2006). Psikodinamik yaklaşım da tıpkı bilinçli farkındalığın kuramsal açıklamalarında yer verildiği gibi i yaşamın keşfedilmesine yönelik müdahaleleri barındırmaktadır. Farkındalık ve kabulün psikodinamik kurama göre de değişimin ön koşulu olduğu varsayılmaktadır. Her ikisinin de bilinçaltı süreçlerinin önemi vurguladığı görülmektedir (Özyeşil, 2011).

Bilişsel davranışı terapiyle de bilinçli farkındalık eğitiminin birkaç açıdan benzerliğinin olduğu belirtilmektedir. Budizm ve bilişsel terapiler “düşüncelerimizle dünyayı oluştururuz” görüşünü paylaşmaktadır. Dahası, insanların düşüncelerinin nasıl ortaya çıktığını, belirli düşünce türlerinin sonuçlarını ve bu düşüncelerle başa çıkmak için zihnin nasıl eğitileceğini anlamalarına yardımcı olacak yollar aramaktadırlar (Gilbert, 2005). Bununla birlikte geleneksel bilişsel davranışı terapiden farklı yönleri de bulunmaktadır. Söz gelimi bilinçli farkındalık eğitiminde düşüncelerin çarpıtılmış ya da gerçekçi bir şekilde değerlendirilmesini içermediği ya da mantıksız olan düşüncelerin değiştirilmesine ilişkin girişimlerin olmadığı görülmektedir. Bundan ziyade katılımcıların

düşüncelerinin gözlemlenmesi, düşüncelerin geçip gitmesini takip etmesi ve onların değerlendirilmesinde kaçınma davranışı sergilemesi öğretilmektedir. Bir diğer önemli fark ise geleneksel bilişsel davranışçı terapide genelde bir davranışın ya da düşünme modelinin değiştirilmesi gibi belirli bir hedef olmasıdır. Buna karşın farkındalık müdahalelerinde çaba olmadan paradoksal bir tutumla uygulamanın yapıldığı belirtilmektedir (Baer, 2003). Son olarak, bilinçli farkındalık araştırmacıları, ruh sağlığı profesyonelleri tarafından farkındalık becerilerinin etkili bir şekilde öğretilmesini ve insanların düzenli olarak farkındalık uygulamalarına katılmaları gerektirdiğini ileri sürmektedirler (Segal ve ark., 2002). Daha geleneksel bilişsel-davranışçı terapi tekniklerini kullanan profesyonellerin genellikle öğrettikleri becerileri insanların düzenli olarak uygulamaları beklenmemektedir (Baer, 2003).

Gestalt yaklaşımı da bilinçli farkındalık gibi zahmetli ve kontrol odaklı dikkat yerine yargılamadan ve merakla odaklanmanın, şimdiki anda olan şeyin kendiliğinden ortaya çıkacağı verimli bir boşluğun oluşmasına yardım etmektedir. Bunun Gestalt oluşumunun esas ve bütünleştirici süreci olduğu varsayılmaktadır (Brown ve ark., 2007). Bilinçli farkındalık seçenekleri ve seçimleri arttırdığı için gestalt yaklaşımı bilinçli farkındalığı arttırmayı bir amaç olarak görmektedir. Gestalt yaklaşımı da bilinçli farkındalık gibi şimdiki ana odaklanmaktadır. Bu sayede değişimin gerçekleşeceğini ileri sürmektedir (Özyeşil, 2011).

Hümanistik kuram ise kişinin doğasındaki niteliklerini sağlıklı bir biçimde kabullenmesi ile beraber daha sağlıklı ve net düşünmesini sağlamaktadır. Hümanistik kurama göre birey kendisinden ve davranışlarından sorumludur. Hayatı anlamlı kılmak kişinin sorumluluğundadır. İnsan ölümlüdür ve yaşadıkları tekrar etmeyecektir. Bu sebeple bilinçli farkındalıkta olduğu gibi bireyin geçmişi ya da geleceğinden ziyade içinde bulunduğu an önemlidir (Özyeşil, 2011). Bilinçli farkındalıkta da esas konu önyargısız olarak gerçekleri algılayabilme, böylelikle anı yaşayabilme şeklindedir. Hümanistik psikoterapi, bilinçli farkındalık ile beraber gerçeklik kavramının yaşanmasına imkan sağlamaktadır (Akçakanat ve Köse, 2018).

Varoluşçu dinamik ise Budist felsefenin her gün yinelenmesini önerdiği beş anımsamayla ilişkili olduğu belirtilmektedir.

1. İnsanın doğasında yaşlanmak vardır ve yaşlanmaktan kaçınmanın bir yolu da yoktur.

2. İnsanın doğasında hastalanmak vardır ve hastalanmaktan kaçınmanın bir yolu da yoktur.

3. İnsanın doğasında ölüm vardır ve ölümden kaçınmanın da bir yolu yoktur.

4. İnsan için değerli olan ve sevdiği insanların doğasında değişim bulunmaktadır. Onlardan kaçınmanın da bir yolu yoktur.

5. İnsanın yaptığı şeyler onun gerçeğidir ve yaptıklarının sonuçlarından kaçmanın da bir yolu bulunmamaktadır (Hanh, 1998).

Bu anımsamalar yaşamın her yönü ile barışık olmayı, korkuların üstesinden gelmeyi ve her şeye hazır olmayı öğütlemektedir. Söz konusu maddeler aynı zamanda mevcut anın yaşanmasını tetiklemektedir. Bilinçli farkındalığın temellendirildiği konu da budur (Akçakanat ve Köse, 2018).

1.2. DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ

1.2.1. Duygu Kavramı

Duygular, insanların davranışını şekillendirmede oldukça önemli bir yere sahiptir ve bu yüzden psikoloji biliminde yapılan araştırmalarda karşımıza çıkmaktadır. Duygu, dinamik ve karmaşık bir yapıdır (LeBlanc, Essau ve Ollendick, 2017). Kleinginna ve Kleinginna (1981) literatürdeki birçok duygunun tanımını inceleyip duyguya dair tanım önermektedir. Duygu zevk, uyarılma, hoşnutsuzluk vb. duygusal tecrübelerle yol açan, duygusal anlamda ilgili algısal değerlendirme, etkiler, etiketleme süreçleri vb. bilişsel süreçleri oluşturan, uyarıcı şartlarına ilişkin yaygın fizyolojik uyumu etkin hale getiren ve

her zaman olmamakla birlikte genelde bir amaca yönelik ve uyarlanabilen davranışlara sebep olan, hormonal ve nöral sistemlerin aracılık ettiği, nesnel ve öznel unsurlar arasında yer alan etkileşimlerin karmaşık bir dizisidir. Gross ve Thompson ise (2007) davranışsal tepkileri hazırlarken, karar verirken, hafızayı geliştirirken ve kişilerarası etkileşimleri kolaylaştırırken duyguların önemli rol oynadığını vurgulamaktadır. Izard (1977) ise duygunun fark edilmesi, sinir sisteminde ve beyinde oluşan süreçler ile özellikle yüz üzerinde gözlemlenebilen duygu ifade kalıplarının duygunun tanımını oluşturan üç bileşen olduğunu ifade etmektedir.

Duygular, biliş, değerlendirme süreçleri, algı ve davranış üzerindeki göreceli etkileri nedeniyle önemlidir. Aynı zamanda duyguların, yaşamı tehdit eden durumlara karşı belirli tepkiler ortaya çıkararak türü devam ettirmek için evrimleştiği ve böylece hayatta kalma olasılığını artırdığı varsayılmaktadır (LeBlanc, Essau ve Ollendick, 2017). Ancak duygular insan için avantajlı olan modası geçmiş uyum sistemleri olarak görülmemelidir. Mevcut modern toplumda da psikolojik uyum açısından oldukça önemlidirler. Örneğin, yeterli karar verme için duygular gereklidir (Denollet, Nyklicek ve Vingerhoets, 2008). Duygular, yaşamımızda gerçekten neyin önemli olduğunu anlamamızı sağlamaktadır. Bu sebeple karar verme sürecinde önemli olmaktadır (Bechara, Damasio ve Damasio, 2000).

Lazarus (1991) ise duyguları amaca uygun olmayan olumsuz duygular ve amaca uygun olan olumlu duygular olmak üzere ikiye ayırmaktadır. Öfke, korku, üzüntü, kin, kaygı, utanç, kıskançlık, suçluluk ve üzüntü amaca uygun olmayan olumsuz duygulardır. Neşe, mutluluk, şefkat, rahatlama ve sevgi ise amaçla uyumlu olumlu duygular olarak nitelendirilmektedir. Yazgan ve arkadaşları (2012) tarafından duygular üç şekilde sınıflandırılmaktadır. İlk grupta pozitif duyguları olan sevgi, şefkat, zevk ve mutluluk duyguları, ikinci grupta engelleyici duygular olan endişe, kaygı, suçluluk, üzüntü, pişmanlık duyguları, üçüncü grupta ise düşmanlık duyguları şeklinde belirtilen kıskançlık, öfke, nefret vb. duygular yer almaktadır. Goleman'a (2019) göre ise hangi duyguların tam olarak birincil olarak ifade edilebileceği, yani bütün duygu karışımlarını oluşturan asıl

duyguların neler olduğu, hatta birincil duyguların var olup olmadığının tartışmalı olduğu düşünülmektedir. Her kuramcı aynı düşünceye sahip olmasa dahi bazı kuramcılar temel duygu kümelerinin olduğunu öne sürmektedir. Söz konusu kümeler üzüntü, öfke, zevk, korku, sevgi, iğrenme, şaşkınlık ve utanç olarak sınıflandırılabilir.

1.2.2. Duygu Düzenleme Kavramı

Duygular kişileri belirli şekillerde tepki vermeye zorlamamakta, yalnızca tepki vermeyi daha olası hale getirmektedir. Bu durum duyguları düzenlemeye izin vermektedir. Örneğin kişiler korktuğu zaman kaçabilir, kızginken saldırabilir ve eğlendiğinde gülebilir ama bunları her zaman yapmazlar (Gross, 2002). Dolayısıyla bireylerin deneyimledikleri duyguları kontrol edebildikleri ve düzenleyebildikleri sonucu orataya çıkmaktadır. Duyguları etkili bir şekilde düzenleme yeteneği, kritik ve yaygın bir durumdur (Ochsner ve Gross, 2005). Çoğu zaman bireyin duygusal tepkisi içinde bulunduğu durum ile tutarlıdır. Ama bazen bireyin duyguları zamanın hızına yetişememekte ve duygular bireyi yanıltmaktadır. Bu tür durumlarda, bireyin ortam değişikliğine uyum sağlamak için duygularını düzenlemesi gerekmektedir (Chen, 2016). Çünkü kişinin iyi oluşu duygularla ayrılmaz bir şekilde bağlantılıdır (Gross, 2002).

Gross (1998) tarafından duygu düzenleme kişinin mevcut duygularının ne olduğunu, bu duyguları nasıl ve ne zaman deneyimlediğini, söz konusu duyguları nasıl ifade ettiğini belirleyen süreçler şeklinde ifade edilmektedir. Dolayısıyla duygu düzenleme duyguların kendilerini nasıl düzenlendiğiyle ilgilenmektedir. Bu şekilde tanımlanan birçok farklı aktivite, duygu düzenleyici olarak kabul edilmektedir. Bunlar; bir patrona kızdığınızda yastığınızı yumruklamak, üzgün hissettiğinizde bir arkadaşınızı aramak, öfke nöbeti geçiren bir çocuğa bebek gibi davranmamasını söylemek, enerji toplamak için hafta sonu eğlenceli bir partiye gitmeyi beklemek, bir arkadaşla sinir bozucu bir kavgadan sonra koşuya çıkmak, uzun bir günün ardından sakinleştirici bir müzik dinlemek, gergin bir toplantıdan erken çıkıp sakinleşmektir (Gross, 2014). Duygu düzenleme, bireyin hedeflerine bağlı olarak duyguyu azaltabilmekte,

yoğunlaştırabilmekte veya basitçe sürdürebilmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Koole (2009) duygu düzenlemeyi bireylerin kendi duygularını yönettikleri süreçlerin tamamı olarak tanımlamaktadır. Thompson (1994) tarafından duygu düzenleme, duygusal davranışların özellikle yoğun ve zamansal niteliklerinin amaçlara ulaşmak için değiştirilmesinden, değerlendirilmesinden ve izlenmesinden sorumlu olan içsel ve dışsal süreçlerden oluştuğu belirtilmektedir. Eisenberg ve Spinrad (2004) dışsal ve içsel unsurlar duygu düzenleme hususunda rol oynamasına rağmen, içsel ve dışsal düzenlemenin birbirinden ayrılmasının avantajlı olacağını öne sürmektedir. Dışsal düzenleme, duygu düzenlemeyi etkileyen öğretmenler, ebeveynler ve akranlar gibi dış güçleri ifade etmektedir. Buna karşılık içsel düzenleme, bireyin duygusal tepkilerini düzenlemek adına uyguladığı birçok davranışsal ve bilişsel stratejileri içeren, çaba gerektiren öz düzenleme anlamına gelmektedir. Calkins (2010) ise duygu düzenlemeyi, duygusal deneyimleri ve ifadeleri düzenlemeye ve geliştirmeye yardımcı olan bilinçli ya da bilinçsiz, çaba gerektiren ya da çaba gerektirmeyen davranışlar ve stratejiler olarak tanımlamaktadır. Gross ve Thompson (2007) da duygu düzenleme süreçlerinin kontrollü veya otomatik, bilinçli veya bilinçsiz olabileceğini aynı zamanda duygu deneyimleme sürecinde etkileri olabileceğini belirtmektedir. Örneğin sinir bozucu bir konuyu değiştirmeye karar vermek ya da sinirlendiğinde dudağını ısırarak gibi bilinçli ya da kişinin sevmediği bir hediye aldığı anda sevincini abartması veya dikkatini üzücü bir şeyden hızla başka yöne çevirmesi gibi bilinçsiz bir şekilde gerçekleşebilmektedir (Gross, 2002).

Duygu düzenleme becerisi duyguların farkındalığını, anlaşılmasını, kabulünü, amaca yönelik davranışlarda bulunma ve olumsuz duygular yaşarken onun kontrol edilebilmesini aynı zamanda yaşantıya uygun olan duygu düzenleme stratejisini bulmayı içeren bir yapı şeklinde açıklanmaktadır (Gratz ve Roemer, 2004). Duygu düzenlemede kullanılan stratejiler öncül odaklı veya tepki odaklı stratejiler olarak kategorize edilmektedir (Gross, 1998). Öncül stratejiler, duyguları ortaya çıkaran ipuçlarının etkisini değiştirerek duygu üretme sürecinin başlarında ortaya çıkmaktadır. Tepki odaklı duygu düzenleme ise, davranışsal tepkileri etkileyen sürecin ilerleyen aşamalarında ortaya çıkmaktadır (Gross ve Thompson, 2007).

Duygular genellikle yardımcı olmaktadır. Bununla birlikte, özellikle yaşadığımız durumla uyuşmadığında, ağır bir şekilde veya yanlış bir zamanda ortaya çıktığında duygular yardımcı olduğu kadar zarar da verebilmektedir (Gross, 2014). Duygu düzenleme, birey kötü bir duygusal tecrübe yaşandığında bu durumu, rahatsızlık duyulmayacak bir hale gelmesini sağlamaktadır (Leahy, Tirsch ve Napolitano, 2011). Ayrıca duygu düzenleme süreçleri, duruma bağlı şekilde işleri daha iyi ya da daha kötü hale getirmek için kullanılabilir. Örneğin, olumsuz duygularını azaltmada kullanılan stratejiler, bir sağlık çalışanının stresli durumlarda verimli olarak çalışmasına yardımcı olabilmekte, fakat aynı zamanda empatiyle alakalı duyguları kullanılamaz duruma getirerek yardım etmeyi azaltabilmektedir. Dahası, duygu düzenleyici stratejiler bir çocuğun dikkat çekmek için yüksek sesle ağlaması gibi kişinin kendi hedeflerini gerçekleştirebilmekte ancak yine de başkaları tarafından uyumsuz olarak algılanabilmektedir (Gross ve Thompson, 2007).

Duygu düzenleme becerilerinin, kişinin iyilik hali ve psikolojik sağlığı üzerinde etkisi bulunmaktadır (Berking ve Whitley, 2014). Kuyumcu ve Güven (2012) tarafından yapılan çalışmada duyguların farkındalığının ve ifadesinin psikolojik iyi oluşa katkı sağladığı bulunmuştur. Duygu düzenleme bireyin hem olumsuz hem de olumlu duygularının düzenlenmesini içermektedir (Koole, 2010). Bireyin olumsuz duygularından ziyade olumlu duygularının olması iyilik halini arttırmaktadır (Diener, 2009). Kring ve Werner (2004) duygu düzenlemenin fiziksel ve psikolojik iyi oluş için önemli olduğunu, duygu düzenleme becerisinin düşük olmasının kişilerin iyi oluşlarını olumsuz yönde etkilediğini ve psikolojik problemlerin ortaya çıkmasına neden olduğunu ifade etmektedir. Bir başka ifadeyle ruh sağlığının iyi olması için duygu düzenlemenin etkili bir şekilde yapılması gerekmektedir (Linehan, 1993). John ve Gross (2004) duygu düzenleme becerisinin düşük olmasının somatik hastalıklara sebep olacağını ve iyilik halini azaltacağını ifade etmektedir. Bridges, Denham ve Ganiban (2004) ise duygu düzenleme becerisinin yüksek olmasının kişinin psikolojik ve duygusal işlevselliğine katkı sağladığını belirtmektedir. Bu bağlamda yapılmış olan çalışmalardan edinilen bulgular duygu düzenleme yetilerindeki yetersizliklerin psikolojik sağlık bakımından olumsuz

sonuçlara neden olabildiği, duygu düzenleme yetilerini geliştirip psikolojik sağlığı iyileştirmenin mümkün olabileceğini göstermektedir (Berking ve Whitley, 2014).

1.2.3. Duygu Düzenlemede Gross'un Süreç Modeli

Gross'un süreç modeline göre duygu düzenleme süreci aşamaları şu şekildedir:

Durum Seçimi

Bireylerin duygularını düzenlemek adına arzu edilen veya istenmeyen durumlar karşısında bir durum seçmesini ve olumsuz duygulara sebep olacak durumdan kaçınmayı anlatan bir süreçtir. Çocuğunu saç kestirmeye götüren baba örneğinde durum seçimi, babanın çocuğun saç kesimini tolere etme şansını en üst düzeye çıkaracağını düşündüğü berberi seçmesiyle açıklanmaktadır. Diğer örnekler arasında rahatsız edici olan iş arkadaşından kaçmak ve kötü bir günden sonra komik bir film kiralamak sayılmaktadır. Etkili durum seçiminde bireyin, duygu düzenlemenin kısa vadeli faydalarını uzun vadeli maliyetlere karşı uygun bir şekilde tartması gerekmektedir. Örneğin, utangaç bir kişi sosyal ortamlardan kaçınırsa kısa vadede kendini çok daha iyi hissedebilir. Bununla birlikte, söz konusu bu kısa süreli iyi hissetme daha uzun süreli olarak bireyin sosyal izolasyon yaşamasına neden olmaktadır (Gross ve Thompson, 2007).

Durumun Değiştirilmesi

Bireyin bir duruma maruz kaldıktan sonra durumun duygusal etkilerini ihtiyacına yönelik olarak değiştirmesidir. Yani yeni bir durumun aranması için çabalamaktır (Gross ve Thompson, 2006)

Dikkatin Dağıtılması

Bireyin dikkati belirli bir duyguya odaklaması, kendini istediği şekilde yönlendirmesini içermektedir (Gross, 1998). Dikkati dağıtma, dikkati durumun farklı yönlerine odaklamakta veya dikkati durumdan tamamen uzaklaştırmaktadır.

Konsantrasyon, dikkati bir durumun duygusal özelliklerine çekmektedir. Dikkat tekrar tekrar duygularımıza ve onların sonuçlarına yöneltildiğinde buna ruminasyon denmektedir (Gross ve Thompson, 2007).

Bilişsel Değişim

Duygusal tepkiyi düzenlemek için kişinin olaya ilişkin değerlendirmeleri ile olayın duygusal önemini yeniden şekillendirmesidir (Gross, 1998). Bireyler duygusal uyarılmanın fizyolojik belirtilerini yorumlamakta veya yeniden yapılandırmaktadır. Bilişsel değişimin özellikle dikkat çeken bir biçimi yeniden değerlendirmedir (Gross, 2002). Bu tür bilişsel değişim, bir durumun anlamını duygusal etkisini değiştirecek şekilde değiştirmeyi içermektedir. Örneğin, stresli bir müzik performansından önceki fizyolojik uyarılmalarını sahne korkusu yerine havaya girmek olarak yorumlayan bireylerin duyguları yönetme konusunda daha yetenekli olmaları muhtemeldir (Gross ve Thompson, 2007).

Tepki Düzenleme

Bireyin kendisinin duygusal, davranışsal ve fizyolojik tepkilerini şekillendirerek duygu düzenlemeyi sağlamasıdır (Gross, 1998). Gerçek duyguları başka bir kişiden saklamak tepki düzenlemede en sık kullanılan yöntemlerden biridir. Örneğin, zorbalık yapan birisinden korkumuzu gizlemek tepki düzenlemedir (Gross ve Thompson, 2007).

1.2.4. Duygu Düzenleme Becerisinin Aşamaları

Duygu düzenleme durum, olay ve bireyler karşısında meydana gelen duyguların düşünce, tutum ve davranış kontrolüyle şekillendirilmesidir (Berking ve Whitley, 2014). Berking ve Whitley (2018) duygu düzenleme aşamalarını bütün halinde incelemek gerektiğini belirtmektedir. Berking ve Whitley (2014)'in duygular ile işlevsel baş etme modelinde yedi temel duygu düzenleme bileşeni bulunmaktadır:

Farkındalık

Kişinin yaşadığı duygunun bilinçli şekilde ne anlama geldiğini bilmesi, fark etmesi, etiketlemesi ve analiz etmesidir. Duygu düzenlemenin çaba gerektiren sürecinin başlatılmasıdır (Berking ve Whitley, 2014).

Tanımlama ve Adlandırma Becerisi

Duygusal deneyimleri uygun semantik kategorilerle eşleştirmeyi ifade etmektedir. Duygusal durumları kategorilere doğru bir şekilde ayırmak yararlıdır. Örneğin, bir duyguyu öfke olarak tanımak, duygunun amacı, potansiyel riskleri ve yararları hakkında bilgi sağlamaktadır (Berking ve Whitley, 2014).

Anlama Becerisi

Duygusal bir durumu ortaya çıkaran ve sürdüren çeşitli faktörleri anlama becerisidir. Bir duyguya neyin neden olduğunu ve devam ettirdiğini belirlemek, hoş olmayan bir deneyimde anlam bulmaya yardımcı olmakta ve böylece ona katlanmayı kolaylaştırmaktadır. Aynı zamanda bir duygunun değiştirilip değiştirilemeyeceği konusuna açıklık getirmekte ve değiştirilemiyorsa, duygunun düzenleyici bir strateji olarak kabul edilmesini teşvik etmektedir (Berking ve Whitley, 2014).

Değişimleme Becerisi

Duygunun kalitesi, süresi ya da yoğunluğu istenen biçimde değişmektedir. Bu yetenek, olumsuz sonuçlara yol açma eğiliminde olan işlevsiz düzenleme stratejilerinin kullanımını azaltmaktadır (Berking ve Whitley, 2014). Ek olarak, duyguları değiştirebilmekten gelen duygusal öz-yeterlik, düzenleme becerilerini güçlendirmek ve pekiştirmek için duygusal olarak zorlayıcı durumları deneyimleme isteğini kolaylaştırmaktadır (Berking ve Whitley, 2014).

Kabul ve Tolerans Becerisi

Duygusal durumların değiştirilemeyeceği durumlarda ya da onları değiştirmenin çok pahalıya mal olacağı durumlarda sahip olunması gereken çok önemli bir beceridir. Duyguları kontrol etmek zordur. Bir duyguyu değiştirmedeki zorluklar, kişinin kontrolün dışında hissetmesine neden olabilmektedir. Bu da kontrolü yeniden kazanmak için işlevsiz düzenleme stratejilerinin kullanılmasına neden olabilmektedir. Bununla birlikte, olumsuz duyguları kabul etme ve tolere etme yeteneğine sahip olmak, kontrolü yeniden kazanmak için uyumsuz stratejiler kullanma ihtiyaını azaltmaktadır (Berking ve Whitley, 2014).

Yüzleşme Becerisi

Kişinin genellikle olumsuz duyguları tetiklemesi muhtemel durumlara yaklaşmaya ve bunlarla yüzleşmeye istekli olması anlamına gelmektedir. Olumsuz duygular uyandıran durumlara dahil olmak, aynı zamanda mevcut duygu düzenleme becerilerini geliştirirken aynı zamanda yenilerini geliştirmek için değerli fırsatlar sunmaktadır (Berking ve Whitley, 2014).

z Destek Sağlama Becerisi

Bu beceri kişinin ruh halini "hoşgörü penceresi" içinde tutmaya yardımcı olan zihinsel veya davranışsal faaliyetleri içermektedir. Bu bireyin başlangıçta isteksiz olan ancak sürekli duygusal rahatlama için gerekli olan becerileri ısrarla kullanmasını sağlamaktadır. İnsanlar, duygu düzenleme sürecinde ruh halindeki bozulmayı uyumlu bir şekilde nasıl yönettikleri konusunda farklılık göstermektedir. Söz konusu beceriyle birlikte, kişi kendisine yönelik şefkat, cesaretlendirme ve yatıştırma oluşturabilmektedir (Berking ve Whitley, 2014).

