

**OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMENLERİNDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK
(MINDFULNESS) VE DUYGU DÜZENLEME İLİŞKİSİ**

Çiçek ACER

HAZİRAN, 2018

**OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMENLERİNDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK
(MINDFULNESS) VE DUYGU DÜZENLEME İLİŞKİSİ**

**BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

Çiçek ACER

**OKUL ÖNCESİ DALINDA
YÜKSEK LİSANS DERECESESİ İÇİN GEREKLİ ÇALIŞMALAR YERİNE
GETİRİLMİŞTİR**

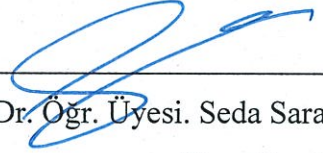
HAZİRAN, 2018

Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nün Onayı



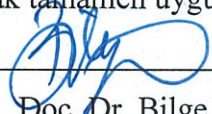
Dr. Öğr. Üyesi Enisa MEDE
Eğitim Bilimleri Enstitü Müdürü

Bu tezin