1.3. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

Seligman (2008), psikoloji tarihinde depresyon, öfke, madde bağımlılığı ve kaygı bozukluğu gibi akıl hastalığı konusunda oldukça iyi araştırmalar yapıldığını ancak olumlu duygulanım, bağlılık, amaç ve olumlu ilişkiler gibi akıl sağlığı konusunda yeterli araştırma yapılmadığını, akıl sağlığının yalnızca akıl hastalığının yokluğu olmadığı belirterek yeni bakış açısına gereksinim olduğunu ifade etmiştir. Buna ek olarak Ryff (1995) bir kişi, kaygı, depresyon veya diğer psikolojik belirtilere sahip değilse o kişinin zihinsel olarak sağlam görüldüğünü ve bu düşüncenin sağlıklı yaşamın derinliklerine inmeye engel olduğunu ifade etmektedir. Seligman tarafından 1998 yılında ortaya atılan pozitif psikoloji kavramı, yaşamın anlamlı olmasına katkı sağlayan durumları ele alan yeni bir yaklaşımdır (Matsumoto, 2009). Buna göre son dönemlerdeki araştırmalarda pozitif psikoloji başlığı altında pozitif duygular ve pozitif karakter nitelikleri vb. etkenler üzerinde durulmaktadır (Seligman ve ark., 2005).

Pozitif psikolojinin önemindeki artışla beraber ortaya çıkan iyi oluş kavramı, olumlu duyguların olumsuz duygulara tercihi olarak tanımlanmaktadır (Diener, 2009). İyi oluş kavramı iki farklı bakış açısıyla incelenmektedir; psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş. Psikolojik iyi oluş kavramı ilk kez Bradburn tarafından 1969 yılında ele alınmıştır. Bradburn (1969) psikolojik iyi oluşun herkes için olduğunu ancak düzeyinin kişiden kişiye farklılık gösterdiğini ifade etmektedir. Bireyin olumlu duygulanımın olumsuz duygulanımından fazla olması durumunda psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olacağını, olumsuz duygulanımın olumlu duygulanımdan baskın olduğu durumda ise psikolojik iyi oluş düzeyinin düşük olacağını belirtmektedir. Pozitif duygulanımı bireyin mutlu olması, başardığı şeylerden memnun olması, yaşamından gurur duyması, yaşamaya ilgili ve istekli olmasıyla ilişkilendirmiştir. Negatif duygulanımı ise bireyin huzursuz olması, depresif veya mutsuz hissetmesi, yalnız ve sıkılmış hissetmesiyle ilişkilendirmiştir.

Bradburn tarafından psikolojik iyi oluş kavramı, daha çok öznel iyi oluşla alakalıdır (Tatlıoğlu, 2012). Öznel iyi oluş kavramı yaşam doyumu ile olumlu ruh halinin

olması, olumsuz ruh halinin ise olmaması anlamına gelmektedir (Ryan ve Deci, 2001). İnsanların yaşamlarını hem duygusal hem de bilişsel olarak nasıl değerlendirdikleri öznel iyi oluşları açısından önemlidir (Diener, 2000). Dolayısıyla öznel iyi oluş, duygulanım ve bilişsel boyutlardan oluşan bir yapıdır. Öznel iyi oluşun duygulanım boyutu pozitif ve negatif duygu yapılarını oluşturmakta, bilişsel boyutunda ise yaşam doyumu yer almaktadır (Diener, Lucas ve Oishi, 2002). Pozitif duygulanım, sevgi, neşe vb. hoş olan duyguları ifade etmektedir. Olumlu duyguların öznel iyi oluşun bir parçası olduğu belirtilmektedir. Çünkü bireyin yaşamının istenen biçimde devam ettiğini ifade eden olaylara verilen tepkileri yansıtmaktadır. Olumlu duygular esas olarak, düşük (memnuniyet vb.), orta (zevk vb.) ve yüksek uyarılmayı (öfori vb.) içermektedir. Bunlar, diğerlerine olumlu tepkileri (ör. sevgi), etkinliklere olumlu tepkileri (ör. ilgi ve bağlılık) ve genel olumlu ruh hallerini (ör. neşe) içermektedir. Negatif duygulanım ise, hoş olmayan duygular ile ruh hallerini içermekte ve bireylerin hayatlarına, sağlıklarına, koşullarına ve durumlarına tepki olarak tecrübe ettikleri olumsuz yanıtları ifade etmektedir. Olumsuz veya nahoş tepkilerin başlıca şekilleri öfke, üzüntü, endişe, stres, hayal kırıklığı, suçluluk, kıskançlık ve utançtır. Bazı olumsuz duygular yaşamda gerekli olmasına rağmen, sık ve uzun süreli olumsuz duygular, hayatı tatsız hale getirmenin yanı sıra bireylerin işleyişi engelleyebilmektedir (Diener, 2006). Öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu meydana getiren yaşam doyumu ise Shin ve Johnson (1978) tarafından tercih ettiği seçeneklere göre kişinin hayat kalitesinin değerlendirmesi olarak ifade edilmektedir. Öznel iyi oluşun bireysel değerlendirme temelinde olması, onu psikolojik iyi oluştan ayrı kılan en temel niteliğidir. Bir ruh sağlığı uzmanı tarafından belirlenen standarttan ziyade insanların deneyimlerine önem vermektedir. Örneğin sanrıları olan bir insan hayatından memnun olabilir ama bu onun psikolojik sağlığının yerinde olduğu anlamına gelmemektedir. Bu nedenle psikolojik iyi oluş için öznel iyi oluş yeterli bir koşul olmamaktadır (Diener, Suh ve Oishi, 1997).

Buna göre öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramlarının birbiri ile alakalı olan fakat birbirinden farklı olan yönleri de olan kavramların olduğu belirtilmektedir. Öznel iyi oluş hedonik bakış açısını, psikolojik iyi oluş ise ödömanik bakış açısını belirtmektedir.

Hedonizm haz olarak açıklanır ve insan mutluluğunu en üst düzeye çıkarmayı hedefler (Ryan ve Deci, 2001). Yani bireylerin olumlu duygular deneyimlenmesini ve yaşamlarından doyum sağlamasını ifade etmektedir (Ryff, 1989a). Diğer bir ifadeyle, bireyin kendi amaçları ve değerleri doğrultusunda yaşamını devam ettirmesidir (Waterman, 1993). Ödönizm ise kişisel büyüme ve gelişmeyi sağlamayı amaçlar (Ryan ve Deci, 2001). Bu bağlamda öznel iyi oluş, çoğunlukla rahatlama, mutluluk, zamanın nasıl geçtiğini anlamama ve kişisel sorunları unutmama anlamında olmasına karşın, psikolojik iyi oluş, çaba sarf etme, meydan okuma, konsantrasyona sahip olma, kişisel gelişim ve büyüme için uğraşma ve hedeflere sahip olma olarak ifade edilmektedir (Waterman, 1993).

Psikolojik iyi oluş, mutlu hissetmekten ziyade, genel anlamda iyi olma halidir (Özmete, 2016). Ryff'e (1989) göre kişinin kendine olumlu bir tutum sergilemesi, kendini kabullenmesi, başkalarıyla sıcak, tatmin edici ve güvene dayalı ilişkiler kurabilmesi, çevresini yönetebilme yeterliliğine sahip olması, başkalarına bağlı olmayan kararlar alabiliyor olması, yaşamında kendisine yönelik amaç ve hedeflerinin olması, kendisini büyüyen ve gelişen biri olarak görüyor olması psikolojik iyi oluş kavramını en iyi şekilde yansıtmaktadır. Başka bir ifadeyle bir kişinin psikolojik iyi oluş halinde olabilmesi için onun empatik kurabilmesi, başkalarına yardımcı olan, kendi kendini denetleyen, motivasyon kaynakları ile davranışlarının ve duygularının farkında olması, onlara karşı pozitif tutum sergilemesi gerekmektedir (Ertürk, Keskinlik Kara ve Zafer Güneş, 2016).

Özetle psikolojik iyi oluş, bireyin anlamlı ve amaçlı bir yaşam sürmesi, diğerleriyle sıcak ve güvene dayalı ilişki kurma isteğinin olması, kendisini olumlu bir şekilde değerlendirmesi, kendi sınırlarının fark etmesi ve bu sınırları kabullenip kendisini geliştirmeye çabalaması, kişinin yeteneklerinden ve kapasitelerinden en iyi şekilde yararlanması, problemlerle baş edebilme gücünün varlığı, benliğinden ve kendisinden memnun olması olarak ifade edilmektedir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

1.3.1. Psikolojik İyi Oluşun Kuramsal Temelleri

Ryff (1989) mutluluğun psikolojik iyi oluşun tek ölçütü olmadığını ifade etmektedir. Buna göre psikolojik iyi oluş olumlu ve olumsuz duygulanım ile yaşam doyumunun basit düzeyde birleşiminden ziyade yaşam tutumlarından oluşan çok boyutlu bir yapı olduğu belirtilmektedir (Ryff ve Keyes, 1995). Bu yaklaşımda Ryff, bireyin büyümesi ve gelişmesiyle ilgilenen Abraham Maslow'un (1968) kendini gerçekleştirme, Gordon Allport'un (1961) olgunluk, Carl Rogers'ın (1961) tam işlevsellik ile Carl Jung'ın (1933) bireyselleşme kavramlarından; Erik Erikson (1959) ve Bernice Neugarten (1973) gibi erken dönem yaşam boyu teorisyenlerinden ve Jahoda'nın (1958) pozitif ruh sağlığı kriterlerinden yararlanmıştır (Ryff ve Keyes, 1995).

Hümanist yaklaşımın kuramcılarında olan Maslow'a (2001) göre, psikolojik açıdan sağlıklı olan insanların, ait olma, güvenlik, saygı, sevgi ve öz-saygı ihtiyaçlarını giderdikleri ve ilk olarak kendisini gerçekleştirmeye güdülendikleri dikkat çekmektedir. Kendini gerçekleştirme, hayat boyu etkili olan devingen bir süreçten ziyade uzak bir hedef ve ilişkilerdeki son basamak şeklinde anlaşılma eğilimindedir. Ona göre, kendini gerçekleştirme aşaması son aşamadır. Bu sürecin gerektirdiği kişilik özellikleri; gerçeklik algısında başarı, başkalarını, kendini ve doğayı kabullenmede gelişmişlik, probleme odaklanmada gelişmişlik, gelişen mizah anlayışı, özel hayata ve bağımsızlığa daha fazla düşkün olunması, kültürel şekillendirmeye direnç ve özerklik, davranışlarında sadelik ile doğallık, takdir edilme, insanlığa yönelik sevgi ve empati, gelişkin insan ilişkileri, demokratik karakter özellikleri, değerler oluşumunda çeşitli farklılıklar ve yaratıcılık olarak ifade edilmektedir (Maslow, 2001).

Bir diğer hümanist kuramcı olan Rogers (1963) ise psikolojik olarak sağlıklı olan bireyleri işlevselliğini tam olarak kullanabilen bireyler şeklinde ifade etmektedir. Rogers (1963) tam işlevde bulunan bireylerin özelliklerini; davranışlarında gerçekçi, kendini geliştirici, yaratıcı, sürekli değişen, gelişen, her an kendini ve içindeki yeniliği keşfeden, yeni deneyimlere açık, özgürlük duygusu gelişmiş olarak ifade etmektedir.

Allport (1961) psikolojik sağlığı olgunlaşma olarak değerlendirmektedir. Allport'a göre psikolojik olgunluğunu özellikleri benlik duygusunun genişletme, başkalarıyla sıcak ilişkiler kurma, duygusal güvenlik veya kendini kabul etme, problem çözmede becerikli olma, gerçekçi algılama ve değerlendirme, içgörü ve mizah, birleştirici bir yaşam felsefesi olarak ifade edilmektedir.

Analitik kuramcılardan Jung (1933), kişiliğin bilinç dışı ve bilinçli yönleri arasındaki bütünleşmeyle belirtilebilecek birey olmaya ulaşmanın doğuştan olan temel bir amaç olduğunu belirtmektedir. Jung'a (1933) göre kişiler yıkıcı ve aynı zamanda yapıcı güçlere sahip olmaktadır. Dolayısıyla bütünleşmek adına açgözlülük ve bencillik gibi ilkel dürtülere sahip olan insan doğasının karanlık yönüyle kabul edilmesi gerekmektedir. Birey bu durumda psikolojik olarak sağlıklı olmaktadır (Corey, 2015).

Gelişim kuramcılarından Erikson (1982), psikososyal gelişim aşamalarını yaşam boyu devam eden bir süreç olarak değerlendirmekte ve bu aşamaları sekiz evrede incelemektedir. Her aşamada çözülmesi gereken krizler olduğunu, çözülme derecesinin kişilik özelliklerini oluşturduğunu ve sonraki aşamaların çözülme derecesini etkilediğini ifade etmektedir. Bu aşamaları; güvene karşı güvensizlik, özerkliğe karşı kuşku ve utanç, yetkinliğe karşı aşağılık duygusu, kimliğe karşı kimlik karmaşası, yakınlığa karşı yalıtılmışlık, üretkenliğe karşı durgunluk, ego bütünlüğüne karşı umutsuzluk olarak ifade etmektedir.

Bir diğer gelişim kuramcısı olan Neugarten'e (1979) göre bireyler "normal, beklenen yaşam döngüsü" ile yaşamaktadır. Bu kavrama göre bireyler belirli yaşam olaylarının belirli zamanlarda gerçekleşeceğine dair bir dizi beklentiye sahiplerdir ve bunları söyleyen bir zihinsel saat geliştirirler. İnsanlar bu saatlere göre evlenmek, çocuk sahibi olmak, büyükanne olmak için en iyi yaş olarak gördükleri yaşı, bir erkeğin ne zaman kariyer yapması gerektiğini, ne zaman emekli olması gerektiğini ve hatta birbirini izleyen yaş dönemlerinde hangi kişilik özelliklerinin öne çıkması gerektiği söylerler. İnsanlar başarılı olup olmadıklarına karar verirken kendilerini arkadaşları, kardeşleri, iş

arkadaşları veya ebeveynleri ile karşılaştırırlar ancak zihinlerinde her zaman bir zaman çizelgesi vardır. Kişi yaşamdaki görevlerini bu zaman çizelgesi içerisinde gerçekleştirirlerse sağlıklı bir kişilik geliştirmektedir.

Jahoda'ya (1958) göre, olumlu ruh sağlığı için akıl hastalığının olmamasını bir ölçüt olarak kabul etmek yetersiz kalmaktadır. Bu yaklaşıma göre psikolojik açıdan sağlıklı kişilerin özellikleri; bireyin kendine yönelik tutumları, bireyin büyümesi, gelişmesi veya kendini gerçekleştirme, işlevleri ile kişiliklerini bütünleştirmeleri, bireyin sosyal etkilerden bağımsız olması, bireyin gerçeklik algısının yeterliliği, çevresi üzerinde hakimiyet geliştirebilme olarak ifade edilmektedir.

1.3.2. Ryff'in Psikolojik İyi Oluş Modeli

Psikolojik iyi oluşa ilişkin çok yönlü bakış açısı olan Ryff, gelişim ve kişilik kuramcılarının olumlu psikolojik sağlığa dair kuramsal açıklamalarına göre “Çok Boyutlu Psikolojik İyi Oluş” yaklaşımını meydana getirmiştir. Modelin alt boyutları aşağıda detaylı olarak açıklanmıştır.

Altı boyuttan ilki olan kendini kabul boyutu psikolojik iyi oluşun önemli kriterlerinden biridir. Bireyin kendisini ve geçmişini kabul etmesi, benliğine yönelik olumlu duygular hissetmesi olarak ifade edilebilmektedir. Bu özellikler değerlendirildiğinde, bireyin kendine karşı olumlu tutumlara sahip olması psikolojik sağlığının temel özelliği olarak görülmektedir (Ryff, 1989). Kendisi kabul etme boyutu yüksek olan bireyler benliklerinin iyi ve kötü taraflarını kabul eder ve geçmiş yaşamı hakkında olumlu duygulara sahiptir (Ryff ve Keyes, 1995).

Diğerleriyle olumlu ilişkiler boyutu bireyin güvene dayalı, sıcak kişiler arası ilişkiler kurabilmesi, ilişkilerini sürdürebilmesi ve sevmeye yeteneğinin olmasıdır. Sevmeye yeteneği, psikolojik sağlığın temel bileşeni olarak görülmektedir (Ryff, 1989). Diğerleriyle olumlu ilişkileri yüksek olan bireyler başkalarının iyi oluş hali ile ilgili

olmakta aynı zamanda güçlü şefkat, empati ve samimiyet yeteneğine sahip olmaktadır (Ryff ve Keyes, 1995).

Özerklik boyutu bireyin kendi değer yargılarına göre hareket edebilme, bağımsız olma ve davranışlarını kontrol edebilme gibi niteliklere sahip olmasını ifade etmektedir. Özerkliği yüksek olan kişiler başkalarına bağlı kalmadan kararlarını alabilme becerisi olan, iradeli, kendilerini kendi standartlara göre değerlendirebilen, başkalarının onayına ihtiyaç duymayan bireylerdir (Ryff, 1989).

Çevresel hakimiyet boyutu kişinin kendi ruh haline uygun olan çevreleri seçme ya da oluşturabilme, çevresini kontrol edebilme, çevresini düzenleme ve kullanabilme yeteneği olarak tanımlanır (Ryff, 1989). Çevresel hakimiyeti yüksek olan bireyler çevreyi yönetme yeterliliğine sahip, çevredeki fırsatları etkin kullanan, gereksinimlerine ve değerlerine uygun çözümler bulabilen ya da oluşturabilen kişilerdir (Ryff ve Keyes, 1995).

Yaşam amacı boyutu bireyin yaşamını anlamlı ve amaçlı olarak değerlendirmesi, üretken ve yaratıcı olması, hedeflerini belirleyebilmesi ve yaşamına yön verebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Ryff, 1989). Yaşam amacı boyutundan yüksek puan alan kişi yaşamda hedeflere ve yönlendirme duygusuna sahiptir, şimdiki ve geçmiş zamana ait yaşamını anlamlı olarak değerlendirmektedir (Ryff ve Keyes, 1995).

Psikolojik iyi oluşun son boyutu olan bireysel gelişim boyutu, bireyin potansiyelini fark etmesi ve geliştirmesi ve karşılaştığı zorluklarla mücadele edebilmesidir (Ryff, 1989). Bireysel gelişim boyutundan yüksek puan alan bireyler sürekli gelişmeye çalışmaktadır. Söz konusu bireyler yeni tecrübeler edinme ve potansiyelini gerçekleştirme konusunda isteklidirler (Ryff ve Keyes, 1995).

1.4. YURT İÇİ VE YUT DIŞI ALANYAZIN

1.4.1. Bilinçli Farkındalık Araştırmaları ve Duygu Düzenleme Becerileri ile ilişkisine ilişkin Yurt İçi Alanyazın

Karabacak ve Demir (2007) tarafından yapılan araştırmada beliren yetişkinlik döneminde bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Bilinçli farkındalık ile duygusal düzenlemenin alt boyutları ile ilişkisi incelendiğinde ise bilinçli farkındalık ile yeniden değerlendirme ve bastırma arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Karabacak ve Demir, 2017).

Demir ve Gündoğan (2018) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalığı içeren terapilerin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda bilinçli farkındalık terapilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmada etkili olduğu görülmektedir. Ayrıca yapılan bir diğer analiz sonucunda bilinçli farkındalık terapilerinin bireyler üzerinde uzun süreli bir etkisinin olduğu bulunmuştur (Demir ve Gündoğan, 2018).

Kısmetoğlu (2019) tarafından yapılan çalışmada ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın bulgularına göre bilinçli farkındalık ile işlevsel duygu düzenleme stratejileri arasında olumlu, işlevsel olmayan stratejilerle ise olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmaktadır (Kısmetoğlu, 2019).

Toprak ve Çetiner Bacak (2019) tarafından yapılan araştırmada ortaokul öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişki incelemiştir. Araştırma bulgularına göre öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ve duygu düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (Toprak ve Çetiner Bacak, 2019).

Yorulmaz (2021) tarafından yapılan çalışmada duygu düzenleme güçlüğü ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda duygu düzenleme güçlüğü ile bilinçli farkındalığın birbirleriyle ilişkili olduğu görülmüştür. Ayrıca demografik değişkenlere göre duygu düzenleme güçlüğü ve bilinçli farkındalık puanlarında farklılıklar görülmüştür (Yorulmaz, 2021).

Çelik (2020) tarafından yapılan çalışmada bireylerin çocukluk çağı travmaları, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda, bilinçli farkındalık düzeyleri ve duygu düzenleme güçlükleri arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca bilinçli farkındalık düzeyleri ve duygu düzenleme güçlükleri yaş değişkeni açısından farklılıklar görülmüştür. Yaş arttıkça bilinçli farkındalık düzeyleri artarken duygu düzenleme güçlükleri azalmıştır (Çelik, 2020).

Dikmeer Bektaş (2020)) tarafından yapılan araştırmada anoreksiya nervosa tanısı olan ergenler bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerileri açısından incelenmiştir. Çalışma sonucunda anoreksiya nervosa tanısı olan ergenlerin duygu düzenleme güçlüklerinin daha fazla olduğu ve bilinçli farkındalık becerilerinin daha düşük olduğu görülmektedir. Anoreksiya nervosa grubunda bilinçli farkındalığın duygu düzenleme güçlüklerinin yordayıcı etkisinin olduğu bulunmuştur (Dikmeer Bektaş, 2020).

1.4.2. Bilinçli Farkındalık Araştırmaları ve Duygu Düzenleme Becerileri ile ilişkisine ilişkin Yurt Dışı Alanyazın

Desrosiers ve arkadaşları (2013) tarafından yapılan çalışmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin bilinçli farkındalık ve depresyon arasındaki ilişkilere aracılık edip etmediğini inceleyerek bilinçli farkındalığın zihinsel sağlıkla ilişkili olduğu mekanizmaları araştırma amaçlanmıştır. Yapılan analizler, ruminasyon ve endişenin, bilinçli farkındalık ve kaygı belirtileri arasındaki ilişkilere önemli ölçüde aracılık ettiğini göstermiştir. Ayrıca yeniden değerlendirme ve ruminasyonun, bilinçli farkındalık ve

depresif belirtiler arasındaki ilişkilere önemli ölçüde aracılık ettiğini göstermiştir (Desrosiers ve ark., 2013).

Roemer ve arkadaşları (2009) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalık düzeyi ve duygu düzenlemedeki güçlüklerin yaygın anksiyete bozukluğuyla ilişkili olup olmadığı incelenmiştir. Araştırma sonucuna göre duygu düzenleme güçlüğü ve bilinçli farkındalığın depresif ve endişeli semptomlar ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca kaygılı olan bireyler kaygılı olmayanlara kıyasla anlamlı derecede daha düşük bilinçli farkındalık ve daha yüksek duygu düzenleme zorlukları bildirmişlerdir (Roemer ve ark., 2009) .

Prakash ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalık, duygu düzenleme stratejileri ve duygu düzensizliği arasındaki yaşa bağlı ilişkiler incelenmiştir. Çalışma sonucunda düşünceden kaçınma stratejisinin bilinçli farkındalık ve duygu düzensizliği arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği bulunmuştur. Ayrıca genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık seviyesinin daha düşük olduğu, düşünceden kaçınma stratejisinin daha fazla kullanıldığı ve duygu düzensizliğinin daha fazla olduğu bulunmuştur (Prakash ve ark., 2017).

Stevenson, Millings ve Emerson (2019) tarafından yapılan çalışmada bağlanma, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişki ve söz konusu yapıların psikolojik iyi oluşu ne kadar yordadığı incelenmiştir. Yapılan çalışma sonucunda bağlanma, duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki toplam varyansın %47'sini oluşturmaktadır (Stevenson, Millings ve Emerson, 2019).

Finkelstein-Fox, Park ve Riley (2018) tarafından yapılan çalışmada üniversiteye geçiş sırasında iyi oluşu sürdürmede bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerilerinin etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalıkla kıyaslandığında duygu düzenleme becerilerinin iyi oluş üzerinde etkisinin daha fazla olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte bilinçli farkındalık, duygu düzenleme güçlüğü olan öğrencilerde depresyona karşı bir koruma sağlamıştır (Finkelstein-Fox, Park ve Riley, 2018).

Feldman ve arkadaşlarının (2007) yaptığı araştırmada bilinçli farkındalık ile duygu düzenleme arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonucunda farkındalık ve duygu düzenleme stratejileri arasında yüksek düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir (Feldman ve ark., 2007).

Gregório ve Pinto-Gouveia (2013) tarafından yapılan çalışmada farkındalık ve duygu düzenleme ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda farkındalık ve duygu düzenleme güçlüğü arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuştur (Gregório ve Pinto-Gouveia, 2013).

Vujanovic ve arkadaşlarının (2010) yaptığı çalışmada genç yetişkinlerde bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık becerilerinin duygu düzenleme güçlüğü ile negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Vujanovic ve ark., 2010).

Hill ve Updegraff (2012) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasında ilişki olduğu, duygu düzenleme güçlüğü ile bilinçli farkındalık arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür (Hill ve Updegraff, 2012).

1.4.3. Bilinçli Farkındalık Araştırmaları ve Psikolojik İyi Oluş ile ilişkisine ilişkin Yurt İçi Alanyazın

Zümbül (2019) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş düzeyini ne derecede yordadığı incelenmiştir. Çalışma sonucunda bilinçli farkındalığın iyi oluş düzeyini yordama gücünün yüksek olduğu görülmüştür (Zümbül, 2019).

İmiroğlu, Demir ve Murat (2021) tarafından yapılan çalışmada yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bilinçli farkındalığın etkisi araştırılmıştır. Analizler sonucunda psikolojik iyi oluş puanlarının cinsiyet, çalışma

durumu, medeni durum, çocuk sahibi olma durumu değişkenlerine göre anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Ek olarak psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık arasında olumlu yönde ilişki olduğu bulunmuştur (İmroğlu, Demir ve Murat, 2021).

Soylu (2021) tarafından yapılan çalışmada mücadele sporcularında bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bir diğer ifadeyle bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin de arttığı görülmektedir (Soylu, 2021).

Koçyiğit (2019) tarafından yapılan araştırmada psikolojik iyi oluş ile internet bağımlılığı arasında belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin aracı etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Araştırma sonucuna göre bütün değişkenler arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Sonuçlara göre bilinçli farkındalığın aracı etkisi olduğu bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluşun cinsiyete göre farklılık göstermediği saptanmıştır (Koçyiğit, 2019).

Işık, Karakullukçu ve Güngörmüş (2020) tarafından yapılan çalışmada lise öğrencilerinde bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Yapılan analiz sonuçlarına göre bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı bir etki oluşturduğu görülmüştür (Işık, Karakullukçu ve Güngörmüş, 2020).

1.4.4. Bilinçli Farkındalık Araştırmaları ve Psikolojik İyi Oluş ile ilişkisine ilişkin Yurt Dışı Alanyazın

Klainin-Yobas ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan araştırmada lisans öğrencilerinde bilinçli farkındalık, sosyal destek ve öz yeterliliğin psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık, aileden, arkadaşlardan ve önemli kişilerden destek, öz yeterlik psikolojik iyi oluşun anlamlı yordayıcılarıydı. Bilinçli farkındalık, pozitif psikolojik iyi oluşun en güçlü

yordayıcısıyken, öz-yeterlilik negatif psikolojik iyi oluşun en güçlü yordayıcısıydı (Klainin-Yobas ve ark., 2016).

Gaiswinkler ve Unterrainer (2016) tarafından yapılan araştırmada yoga katılım düzeyi, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda yoga katılım düzeyi ile bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasında olumlu yönde, depresyon ile olumsuz yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Gaiswinkler ve Unterrainer, 2016).

Singh, Choubey ve Singh (2016) tarafından yapılan araştırmada bilinçli farkındalığın öğrencilerin psikolojik iyi oluşunu etkileyip etkilemeyeceği incelenmiştir. Elde edilen veriler sonucunda bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş ile anlamlı olumlu yönde ilişki, algılanan stres ile olumsuz yönde ilişki bulunmuştur. Ayrıca bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde algılanan stresin kısmi aracılığı bulunmuştur (Singh, Choubey ve Singh, 2016).

Tabrizchi ve Vahidi (2015) tarafından yapılan çalışmada öğrenme güçlüğü olan öğrencilerin annelerinde duygu düzenleme, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeyi incelenmiştir. Araştırma sonucunda öğrenme güçlüğü olan ve olmayan öğrencilerin annelerinde duygu düzenleme, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş açısından önemli bir farklılık bulunmuştur (Tabrizchi ve Vahidi, 2015).

Parto ve Besharat (2011) tarafından yapılan çalışmada ergenlerde bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş ve psikolojik sıkıntı ile ilişkisi ve özerklik ve öz düzenlemenin aracı değişkenleri ve mekanizmaları incelenmiştir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık, psikolojik sıkıntı ile olumsuz yönde, psikolojik iyi oluş ile olumlu yönde ilişki bulunmuştur. Özerkliğin, bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş ve psikolojik sıkıntı arasında aracı role sahip olduğu, öz-düzenlemenin ise bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasında aracılık etkisinin olduğu saptanmıştır (Parto ve Besharat, 2011).

Whitehead ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan araştırmada bağlanmamanın bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş, depresyon, kaygı ve stres arasında aracılık etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Ardışık iki çalışma yapılmıştır. Araştırma sonucunda bağlanmamanın, bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide aracılık etkisinin olduğu bulunmuştur. Araştırma sonucunda ise bağlanmamanın aynı zamanda bilinçli farkındalık ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkide aracılık etkisinin olduğu bulunmuştur. (Whitehead ve ark., 2019).

Crego ve arkadaşları (2020) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalık ve yaşamın anlamının psikolojik iyi oluşa ve ruh sağlığına etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık ve yaşamın anlamı önemli ölçüde birbiriyle ilişkili bulunmuştur. Bilinçli farkındalığa kıyasla yaşamın anlamının pozitif iyi oluşla daha fazla ilişkili olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, bilinçli farkındalığın negatif iyi oluşla daha fazla ilişkili olduğu bulunmuştur. Ayrıca yaşamın anlamının bilinçli farkındalık ile hem pozitif hem de negatif iyi oluş arasındaki ilişkide aracılık etkisinin olduğu bulunmuştur (Crego ve ark., 2020).

Colle ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan araştırmada bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programının sosyal aktivite düzeyi ve iyi oluş gibi yaşam kalitesinin yükselmesini sağlayan birçok değişkenle anlamlı düzeyde ilişkisi olduğu bulunmuştur (Colle ve ark., 2010).

Falkenström (2010) tarafından yapılan çalışmada meditasyon yapan kişilerin bilinçli farkındalık düzeyini incelemiştir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalığın iyi oluşla olumlu yönde ilişkili olduğu görülmüştür (Falkenström, 2010).

1.4.5. Duygu Düzenleme Becerileri Araştırmaları ve Psikolojik İyi Oluş ile ilişkisine ilişkin Yurt İçi Alanyazın

Rıza (2016) tarafından yapılan çalışmada evli bireylerin, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları üzerine etkisi incelenmiştir. Elde edilen bulgular

sonucunda, demografik değişkenlerden; yaşı, meslek, evlilik süresi, eğitim düzeyi, çocuk sayısı, psikolojik iyi oluşu ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerini yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Ek olarak, olumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluş ile olumsuz yönde bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (Rıza, 2016).

Akyıl (2019) tarafından yapılan çalışmada bilişsel duygu düzenleme, psikolojik iyi oluş ve çocukluk çağı travmaları arasındaki ilişki incelenmiştir. Analziler sonucunda bilişsel duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur (Akyıl, 2019).

Konuk (2021) tarafından yapılan çalışmada yetişkinlerde psikolojik iyi oluşun duygu düzenleme güçlüğü üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yapılan analiz sonuçlarında duygu düzenleme güçlüğü alt boyutlarını psikolojik iyi oluşun olumsuz yönde yordadığı saptanmıştır (Konuk, 2021).

Yaykırın Altınel (2018) tarafından yapılan araştırmada kadınlarda yeme bozukluklarının duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik iyi oluş ile ilişkileri incelenmiştir. Yapılan analiz sonucunda duygu düzenleme güçlüğü'nün farkındalık, açıklık ve stratejiler alt boyutlarının psikolojik iyi oluş düzeyiyle anlamlı ilişkilere sahip olduğu tespit edilmiştir (Yaykırın Altınel, 2018).

Oğuz (2019) tarafından yapılan araştırmada duyguları ifade etme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda duyguları ifade etmenin psikolojik iyi oluş ile olumlu yönde anlamlı bir ilişki gösterdiği belirlenmiştir (Oğuz, 2019).

Kuyumcu (2012) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin duygusal farkındalık ve duygularını ifade etme yeterliklerinin psikolojik iyi oluşlarını yordama gücünü incelenmiştir. Araştırma sonucunda duygusal farkındalık ve duygularını ifade etme yeterliklerinin psikolojik iyi oluşlarını yordadığını görülmüştür (Kuyumcu, 2012).

Kuzucu (2006) tarafından yapılan çalışmada psikoeğitim programının, öğrencilerin duygusal farkındalık düzeylerine, duyguları ifade eğilimlerine, psikolojik ve öznel iyi oluşlarına etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda duygusal farkındalık düzeyinin iyi oluş üzerinde etkisi olduğu görülmüştür (Kuzucu, 2006).

1.4.6. Duygu Düzenleme Becerileri Araştırmaları ve Psikolojik İyi Oluş ile ilişkisine ilişkin Yurt Dışı Alanyazın

Fortes, Broilo ve Lisboa (2021) tarafından yapılan çalışmada akıllı telefon kullanımı ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin düzenleyici etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda akıllı telefon kullanımı, psikolojik iyi oluş ile negatif ilişkili bulunmuştur. Öte yandan, akıllı telefon kullanımı işlevsel bozulma ile olumlu yönde ilişkili bulunmuş, duygu bastırma ise bu ilişkiyi güçlendiren düzenleyici bir etki göstermiştir. Bulgular, akıllı telefon kullanımının etkilerinin, kullanım türlerine ve duygu düzenleme stratejilerine göre değiştiğini göstermektedir (Fortes, Broilo ve Lisboa, 2021).

Feldman Barret ve arkadaşları (2001) tarafından yapılan çalışmada duyguları fark etme ve ifade etmenin psikolojik iyi oluşa etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda duygularını fark eden ve ifade eden bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin arttığı görülmüştür (Feldman Barret ve ark., 2001).

Ford ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan araştırmada olumsuz duyguların kabulünün psikolojik sağlığa etkileri araştırılmıştır. Araştırma sonucunda olumsuz duyguları kabul eden bireylerin reddeden bireylere kıyasla psikolojik sağlıklarının daha iyi olduğunu görülmüştür (Ford ve ark., 2018).

Santos Alves Peixoto, Guedes Gondim ve Pereira (2022) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalık uygulamalarının öğrencilerin duygu düzenleme, stres algısı ve psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkileri incelenmiştir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş düzeylerindeki yükseliş ile algılanan stres düzeyinde düşüş olduğu bulunmuştur (Santos Alves Peixoto, Guedes Gondim ve Pereira, 2022).

John ve Gross (2004) tarafından yapılan çalışmada kişilik özellikleri, yaşam süreleri ve duygu düzenleme arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda sağlıklı duygu düzenleme stratejisi kullanımının psikolojik iyi oluşa katkı sağladığı görülmüştür (John ve Gross, 2004).

1.4.7. Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Becerileri Araştırmalarının Psikolojik İyi Oluş ile ilişkisine ilişkin Yurt Dışı Alanyazın

Mahmoudzadeh ve arkadaşları (2015) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerde farkındalık ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşu yordama gücü incelenmiştir. Araştırma sonucunda farkındalığın ve psikolojik iyi oluşun daha işlevsel bilişsel duygu düzenleme stratejileriyle olumlu yönde, işlevsel olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejileriyle ise olumsuz yönde anlamlı düzeyde ilişkisi olduğu bulunmuştur.

Yousefi Afrashteh ve Hasani (2022) tarafından yapılan araştırmada ergenlerde farkındalık ve psikolojik iyi oluş üzerinde öz-şefkat, duygu düzenlemede yetersizlik ve bilişsel esnekliğin aracı rolü incelenmiştir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu yönde anlamlı düzeyde ilişki, duygu düzenlemede yetersizlik ile psikolojik iyi oluş arasında olumsuz yönde anlamlı düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur.

Ramadan, Menessy ve Kamel (2020) tarafından yapılan araştırmada akademisyenlerde bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonucunda farkındalık, duygu düzenleme ve iyilik hali arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Anwar ve Siddiqui (2021) tarafından yapılan çalışmada duygu düzenleme ile bencillik, farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma

sonucunda bilinçli farkındalık ile duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

MacDonald ve Baxter (2017) tarafından yapılan araştırmada kadın üniversite öğrencilerinde farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin aracıları incelenmiştir. Araştırma sonucunda farkındalık ile duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

İKİNCİ BÖLÜM

2.1. ARAŞTIRMA

Bu bölümde ilk olarak araştırmaya konu olan problem, araştırmanın amacı, hipotezleri, önemi, sınırlılıkları, sayıltılarına yer verilmiştir. Ardından araştırmanın modeli, evreni ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanma sürecinde takip edilen işlem ve verilerin analiziyle bölüm sonlandırılmıştır.

2.1.1. Araştırmanın Problemi

Psikolojik iyi oluş kavramı Bradburn tarafından 1969 yılında ilk kez ele alınmıştır. Kişinin kendini kabullenmesi ve kendine karşı olumlu bir tutum sergilemesi, başkalarıyla sıcak, tatmin edici ve güvene dayalı ilişkiler kurabilmesi, çevresini yönetebilme yeterliliğine sahip olması, başkalarına bağlı olmayan kararlar alabiliyor olması, yaşamında kendisine yönelik amaç ve hedeflerinin olması, kendisini büyüyen ve gelişen biri olarak görüyor olması psikolojik iyi oluş kavramını en iyi şekilde yansıtmaktadır (Ryff, 1989). Başka bir ifadeyle bir kişinin psikolojik iyi oluşu için onun empati düzeyinin yüksek olması, başkalarına yardımcı olan, kendi kendini denetleyen, düşüncelerinin, duygularının ve davranışlarının farkında ve onlara karşı olumlu davranması gerekmektedir (Ertürk, Keskinlikç Kara ve Zafer Güneş, 2016).

Yapılan araştırmalar sonucunda psikolojik iyi oluşa katkı sağlayan değişkenlerden birinin bilinçli farkındalık olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalık duygusal, bilişsel ve duygusal deneyime, bu deneyimi yargılamadan veya detaylandırmadan sürekli dikkat vermeyi içermektedir (Kabat-Zinn, 1994). Bu durum kişilerde yoğun duygusal tepkiler oluşmadan önce kişilerin düzenleme yapmalarına olanak tanımaktadır (Goldin ve Gross, 2010). Bilinçli olmak psikolojik iyi oluş halinin oluşmasında ve yükseltilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bir diğer ifadeyle açık olarak yaşantıları fark etmek, mutluluğa ve psikolojik iyi oluşa doğrudan olumlu etki sunmaktadır (Brown ve Ryan, 2003). İlgili alanyazında psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık arasındaki çalışmalar incelendiğinde

bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin de arttığı belirtilmektedir (Brown ve Ryan, 2003; Brown ve ark., 2007; Hamarta ve ark., 2013; Howell ve ark., 2008; Fredrickson ve ark., 2008; Zautra ve ark., 2008; Brown ve ark., 2009; Schutte ve Malouff, 2014; Arslan, Muyan-Yılık, Bakalım, Uyar ve Sağlıklı, 2021; Brown ve Kasser, 2005; Koyunsever, 2022; Arslan ve Asıcı, 2021; Erdal, 2022; Kong, Wang ve Zhao, 2014).

Psikolojik iyi oluşa katkı sağlayan değişkenlerden bir diğeri ise duygu düzenlemedir. Gratz ve Roemer (2004) duygu düzenlemeyi, duyguları izleme, kabullenme, anlama ve hedefe yönelik davranışa devam etme yeteneği olarak tanımlamaktadır. Duygu düzenleme bireylerin sahip oldukları duyguları, bu duyguları deneyimledikleri zamanları ve bu duyguları deneyimleme şekillerini oluşturan süreçler olarak ifade edilmektedir (Gross, 1998). Aynı zamanda duygusal deneyimleri ve ifadeleri düzenlemeye ve geliştirmeye olanak sağlayan bilinçsiz ya da bilinçli, çaba gerektirmeyen veya çaba gerektiren davranışlar ve yetenekler olarak da tanımlanmaktadır (Calkins, 2010). Duygu düzenleme becerilerinin, kişinin iyilik hali ve psikolojik sağlığı üzerinde etkisi bulunmaktadır. Bu konuda yapılan çalışmalar duygu düzenleme becerilerindeki başarısızlıkların kişinin psikolojik sağlığı açısından olumsuz sonuçlar ortaya çıkarabildiğini, duygu düzenleme becerilerini iyileştirmenin psikolojik sağlığı iyileştirmeyi mümkün kılabileceğini göstermektedir (Berking ve Whitley, 2014). İlgili alanyazında duygu düzenleme ile psikolojik iyi oluş arasında gerçekleştirilen araştırmalar incelendiğinde duygu düzenleme becerileri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin de arttığı belirtilmektedir (Gross ve John, 2003; Repo, 2011; Verzeletti ve ark., 2016; Rıza, 2016; Uyar, 2019; Panahi ve ark., 2016; Melody, 2009).

İlgili alanyazın incelendiğinde, birbiriyle ilişkili olduğu düşünülen bilinçli farkındalık, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik iyi oluş değişkenlerinin beraber kullanıldığı bir araştırma olmadığı görülmektedir. Elde edilen bu bilgiler kapsamında “bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerileri ile psikolojik iyi oluş arasında ilişki var mıdır?” sorusu araştırmanın temel problemini oluşturmaktadır. Bu araştırma ile ilgili alt problemler genel olarak şu şekilde sıralanabilir:

1) Psikolojik iyi oluş düzeyleri demografik (cinsiyet, medeni durum, gelir durumu, eğitim düzeyi vb.) özelliklere göre farklılaşmakta mıdır?

2) Bilinçli farkındalık, duygu düzenleme becerisi ve psikolojik iyi oluş arasında ilişki var mıdır?

3) Bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş düzeyini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

4) Duygu düzenleme becerisi ve alt boyutları, psikolojik iyi oluş düzeyini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

2.1.2. Araştırmanın Amacı ve Hipotezleri

Araştırmanın amacı, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerilerinin bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Mevcut çalışmada ilgili değişkenlerin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmaktadır. Buna ek olarak psikolojik iyi oluşun bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerileri tarafından ne düzeyde yordandığının belirlenmesidir. Araştırmanın amacı kapsamında oluşturulan ve test edilecek olan hipotezler şu şekildedir:

H1a: Psikolojik iyi oluş düzeyleri, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H1b: Psikolojik iyi oluş düzeyleri, medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H1c: Psikolojik iyi oluş düzeyleri, eğitim düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H1d: Psikolojik iyi oluş düzeyleri, gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H1e: Psikolojik iyi oluş düzeyleri, çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H1f: Psikolojik iyi oluş düzeyleri, yaşamının çoğunu geçirdiği yer değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H1g: Psikolojik iyi oluş düzeyleri, anne ve babanın medeni durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H1h: Psikolojik iyi oluş düzeyleri, annenin eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H1ı: Psikolojik iyi oluş düzeyleri, babanın eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

H2a: Psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır

H2b: Psikolojik iyi oluş ile duygu düzenleme becerileri ve alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır.

H3a: Bilinçli farkındalık psikolojik iyi oluşu anlamlı bir düzeyde yordamaktadır.

H3b: Duygu düzenleme becerileri ve alt boyutları psikolojik iyi oluşu anlamlı bir düzeyde yordamaktadır.

2.1.3.Araştırmanın Önemi

Psikoloji tarihinde hastalıkları öne çıkaran yaklaşımdan sonra pozitif psikoloji kavramının önem kazanmasıyla birlikte yaşamı değerli kılan durumlar, olumlu duygular, olumlu karakter özellikleri gibi akıl sağlığı konusu üzerine çalışmalar yapılmaya başlanmıştır. Seligman (2002) ruh sağlığının sadece ruhsal hastalıkları iyileştirme ile mümkün olmadığını, aynı zamanda anlamlı bir hayat sürmek için ortam sağlamak ve

kişilerin güçlü taraflarını ortaya çıkarmak gerektiğini ortaya atmıştır. Pozitif psikoloji, bireylerin hayatlarını olumlu bir yere götürmelerine olanak sağlayan, hayatta olumlu olanların ne olduğuna dair bilgileri ortaya çıkaran bir alandır (Peterson, 2000). Pozitif psikoloji ile ortaya çıkan kavram olan psikolojik iyi oluş ise bireyin kendisine ve geçmiş yaşantısına olumlu bir tutum içerisinde olması, hayatının amacı ve anlamı olması, kendi hayatına ve çevresine karşı hakimiyetinin olması, büyüyen ve gelişen biri olması, başka insanlarla nitelikli ilişkiler kurabilmesi ve bağımsız olması olarak açıklanmaktadır (Ryff & Keyes, 1995). Psikolojik iyi oluş hali yüksek olan insanların psikolojik ve fiziksel sağlıklarının da iyi olduğu çalışmalarla desteklenmektedir (Keldal, 2015). Ek olarak psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu kişilerin insanlarla ilişkilerinin daha iyi olduğu, yaşamlarının daha uzun olduğu ve bağışıklık sistemlerinin daha kuvvetli olduğu bulunmuştur (Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). Psikolojik iyi oluşun özellikleri göz önünde bulundurulduğunda, psikolojik iyi oluş alanında yapılan çalışmaların literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Psikolojik iyi oluşla alakalı alanyazın incelendiğinde psikolojik iyi oluş kavramını farklı açılardan ele alan birçok çalışmaya rastlanmaktadır. Sözü edilen kavramlar, dindarlık (Karşlı, 2019; Vural, 2016; Çınar, 2021), mutluluk (Başar, 2018; Doğan, 2016; Gönener, Öztürk ve Yılmaz, 2017; Allahverdipour ve ark., 2021), yaşam doyumu (Şahin, 2019; Doğan, Kaya ve Eren, 2016; Rochlen ve ark., 2008), psikolojik dayanıklılık (Sagone ve Caroli, 2014; Fava ve Tomba, 2009; Altıntaş, 2019) ve hayatın anlamı (Kaya ve Küçük, 2017; Bezuidenhout, 2001; Demir ve Canan, 2019) gibi çeşitli değişkenlerdir. Yurt içi alanyazında psikolojik iyi oluş ile ilişkilerle ilgili bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerilerinin birlikte çalışıldığı bir araştırma olmadığı görülmektedir. Bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerileri değişkenlerinin psikolojik iyi oluşu yordamasının, kuramsal ve uygulama alanlarına olumlu katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.

İlgili alanyazında bilinçli farkındalığın, psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin yüksek olduğunu gösteren çalışmalar olduğu görülmektedir (Baer ve ark., 2008; Brown ve Ryan, 2003; Howell ve ark., 2008). Bilinçli farkındalık, birey üzüntü, acı ve başarısızlık gibi olumsuz duygularla karşı karşıya kaldığında söz konusu duyguları bastırmadan tecrübe

etmesidir (Tatlıoğlu ve Deniz, 2011). Söz konusu tecrübe etme kişinin psikolojik iyi oluş halini olumlu yönde etkilemektedir (Brown ve ark., 2007). Bir diğer ifadeyle açık ve canlı olarak tecrübelerin farkında olmak bireylerin psikolojik iyi oluşlarına doğrudan etki etmektedir (Brown ve Ryan, 2003). Bununla birlikte bilinçli farkındalık, bireylerin kendilerini ve diğerlerinin duygularını algılamasına ve duyguları etkili bir şekilde düzenlemesine yardımcı olmaktadır (Schutte ve Malouff, 2011). Duygu düzenleme becerisi kişinin amacına ulaşmak için duygusal tepkilerini fark edebilmesi, izleyebilmesi, kontrol edebilmesi ve değiştirebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Thompson, 1994). Deniz, Erus ve Büyükcebeci (2017) kişinin kendi duygularını anlamasını kişinin duygularının zayıf ve güçlü taraflarını anlaması, bilmesi ve davranışlarını ona göre şekillendirmesi olarak tanımlamaktadır. Karşıdakinin duygularını anlamasını ise karşısındakilerin duygularını ve düşüncelerini anlama ve davranışlarını onlara göre değişimleyebilme becerisi olarak tanımlamaktadır. Kendisini ve karşısındakinin duygularını fark edemeyen kişilerin doğru duygusal tepkiler veremeyeceği ve olaylar hakkında doğru bir değerlendirme yapamayacağı, bu durumda psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Bir diğer ifadeyle duygu düzenleme becerilerinin, kişinin iyilik hali ve psikolojik sağlığı üzerinde etkisi bulunmaktadır (Berking ve Whitley, 2014).

Mevcut araştırmaya sözü edilen psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğu belirtilen bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluşu nasıl etkilediğine dair yurtiçi alanyazında bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluşu yordama gücü ile psikolojik iyi oluşun demografik değişkenler açısından incelenmesinin ilgili alana katkı sunacağı düşünülmektedir.

2.1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

1) Araştırma, 24-60 yaş arası 523 yetişkin birey ile sınırlıdır.

2) Veri toplama araçları öz-bildirim yolu ile bilgi sağladığından, mevcut veriler katılımcıların belirttiği bilgiler ile sınırlıdır.

3) Araştırma, “Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ), Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİÖÖ)” ile ölçülen nitelikler ile sınırlıdır.

2.1.5. Sayıtlılar

1) Araştırma katılımcılarının ölçekleri doldururken maddeleri gerçekçi ve samimi bir biçimde yanıtladığı varsayılmaktadır.

2) Araştırmanın hipotezlerinin sınanması için kullanılan ölçüm araçlarının, ölçülmek istenen değişkenlerin özelliklerini yansıttığı varsayılmaktadır.

2.2. YÖNTEM

2.2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerileri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Psikolojik iyi oluş değişkeninin çeşitli demografik özelliklere ilişkin karşılaştırılmasından sonra bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluşu yordama düzeyi değerlendirilmiştir. Bu bağlamda, birden fazla değişkenin yer aldığı ve değişkenlerin aralarındaki ilişkilerin incelendiği mevcut çalışma ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. Değişkenler arasında var olan bağlantıları ve ilişkileri gösteren araştırma modeli, ilişkisel tarama modeli olarak ifade edilmektedir (Büyüköztürk ve ark., 2013).

2.2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan 18 yaş üstü ve psikiyatrik tanı almamış bireyler, örneklemine ise 2023 yılı Şubat ve Mayıs ayları arasında çalışmaya gönüllü olarak katılan 319 kadın (%61) ve 204 erkek (%39) katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcılar 24-60 yaşları arasında olup yaş ortalamaları 35.4’tür ($S_s=5,81$). Araştırmanın örneklemini

belirlenirken, uygun örnekleme yöntemi seçilmiştir. Uygun örnekleme yöntemi; araştırmacının vakit, işgücü ve maddi bakımdan mevcut olan kısıtlılıklar sebebiyle örneklemin kolay elde edilebilir ve uygulanabilir birimlerden seçilmesidir (Fraenkel ve Wallen, 2003). Araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu ve ölçekler Google Form üzerinden hazırlanmış olup araştırma linki araştırmaya gönüllü olarak katılan katılımcılara farklı sosyal medya kanalları yoluyla iletilmiştir.

2.2.3. Veri Toplama Araçları

Katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir durumu gibi sosyo-demografik özelliklerinin belirlenebilmesi amacıyla Kişisel Bilgi Formu (bkz. Ek 1) kullanılmıştır. Katılımcıların bilinçli farkındalıkları düzeylerinin belirlenebilmesi amacıyla “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” (bkz. Ek 2), duygu düzenleme becerilerinin belirlenebilmesi amacıyla “Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği” (bkz. Ek 3), psikolojik iyi oluş düzeylerinin belirlenebilmesi amacıyla ise “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” (bkz. Ek 4) kullanılmıştır.

2.2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcılara ilişkin cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim ve gelir durumu, anne ve babanın eğitim durumu gibi demografik bilgilerin belirlenmesi için araştırmacı tarafından oluşturulan 13 maddelik bir formdur. Kişisel Bilgi Formu Ek 1'de sunulmaktadır.

2.2.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)

Brown ve Ryan (2003) tarafından günlük yaşam içerisinde yaşanan tecrübelerin farkındalığı ve bunlara dair dikkati ölçmeyi amaçlayan BİFÖ toplam 15 maddeden oluşmakta ve 6'lı Likert tipi (1= hemen hemen her zaman, 2= çoğu zaman, 3= bazen, 4= nadiren, 5= oldukça seyrek, 6 = hemen hemen hiçbir zaman) derecelendirmeye sahiptir. BİFÖ tek boyuttan oluşmakta ve alınabilecek puanlar 15 ile 90 arasında değişmektedir. Puanların artması katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin de arttığına işaret etmektedir. Yapı geçerliği için yapılan açımlayıcı faktör analizinde faktör yükleri .27 ile .78 arasında değişen ölçek tek faktörlü bir yapı göstermiştir. Ölçeğin iç tutarlılık

katsayısı .82 olarak bulunmuştur. Ölçeğin incelenen madde toplam korelasyonları .25 ile .72 arasında değişmiştir. Test-tekrar güvenirliğini belirlemek için dört hafta arayla yapılan iki uygulama arasında .81 ilişki bulunmuştur. BİFÖ'nün ölçüt bağıntılı geçerliği için; Beş Büyük Kişilik Özelliği, Sürekli Duygu Durum Ölçeği, Bilinçli Farkındalık-Farkındasızlık Ölçeği ve Özbilinç Ölçeği kullanılmış, aralarında anlamlı düzeyde ilişkiler saptanmıştır (Brown ve Ryan (2003).

BİFÖ'nün Türk kültürüne uyarlama çalışması Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek uyarlamasında öncelikle dil eşdeğerliği incelenmiş ve ölçeğin orijinal İngilizce formu ve Türkçe formu arasında yüksek düzeyde pozitif ilişki ($r=.95$) bulunmuştur. BİFÖ'nün yapı geçerliğinin saptanması için bağımsız örneklemeler üzerinde açımlayıcı faktör analizi ile doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. 15 maddenin madde toplam korelasyonu sonucunda ölçeğin bütün maddeleri için .40'ın üzerinde ilişki ortaya çıkmıştır. Madde analizine bağlı olarak hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ise .80 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Türkçe formunun ölçüt bağıntılı geçerliliğinin analizinde Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Depresyon, Anksiyete, Stres Ölçeği ve Öz anlayış ölçeği kullanılmıştır. Test tekrar güvenirliği için üç hafta ara ile iki kere uygulanan ölçeğin test-tekrar test korelasyon katsayısı .86 olarak bulunmuştur.

Bu araştırmada BİFÖ iç tutarlık Cronbach Alpha katsayısı .81 olarak bulunmuştur (Bkz: Tablo 2). Araştırmada kullanılan Bilinçli Farkındalık Ölçeği EK 2'de yer almaktadır.

2.2.3.3. Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (DDBÖ)

Berking ve Znoi (2008) tarafından bireylerin duygu düzenleme becerilerini değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, beşli Likert tipi (0=neredeyse hiçbir zaman, 4=neredeyse her zaman) derecelendirmeli 27 maddeden oluşmaktadır. DDBÖ, toplam dokuz alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar farkındalık/dikkat (1,12,19), beden duyuları (7,14,24), netlik (6,13,25), anlama (3,11,20), kabul (5,17,23), tolerans (4,18,26), yüzleşmeye hazırlanma (8,16,22), öz-destek (9,15,27) ve değişimleme

(2,10,21) olarak ayrılmıştır. Ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ayrıca DDBÖ toplam puan ortalaması üzerinden de değerlendirilebilmektedir. Puanlar arttıkça duygu düzenleme becerileri de artmaktadır. Özgün formun ilk makalesinde toplam ölçek puanının Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .93 ve alt ölçekler için .62-.83 arasındadır. Özgün form üzerinde yapılan son dönemdeki bir çalışmada ise, toplam ölçek puanına ait Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı .96 ve alt ölçekler için .74-.92 arasındadır.

Form Türkçeye Sevginar Vatan ve Yasemin Oruçlular Kahya (2018) tarafından uyarlanmıştır. Ölçeğin, güvenilirlik çalışmasında tüm test için Cronbach alfa değeri .89 bulunurken alt boyutlar için .49 ve .75 arasında bulunmuştur. Her alt boyut için yapılan madde-toplam korelasyon sonuçlarının 0.30'dan yüksek olduğu görülmüştür. Geçerlilik çalışması kapsamında, genel olarak tüm alt boyutlar birbirleriyle ve bağıntılı geçerlilik için değerlendirilen ölçeklerle beklendik yönde ve 0.01 istatistiksel anlamlılık düzeyinde anlamlı korelasyon göstermişlerdir (Vatan ve Oruçlular Kahya, 2018).

Bu araştırmada ölçeğin tamamı için iç tutarlık Cronbach Alpha katsayısı .84, farkındalık/dikkat alt boyutu için .85, beden duyuları alt boyutu için .85, netlik alt boyutu için .84, anlama alt boyutu için .84, kabul alt boyutu için .84, tolerans alt boyutu için .84, yüzleşmeye hazırlanma alt boyutu için .84, öz-destek alt boyutu için .84 ve değişimle alt boyutu için .84 olarak bulunmuştur (Bkz: Tablo 2). Araştırmada kullanılan Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği EK 3'te yer almaktadır.

2.2.3.4. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PiOÖ)

Diener ve arkadaşları (2009) tarafından geliştirilen Psikolojik İyi Oluş Ölçeği amaçlı ve anlamlı bir hayata sahip olmaya ve olumlu ilişkilere kadar insanın işlevlerinin önemli kısımlarını tanımlamaktadır. Ölçek 8 maddelik 7'li likert tipi (1=tamamen katılmıyorum, 7= tamamen katılıyorum) öz bildirim ölçeğidir. Bütün maddeler olumlu şekilde ifade edilmektedir. Ölçek puanları 8 ile 56 arasında değişmektedir. Yüksek puan alınması kişinin psikolojik iyi oluş düzeyinin yüksek olduğunu ve kişinin psikolojik güce sahip olduğunu göstermektedir. Ölçeğin üniversite öğrencileri üzerinde yapılan geçerlik

çalışması sonucunda tek faktörden oluştuğu ve toplam açıklanan varyansın %53 olduğu saptanmıştır. Ölçek maddelerinin faktör yükleri 0.61 ile 0.77 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı 0.87 olarak bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Telef (2011) tarafından yapılmıştır. Uyarlama çalışması için yapılan faktör analizi sonucunda toplam varyansın %42'sini açıkladığı görülmüştür. Güvenirlilik çalışması sonucunda Cronbach alfa katsayısı .80 olarak hesaplanmıştır. Test tekrar test sonucuna göre ölçeğin birinci ve ikinci uygulaması arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür ($r = .86$) (Telef, 2011).

Bu araştırmada PİÖÖ iç tutarlık Cronbach Alpha katsayısı ,82 olarak bulunmuştur (Bkz: Tablo 2). Araştırmada kullanılan Psikolojik İyi Oluş Ölçeği EK 4'te yer almaktadır.

2.2.4. İşlem

Araştırma verilerinin toplanması için Dicle Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'ndan gerekli izinler alınmıştır. Çalışma kapsamında kullanılan her bir ölçek ve araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formu Google Forms üzerinden hazırlanmıştır. Katılımcılara; araştırmaya katılımın gönüllülük esasına dayalı olduğu, istedikleri zaman herhangi bir neden gerekmeksizin çalışmadan çıkabilecekleri, araştırmanın amacı ve genel bilgilerine ilişkin yazılı olarak bilgi verilmiş olup katılımcıların onamları alınmıştır. Bunun yanında, katılımcıların araştırmaya dair herhangi bir soruları olması durumunda katılımcılarla araştırmacıya ulaşabilecekleri e-mail adres bilgisi paylaşılmıştır. Araştırmacı tarafından çeşitli sosyal medya platformları aracılığıyla veriler çevrim içi olarak toplanmıştır. İlk olarak, katılımcıların araştırmaya gönüllü olarak katılımlarını onaylamalarının istendiği Bilgilendirilmiş Onam Formu verilmiştir. Kişisel Bilgi Formu (bkz. Ek 1), Bilinçli Farkındalık Ölçeği (bkz. Ek 2), Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği (bkz. Ek 3) ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği'nden (bkz. Ek 4) oluşan ölçek bataryası, katılımcılara, yorgunluk ve sıra etkisinin kontrol edilebilmesi amacıyla farklı sıralarda sunulmuştur.

2.2.5. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizi için SPSS 26.0 programı kullanılmıştır. Veri giriş işlemlerinin kontrol edilmesinin sonrasında ölçek alt boyutları ve toplam puanları hesaplanmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğunun belirlenmesi amacıyla çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş olup, değerlerin tamamı -2 ile +2 arasında yer almakta ve verilerin normal dağıldığı görülmektedir (George ve Mallery, 2010). Dolayısıyla analiz işlemlerinde parametrik analiz yöntemleri kullanılmıştır. Mevcut çalışmada yer alan değişkenler arasında otokorelasyon probleminin varlığının incelenmesi amacıyla Durbin-Watson katsayısı hesaplanmıştır. Yapılan analiz sonucunda Durbin-Watson değerleri 1,99 olarak bulunmuştur. Kalaycı (2010), Durbin-Watson katsayısının 1.5-2.5 arasında bir değer aldığı durumlarda değişkenler arasında otokorelasyon probleminin olmadığını belirtmektedir. Değişkenler arasında otokorelasyon probleminin olmadığını belirlenmesinin ardından, ilgili değişkenler arasında çoklu bağlantı probleminin varlığının test edilmesi amacıyla varyans büyütme faktörü (VIF) hesaplanmıştır. Varyans büyütme faktörü, (VIF) 1,00 ile 3,02 arasında değişmekte olup çoklu bağlantılılık sorununun olmadığı görülmektedir. 10'dan küçük değer alan VIF değeri, bağımsız değişkenler arasında çoklu bağlantı problemi olmadığını göstermektedir (Field, 2005). Ölçek puanlarının demografik değişkenlere göre karşılaştırılmasında Bağımsız Örneklem T Testi (Independent Samples T Test) ve Tek Yönlü Varyans Analizi (OneWay ANOVA) kullanılmıştır. Ölçek puanlarının birbirleri arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson Korelasyon analizi kullanılırken, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin incelenmesinde Hiyerarşik Regresyon Analizi kullanılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Bu araştırmanın amacı psikolojik iyi oluşu etkilediği düşünülen değişkenlerden bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bu bağlamda bu bölümde öncelikle, araştırmaya katılanların demografik özelliklerine ilişkin bulgular sunulmuştur. Bununla birlikte, Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinden alınan puanların demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin bulgulara değinilmiştir. Ayrıca bu bölümde, ölçek puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler, normal dağılıma ilişkin analizler, güvenilirlik analizi ve değişkenler arasındaki ilişkiler ve psikolojik iyi oluşu yordayan değişkenlere dair bulgular yer almaktadır.

3.1. DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERLE İLGİLİ BULGULAR

3.1.1. Demografik Özelliklere İlişkin Frekans Analizi

Araştırma örneklemine ait demografik bilgilerin sıklıkları (f) ve yüzdelik dağılımları (%) Tablo 1’de yer almaktadır.

Tablo 1: Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımları

Değişkenler	Kategori	Frekans (f)	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	319	61,0
	Erkek	204	39,0
Yaş	24-33	183	34,9
	34-43	266	51,0
	44-53	70	13,3
	54 ve üzeri	4	,8
Medeni Durum	Bekar	163	31,2
	Evli	294	56,2
	Boşanmış	66	12,6

Tablo 1'in devamı Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımları

Eğitim Düzeyi	İlkokul/Ortaokul	32	6,1
	Lise	250	47,8
	Üniversite	241	46,1
Gelir Durumu	Düşük	167	31,9
	Orta	301	57,6
	Yüksek	55	10,5
Çalışma Durumu	Çalışıyor	437	83,6
	Çalışmıyor	86	16,4
Aile Yapısı	Anne ve baba hayatta	329	62,9
	Anne hayatta, baba hayatta değil	123	23,5
	Baba hayatta, anne hayatta değil	51	9,8
	Anne ve baba hayatta değil	20	3,8
Yaşamının Çoğunu Geçirdiği Yer	Köy/Kasaba/İlçe	40	7,7
	Şehir	259	49,5
	Büyükşehir	224	42,8
Anne ve Babanın Medeni Durumu	Evli	489	93,5
	Boşanmış/Ayrıyaşıyor	34	6,5
Annenin Eğitim Durumu	Okur-yazar/İlkokul	51	9,8
	Ortaokul	119	22,8
	Lise/Üniversite	353	67,5
Babanın Eğitim Durumu	Okur-yazar/İlkokul	35	6,7
	Ortaokul	78	14,9
	Lise/Üniversite	410	78,4

Tablo 1'de görüldüğü üzere araştırmanın örneklemini 319 kadın (%61,0) ve 204 erkek (%39,0) katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların 183'ü (%34,9) 24-33 yaşında, 266'sı (%51,0) 34-43 yaşında, 70'i (%13,3) 44-53 yaşında, 4'ü (%0,8) 54 ve üzeri yaşında olduğu görülmektedir. Medeni durumları incelendiğinde; bekar olanların 163 (%31,2), evli olanların 294 (%56,2) ve boşanmış olanların 66 (%12,6) kişi olduğu belirlenmiştir. Eğitim düzeyleri incelendiğinde; ilkokul/ortaokul mezunu olanların 32 (%6,1), lise

mezunu olanların 250 (%47,8) ve üniversite mezunu olanların 241 (%46,1) kişi olduğu belirlenmiştir. Gelir düzeyleri incelendiğinde; düşük olanların 167 (%31,9), orta olanların 301 (%57,6) ve yüksek olanların 55 (%10,5) kişi olduğu belirlenmiştir. Çalışma durumları incelendiğinde; çalışanların 437 (%83,6) ve çalışmayanların 86 (%16,4) kişi olduğu belirlenmiştir. Aile yapısı incelendiğinde; anne ve babası hayatta olanların 329 (%62,9), annesi hayatta, babası hayatta olmayanların 123 (%23,5), babası hayatta, annesi hayatta olmayanların 51 (%9,8) ve annesi ve babası hayatta olmayanların 20 (%3,8) kişi olduğu belirlenmiştir. Yaşamının çoğunu geçirdiği yer incelendiğinde; yaşam yeri köy/kasaba/ilçe olanların 40 (%7,7), şehir olanların 259 (%49,5) ve büyükşehir olanların 224 (%42,8) kişi olduğu belirlenmiştir. Anne ve babanın medeni durumu incelendiğinde; evli olanların 489 (%93,5) ve boşanmış/ayrı yaşıyor olanların 34 (%6,5) kişi olduğu belirlenmiştir. Annenin eğitim durumu incelendiğinde; okur-yazar/ilkokul olanların 51 (%9,8), ortaokul olanların 119 (%22,8) ve lise/üniversite olanların 353 (%67,5) kişi olduğu belirlenmiştir. Babanın eğitim durumu incelendiğinde; okur-yazar/ilkokul olanların 35 (%6,7), ortaokul olanların 78 (%14,9) ve lise/üniversite olanların 410 (%78,4) kişi olduğu belirlenmiştir.

3.2. TANIMLAYICI İSTATİSTİKLER

3.2.1. Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Verilerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Araştırma kapsamında kullanılan ölçeklere ilişkin ortalama, standart sapma, güvenilirlik, çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 2: Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Verilerinin Güvenilirlik Katsayıları, Ortalamaları, Standart Sapmaları, Normallik Katsayıları

Değişkenler	α	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Bilinçli Farkındalık	,812	62,85	4,87	-,250	-,634

Tablo 2'nin devamı Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Verilerinin Güvenilirlik Katsayıları, Ortalamaları, Standart Sapmaları, Normallik Katsayıları

Duygu Düzenleme Becerisi	,844	71,99	7,49	-,265	-,912
Farkındalık/dikkat	,846	8,17	1,17	-,732	,566
Beden duyumları	,846	8,00	1,25	-,155	,068
Netlik	,845	8,03	1,29	-,530	,513
Anlama	,844	7,81	1,34	-,407	,030
Kabul	,845	8,05	1,27	-,466	,068
Tolerans	,844	7,96	1,32	-,325	,093
Yüzleşmeye hazırlanma	,844	7,99	1,30	-,499	,368
Öz-destek	,845	7,99	1,30	-,384	,275
Değişimleme	,842	7,99	1,41	-,208	-,100
Psikolojik İyi Oluş	,815	38,40	3,57	-,106	-,927

Tablo 2 incelendiğinde, Bilinçli Farkındalık Ölçeğinde güvenilirlik katsayısı ölçek toplamında .812 olarak hesaplanmıştır. Duygu Düzenleme Becerisi Ölçeğinde güvenilirlik katsayıları farkındalık/dikkat alt boyutunda .846, beden duyumları alt boyutunda .846, netlik alt boyutunda .845, anlama alt boyutunda .844, kabul alt boyutunda .845, tolerans alt boyutunda .844, yüzleşmeye hazırlanma alt boyutunda .844, öz-destek alt boyutunda .845, değişimleme alt boyutunda .842, ölçek toplamında .844 olarak bulunmuştur. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinde ise güvenilirlik katsayısı ölçek toplamında .815 olarak hesaplanmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan tüm ölçeklerin alt boyutları ve ölçek toplamaları yeterli düzeyde güvenilirliğe sahiptir. Ölçek alt boyutlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık katsayıları incelendiğinde, tüm ölçeklerin alt boyutlarına ve toplam puanlarına ilişkin verilerin değerlerinin -2 ile +2 arasında yer alması sebebiyle ölçek verilerinin normal dağıldığı görülmektedir (George ve Mallery, 2010).

3.3. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİNDEN ALINAN PUANLARIN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİNE İLİŞKİN BULGULAR

3.3.1. Psikolojik İyi Oluşun Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla bağımsız örneklem t test analizi uygulanmıştır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 3'te yer almaktadır.

Tablo 3. Cinsiyet Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi

Psikolojik İyi Oluş		N	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	p
Cinsiyet	Kadın	319	38,32	3,67	521	-,742	,459
	Erkek	203	38,56	3,43			

Tablo 3 incelendiğinde, psikolojik iyi oluş puanlarının cinsiyet değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($t(521)=-,742; p>0,05$).

3.3.2. Psikolojik İyi Oluşun Medeni Durum Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının medeni durum değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla varyans analizi uygulanmıştır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 4'te yer almaktadır.

Tablo 4. Medeni Durum Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Psikolojik İyi Oluş	N	$\bar{x}$	Ss	F	p
Medeni Durum	Bekar	163	38,2	3,46	
	Evli	294	38,56	3,54	,586
	Boşanmış	66	38,32	4,00	,557

Tablo 4 incelendiğinde, psikolojik iyi oluş puanlarının medeni durum değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($F(2,520)=,586$; $p>0,05$).

3.3.3. Psikolojik İyi Oluşun Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının eğitim düzeyi değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemek amacıyla varyans analizi uygulanmıştır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 5’te yer almaktadır.

Tablo 5. Eğitim Düzeyi Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Psikolojik İyi Oluş	N	$\bar{x}$	Ss	F	p
Eğitim Düzeyi	İlkokul/Ortaokul	32	37,75	2,83	
	Lise	250	38,85	3,43	3,726
	Üniversite	241	38,05	3,62	,052

Tablo 5 incelendiğinde, psikolojik iyi oluş puanlarının eğitim düzeyi değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($F(3,520)=3,726$; $p>0,05$).

3.3.4. Psikolojik İyi Oluşun Gelir Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının gelir durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla varyans analizi uygulanmıştır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 6’da yer almaktadır.

Tablo 6. Gelir Durumu Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Psikolojik İyi Oluş	N	$\bar{x}$	Ss	F	p
Gelir Durumu	Düşük	167	38,71	3,54	8,085 ,000*
	Orta	301	38,58	3,55	
	Yüksek	55	36,62	3,37	

Tablo 6 incelendiğinde, psikolojik iyi oluş puanlarının gelir durumu değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir ($F(2,520)=8,085$; $p<0,05$). Gruplar arası farkın hangi gelir grubu arasında olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden, varyansların homojen dağılması sebebiyle, Tip 1 hata payını düşürmek amacıyla Bonferroni düzeltmesi uygulanarak gruplar arası farklılık incelenmiştir. Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğu Tablo 7’de incelenmiştir.

Tablo 7. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Gelir Düzeyi Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Amacıyla Uygulanan Post Hoc Bonferroni Test Sonuçları

	Gelir durumu	Gelir durumu	Ortalama farkı	Ss	p
Psikolojik iyi oluş	Düşük	Orta	,100	,338	1,000
		Yüksek	-2,050	,547	,001*
	Orta	Düşük	,100	,338	1,000
		Yüksek	-1,949	,516	,001*
	Yüksek	Düşük	2,050	,547	,001*
		Orta	1,949	,516	,001*

* $p<0,05$

Tablo 6 ve Tablo 7 incelendiğinde, düşük gelir grubunda olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin ($\bar{x}$ =38,71; S_s =3,54) ve orta gelir grubunda olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin ($\bar{x}$ =38,58; S_s =3,55) yüksek gelir grubunda olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinden ($\bar{x}$ =36,62; S_s =3,37) anlamlı olarak daha düşük olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

3.3.5. Psikolojik İyi Oluşun Çalışma Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının çalışma durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla bağımsız örneklem t test analizi uygulanmıştır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 8’de yer almaktadır.

Tablo 8. Çalışma Durumu Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi

Psikolojik İyi Oluş		N	$\bar{x}$	S_s	S_d	t	p
Çalışma Durumu	Çalışıyor	437	38,49	3,52	521	1,06	,291
	Çalışmıyor	86	38,05	3,82			

Tablo 8 incelendiğinde, psikolojik iyi oluş puanlarının çalışma durumu değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($t(521)=1,06$; $p>0,05$).

3.3.6. Psikolojik İyi Oluşun Yaşamının Çoğunu Geçirdiği Yer Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının yaşamının çoğunu geçirdiği yer değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla varyans analizi uygulanmıştır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 9’da yer almaktadır.

Tablo 9. Yaşamının Çoğunu Geçirdiği Yer Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Psikolojik İyi Oluş		N	$\bar{x}$	Ss	F	p
Yaşamının Çoğunu Geçirdiği Yer	Köy/kasaba/ilçe	40	37,67	3,70	8,890	,000*
	Şehir	259	39,07	3,28		
	Büyükşehir	224	37,79	3,76		

* $p < 0,05$

Tablo 9 incelendiğinde, psikolojik iyi oluş puanlarının yaşamının çoğunu geçirdiği yer değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir ($F(2,520)=8,890$; $p < 0,05$). Gruplar arası farkın hangi yaşamının çoğunu geçirdiği yer grubu arasında olduğunu belirlemek için çoklu karşılaştırma testlerinden, varyansların homojen dağılmaması sebebiyle, Games Howell testi kullanılmıştır. Farklılıkların hangi gruplar arasında olduğu Tablo 10'da incelenmiştir.

Tablo 10. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Yaşamının Çoğunu Geçirdiği Yer Değişkenine Göre Hangi Alt Gruplar Arasında Farklılaştığını Belirlemek Amacıyla Uygulanan Post Hoc Games Howell Test Sonuçları

	Yaşamının Çoğunu Geçirdiği Yer	Yaşamının Çoğunu Geçirdiği Yer	Ortalama farkı	Ss	p
Psikolojik iyi oluş	Köy/kasaba/ilçe	Şehir	1,398	,618	,071
		Büyükşehir	-,119	,635	,981
	Şehir	Köy/kasaba/ilçe	1,398	,618	,071
		Büyükşehir	1,278	,323	,000*
	Büyükşehir	Köy/kasaba/ilçe	,119	,635	,981
		Şehir	-1,278	,323	,000*

* $p < 0,05$

Tablo 9 ve Tablo 10 incelendiğinde, yaşamının çoğunu şehirde geçiren katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin ($\bar{x}=39,07$; $Ss=3,28$) yaşamının çoğunu büyükşehirde geçiren katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinden ($\bar{x}=37,79$; $Ss=3,76$) anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir ($p < 0,05$).

3.3.7. Psikolojik İyi Oluşun Anne ve Babanın Medeni Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının anne ve babanın medeni durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla bağımsız örneklem t test analizi uygulanmıştır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 11’de yer almaktadır.

Tablo 11. Anne ve Babanın Medeni Durumu Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Bağımsız Örneklem T Testi

Psikolojik İyi Oluş	N	$\bar{x}$	Ss	Sd	t	p
Anne ve Evli	489	38,53	3,54			
Babanın Boşanmış/ Medeni Ayrı	34	36,76	3,73	521	2,810	,005*
Durumu yaşıyor						

* $p < 0,05$

Tablo 11 incelendiğinde, psikolojik iyi oluş puanlarının anne ve babanın medeni durumu değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($t(521)=2,810$; $p < 0,05$). Tablo 11 incelendiğinde, anne ve babası evli olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin ($\bar{x}=38,53$; $Ss=3,54$) anne ve babası boşanmış ya da ayrı yaşayan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinden ($\bar{x}=36,76$; $Ss=3,73$) anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir ($p < 0,05$).

3.3.8. Psikolojik İyi Oluşun Annenin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının annenin eğitim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla varyans analizi uygulanmıştır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 12’de yer almaktadır.

Tablo 12. Annenin Eğitim Durumu Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Psikolojik İyi Oluş		N	$\bar{x}$	Ss	F	p
Annenin Eğitim Durumu	Okur-yazar/ İlkokul	51	37,90	3,76	2,733	,066
	Ortaokul	119	37,89	3,70		
	Lise/ Üniversite	353	38,67	3,48		

Tablo 12 incelendiğinde, psikolojik iyi oluş puanlarının annenin eğitim durumu değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($F(2,520)= 2,733; p>0,05$).

3.3.9. Psikolojik İyi Oluşun Babanın Eğitim Durumu Değişkenine Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Bulgular

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği puanlarının babanın eğitim durumu değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla varyans analizi uygulanmıştır. Analize ilişkin sonuçlar Tablo 13'te yer almaktadır.

Tablo 13. Babanın Eğitim Durumu Değişkenine Göre Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılmasına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Psikolojik İyi Oluş		N	$\bar{x}$	Ss	F	p
Babanın Eğitim Durumu	Okur-yazar/ İlkokul	35	37,77	3,65	1,740	,177
	Ortaokul	121	37,91	3,62		
	Lise/ Üniversite	410	38,57	3,55		

Tablo 13 incelendiğinde, psikolojik iyi oluş puanlarının babanın eğitim durumu değişkeni açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir ($F(2,520)= 1,740; p>0,05$).

3.4. ÖLÇEKLERDEN ALINAN PUANLAR ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN YORDANMASINA İLİŞKİN BULGULAR

Bu bölümde ölçek puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesine ilişkin analiz sonuçları yer almaktadır. Ölçekler arasındaki ilişkilerin yönünü belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon analizi uygulanırken, psikolojik iyi oluşun diğer ölçekler tarafından yordama düzeyini belirlemek amacıyla Hiyerarşik Regresyon analizi uygulanmıştır.

3.4.1. Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Alt Boyutlarının ve Toplam Puanlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Araştırma kapsamında kullanılan ölçekler arasındaki ilişkilerin yönünün incelenmesi amacıyla Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 14'te yer almaktadır.

3.4.2. Değişkenler Arası İlişkilerin İncelenmesine Dair Korelasyon Analizi Bulguları

Bilinçli farkındalık ölçeğinin toplam puanı ile farkındalık ($r=,522$; $p<0,001$), beden duyumları ($r=,522$; $p<0,001$), netlik ($r=,485$; $p<0,001$), anlama ($r=,507$; $p<0,001$), kabul ($r=,535$; $p<0,001$), tolerans ($r=,514$; $p<0,001$), yüzleşmeye hazırlanma ($r=,522$; $p<0,001$), öz-destek ($r=,526$; $p<0,001$), değişimleme ($r=,592$; $p<0,001$) ve duygu düzenleme becerileri ölçeğinin toplam puanı ($r=,813$; $p<0,001$) arasında pozitif ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir.

Psikolojik iyi oluş ölçeğinin toplam puanı ile bilinçli farkındalık ölçeğinin toplam puanı ($r=,806$; $p<0,001$) arasında pozitif ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir.

Psikolojik iyi oluş ölçeğinin toplam puanı ile farkındalık ($r=,518; p<0,001$), beden duyumları ($r=,473; p<0,001$), netlik ($r=,480; p<0,001$), anlama ($r=,477; p<0,001$), kabul ($r=,499; p<0,001$), tolerans ($r=,534; p<0,001$), yüzleşmeye hazırlanma ($r=,525; p<0,001$), öz-destek ($r=,467; p<0,001$), değişimleme ($r=,539; p<0,001$) ve duygu düzenleme becerileri ölçeğinin toplam puanı ($r=,780; p<0,001$) arasında pozitif ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu görölmektedir.

Tablo 14. Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Alt Boyutlarının ve Toplam Puanlarının Arasındaki İlişkinin İncelenmesine Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Toplam bilinçli farkındalık	1											
2. Farkındalık/ dikkat	,522**	1										
3. Beden duyuları	,497**	,287**	1									
4. Netlik	,485**	,369**	,354**	1								
5. Anlama	,507**	,361**	,473**	,300**	1							
6. Kabul	,535**	,319**	,257**	,359**	,247**	1						
7. Tolerans	,514**	,400**	,327**	,306**	,263**	,437**	1					
8.Yüzleşmeye hazırlanma	,522**	,371**	,254**	,318**	,362**	,382**	,392**	1				
9. Öz-destek	,526**	,353**	,300**	,264**	,344**	,348**	,343**	,301**	1			
10. Değişimleme	,592**	,233**	,338**	,439**	,380**	,380**	,283**	,368**	,418**	1		
11. Toplam duygu düzenleme becerisi	,813**	,626**	,618**	,641**	,647**	,644**	,648**	,649**	,636**	,675**	1	
12. Toplam psikolojik iyi oluş	,806**	,518**	,473**	,480**	,477**	,499**	,534**	,525**	,467**	,539**	,780**	1

** $p < 0,001$

3.4.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Puanının Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Becerileri Tarafından Yordanmasına İlişkin Analiz Sonuçlarının İncelenmesi

Araştırmanın bu bölümünde psikolojik iyi oluş ölçeği puanının bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerileri tarafından yordanmasına ilişkin uygulanan Hiyerarşik Regresyon Analizi sonuçları yer almaktadır. Psikolojik iyi oluşu yordayan değişkenlere ilişkin analiz sonuçları Tablo 15'te verilmiştir.

Tablo 15. Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Duygu Düzenleme Becerileri Ölçeği Puanlarının Psikolojik İyi Oluş Ölçeği Üzerindeki Etkisinin İncelenmesine Yönelik Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model	Yordayıcı değişkenler	B	SH	β	t	F	Düz R ²
1	Bilinçli farkındalık	,590	,019	,806***	31,172	971,70***	,649
	Bilinçli farkındalık	,371	,031	,506***	12,097		
	Farkındalık/dikkat	,274	,091	,090**	2,998		
	Beden duyumları	,167	,085	,058*	1,970		
	Netlik	,154	,081	,055	1,897		
2	Anlama	,102	,080	,038	1,275		
	Kabul	,104	,084	,037	1,240	120,90***	,052
	Tolerans	,309	,080	,115***	3,853		
	Yüzleşmeye hazırlanma	,250	,081	,091**	3,098		
	Öz-destek	,036	,080	,013	,442		
	Değişimleme	,190	,080	,075*	2,364		

*** $p < 0,001$; ** $p < 0,01$; * $p < 0,05$

Tablo 15'te yer alan bulgulara göre regresyon modeline ilk olarak dahil edilen bilinçli farkındalık puanlarının ($\beta = ,806$; $p < 0,001$) psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı rolü olduğu görülmektedir ($F(1,525) = 971,70$; $p < 0,001$). Model 1 psikolojik iyi oluştaki toplam varyansın %64,9'unu açıklamaktadır. Model 2'de duygu düzenleme becerileri alt boyutları modele dahil edilmiş duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı düzeyde etkisi olduğu bulunmuştur. Model 2'de

bilinçli farkındalığın ($\beta=.506$; $p<0,001$), duygu düzenleme becerileri alt boyutlarından farkındalığın ($\beta=.090$; $p<0,01$), beden duyumlarının ($\beta=.058$; $p<0,05$), toleransın ($\beta=.115$; $p<0,001$), yüzleşmeye hazırlanmanın ($\beta=.091$; $p<0,01$) ve değişimlemenin ($\beta=.075$; $p<0,05$) psikolojik iyi oluş üzerindeki yordayıcı etkisinin anlamlı olduğu ve psikolojik iyi oluştaki varyansın %5,2'sini açıkladığı görülmektedir ($F(10,516)=120,90$; $p<0,001$). Standardize regresyon katsayısı incelendiğinde netlik, anlama, kabul ve öz-destek alt boyutlarının psikolojik iyi oluş puanlarını anlamlı biçimde yordamadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

4.1. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER BAĞLAMINDA DEĞERLENDİRİLMESİ

Araştırma kapsamında psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelendiğinde, psikolojik iyi oluş düzeyinin cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. İlgili alanyazın incelendiğinde, psikolojik iyi oluş açısından cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı görülmektedir (Koç, 2017; Ekşi, Güneş ve Yaman, 2018; Tütüncü, 2012; Halisdemir, 2013; Demirtaş, 2016; Kermen, Tosun ve Doğan, 2016; Söner ve Yılmaz, 2016; Rıfat, Arıbaş ve Özşahin, 2021; Salleh ve Mustaffa, 2016; Göcen, 2019). Öte yandan, alanyazında psikolojik iyi oluş ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğunu gösteren araştırmalar yer almaktadır (Karabeyeser, 2013; Eroğlu ve Parlar, 2018; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff, 1991). Ertürk, Kara ve Güneş (2016) tarafından yapılan çalışmada, psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterdiği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin kadın öğretmenlerin lehine olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, Cirhinlioğlu (2006) tarafından yapılan bir çalışmada psikolojik iyi oluş düzeylerinin kadınlarda daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu başka araştırmalar da görülmektedir (Stone, ve ark., 2010; Cenkseven ve Akbaş, 2007; Geçgin ve Sahranç, 2017). Alanyazında erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşan araştırmalar da mevcuttur (Sevimli, 2015; Daalen, Sanders ve Willemsen, 2005; Fuller ve ark., 2004). İlgili alanyazın incelendiğinde psikolojik iyi oluş düzeyinin cinsiyetler arası farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Mevcut araştırmada cinsiyetler arasında psikolojik iyi oluş bakımından anlamlı bir fark bulunmamasının kadınların ve erkeklerin hayatlarının benzer oranda anlamlı olması ya da

geçmiş dönemlere kıyasla mevcut hayat koşullarının kadınlar ve erkekler için benzer olması ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırma kapsamında psikolojik iyi oluş düzeyinin medeni duruma göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde mevcut araştırma bulgusunu destekleyen çalışmaların olduğu görülmektedir (Kaplan, 2021; Ayaz, 2022; Oymak; 2017; Dünder ve Demirli, 2018; Küçük, 2020; Tütüncü, 2012). Öte yandan, alanyazında psikolojik iyi oluş ile medeni durum arasında anlamlı bir farklılık olduğunu gösteren araştırmalar da yer almaktadır (Timur, 2008; Demirtaş, 2016; Kocaman, 2019; Proulx, Helms ve Buehler, 2007; Ekşi, Güneş ve Yaman, 2018; Kim ve McKenry, 2002). İmroğlu, Demir ve Murat (2021) tarafından yapılan çalışmada evli olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin bekar olan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Mevcut araştırmada medeni durum arasında psikolojik iyi oluş bakımından anlamlı bir fark bulunmamasının evli bireylerin evliliklerinden aldığı doyum ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bir diğer ifadeyle psikolojik iyi oluşun bireylerin evli veya bekar olmalarından ziyade evliliklerinden memnun olup olmamalarıyla alakalı olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada psikolojik iyi oluş düzeyi ile ilişkili olarak ele alınan değişkenlerden biri eğitim düzeyidir. Araştırmanın sonuçları, psikolojik iyi oluşun eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Mevcut araştırma bulgularıyla paralel olarak Keçeli (2020), Eroğlu (2017), Kındıroğlu (2018), Aydoğan (2019), Walker ve ark. (2013) araştırmalarında eğitim düzeyi ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Öte yandan alanyazın incelendiğinde eğitim düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin de arttığını gösteren çalışmalar yer almaktadır (Kaplan, 2016; Ryff ve Singer, 1996; Flowers, 2002; Özden, 2014). Kılıç (2021) tarafından yapılan çalışmada lisans ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip olan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının lise ve altında eğitim düzeyi olan bireylere oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Tura (2019) ise yaptığı çalışmada lisansüstü eğitim düzeyine sahip

katılımcıların en yüksek düzeyde psikolojik iyi oluşa sahip olduğu, lise mezunu olan katılımcıların en düşük seviyede psikolojik iyi oluş düzeyinde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Mevcut araştırmada eğitim düzeyleri arasında psikolojik iyi oluş bakımından anlamlı bir fark bulunmamasının katılımcıların çoğunluğunun lise ve üniversite mezunu olması, bütün eğitim düzeylerinde katılımcıların yeterli sayıda olmaması ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada psikolojik iyi oluş düzeylerinin gelir düzeyi değişkeni açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan analizlerde, yüksek gelir düzeyine sahip olanların psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük ve orta gelir düzeyine sahip olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Cenkseven (2014) tarafından yapılan araştırmada üst sosyoekonomik seviyede olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş ortalamalarının orta ve alt seviyede olan öğrencilerden yüksek olduğu bulunmuştur. Ayaz (2022) tarafından yapılan çalışmada ise gelir düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin gelir düzeyi orta ve düşük olan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde, gelir düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin de arttığını ortaya koyan başka araştırma sonuçları yer almaktadır (Ertan, 2022; Eroğlu, 2017; Kaplan ve ark., 2008; Geçgin ve Sahranç, 2017; Kılıç, 2021; Özden, 2014; Ekşi, Güneş ve Yaman, 2018). Bireylerin sosyoekonomik açıdan eşit olmamalarının hayat kalitesi ve sağlıklı bir hayata sahip olma açısından önemli olduğu bulunmuştur (Koçoğlu ve Akın, 2009). Gelir düzeyi yüksek olan bireylerin gelir düzeyi orta ve düşük olan bireylere göre daha avantajlı olmaları, daha çok imkana sahip olmaları ve hayat standartlarının daha iyi olması sebebiyle psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Gelir düzeyi düşük ve orta olanların gelir düzeyi yüksek olanlara nazaran sosyoekonomik güçlüklerle daha çok karşılaştıkları düşünülürse bu kişilerin psikolojik sıkıntılarının olma olasılığı daha yüksek dolayısıyla psikolojik iyi oluşlarının daha düşük olduğu düşünülmektedir. Alanyazında düşük gelir düzeyine sahip olanların psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek gelir düzeyine sahip olanlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşan araştırmalar da mevcuttur (İşgör, 2011). Öte yandan, alanyazında psikolojik iyi oluş ile

gelir düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığını gösteren araştırmalar da yer almaktadır (Karabeyeser, 2013; Çelik, 2016; Ağaçbacak, 2019).

Araştırmada psikolojik iyi oluş ile arasında anlamlı bir farklılık bulunmayan diğer bir değişken çalışma durumudur. Mevcut araştırma bulgusuyla uyumlu olarak çalışma durumunun psikolojik iyi oluş düzeyini farklılaştırmadığı bulgusuna ulaşan çalışmalar vardır (Kındıroğlu, 2018; Çevik, 2017). İlgili alanyazın incelendiğinde, çalışan kişilerin psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Keçeli, 2020). Eroğlu (2017) tarafından çocuk sahibi olan evli çiftler ile yapılan çalışmada psikolojik iyi oluş ile çalışma durumunun birbiriyle ilişkili olduğu; çalışan bireyin çalışmayan bireye göre daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olduğu bulunmuştur. Akkoç Arabacı (2020) tarafından yapılan çalışmada çalışan bireylerin çalışmayan bireylere nazaran psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Mevcut araştırmada çalışma durumları arasında psikolojik iyi oluş bakımından anlamlı bir fark bulunmamasının araştırmanın örneklemini sosyoekonomik düzeyleri farklı kişilerin oluşturması veya çalışan bireylerin çalışma koşullarının ve iş doyumlarının farklı olması ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir. Bir diğer ifadeyle çalışan bireylerin yaptıkları işten memnun olup olmamaları psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyebileceği yani çalışma durumundan ziyade çalışma doyumlarının önemli olabileceği düşünülmektedir.

Araştırmada psikolojik iyi oluş düzeyi ile ilişkili olarak ele alınan değişkenlerden biri yaşamın çoğunu geçirilen yerdir. Araştırmanın sonuçları, psikolojik iyi oluş düzeyinin yaşamın çoğunu geçirilen yer açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan analizlerde, şehirde yaşayan bireylerin psikolojik iyi oluşlarının büyükşehirde yaşayanlara kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Mevcut araştırma bulgularıyla paralel olan araştırmalar bulunamamıştır. Öte yandan alanyazın incelendiğinde yaşanan yer ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmadığını gösteren çalışmalar yer almaktadır (Yıldız, 2018; Savaş, 2019). Ateş (2021) tarafından yapılan çalışmada yaşamının çoğunu şehir ve büyükşehirde geçiren bireylerin, yaşamının çoğunu köy ve kasabada geçiren bireylere oranla psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha fazla olduğu

bulunmuştur. Mevcut araştırmada yaşamın çoğunu geçirilen yer ile psikolojik iyi oluş bakımından anlamlı bir fark bulunmasının küçük şehirde yaşam şartlarının büyük şehre göre nispeten daha kolay olabileceği dolayısıyla küçük şehirde yaşamın daha az stresli ve yorucu olabileceği düşünülmektedir. Stresli yaşam olaylarının psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir.

Araştırmada psikolojik iyi oluş düzeylerinin anne ve babanın medeni durumu açısından farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik yapılan analizlerde, anne ve babası evli olanların psikolojik iyi oluş düzeylerinin anne ve babası boşanmış veya ayrı yaşayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Dursun (2015) tarafından yapılan çalışma sonucunda bireylerin olumlu duygular yaşamasının iyi oluşlarını olumlu yönde etkilediği bunun için de aile yapısının sağlıklı olması gerektiği bulunmuştur. Aile içerisinde birlik ve beraberlik bireylerin iyi oluş düzeylerini etkilemektedir (Eryılmaz, 2011). Sağlıklı bir aile yapısının oluşmasında anne ve babanın evli ve birlikte yaşıyor olmasının olumlu etkisinin olabileceği düşünülmektedir. Boşanmanın veya ayrı yaşamanın sağlıklı aile ilişkilerini ekonomik, psikolojik ve sosyal açıdan olumsuz yönde etkileyebileceği dolayısıyla sağlıklı olan aile yapısının da psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Öte yandan, alanyazında psikolojik iyi oluş ile anne ve babanın medeni durumuna arasında anlamlı bir farklılık olmadığını gösteren araştırmalar da yer almaktadır (Taş ve Ateş, 2020). Ertan (2022) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin psikolojik iyi oluş puanlarının anne ve babanın medeni durumuna göre değişmediği belirlenmiştir. Gahler and Palmtag (2014) tarafından gerçekleştirilen boşanmanın yetişkinlik dönemindeki etkilerini inceleyen bir çalışmada çocukluk çağında ebeveyn boşanması ile bireylerin yetişkinlik dönemindeki psikolojik iyi oluşları arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır.

Araştırmada psikolojik iyi oluş düzeyi ile ilişkili olarak ele alınan değişkenlerden biri anne ve babanın eğitim düzeyidir. Araştırmanın sonuçları, psikolojik iyi oluş düzeyinin anne ve babanın eğitim düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Mevcut araştırma bulgularıyla paralel olarak Karabeyeser

(2013), Özen (2005), Türkdogan (2021), Kındiroğlu (2018) ve İraz, Arıbaş ve Özşahin (2021) araştırmalarında anne ve babanın eğitim düzeyi ile psikolojik iyi oluş düzeyi arasında bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Öte yandan alanyazın incelendiğinde anne ve babanın eğitim düzeyi yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeyinin de yükseldiğini gösteren çalışmalar yer almaktadır. Hamurcu (2011) tarafından yapılan araştırma sonucuna göre anne ve babanın eğitim düzeyleri yükseldikçe psikolojik iyi oluş düzeyinin yükseldiği görülmüştür. Alanyazın incelendiğinde annenin eğitim düzeyi arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyinin arttığını ancak babanın eğitim düzeyine göre psikolojik iyi oluş düzeyinde değişiklik olmadığını gösteren çalışmalar da yer almaktadır (Erdoğan, 2022). Ertan (2022) tarafından yapılan çalışmada annesi okuryazar ve ilkokul mezunu olan öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının annesi ortaokul ve üniversite mezunu olan öğrencilerden daha düşük olduğu bulunmuştur. Ek olarak annesi lise mezunu olan öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının annesi ilkokul mezunu olan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmanın bir başka sonucu ise üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeyinin babanın eğitimi durumu değişkenine göre farklılık göstermediği şeklindedir. Mevcut araştırmada anne ve babanın eğitim düzeyleri arasında psikolojik iyi oluş bakımından fark bulunmamasının anne ve babaların büyük çoğunluğunun lise ve üniversite mezunu olması, örneklemin anne ve babanın eğitim düzeylerine dağılımında farklılıkların olması ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

4.2. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞUN YORDANMASI VE DEĞİŞKENLER ARASI İLİŞKİLERE DAİR TARTIŞMA

Bu araştırmada, psikolojik iyi oluş, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerisi arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Ayrıca, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerisinin psikolojik iyi oluşu ne düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Mevcut araştırmada, verilerin analiz edilmesinde korelasyon ve hiyerarşik regresyon analizleri kullanılmıştır. Bu bağlamda, araştırmanın bu bölümünde psikolojik iyi oluşun değişkenler arası ilişkiler ve yordanmasına ilişkin değerlendirmelere yer verilmiştir.

4.2.1. Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler

Araştırma bulgularına göre bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Malinowski ve Lim (2015) tarafından yapılan araştırmada iş hayatındaki bilinçli farkındalıkla psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma bulgularına göre iş ortamında bilinçli farkındalık seviyesi ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bränström, Duncan ve Moskowitz (2011) tarafından yapılan bir diğer çalışmada İsveç popülasyonuna dayalı bir örnekleme bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve algılanan sağlık ile ilişki incelenmiştir. Araştırmanın sonunda bilinçli farkındalığın psikolojik oluş ile olumlu yönde bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Benzer şekilde Cash ve Whittingham (2010) tarafından yapılan araştırmada bilinçli farkındalığın hangi yönlerinin depresif, kaygı ve stres belirtilerine katkıda bulunduğu incelenmiştir. Araştırmanın sonunda öğrencilerin bilinçli farkındalıkları ile psikolojik iyi oluşları arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Eljabri'nin (2018) tarafından yapılan başka bir çalışmada bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu bir ilişkinin olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte Allipou ve Ghannad'ın (2017) tarafından yapılan çalışmada ise bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu bir ilişki görülmektedir. Baer ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan çalışmada ise bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki görülmektedir. Pidgeon ve Keye (2014) tarafından yapılan bir diğer çalışmada bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Buna ek olarak, Zümbül (2019) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu görülmektedir. Deniz, Erus ve Büyükcebeci (2017) tarafından yapılan çalışmada ise öğrencilerin bilinçli farkındalıklarının artmasının psikolojik iyi oluş düzeylerini de arttırdığı görülmektedir. Alanyazında yer alan ilgili verilerin mevcut araştırma sonuçları ile benzer olduğu görülmektedir. Psikolojik iyi oluş bireylerin kendilerini kabul etmesi, başkalarıyla sıcak ilişkiler içinde olması, özerkliklerini geliştirmesi, kendilerine uygun çevrede bulunması, yaşam amacının olması ve potansiyellerini geliştirmeleri olarak tanımlanmaktadır (Ryff, 1989). Bilinçli

farkındalık bireyin olumsuz duygularını kabul etmesine, kendini yargılamayı ve eleştirmeyi bırakmasına yardımcı olmaktadır. Bu da kişinin düşünceleri ve duyguları hakkında dengeli bir farkındalık sürdürmesini kolaylaştırmakta ve psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir (Neff, 2003b). Bir başka ifadeyle bilinçli farkındalık, bireyin bu olumsuz duyguları geriye itmeye ve değişimlemeye çalışmaktan ziyade bu olumsuz duyguları yargılamadan deneyimlemesidir (Tatlıoğlu ve Deniz, 2011). Özet olarak bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasında ilişkinin olduğunu literatürde pek çok çalışma desteklemektedir. Bilinçli farkındalığın bireyin kendisini ve duygularını yargılamadan kabul etmesini sağladığı görülmektedir. Böylelikle bilinçli farkındalığı yüksek olan bireyin olumsuz duygularının azaldığı ve olumlu durumların farkına vardığı düşünülmektedir. Sonuç olarak bu durumun kişinin ruh sağlığının iyi olmasına katkıda bulunarak psikolojik iyi oluş düzeyini arttırdığı düşünülmektedir.

4.2.2. Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkiler

Mevcut araştırma bulgularına göre duygu düzenleme becerilerinin, farkındalık/dikkat, beden duyuları, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlanma, öz-destek, değişimleme boyutları ve toplam duygu düzenleme becerileri puanı ile bilinçli farkındalık arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Başka bir deyişle, bireylerde bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça duygu düzenleme becerileri de artmaktadır. İlgili alanyazında mevcut çalışmadan elde edilen sonuçlar ile benzer sonuçlar yer aldığı öne çıkmaktadır (Lutz ve ark., 2014; Pepping, Davis ve O' Donovan, 2013; Flook ve ark., 2010; Pepping ve ark., 2014; Luberto ve ark., 2014). Kısmetoğlu (2019) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalık ve işlevsel olmayan duygu düzenleme arasında olumsuz bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte Roemer ve arkadaşları (2009) tarafından yaygın anksiyete bozukluğunda farkındalık ve duygu düzenleme güçlüklerinin araştırıldığı çalışmada bilinçli farkındalığın duygu düzenleme gücüyle negatif yönlü ilişkide olduğu bulunmuştur. Toprak ve Bacak (2019) tarafından yapılan bir diğer çalışmada bilinçli farkındalık becerileri ile işlevsel olan duygu düzenleme

stratejileri arasında olumlu yönde, işlevsel olmayan duygu düzenleme stratejileri arasında olumsuz yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Acer (2018) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasında olumlu yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak Çelik (2020) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalık ile duygu düzenleme güçlüğü arasında olumsuz yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Karabacak ve Demir (2017) tarafından yapılan bir diğer çalışmada ise bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasında olumsuz yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Benzer şekilde MacDonald ve Baxter (2017) tarafından çalışmada bilinçli farkındalığı yüksek katılımcıların duygu düzenlemede daha az zorluk yaşadığı ve daha az düşünce bastırma düzeyine sahip olduğu bulunmuştur. Gündüz (2016) tarafından yapılan bir başka çalışmada bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucuna göre bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe duygu düzenlemede yaşanan güçlükler azalmaktadır. Alanyazında yer alan ilgili verilerin mevcut araştırma sonuçları ile benzer olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalığı yüksek olan bireyler duygularını tanımakta ve onları memnuniyetle karşılamaktadır (Hanh, 1987). Diğer bir ifadeyle bilinçli farkındalık şu anda olabilmeyi, düşüncelerin ve duyguların farkında olabilmeyi aynı zamanda onu kontrol edebilmeyi içermektedir (Karabacak ve Demir, 2017). Farkındalık düzeyinin yüksek olmasının olumlu duygulanım ve duyguları düzenleme ile ilişkili olduğu görülmektedir (Jimenez ve ark. 2010). Bir başka ifadeyle bilinçli farkındalık, bireyleri kendilerinin ve diğerlerinin duygularını doğru olarak algılamaya ve duyguları düzenlemeye teşvik etmektedir. Aynı zamanda mevcut duyguların farkındalığı, duyguların zamanında kullanılmasını kolaylaştırmaktadır (Schutte ve Malouff, 2011). Koole (2009) duygu düzenleme psikolojisini incelediği çalışmasında bilinçli farkındalığın duyguları düzenlemede etkili olduğunu ifade etmektedir. Bireyin duygularını yönetebilmesi ve değişimleyebilmesi için ilk olarak duygularının farkında olması gerekmektedir. Bu aşamada bilinçli farkındalığın bireylerin duygularının farkına varmasını sağlayarak duygu düzenlemede yardımcı olduğu düşünülmektedir. Duygu düzenlemeye yönelik müdahalelerde olumsuz duyguları ortadan kaldırmak yerine bu olumsuz duyguları olumlu duygularla beraber bireyin kabullenmesini

sağlamak amaçlanmaktadır (Gratz ve Tull, 2010). Bilinçli farkındalık duyguların kabul edilmesini sağlamakta, kişinin yaşadığı olumsuz durumlar neticesinde ortaya çıkan olumsuz duyguların üstesinden gelmede yardımcı olmaktadır (Lutz ve ark., 2008). Bu durum mevcut çalışma sonuçları ile bir kez daha gösterilmiştir. Bilinçli farkındalığın bireyin içinde bulunduğu anda kalmasına yardımcı olarak yaşadığı duyguların ve bedensel duyuların farkına varmasını, duyguları tanımasını, bu duyguları yargılamadan deneyimlemesini, kabul etmesini ve düzenlemesini sağladığı görülmektedir. Böylelikle bilinçli farkındalığın duygu düzenlemede etkili olduğu düşünülmektedir.

4.2.3. Duygu Düzenleme Becerileri ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler

Mevcut araştırma bulgularına göre duygu düzenleme becerilerinin, farkındalık/dikkat, beden duyuları, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlanma, öz-destek, değişimleme boyutları ve toplam duygu düzenleme becerileri puanı ile psikolojik iyi oluş arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Başka bir deyişle, bireylerde duygu düzenleme becerileri arttıkça psikolojik iyi oluş düzeyleri de artmaktadır. Ayan (2019) tarafından yapılan çalışma sonucunda duygu düzenleme güçlüğü ve psikolojik iyi oluş arasında olumsuz yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Özbay ve arkadaşlarının (2012) yaptığı çalışmada ise duygu düzenlemenin psikolojik iyi oluşun en önemli yordayıcısı olduğu görülmüştür. Benzer şekilde Mahmoudzadeh ve arkadaşları (2015) tarafından öğrencilerde eğilimsel farkındalık ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerine dayalı psikolojik iyi oluşun yordanması üzerine bir çalışma yapılmıştır. Çalışma sonucunda duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş düzeyi arasında yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur. Bir başka çalışmada Balzarotti ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan çalışma sonucunda bilişsel duygu düzenleme ile psikolojik iyi oluş arasında yüksek düzeyde ilişki bulunmuştur. Yaykiran Altınel (2018) tarafından yapılan çalışmada ise duygu düzenleme güçlüğü ile psikolojik iyi oluş arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Extremera ve Rey (2015) tarafından stres ve iyilik hali arasındaki bağlantıda duygu düzenleme becerisinin düzenleyici rolünün incelendiği çalışmada duygu düzenleme becerileri ile iyi oluş düzeyleri arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Finkelstein-

Fox ve arkadaşlarının (2018) yaptığı çalışmada ise duygu düzenleme becerileri ile iyi oluş arasında olumlu yönde bir ilişki bulunmuştur. Sülü (2021) tarafından yapılan bir diğer çalışmada duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluş düzeyini olumlu yönde etkilediği görülmektedir. Alanyazında yer alan ilgili verilerin mevcut araştırma sonuçları ile benzer olduğu görülmektedir. Duygu düzenleme, bireylerin duygularını ve davranışlarını değiştirmek ya da devam ettirmek için kullanılan bilinçli veya bilinçsiz stratejiler olarak tanımlanmaktadır (Gross, 2014). Bireylerin kendi duygularıyla birlikte başkalarının duygularını da anlaması, tanınması ve bu duygulara uygun tepkiler vermesi gibi önemli durumları içeren duygu düzenleme becerisi günlük hayat için oldukça gereklidir (Southam-Gerow, 2013). Ruh sağlığı için önemli olan kriterlerden birisi de olumlu ve olumsuz duygular arasında denge olmasıdır (Winkelman, 2000). Zorlu hayat şartları neticesinde bireyler olumlu duygulardan çok olumsuz duyguları geliştirmektedir. Bu durumda bireylerin bu olumsuz duyguları anlaması, kabul etmesi ve değişimlemesi gerekmektedir (Ercengiz, 2019). Olumsuz duyguları değişimleyen bireyler olumlu duyguların farkına vararak mutlu olma olanağını elde etmektedir (Gross, 2001). Olumlu duyguların yaşanması bireyin psikolojik iyi oluşunu ve gelişimini iyi yönde etkilemektedir (Winkelman, 2000). Bu sebeple duygu düzenleme becerisi, bireylerin psikolojik iyi oluş hallerine katkı sağlayan bir etmen olarak kabul edilmektedir (John ve Gross, 2004). Duyguları düzenleme becerilerinin yeterli olmaması bireyin ruh sağlığını tehlikeye atmaktadır. Duygu düzenleme becerilerinin geliştirmek aynı zamanda bireyin ruh sağlığını iyileştirmek anlamına gelmektedir. Bu sebeple duygu düzenleme beceri bireyin ruhsal problemlerini iyileştirmede önemli bir yer almaktadır (Berking ve Whitley, 2014). Bireylerin duygu düzenleme becerileri sayesinde olumsuz duygularını fark etme, tanımlama, değişimleme ve kabul etme konusunda başarılı olacağı düşünülmektedir. Bu beceri neticesinde olumsuz duyguların yerini olumlu duyguların alacağı ve bu durumun bireyin psikolojik iyi oluşu üzerinde olumlu bir etki oluşturacağı düşünülmektedir.

4.2.4. Psikolojik İyi Oluşun Yordanmasına İlişkin Yorumlar

Araştırmada psikolojik iyi oluşun bilinçli farkındalık tarafından yordanmasının incelendiği analizde modelin anlamlı çıktığı ve bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluştaki değişimin %64,9'unu açıkladığı bulunmuştur. Bununla birlikte modele bilinçli farkındalıkla birlikte duygu düzenleme becerileri alt boyutlarından farkındalık/dikkat, beden duyuları, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlanma, öz-destek ve değişimleme eklendiği durumda ise netlik, anlama, kabul ve öz-destek alt boyutlarının psikolojik iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordamadığı, farkındalık/dikkat, beden duyuları, tolerans, yüzleşmeye hazırlanma ve değişimleme alt boyutlarının psikolojik iyi oluştaki değişimin %5,2'sini açıkladığı bulunmuştur.

Bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu yordaması ile ilgili alanyazın incelendiğinde, Öcel (2017) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu olumlu yönde yordadığı bulunmuştur. Hamarta ve arkadaşlarının (2013) yaptığı çalışmada ise bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Benzer şekilde Çelikler (2017) ve Koç, Soysal ve Bilge (2023) tarafından yapılan çalışmalarda da bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı bulunmuştur. Ek olarak bilinçli farkındalık eğitiminin psikolojik ve fiziksel sağlık ile ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Shapiro, Schwartz, ve Bonner, 1998). Mevcut araştırma bulguları alanyazındaki çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Farkındalığın gelişmesiyle beraber bireyler zihninden geçen düşünceleri yargılamadan değerlendirmekte ve zihnindeki tekrarlayıcı düşüncelerden kaçınarak karşılaştığı duygularla daha kolay bir şekilde yüzleşmektedir. Bu bağlamda bilinçli farkındalığın iyilik halinin oluşmasında ve arttırılmasında etkili olduğu vurgulanmaktadır (Lykins ve Baer, 2009). Araştırma sonucunda elde edilen bulgular değerlendirildiğinde, bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması bireyin düşüncelerinin, davranışlarının ve alışkanlıklarının farkına varmasını sağlayacağı ve bu farkındalığın bireyin sağlıklı olan alışkanlıklarının ve düşüncelerinin değişmesinde önemli rol oynayacağı düşünülmektedir. Başka bir ifadeyle, birey kendisini tanıdığında güçlü ve zayıf yönlerinin farkına varacağı

ve bu zayıf yönlerini geliştirmesinin bireyin psikolojik iyi oluşuna katkı sağlayacağı şeklinde yorumlanabilir.

Psikolojik iyi oluşu yordayan değişkenler bağlamında ele alınan bir diğer değişken duygu düzenleme becerileridir. Mevcut araştırma bulguları, duygu düzenleme becerilerinin farkındalık/dikkat, beden duyumları, tolerans, yüzleşmeye hazırlanma ve değişimleme boyutlarının psikolojik iyi oluşu olumlu yönde yordama gücüne sahip olduğunu göstermektedir. Başka bir deyişle, duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilene gücüne sahip olduğu görülmüştür.

Ayaz (2022) tarafından yapılan çalışmadan elde edilen bulgu duygu düzenlemenin psikolojik iyi oluşu yordadığı şeklindedir. Stevenson ve arkadaşlarının (2019) yaptığı çalışmada duygu düzenlemenin psikolojik iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Öztürk (2019) tarafından yapılan bir başka çalışmada ise duygu düzenleme güçlüğünün psikolojik iyi oluşu anlamlı düzeyde yordadığı tespit edilmiştir. Mevcut araştırma bulguları alanyazındaki çalışmalarla tutarlılık göstermektedir. Kişi konfor alanında kaldığı sürece duygu düzenleme bilinçsiz ve otomatik olarak gerçekleşmektedir (Koole ve Rothermund, 2011). Bununla birlikte, olumsuz duygular bilinçsiz bir şekilde düzenlenemezse, bu olumsuz duyguyu oluşturan sorunu çözmek veya sorun çözülemediğinde duyguyu düzenlemek için analiz etme gibi bilinçli faaliyetler başlatılmaktadır (Mauss ve Tamir, 2014). Bu tür bilinçli olarak yapılan duygu düzenleme süreçleri kişi deneyimlediği duyguların farkına varmadığında kısıtlanmaktadır. Bu sebeple duyguların farkında olmamak etkili duygu düzenleme becerisini bozmakta ve olumsuz duyguların sürdürülmesine neden olmaktadır (Sifneos, 1973). Olumsuz duyguların sürdürülmesi olumlu duyguların azalmasına ve olumlu ile olumsuz duygular arasındaki dengenin bozulmasına sebep olacağı düşünülmektedir. Bu denge halinin bozulmasının da bireyin psikolojik iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Duyguyla ilgili bedensel duyumları algılayabilmek ve tanıyabilmek önemlidir, çünkü bunlar duygusal deneyime erişmek için önemli bir noktayı temsil etmektedir. Bedensel duyumları yanlış yorumlamak psikolojik veya psikosomatik

semptomlara yol açabilmektedir (Marchesi ve ark., 2005). Bireylerin beden duyularını duygularının dışavurumu olarak tanımlayamaması kişinin mevcut duygularını fark edememesine ve bedensel belirtileri yanlış yorumlamadan kaynaklı kendisinde fiziksel bir hastalığın olduğunu düşünmesine yol açmasının psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Berking ve Whitley (2014) olumsuz duygulara tolerans gösterme becerisinin önemli olduğunu ifade etmektedir. Bu beceri bireyin kendisine karşı merhamet ve şefkat duyguları hissetmesine yardımcı olmaktadır. Berking ve arkadaşları (2012) ise olumsuz duyguları değiştirme, eğer bu duygular değiştirilemiyorsa onları kabul etme ve bu duygulara tolerans gösterme becerilerinin ruh sağlığının sürdürülmesi için en gerekli beceriler olduğunu ifade etmektedir. Olumsuz duyguları değiştirememenin ve bu duygulara tolerans göstermemenin bireyin kendisini yetersiz ve kontrolsüz hissetmesine yol açabileceği, bu durumun olumsuz duyguların sürdürülmesine neden olabileceği ve psikolojik iyi oluşu olumsuz yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Bir diğer ifadeyle bireyler karşılaştıkları olumsuz duygulara karşı tolerans göstermediklerinde bu duyguların yıkıcı etkilerini ortadan kaldırmak için işlevsiz duygu düzenleme stratejileri kullanabileceği ve bu stratejilerin var olan olumsuz duyguların devam etmesine ve duygusal dengenin bozulmasına sebep olacağı düşünülmektedir. Zor durumlara yaklaşma ve bunlarla yüzleşme isteği, sıkıntılı zamanlarda uygulanabilecek duygu düzenleme kapasitelerini güçlendirmektedir (Berking ve Whitley, 2014). Bir diğer ifadeyle, önemli hedeflere ulaşmak için olumsuz duyguları tetikleyen durumlarla yüzleşme becerisi, etkili duygu düzenleme stratejilerinin kazanılmasını sağlamaktadır (Hayes ve diğerleri, 1996). Bireylerin yaşamaya devam ettikleri sürece olumsuz duygularla karşılaşmaları kaçınılmaz olacaktır. Bireylerin bu olumsuz duygularla yüzleşmemek için arzuladığı şeyleri yapmaktan kaçınması bireyin hedeflerine ulaşmasını engelleyeceği ve bu durumun psikolojik iyi oluşunu olumsuz etkileyeceği düşünülmektedir. Kişinin kendi duygusal deneyimini olumlu yönde değiştirmesi veya bunu yapabileceğine olan inancı olumsuz duygularla başa çıkmak için büyük önem taşımaktadır (Bandura, 1997). Duyguları değiştirebilmek, duygusal öz yeterliliği artırmakta, bu da kaygıyı ve gelecekteki hoş olmayan olaylar ve duygulardan kaçınmayı azaltmaktadır. İnsanların duygularını

değiştirme yeteneklerine olan inançları ile ruh sağlıkları arasında güçlü ilişkiler olduğunu göstermiştir (Kassel, Bornovalova ve Mehta, 2007; Catanzaro ve Greenwood, 1994). Bireylerin yaşadığı olumsuz deneyimden sonra oluşan olumsuz duyguları değişimleyebilmesinin olumsuz duygunun bireyde oluşturduğu etkiyi azaltacağı, olumlu duyguların oluşmasını sağlayacağı ve psikolojik iyi oluşu arttıracacağı düşünülmektedir. Bir diğer ifadeyle olumsuz duyguların yıkıcı etkileri duyguların değişimlenmesiyle birlikte azalacağı ve bireyin iyilik haline katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

4.3. SONUÇ VE ÖNERİLER

4.3.1 Sonuçlar

Mevcut araştırmada öncelikle bilinçli farkındalık, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Demografik değişkenlerden cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, gelir düzeyi, çalışma durumu, yaşamın çoğunu geçiren yer, anne ve babanın medeni durumu ve anne ve babanın eğitim durumu kategorilerine göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaşma gösterip göstermediği incelenmiştir. Araştırmanın amaçları doğrultusunda bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerilerinin psikolojik iyi oluşu ne düzeyde yordadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Bu bağlamda bu bölümde araştırma bulgularından edinilen sonuçlara ve bu sonuçlar ışığında geliştirilen öneriler sunulmuştur. Araştırmadan elde edilen sonuçlar şu şekildedir:

1. Psikolojik iyi oluşun demografik değişkenler açısından farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Psikolojik iyi oluşun gelir düzeyi, yaşamının çoğunu geçirdiği yer ve anne ve babanın medeni durumuna göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna göre; gelir düzeyi yüksek olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin, gelir düzeyi düşük ve orta olanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaşamının çoğunu şehirde geçirenlerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin, yaşamının çoğunu büyükşehirde geçirenlere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Anne ve babası evli

olanların psikolojik iyi oluş düzeylerinin, anne ve babası boşanmış olanlara daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2. Bilinçli farkındalık, duygu düzenleme becerileri ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Psikolojik iyi oluş ile bilinçli farkındalık, farkındalık/dikkat, beden duyumları, netlik, anlama, kabul, tolerans, yüzleşmeye hazırlanma, öz-destek ve değişimleme boyutları arasında olumlu yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

3. Psikolojik iyi oluşu yordayan değişkenlerin bilinçli farkındalık, duygu düzenleme becerilerinden farkındalık/dikkat, beden duyumları, tolerans, yüzleşmeye hazırlanma ve değişimleme olduğu bulunmuştur. Bu değişkenlerin birlikte psikolojik iyi oluş varyansının %5.2'sini açıkladığı bulunmuştur.

4.3.2 Öneriler

Mevcut çalışmanın amacı, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerileri ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Araştırmadan elde edilen sonuçlardan yola çıkarak alanyazına katkı sunmak isteyen araştırmacılara yönelik önerilere yer verilmiştir.

4.3.2.1 Araştırmacılar İçin Öneriler

1. Mevcut araştırmada bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme becerileri gibi değişkenler ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yeni araştırmalarda, psikolojik iyi oluşla ilişkili olabilecek olumlu benlik algısı, sosyal destek, mutluluk gibi çeşitli değişkenler incelenebilir. Ek olarak yapılacak olan yeni araştırmalarda psikolojik iyi oluş ile ilgili değişkenler arası aracılık ve düzenleyicilik etkileri incelenebilir.

2. Araştırma örneklemi 523 katılımcıyla sınırlı olduğundan daha geniş katılımcılarla araştırma yapılabilir. Araştırmada cinsiyete göre katılımcıların eşitlenmesi sağlanabilir. Öte yandan, çalışmada cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma

durumu ve anne ve babanın eğitim düzeyinin katılımcıların psikolojik iyi oluşları ile ilişkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bunun nedeni olarak, söz konusu demografik değişken gruplarının dengeli dağılmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Araştırmanın, yapılacak çalışmalarda daha geniş örneklem gruplarıyla tekrar edilmesinin olumlu etkilerinin olacağı düşünülmektedir.

3. Yurt içi alanyazında duygu düzenleme becerileri ve psikolojik iyi oluş konusu üzerine gerçekleştirilmiş yeterli sayıda araştırma olmadığı görülmektedir. Farklı örneklem gruplarıyla sözü edilen değişkenlerin incelenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir.

4. Mevcut araştırmada veriler çevrim içi platformlar aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin yüz yüze toplanması araştırmaya katılanların daha fazla samimi cevap vermelerine olanak sağlayabilir. Ayrıca örneklem grubu uygun örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Tabakalı örneklem yöntemi ile seçilecek yeni örneklem grubuyla çalışmalar yapılabilir.

4.3.2.2. Uygulamacılar İçin Öneriler

1. Bilinçli farkındalığın bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerine katkı sağladığı düşünüldüğünde bireylerin psikolojik iyi oluşları için bilinçli farkındalık uygulamaları yapmaları konusunda psikoeğitim çalışmaları yapılabilir.

2. Duygu düzenleme becerilerinin bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerine olumlu etkisi göz önüne alındığında bireylerin duygu düzenlemelerine yardımcı olacak psikoeğitim verilebilir. Ayrıca ebeveynlere yönelik olan duygu düzenleme becerileri psikoeğitimleri çocukların sosyal öğrenme yoluyla duygu düzenleme becerilerini kazanmasına olanak sağlayabilir, böylelikle söz konusu eğitim gelecek nesillerin de psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkileyebilir.

3. Araştırmada sosyoekonomik düzeyin psikolojik iyi oluşu etkilediği sonucundan yola çıkarak okullarda sosyoekonomik düzeyi düşük öğrencilerin kendilerine ve ailelerine yönelik eğitimler verilebilir. Benzer şekilde araştırmada anne ve babası boşanmış olan

katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinin anne ve babası evli olanlara kıyasla düşük olması nedeniyle anne ve babası boşanmış öğrencilere psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırmaya yönelik psikoeğitim çalışmaları yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Acer, Ç. (2018). Okul Öncesi Öğretmenlerinde Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ağaçbacak, P. M. (2019). Pozitif Psikoloji Bağlamında Sınıf Öğretmenlerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ile Özyeterlik İnançları ve Örgütsel Bağlılık Davranışları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Akçakanat, T. ve Köse, S. (2018). Bilinçli Farkındalık (Mindfulness): Kavramsal Bir Araştırma. *Uluslararası İşletme, Ekonomi ve Yönetim Perspektifleri Dergisi*, 3(2), 16-28.
- Akkoç Arabacı, L. N. (2020). Zaman Perspektifi ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Psikolojik Esnekliğin Aracı Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Medipol Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akyıl, A. (2019). Çocukluk Çağı Travmaları, Bilişsel Duygu Düzenleme ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Diyarbakır ve Mardin Örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Alabucak, E. (2019). Beliren Yetişkinlerin Psikolojik İyi Oluşlarını Açıklamada Yalnızlık, Sosyal Destek, Kardeş İlişkileri ve Bazı Demografik Değişkenlerin Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Fakültesi.
- Allahverdi-pour, H., Karimzadeh, Z., Alizadeh, N., Asghari Jafarabadi, M. ve Javadivala, Z. (2021). Psychological Well-Being and Happiness Among Middle-Aged Women: A Cross-Sectional Study. *Health Care For Women International*, 42(1), 28-42.
- Allipou, S. ve Zeqeibi Ghannad, S. (2017). Investigation of the Relationship of Mindfulness with Psychological Well-being: The Role of Strategic Engagement Regulation and Self-Esteem. *Positive Psychology Research*, 3(2), 1-18.
- Allport G. W. (1961). *Patterns and Growth in Personality*. New York: Holt, Rinehart, & Winston.
- Altıntaş, D. (2019). Şiddete Maruz Kalmaya Bağlı Olarak Psikolojik Dayanıklılık, Bağışlayıcılık ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ufuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Altınel, Ş. (2018). Kadınlarda Yeme Bozuklukları Belirtilerinin Algılanan Ebeveynlik Biçimi, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Psikolojik İyi Oluş ve Yeme Tutumları ile İlişkileri.

Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Anwar, Q. ve Siddiqui, D. A. (2021). Forgoing Self-Interest is Self-Interest: Association Between Selflessness, Depositional Mindfulness, and Psychological Well-Being Complemented by Emotional Regulation.

Argyle, M. (1999). Causes and Correlates of Happiness, Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology. D. Kahneman, E. Diener ve N. Schwarz. (Eds.). *The Foundations of Hedonic Psychology* içinde (353-373). New York: Russell Sage Foundation.

Arslan, Ü. ve Asıcı, E. (2021). The Mediating Role of Solution Focused Thinking in Relation Between Mindfulness and Psychological Well-Being in University Students. *Current Psychology*, 1-10.

Arslan, Ü., Muyan-Yılık, M., Bakalım, O., Uyar, B. B. ve Sağlıklı, H. (2021). Relationship Between Intolerance of Uncertainty and Psychological Wellbeing During the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Mindfulness. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 50(1), 379-399.

Atay, M. R. ve Kumcağız, H. (2022). Orta Yaş Bireylerde Psikolojik İyi Oluş Düzeyi ile Yaşlılığı Kabullenme Zorluğu Arasındaki İlişki. *Erciyes Akademi*, 36(2), 920-937.

Ateş, M. F. (2021). Covid-19 Salgını Sürecinde Bireylerin Kaygı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Sosyodemografik Özellikler, Algılanan Sosyal Destek, Duygusal Düzenleme ve Empati Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Ayan, B. E. (2019). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Bilişsel Çarpıtmalar Ve Duygu Düzenleme Güçlüğü'nün Aracı Rolü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Medipol Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Ayaz, Y. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Öz Şefkat ve Duygu Düzenleme. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Lefkoşa: Yakın Doğu Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Aydoğan, G. (2021). Evli Bireylerin Evlilik Doyumlarının Psikolojik İyi Oluş, Eş Desteği, Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ve Bazı Kişisel Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Ufuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

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

- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S. ve Williams, J. M. G. (2008). Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples. *Assessment*, 15(3), 329-342.
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A. ve Velotti, P. (2016). Individual Differences in Cognitive Emotion Regulation: Implications for Subjective and Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 125-143.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Başar, S. (2018). Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Bechara, A., Damasio, H., ve Damasio, A. R. (2000). Emotion, Decision Making and the Orbitofrontal Cortex. *Cerebral Cortex*, 10, 295-307.
- Berking, M., Poppe, C., Luhmann, M., Wupperman, P., Jaggi, V. ve Seifritz, E. (2012). Is The Association Between Various Emotion-Regulation Skills and Mental Health Mediated By The Ability to Modify Emotions? Results From Two Cross-Sectional Studies. *Journal Of Behavior Therapy And Experimental Psychiatry*, 43, 931-937.
- Berking, M. ve Whitley, B. (2014). *Affect Regulation Training. A Practitioners' Manual*. London: Springer.
- Berking, M. ve Wupperman, P. (2012). Emotion Regulation and Mental Health: Recent Finding, Current Challenges, and Future Directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 25(2), 128–134.
- Bezuidenhout, M. (2001). *Psychological Wellbeing and Meaning in Life*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. South Africa: North-West University.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Specia, M., Velting, D. ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Chicago: Aldine Publishing Company.
- Bränström, R., Duncan, L. G. ve Moskowitz, J. T. (2011). The Association Between Dispositional Mindfulness, Psychological Well-Being, and Perceived Health in a Swedish Population-Based Sample. *British Journal of Health Psychology*, 16(2), 300-316.

- Bridges, L. J., Denham, S. A. ve Ganiban, J. M. (2004). Definitional Issues in Emotion Regulation Research. *Child Development*, 75, 340-345.
- Brown, K. W. ve Kasser, T. (2005). Are Psychological and Ecological Wellbeing Compatible? The Role of Values, Mindfulness, and Lifestyle. *Social Indicators Research*, 74(2), 349-368.
- Brown, K. W., Kasser, T., Ryan, R. M., Linley, A. ve Orzech, K. (2009). When What One Has is Enough: Mindfulness, Financial Desire Discrepancy, and Subjective Well-Being. *Journal of Research in Personality*, 43, 727-736.
- Brown, K. M. ve Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K. W., ve Ryan, R. M. (2004). Perils and Promise in Defining and Measuring Mindfulness: Observations from Experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242-248.
- Brown, K. M., Ryan, R. M. ve Creswell, C. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for Its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, A. K., Akgün, Ö. A., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2013). Bilimsel Araştırma Yöntemleri (14. Baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- Calkins, S.D. (2010). Commentary: Conceptual and Methodological Challenges to the Study of Emotion Regulation and Psychopathology. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32, 92-95.
- Cash, M. ve Whittingham, K. (2010). What Facets of Mindfulness Contribute to Psychological Well-Being and Depressive, Anxious, and Stress-Related Symptomatology? *Mindfulness*, 1(3), 177-182.
- Catanzaro, S. J. ve Greenwood, G. (1994). Expectancies for Negative Mood Regulation, Coping, and Dysphoria Among College Students. *Journal of Counseling Psychology*, 41(1), 34-44.
- Cenkseven, F. (2004). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(27), 43-65.

- Cenkseven Önder, F. ve Utkan, Ç. (2018). Bilinçli Farkındalık ve Algılanan Stres İlişkisinde Ruminasyon ve Olumsuz Duygu Düzenlemenin Aracı Rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019.
- Chen, H. (2016). A Theoretic Review of Emotion Regulation. *Open Journal of Social Sciences*, 4, 147-153.
- Cirhinlioğlu, F. G. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Utanç Eğilimi, Dini Yönelimler, Benlik Kurguları ve Psikolojik İyi Hali Arasındaki İlişkiler. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Colle, K. F. F., Vincent, A., Cha, S. S., Loehrer, L. L., Bauer, B. A. ve WahnerRoedler, D. L. (2010). Measurement of Quality of Life and Participant Experience with The Mindfulness-Based Stress Reduction Program. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 16(1), 36-40.
- Corey, G. (2015). *Psikolojik Danışma, Psikoterapi Kuram ve Uygulamaları*. T. Ergene (Çev). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Crego, A., Yela, J. R., Gómez-Martínez, M. Á. ve Karim, A. A. (2020). The Contribution of Meaningfulness and Mindfulness to Psychological Well-Being and Mental Health: A Structural Equation Model. *Journal of Happiness Studies*, 21, 2827-2850.
- Çakmakcı, B. (2022). Hemşirelik Fakültesi Öğrencilerinde Nomofobi, Depresyon Ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Aydın: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Çelik, O. (2016). Öğretmen Adaylarında Psikolojik İyi Oluş Algılanan Sosyal Yetkinlik ve Güvengeliğin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erzincan: Erzincan Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çelik, S. N. (2020). Çocukluk Çağı Travmaları, Duygu Düzenleme Becerileri ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Işık Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çelikler, A. N. (2017). Bir Grup Genç Yetişkinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Başa Çıkma Tutumları ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Çevik, S. (2017). Düşük Tehdidi Olan ve Olmayan Gebelerde Belirsizliğe Tahammülsüzlüğün Psikolojik İyi Oluş Hali Üzerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Çınar, M. (2021). Dindarlığın Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi: Meta-Analitik Bir Çalışma. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 25(2), 583-596.
- Daalen, G., Sanders, K. ve Willemsen, M. T. (2005). Sources of Social Support As Predictors of Health, Psychological Well-Being and Life Satisfaction Among Dutch Male and Female Dual-Earners. *Journal of Women and Health*, 41(2), 43-62.
- Demir, A. F. ve Canan, S. (2019). Cenaze ve Defin Hizmetlerinde Çalışan Bireylerin Yaşam Doyumu, Hayatın Anlamı, Psikolojik İyi Oluş, Dini Tutum Algısının Depresyon ve Psikolojik Belirti Düzeyi İle İlişkisi. *Psikoloji Araştırmaları Sempozyumu*, 6.
- Demir, V. ve Gündoğan, N. A. (2018). 'Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüklerini Azaltmadaki Etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(1), 46- 66.
- Demirtaş, S. (2016). Okul Yöneticilerinin Psikolojik İyi Olma ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışları Arasındaki İlişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Mevlana Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Deniz, M., Erus, S. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- Denollet, J., Nyklicek I. ve Vingerhoets, J. J. M. (2008). Introduction: Emotions, Emotion Regulation and Health. A. M. Kring ve D. M. Sloan (Eds.). *Emotion Regulation and Psychopathology* içinde (3-11). New York: The Guildford Press.
- Desrosiers, A., Vine, V., Klemanski, D. H. ve Nolen-Hoeksema, S. (2013). Mindfulness and Emotion Regulation in Depression and Anxiety: Common and Distinct Mechanisms of Action. *Depression and Anxiety*, 30(7), 654-661.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Lucas, R. E. ve Oishi, S. (2002). Subjective Well-Being. *Handbook of Positive Psychology*, 2, 63-73.
- Diener, E. (2006). Guidelines for National Indicators of Subjective Well-Being and Illbeing. *Applied Research in Quality of Life*, 1(2), 151-157. Diener, E., Suh, E. ve Oishi, S. (1997). Recent Findings on Subjective Well-Being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Diener, E. (Ed.). (2009). *The Science of Well-Being*. New York: Springer.

- Dikmeer Bektaş, N. (2020). Anoreksiya Nervoza Tanısı Olan Ergenlerde Bilinçli Farkındalığın ve İlişkili Etmenlerin İncelenmesi: Mükemmeliyetçilik, Duygu Düzenleme ve Ruminasyon. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversite. Tıp Fakültesi.
- Doğan, U. (2016). Lise Öğrencilerinin Sosyal Ağ Siteleri Kullanımının Mutluluk, Psikolojik İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarına Etkisi: Facebook ve Twitter Örneği. *Eğitim ve Bilim*, 41(183).
- Doğan, U., Kaya, S. ve Eren, D. (2016). Lise Öğrencilerinin Risk Alma Davranışlarının Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluş Değişkenleri ile İlişkisi. *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 11(3), 953-964.
- Dursun, A. (2015). Anne Babası Boşanmış Ergenlerin Öznel İyi Oluşunu Artırma Programının Etkinliğinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Eskişehir: Eskişehir Osmangazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Dündar, Z. ve Demirli, C. (2018). Medeni Durumları Farklı Olan Bireylerin Psikolojik İyi Olma Düzeylerinin İncelenmesi. *Eğitim Yansımaları*, 2(2), 1-10.
- Eisenberg, N. ve Spinrad, T. L. (2004). Emotion-Related Regulation: Sharpening the Definition. *Child Development*, 75(2), 334-339.
- Ekşi, H., Güneş, F. ve Yaman, N. (2018). Öğretmenlerin Evlilik Uyumlarının Psikolojik İyi Oluşları ve Toplumsal Cinsiyet Rollerini Açısından İncelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 8(50), 203-233.
- Eljabri, M. (2018). To Explore the Role of Perceived Academic Control, Resilience and Mindfulness on Psychological Well-being of University Students. Manchester Metropolitan University.
- Ercengiz, M. (2019). Ergenlerde Duygu Düzenleme Stratejilerinin Yordayıcı Olarak Mutluluk Düzeyindeki Rolü. *Ekev Akademi Dergisi*, (77), 267-278.
- Erdal, G. (2022). Yaşamı Sürdürme Nedenleri ile Psikolojik İyi Oluş Arasında Öz-Şefkat ve Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü. İstanbul: Işık Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Erdoğan, T. (2022). Evlilik Uyumunun Psikolojik İyi Oluş ve Yalnızlıkla İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Karatay Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Erikson, E. (1982). *The Life Cycle Completed*. New York: Norton & Company.
- Eroğlu, F. (2017). Evli Bireylerde Psikolojik İyi Oluş İle Ebeveyn Tutumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Ticaret Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Eroğlu, F. ve Parlar, H. (2018). Evli Kadın ve Erkeklerde Psikolojik İyi Oluşun Ebeveyn Tutumuna Etkisinin İncelenmesi. *İstanbul Ticaret Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 17(33), 89-101.
- Ertan, E. B. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Algıladıkları Anne Baba Tutumları ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri ile Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumları Arasındaki İlişkinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ertürk, A., Keskinçilic Kara, S. B. ve Zafer Güneş, D. (2016). Duygusal Emek ve Psikolojik İyi Oluş: Bir Yordayıcı Olarak Yönetmel Destek Algısı. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(4), 1723-1744.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergenlerin Öznel İyi Oluşlarıyla Aile Ortamları Arasındaki İlişki. *Aile ve Toplum Dergisi*, 7(24), 93-102.
- Extremara, N. ve Rey, L. (2015). The Moderator Role of Emotion Regulation Ability in the Link Between Stress and Well-Being. *Frontiers in Psychology*, 6, 1-9.
- Falkenström, F. (2010). Studying Mindfulness in Experienced Mediators: A Quasiexperimental Approach. *Personality and Individual Differences*, 48, 305-310.
- Fava, G. A. ve Tomba, E. (2009). Increasing Psychological Well-Being and Resilience by Psychotherapeutic Methods. *Journal of Personality*, 77(6), 1903-1934.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J. ve Laurenceau, J.P. (2007). Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial Validation of The Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 177-190.
- Feldman Barrett, L., Gross, J., Conner, T. S. ve Benvenuto, M. (2001). Knowing What You're Feeling and Knowing What To Do About It: Mapping The Relation Between Emotion Differentiation and Emotion Regulation. *Cognition and Emotion*, 15(6), 713-724.
- Field, A. P. (2005). Is the Meta-Analysis of Correlation Coefficients Accurate When Population Correlations Vary?. *Psychological Methods*, 10(4), 444.
- Finkelstein-Fox, L., Park, C. L. ve Riley, K. E. (2018). Mindfulness and Emotion Regulation: Promoting Well-being During the Transition to College. *Anxiety, Stress and Coping*, 31(6), 639-653.
- Flook, L., Smalley, S., Kitil, M. J., Galla, B.M., Kaiser-Greenland, S. ve Kasari, C. (2010). Effects of Mindful Awareness Practices on Executive Functions in Elementary School Children. *Journal of Applied School Psychology*, 26(1), 70-95.

- Flowers, L. A. (2002). Developing Purpose in College: Differences Between Freshmen and Seniors. *College Student Journal*, 36, 478-484.
- Ford, B. Q., Lwi, S. J., Gentzler, A. L., Hankin, B. ve Mauss, I. B. (2018). The Cost of Believing Emotions are Uncontrollable. Youth's Beliefs About Emotion Predict Emotion Regulation and Depressive Symptoms. *Journal of Experimental Psychology General*, 147(8).
- Fortes, A. B., Broilo, P. L. ve Lisboa, C. S. D. M. (2021). Smartphone Use and Psychological Well-Being: The Moderating Role of Emotion Regulation. *Trends in Psychology*, 29, 189-203.
- Fraenkel, J. R. ve Wallen, N. E. (2003). How to Design and Evaluate Research in Education. *McGraw-Hill Higher Education*, New York.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J. ve Finkel, S. M. (2008). Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045-1062.
- Fuller, T. D., Edwards, J. N., Vorakitphokatorn, S. ve Sermsri, S. (2004). Gender Differences in the Psychological Well-Being of Married Men and Women: An Asian Case. *The Sociological Quarterly*, 45 (2), 355–378.
- Gahler, M. ve Palmtag, E.L. (2014). Parental Divorce, Psychological Well-Being and Educational Attainment: Changed Experience, Unchaged Effect Among Swedes Born 1892-1991. *Social Indicators Research*, 123, 601-623.
- Gaiswinkler, L. ve Unterrainer, H. F. (2016). The Relationship Between Yoga Involvement, Mindfulness and Psychological Well-Being. *Complementary Therapies in Medicine*, 26, 123-127.
- Geçgin, F. M. ve Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki. *Sakarya University Journal of Education*, 7(4), 739-755.
- George, D. ve Mallery, P. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 Update (10 b.). Boston: Pearson.
- Germer, C. (2004). What is Mindfulness? *Insight Journal*, 22, 24-29.
- Germer, C. K., Siegel, R. D. ve Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. (1.basım). New York: Guilford.
- Gethin, R.M. (2011). On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12, 263-279.

- Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualizations, Research and Use in Psychotherapy*. New York: Brunner Routge.
- Goldin, P. R. ve Gross, J. J. (2010). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder. *Emotion*, 10(1), 83–91.
- Goleman, D. (2019). *Duygusal Zeka Neden IQ'dan Daha Önemlidir*. (50. Baskı). B. Seçkin Yüksel (Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Göcen, G. (2013). Pozitif Psikoloji Düzleminde Psikolojik İyi Olma ve Dini Yönelim İlişkisi: Yetişkinler Üzerine Bir Araştırma. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 7(13), 97-130.
- Gönener, A., Öztürk, A. ve Yılmaz, O. (2017). Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Mental (Psikolojik) İyi Olma Düzeylerinin Mutluluk Düzeylerine Etkisi. *Sportif Bakış: Spor Ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 44-55.
- Gratz, K. L. ve Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54.
- Gratz, K. L. ve Tull, M. T. (2010). Emotion Regulation As a Mechanism of Change In Acceptance and Mindfulness Based Treatments. *Assessing Mindfulness and Acceptance Processes In Clients: Illuminating the Theory and Practice of Change*, 107-133.
- Gregório, S. ve Pinto-Gouveia, J. (2013). Mindful Attention and Awareness: Relationships with Psychopathology and Emotion Regulation. *The Spanish Journal of Psychology*, 16, 79.
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J.J. (2001). Emotion Regulation in Adulthood: Timing is Everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214-219.
- Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- Gross, J. J. ve John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.
- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2006). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. J. J. Gross (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation* içinde (3-25). New York: The Guilford Press.

- Gross, J. J. ve Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. J. J. Gross (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation* içinde (1-49). New York: Guilford Press.
- Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation: Empirical and Conceptual Foundations. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press.
- Gül, M. (2021). Pandemi Döneminde Bireylerin Yaşadığı Covid-19 Fobisi, Psikolojik İyi Oluşları ve Psikolojik Sıkıntıların İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Gündüz, H. (2016). Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Nişantaşı Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Halisdemir, D. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluşları, Kendini Affetme Düzeyleri ve Geçmişe Yönelik Anne Kabul Red Algıları Arasındaki İlişkiler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Hamurcu, H. (2011). Ergenlerin Yetkinlik İnançları ve Psikolojik İyi Oluşlarını Yordamada Psikolojik İhtiyaçlar. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Hanh, T. N. (1987). *The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation*. Boston: Beacon Press.
- Hamarta, E., Özyeşil, Z., Deniz, M. E. ve Dilmaç, B. (2013). The Prediction Level of Mindfulness and Locus of Control On Subjective Well-Being. *International Journal of Academic Research*, 5(2), 145-150.
- Hayes, A. M. ve Feldman, G. (2004). Clarifying the Construct of Mindfulness in the Context of Emotion Regulation and the Process of Change in Therapy. *Clinical Psychology Science and Practice*, 11(3), 255-262.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V.M. ve Stro-Sahl, K. (1996). Experiential Avoidance and Behavioral Dis-Orders: A Functional Dimensional Approach to Diagnosis Andtreatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152-1168.
- Hill, C. L. ve Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and Its Relationship to Emotional Regulation. *Emotion*, 12(1), 81.
- Howell, A. J., Digdon, N. L., Buro, K. ve Sheptycki, A. R. (2008). Relations Among Mindfulness, Well-Being, and Sleep. *Personality and Individual Differences*, 45, 773-777.

- Işık, U., Karakullukçu, Ö. F. ve Güngörmüş, H. A. (2020). Bilinçli Farkındalığın Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi: Boş Zamanda Can Sıkıntısının Aracılık Rolü. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7, 49-61.
- Izard, C. E. (1977). *Human Emotions*. New York: Plenum.
- İmiroğlu, A., Demir, R. ve Murat, M. (2021). Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bilişsel Esneklik, Bilinçli Farkındalık Ve Umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80), 2037-2057.
- İraz, R., Arıbaş, A. N. ve Özşahin, F. (2021). Algılanan Sosyal Destek Ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Örneği. *Stratejik ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 363-376.
- İşgör, İ. Y. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (Teke) Dergisi*, 6(1), 494-508.
- Jahoda, M. (1958). *Current Concepts of Positive Mental Health*. New York: Basic Books
- Jimenez, S. S., Niles, B. L. ve Park, C. L. (2010) A Mindfulness Model of Affect Regulation and Depressive Symptoms: Positive Emotions, Mood Regulation Expectancies, and Self-Acceptance As Regulatory Mechanisms. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 645-650.
- Johanson, G. J. (2006). The Use of Mindfulness in Psychotherapy. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 9(2), 15-24.
- John, O. P. ve Gross, J. J. (2004). Healthy and Unhealthy Emotion Regulation: Personality Processes, Individual Differences, and Life Span Development. *Journal of Personality*, 72, 1301-1334.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living: The Program of the Stress Reduction Clinic. *University of Massachusetts Medical Center*.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go There You Are*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2000). Indra's Net at Work: The Mainstreaming of Dharma Practice in Society. G. Watson, S. Batchelor ve G. Claxton (Eds.). *The Psychology of Awakening: Buddhism, Science, and Our Day-to-day Lives* içinde (225-249). North Beach, ME: Weiser.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.

- Kabat-Zinn, J. (2005). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. (15.baskı). New York: Bantam Dell.
- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri* (Vol. 5). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kaplan, K. (2016). Evli Bireylerde Toplumsal Cinsiyet Rollerine İlişkin Tutumların, Evlilik Doyumuna ve Psikolojik İyi Oluş Durumuna Etkisinin İncelenmesi. İstanbul: Beykent Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kaplan, M. (2021). Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Dayanıklılık Algısının İş Otonomisi Üzerine Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kaplan, G. A., Shema, S. J. ve Leite, C. M. A. (2008). Socioeconomic Determinants of Psychological Well-Being: The Role of Income, Income Change, and Income Sources During The Course Of 29 Years. *Annals of Epidemiology*, 18(7), 531-537.
- Karabacak, A. ve Demir, M. (2017). Özerklik, Bağlanma Stilleri, Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.
- Karabeyeser, M. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumları ve Stresli Yaşam Olaylarına Göre Psikolojik İyi Oluşu. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Karslı, N. (2019). Psikolojik İyi Oluş ve Dindarlık İlişkisi: Trabzon İlahiyat Örneği. *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (15), 173-205.
- Kassel, J. D., Bornovalova, M. ve Mehta, N. (2007). Generalized Expectancies for Negative Mood Regulation Predict Change in Anxiety and Depression Among College Students. *Behaviour Research and Therapy*, 45(5), 939-950.
- Kaya, M. ve Küçük, N. (2017). İbadetler ile Hayatın Anlamı ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (42), 17-43.
- Keçeli, A. (2020). Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyinin ve Sosyal Medya Bağımlılığının Evlilik Doyumu Açısından İncelenmesi. İstanbul: Marmara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 3(1), 103-115.

- Kermen, U., Tosun, N. İ. ve Doğan, U. (2016). Yaşam Doyumu ve Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcısı Olarak Sosyal Kaygı. *Eğitim Kuram Ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022.
- Kılıç, B. (2021). Romantik İlişkilerde Psikolojik İyi Oluş ve İlişki Boyutları Üzerine Bir İnceleme. *Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi*, 10(2), 401-417.
- Kındıroğlu, Z. (2018). Ebeveynlerin Psikolojik İyi Oluş ve Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri İle Çocukların Sosyal Yetkinlik ve Davranışları Arasındaki İlişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kısmetoğlu, G. (2019). 15-18 Yaş Arası Ergenlerde Duygu Düzenleme ve Bilinçli Farkındalık Becerilerinin Kaygı Düzeyleri ile İlişisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kim, H., K. ve Mckenry, P. C. (2008). The Relationship Between Marriage and Psychological Well-Being: A Longitudinal Analysis. *Journal of Family Issues*, 23, 885-911.
- Klainin-Yobas, P., Ramirez, D., Fernandez, Z., Sarmiento, J., Thanoi, W., Ignacio, J. ve Lau, Y. (2016). Examining the Predicting Effect of Mindfulness on Psychological Well-Being Among Undergraduate Students: A Structural Equation Modelling Approach. *Personality and Individual Differences*, 91, 63-68.
- Kleinginna, P. R. ve Kleinginna, A. M. (1981). A Categorized List of Emotion Definitions, With Suggestions For a Consensual Definition. *Motivation and Emotion*, 5(4), 345-379.
- Kocaman, E. N. (2019). Bir Grup Yetişkinde Umut Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Koç, M. (2017). Hacettepe Üniversitesi'nde Çalışan Araştırma Görevlilerinin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Yordanması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Koçoğlu, D. ve Akın, B. (2009). Sosyoekonomik Eşitsizliklerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Yaşam Kalitesi ile İlişkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 2(4), 145-154.
- Koçyiğit, F. (2019). Teknoloji Bağımlılığının Psikolojik İyi Oluş ile İlişkinde Bilinçli Farkındalık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Değişkenlerinin Aracı Rolünün İncelenmesi.

Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Medipol Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kong, F., Wang, X. ve Zhao, J. (2014). Dispositional Mindfulness and Life Satisfaction: The Role of Core Self-Evaluations. *Personality and Individual Differences*, 56(1), 165-169.

Konuk, S. N. (2021). Yetişkinlerde Bilişsel Esneklik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Duygu Düzenleme Güçlüğü Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Koole, S. (2009). The Psychology of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41.

Koole, S. L. ve Rothermund, K. (2011). I Feel Better But I Don't Know Why: The Psychology of Implicit Emotion Regulation. *Cognition and Emotion*, 25(3), 389-399.

Koyunsever, V. S. (2022). Evlilik Doyumunun Yordanmasında Psikolojik İyi Oluş, Öz Anlayış, Bilinçli Farkındalık ve Eş Tükenmişliğinin Rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Köseoğlu, E. (2021). Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Ve Psikolojik Dayanıklılıklarının Evlilik Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Kring, A. M. ve Werner, K. H. (2004). Emotion Regulation and Psychopathology. P. Philippot ve R. S. Feldman. (Eds.). *The Regulation of Emotion*.

Kuyumcu, B. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Duygularını Fark Etmeleri ve İfade Etmeleri ile Psikolojik İyi Oluşları: Kültürlerarası Bir Karşılaştırma. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Kuyumcu, B. ve Güven, M. (2012). Türk ve İngiliz Üniversite Öğrencilerinin Duygularını Fark Etmeleri ve İfade Etmeleri ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişki. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32(3), 589-607.

Kuzucu, Y. (2006). Duyguları Fark Etmeye ve İfade Etmeye Yönelik Bir Psiko-Eğitim Programının, Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Farkındalık Düzeylerine, Duyguları İfade Etme Eğilimlerine, Psikolojik ve Öznel İyi Oluşlarına Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Küçük, M. (2020). Yetişkinlerin Öz Şefkat, Bağlanma Stilleri ve Psikolojik İyi Oluş Özelliklerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. Oxford University Press.
- Leahy, R. L., Tirsch, D. ve Napolitano, L. A. (2011). *Emotion Regulation in Psychotherapy, a Practitioners's Guide*. New York: The Guilford Press.
- LeBlanc, S., Essau, C. A. ve Ollendick, T. H. (2017). Emotion Regulation: An Introduction. C. A. Essau, S. LeBlanc ve T. H. Ollendick (Eds.). *Emotion Regulation and Psychopathology in Children and Adolescent*. Oxford: Oxford University Press.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press.
- Lizabeth Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., ve Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and Emotion Regulation Difficulties in Generalized Anxiety Disorder: Preliminary Evidence for Independent and Overlapping Contributions. *Behavior Therapy*, 40(2), 142-154.
- Luberto C. M., Cotton S. ve McLeish A. C. (2014) Mindfulness Skills and Emotion Regulation: The Mediating Role of Coping Self-Efficacy. *Mindfulness*, 5(4), 373-380.
- Lutz, J., Herwig, U., Opialla, S., Hittmeyer, A., Jäncke, L., Rufer, M. ve Brühl, A. B. (2014). Mindfulness and Emotion Regulation—an fMRI study. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(6), 776-785.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D. ve Davidson, R. J. (2008). Attention Regulation and Monitoring in Meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163-169.
- Lykins Emily, L. B. ve Baer Ruth, A. (2009). Psychological Functioning in a Sample of Longterm Practitioners of Mindfulness Meditation. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 23, 226-241.
- Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- MacDonald, H. Z. ve Baxter, E. E. (2017). Mediators of the Relationship Between Dispositional Mindfulness and Psychological Well-Being in Female College Students. *Mindfulness*, 8, 398-407.
- Mahmoudzadeh, S., Mohammadkhani, P., Dolatshahi, B. ve Moradi, S. (2015). Prediction of Psychological Well-Being Based on Dispositional Mindfulness and Cognitive Emotion Regulation Strategies in Students. *Practice in Clinical Psychology*, 3(3), 195-202.

- Malinowski, P. ve Lim, H. J. (2015). Mindfulness At Work: Positive Affect, Hope, and Optimism Mediate The Relationship Between Dispositional Mindfulness, Work Engagement, and Well-Being. *Mindfulness*, 6(6), 1250-1262.
- Marchesi, C., Fonto, S., Balista, C., Cimmino, C. ve Maggini, C.(2005). Relationship Between Alexithymia and Panic Disorder: A Longitudinal Study to Answer an Open Question. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 74, 56–60.
- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A Proposed Common Factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7(4), 291-312.
- Maslow, A. (2001). *İnsan Olmanın Psikolojisi*. O. Gündüz (Çev). İstanbul: Kuraldışı Yayınları.
- Matsumoto, D. E. (2009). The Cambridge Dictionary of Psychology. *Cambridge University Press*.
- Mauss, I. B. ve Tamir, M. (2014). Emotion Goals: How Their Content, Structure, and Operation Shape Emotion Regulation. J. J. Gross (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation* içinde (350–370). New York: Guilford Press.
- Melody, W. K. Y. (2009). A Cultural Comparison Of Cognitive Emotion Regulation. Strategies Moderation Of Cultural Values Psychsocial Well Being. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hong Kong: City Univetsity of Hong Kong.
- Meydan, B. (2013). Çözüm Odaklı Kısa Süreli Psikolojik Danışma: Okullardaki Etkililiği Üzerine Bir İnceleme. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(39),120-129.
- Neff, K. (2003b). The Development and Validation of a Scale to Measure SelfCompassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Neugarten, B. L. (1979). Time, Age, and the Life Cycle. *The American Journal of Psychiatry*, 136(7), 887-894.
- Ochsner, K. N., ve Gross, J. J. (2005). The Cognitive Control of Emotion. *Trends in Cognitive Sciences*, 9(5), 242-249.
- Oğuz, E. N. (2019). Yetişkinlerde Kendine Yansıtma ve İçgörü, Duyguları İfade Etme, Duygusal Şemalar ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki ve Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Oymak, Y. C. (2017). Psikolojik İyi Oluş ile İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Öcel, H. (2017). Meme Kanseri Tanısı Almış Çalışan Kadınlarda Damgalanma ve Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkiler: Psikolojik Esnekliğin Düzenleyici Rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 116-133.
- Öz, T. (2019). Çiftlerde Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş ile Evlilik Doyumu Arası İlişkilerde Evlilik Süresinin Aracı Rolünün İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Düzenleme, Mizah, Sosyal Öz-Yeterlik ve Başa Çıkma Davranışları ile Yordanması. *Journal of Turkish Educational Sciences*, 10(2).
- Özden, K. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluşun Psikososyal Yordayıcılarının Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Arel Üniversitesi. Sosyal Bilimler Üniversitesi.
- Özen, Ö. (2005). Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özmete, E. (2016). Evli Kadınlar ve Erkekler İçin Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Türkçe'ye uyarlaması. *Bilig*, (78), 361-391.
- Öztürk, Ö. (2019). Erken Dönem Uyumsuz Şemalar, Algılanan Ana-Babalık Biçimleri ve Duygu Düzenlemenin Psikolojik İyi Oluşu Yordama Gücünün İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Özyeşil, Z. (2011). *Öz- Anlayış ve Bilinçli Farkındalık..* (1. basım). Ankara: Maya Akademi Yayınevi.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M.E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Panahi, S., Yunus, M. D., Suraya, A. ve Samsilah, R. (2013). Correlates of Psychological Well Being Amongst Graduate Students in Malaysia. *Life Science Journal*, 10 (3), 1859-1870.
- Parto, M. ve Besharat, M. A. (2011). Mindfulness, Psychological Well-Being and Psychological Distress in Adolescents: Assessing the Mediating Variables and Mechanisms of Autonomy and Self-Regulation. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 578-582.
- Pepping, C. A., Davis, P. J., O'Donovan, A. ve Pal, J. (2014). Individual Differences in Self-Compassion: The Role of Attachment and Experiences of Parenting in Childhood. *Self and Identity*, 14(1), 104-117.
- Pepping, C. A., O'Donovan, A. ve Davis, P. J. (2013). The Positive Effects of Mindfulness on Self-Esteem. *The Journal of Positive Psychology*, 8(5), 376-386.

- Peterson, C. (2000). The Future of Optimism. *American Psychologist*, 55, 44–55.
- Pidgeon, A. M. ve Keye, M. (2014). Relationship Between Resilience, Mindfulness, and Psychological Well-Being in University Students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 27-32.
- Prakash, R. S., Whitmoyer, P., Aldao, A. ve Schirda, B. (2017). Mindfulness and Emotion Regulation in Older and Young Adults. *Aging and Mental Health*, 21(1), 77-87.
- Proulx, C. M., Helms, H. M. ve Buehler, C. (2007). Marital Quality and Personal Well-Being: A Meta-Analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69, 576-593.
- Ramadan, F. H., Menessy, R. F. ve Kamel, N. M. F. (2020). The Relationship Between Mindfulness, Emotion Regulation and Mental Well-Being Among Academic Staff Educators at the Faculty of Nursing. *Egyptian Journal of Health Care*, 6(4), 1-25.
- Repo, V. (2011). Affect Regulation Strategies and Their Associations with Subjective Well-Being: An International Comparative Survey. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Finlandiya: University of Tampere.
- Rhys Davids, T. W. (1881). *Buddhist Suttas*. Oxford: Clarendon Press.
- Rıfat, İ., Arıbaş, A. N. ve Özşahin, F. (2021). Algılanan Sosyal Destek ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Örneği. *Stratejik Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 363-376.
- Rıza, S. (2016). Evli Bireylerin Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejilerinin Psikolojik İyi Oluşları ve Evlilik Doyumları ile İlişkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Işık Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Richards, K., Campenni, C. ve Muse-Burke, J. (2010). Self-Care and Well-Being in Mental Health Professionals: The Mediating Effects of Self-Awareness and Mindfulness. *Journal Of Mental Health Counseling*, 32(3), 247-264.
- Rochlen, A. B., Mckelley, R. A., Suizzo, M. A. ve Scaringi, V. (2008). Predictors of Relationship Satisfaction, Psychological Well-Being, and Life Satisfaction Among Stay-At-Home Fathers. *Psychology Of Men and Masculinity*, 9(1), 17.
- Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M. ve Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and Emotion Regulation Difficulties in Generalized Anxiety Disorder: Preliminary Evidence for Independent and Overlapping Contributions. *Behavior Therapy*, 40(2), 142-154.
- Rogers, C. R. (1963). The Concept of the Fully Functioning Person. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 1(1), 17-26.

- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is Everything, or is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C.D. (1991). Possible Selves in Adulthood and Old Age: A Tale of Shifting Horizons. *Psychology and Aging*, 6(2), 286-295.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23.
- Sagone, E. ve De Caroli, M. E. (2014). Relationships Between Psychological Well-Being and Resilience in Middle and Late Adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 141, 881-887.
- Salleh, N. A. B. ve Mustaffa, C. S. (2016). Examining The Differences of Gender on Psychological Well-Being. *International Review of Management and Marketing*, 6(8), 82-87.
- Santos Alves Peixoto, L., Guedes Gondim, S. M. ve Pereira, C. R. (2022). Emotion Regulation, Stress, and Well-Being in Academic Education: Analyzing the Effect of Mindfulness-Based Intervention. *Trends in Psychology*, 30(1), 33-57.
- Savaş, O. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Ahlaki Olgunluk, Sosyal İyi Oluş Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G. ve Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. New York: Guilford Press.
- Seligman, M. E. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy. *Handbook of Positive Psychology*, 2, 3-12.
- Seligman, M. E. (2008). Positive Health. *Applied Psychology: An International Review*, 57, 3-18.

- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. ve Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.
- Sevimli, H. (2015). Örgütsel Bağlılık İle Psikolojik İyi Hali Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Kültür Üniversitesi. Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Schutte, N. S. ve Malouff, J. M. (2014). A Meta-Analytic Review of The Effects of Mindfulness Meditation on Telomerase Activity. *Psychoneuroendocrinology*, 42, 45-48.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin J. A. ve Freedman, B. (2006). Mechanisms Of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 1-14.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E. ve Bonner, G. (1998). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21, 581–599.
- Shin, D. C., ve Johnson, D. M. (1978). Avowed Happiness as an Overall Assessment of the Quality of Life. *Social Indicators Research*, 5, 475-492.
- Shlisky, J., Bloom, D. E., Beaudreault, A. R., Tucker, K. L., Keller, H. H., Freund-Levi, Y. ve Meydani, S. N. (2017). Nutritional Considerations for Healthy Aging and Reduction in Age-Related Chronic Disease. *Advances in Nutrition*, 8(1), 17.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., ve Olendzki, A. D. (2009). Mindfulness: What is It? Where Did It Come From? F. Didonna (Ed.). *Clinical Handbook of Mindfulness* içinde (17-35). New York: Springer Science + Business Media.
- Sifneos, P. E. (1973). The Prevalence of Alexithymic Characteristics in Psychosomatic Patients. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 22(2), 255–262.
- Singh, A. K., Choubey, A. K. ve Singh, S. (2016). Does Mindfulness Enhance Psychological Well-Being of the Students. *Journal of Psychosocial Research*, 11(2).
- Southam-Gerow, M. A. (2013). Emotion Regulation in Children and Adolescents: A Practitioner's Guide. The Guilford Press.
- Soylu, Y. (2021). Mücadele Sporcularında Duygusal Yeme, Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik İyi Oluş. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(3), 542-549.
- Söner, O. ve Yılmaz, O. (2018). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığı ve Psikolojik İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 59-73.

- Stevenson, J. C., Millings, A. ve Emerson, L. M. (2019). Psychological Well-being and Coping: The Predictive Value of Adult Attachment, Dispositional Mindfulness, and Emotion Regulation. *Mindfulness*, 10(2), 256-271.
- Steptoe, A., Deaton, A., ve Stone, A. (2014). Subjective Wellbeing, Health, and Ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640-648.
- Stone, A. A., Schwartz, J. E., Broderick, J. E. ve Deaton, A. (2010). A Snapshot of the Age Distribution of Psychological Well-Being in the United States. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(22), 9985-9990.
- Sülü, S. (2021). Erişkinlerde Duygu Düzenlemenin Psikolojik İyi Oluş ve İlişki Doyumuyla İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Aydın Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Şahin, A. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık İle Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 151-176.
- Tabrizchi, N. ve Vahidi, Z. (2015). Comparing Emotional Regulation, Mindfulness and Psychological Well-Being in Mothers of Students With and Without Learning Disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 4(4), 21-35.
- Taş, B. ve Ateş, S. (2020). Boşanmış ve Evli Ebeveynlere Sahip Ergenlerin Beş Boyutlu İyi Oluş Modeli ve İnternet Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 15(25), 3198-3232.
- Taşdemir, E. (2018). Psikologlarda Bilinçli Farkındalık Ve Psikolojik Dayanıklılık İle Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tatlılıoğlu, K. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayıları ile Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 7(4), 2857-2872.
- Tatlıoğlu, K. ve Deniz, M. E. (2011). Farklı Öz-Anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Öz-Saygı, Karar Verme Stilleri ve Kişilik Özelliklerinin Değerlendirilmesi. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(2), 19-25.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion Regulation: A Theme in Search of Definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25-52.
- Thompson, R. A. ve Goodman, M. (2010). Development of Emotion Regulation: More Than Meets The Eye. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.). *Emotion Regulation and Psychopathology içinde* (38-58). New York: The Guilford Press.

- Timur, M. S. (2008). Boşanma Sürecinde Olan ve Olmayan Evli Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Toprak, Z. ve Çetiner Bacak, S. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Becerileri ile Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Yaşadıkça Eğitim*, 33(2), 306-317.
- Tura, H. (2019). Dindarlık, Affetme ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Türkdoğan, E. N. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Zaman Perspektiflerinin Psikolojik İyi Oluş ve Özyeterlik ile İlişkisinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Ufuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Tütüncü, M. (2012). Yönetici ve Çalışanların Psikolojik İyi Olma ve Stres Düzeyleri Açısından Karşılaştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Uyar, M. (2019). Beliren Yetişkinlik Dönemindeki Bireylerin Psikolojik İyi Oluş Düzeylerini Yordamada Bağlanma Tarzları ve Bilişsel Duygu Düzenlemenin Rolünün İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Veenhoven, R. (1997). Advances in Understanding Happiness. *Revue Québécoise de Psychologie*, 18(2), 29-74.
- Verzeletti, C., Zammuner, V. C., Galli, C. ve Agnoli, S. (2016). Emotion Regulation Strategies and Psychosocial Well-Being in Adolescence. *Cogent Psychology*, 3(1), 1-22.
- Vujanovic, A. A., Bonn-Miller, M. O., Bernstein, A., McKee, L. G. ve Zvolensky, M. J. (2010). Incremental Validity of Mindfulness Skills in Relation to Emotional Dysregulation Among a Young Adult Community Sample. *Cognitive Behaviour Therapy*, 39(3), 203-213.
- Vural, M. E. (2016). Yetişkinlerde Alçakgönüllülük, Dindarlık ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Walker, R., Isherwood, L., Burton, C., Kitwe-Magambo, K. ve Luszcz, M. (2013). Marital Satisfaction Among Older Couples: The Role of Satisfaction with Social Networks and Psychological Well-Being. *The International Journal of Aging and Human Development*, 76(2), 123-139.

- Waterman, A. S. (1993). The Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691.
- Watson, D., Clark, L. A. ve Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Wersebe, H., Lieb, R., Meyer, A. H., Hofer, P. ve Gloster, A. T. (2018). The Link Between Stress, Well-Being, and Psychological Flexibility During an Acceptance and Commitment Therapy Self-Help Intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(1), 60-68.
- Westen, D. (1999). *Psychology: Mind, Brain, and Culture*. (2. Basım). New York: Wiley.
- Whitehead, R., Bates, G., Elphinstone, B., Yang, Y. ve Murray, G. (2019). Nonattachment Mediates the Relationship Between Mindfulness and Psychological Well-Being, Subjective Well-Being, and Depression, Anxiety and Stress. *Journal of Happiness Studies*, 20, 2141-2158.
- Winkelman, M. (2000). *Shamanism: The Neural Ecology of Consciousness and Healing*. Greenwood Publishing Group.
- Yaykırar Altınel, Ş. (2018). Kadınlarda Yeme Bozuklukları Belirtilerinin Algılanan Ebeveynlik Biçimleri, Duygu Düzenleme Güçlüğü, Psikolojik İyi Oluş ve Yeme Tutumları ile İlişkileri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yazgan, İ. B., Bilgin, M. ve Kılıç, A. M. (2012). *Gelişim Psikolojisi: Çocuk ve Ergen Gelişimi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Yıldız, B. (2018). Çalışan ve Çalışmayan Kadınların Sosyal Görünüş Kaygısı ve Psikolojik İyi Oluş Açısından İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Beykent Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yorulmaz, A. (2021). Duygu Düzenleme Güçlüğü, Bilinçli Farkındalık ve Aleksitiminin Somatizasyon Belirtilerini Yordayıcı Etkilerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yousefi Afrashteh, M. ve Hasani, F. (2022). Mindfulness and Psychological Well-Being in Adolescents: The Mediating Role of Self-Compassion, Emotional Dysregulation and Cognitive Flexibility. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 9(22), 1-11.

- Zautra, A. J., Davis, M. C., Reich, J. W., Nicassario, P., Tennen, H. ve Finan, P. (2008). Comparison of Cognitive Behavioral and Mindfulness Meditation Interventions On Adaptation to Rheumatoid Arthritis for Patients With and Without History of Recurrent Depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 408–421.
- Zümbül, S. (2019). Öğretmen Adaylarının Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinde Bilinçli Farkındalık ve Affetmenin Yordayıcı Roller. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36.

EKLER

EK 1: Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz:

Kadın () Erkek ()

2. Yaşınız:

3. Medeni durumunuz:

Bekar () Evli () Boşanmış ()

4. Eğitim düzeyiniz (lütfen en son mezun olduğunuz okulu işaretleyiniz):

Okur-yazar ()

İlkokul Mezunu ()

Ortaokul Mezunu ()

Lise Mezunu ()

Üniversite Mezunu ()

Lisansüstü Mezunu ()

5. Çalışma durumunuz:

Çalışıyorum () Çalışmıyorum ()

6. Gelir durumunuzu nasıl tanımlarsınız?

Düşük () Orta () Yüksek ()

7. Sizin için uygun olan seçeneği işaretleyiniz.

Annem ve babam hayatta ()

Annem hayatta, babam hayatta değil ()

Babam hayatta, annem hayatta değil ()

Annem ve babam hayatta değil ()

8. Daha önce psikiyatrik bir ilaç kullandınız mı / şu anda kullanmakta olduğunuz herhangi bir ilaç var mı?

Evet ()

Hayır ()

9. Daha önce veya şu an almış olduğunuz herhangi bir ruhsal bozukluk tanısı/psikiyatrik tanınız var mı?

Evet ()

Hayır ()

Cevabınız evet ise belirtiniz:.....

10. Yaşamınızın çoğunu geçirdiğiniz yerleşim yeri:

Köy/kasaba ()

İlçe ()

Şehir ()

Büyükşehir ()

11. Anne ve babanızın medeni durumu nedir?

Evli ()

Boşanmış ()

Ayrı yaşıyor ()

12. Annenizin eğitim durumu nedir?

Okur-yazar değil ()

Okur-yazar ()

İlkokul ()

Ortaokul ()

Lise ()

Üniversite ()

Lisansüstü ()

13. Babanızın eğitim durumu nedir?

Okur-yazar değil ()

Okur-yazar	()
İlkokul	()
Ortaokul	()
Lise	()
Üniversite	()
Lisansüstü	()

EK 2: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Aşağıda verilen maddelerdeki ifadelere ne derece katılıp katılmadığınızı kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız.

	Hemen hemen her zaman	Çoğu Zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.						
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.						
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.						
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.						
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.						
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.						
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın						

otomatiğe bağlanmış gibi yapıyorum.						
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.						
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.						
10. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.						
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.						
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.						
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.						
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.						

15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.						
---	--	--	--	--	--	--

EK 3: Duygu Düzenleme Becerileri  l eği (DDB )

Değerli katılımcı, aŗađıda son bir hafta içerisinde yaŗamıŗ olabileceğiniz duygularla ilgili bazı ifadeler bulacaksınız. Lütfen her bir ifadenin yanına size en uygun gelen cevabı iŗaretleyiniz. Lütfen ifadelerde çok zaman harcamayınız, aklınıza ilk gelen cevabı iŗaretleyiniz, aklınıza ilk gelen yanıt büyük olasılıkla en iyisidir.

	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Nerdeyse Her Zaman
1) Hissettiklerime bilinçli olarak dikkat edebildim.	0	1	2	3	4
2) Bilinçli olarak olumlu hisler ortaya �ıkarabildim.	0	1	2	3	4
3) Duygusal tepkilerimi anladım.	0	1	2	3	4
4) Olumsuz hislerime tahammül edebildim.	0	1	2	3	4
5) Olumsuz hislerimi kabul edebildim.	0	1	2	3	4
6) Hislerimi adlandırabildim.	0	1	2	3	4
7) Hissettiklerimle ilgili net bir fiziksel algıya sahiptim.	0	1	2	3	4
8) Olumsuz hislerle karŗı karŗıya kalacak bile olsam, ne yapmak istiyorsam onu yaptım.	0	1	2	3	4
9) Sıkıntılı durumlarda kendime	0	1	2	3	4

güvence vermeye çalıştım.					
10) Olumsuz hislerim üzerinde bir etki yaratabildim.	0	1	2	3	4
11) Hissettiklerimin ne anlama geldiklerini biliyordum.	0	1	2	3	4
12) Gerektiğinde olumsuz duygularıma odaklanabildim.	0	1	2	3	4
13) Herhangi bir anda hangi duyguyu hissettiğimi biliyordum.	0	1	2	3	4
14) Belli durumlardaki duygusal değişimlere karşı vücudumun gösterdiği değişiklikleri bilinçli olarak fark ettim.	0	1	2	3	4
15) Duygusal olarak sıkıntılı olan durumlarda kendimi neşelendirmeye çalıştım.	0	1	2	3	4
16) Olumsuz hislerime rağmen yapmak istediklerimi yaptım.	0	1	2	3	4
17) Olumsuz olsalar bile hissettiklerimle aram iyiydi.	0	1	2	3	4

18) Olumsuz hislerim yoğun olsalar bile onlara tahammül edebileceğimden emindim.	0	1	2	3	4
19) Hislerimi bilinçli olarak deneyimleyebildim.	0	1	2	3	4
20) Hissettiklerimin nedenlerinin farkındaydım.	0	1	2	3	4
21) Hissettiklerimi etkileyebileceğimin farkındaydım.	0	1	2	3	4
22) Bunu yaparken olumsuz hislerimi tetikleyebileceğini veya yoğunlaştırabileceğini düşünmeme rağmen benim için önemli olan amaçlarımı sürdürdüm.	0	1	2	3	4
23) Olumsuz hislerimi başımdan defetmeye çalışmadan deneyimleyebildim.	0	1	2	3	4
24) Fiziksel duyumsamalarım nasıl hissettiğimin iyi birer göstergesiydi.	0	1	2	3	4
25) Hangi duyguları yaşadığım konusunda nettim.	0	1	2	3	4

26) Olumsuz hislerimi tolere edebildim.	0	1	2	3	4
27) Duygusal olarak sıkıntılı durumlarda kendi kendimi destekledim.	0	1	2	3	4

EK 4: Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Aşağıda katılıp ya da katılmayacağınız 8 ifade vardır. Verilen maddelerdeki ifadelere ne derece katılıp katılmadığınızı kutuya bir çarpı işareti koyarak cevaplayınız.

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.							
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.							
3. Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim.							
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.							
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim.							
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.							
7. Geleceğim hakkında iyimserim.							
8. İnsanlar bana saygı duyar.							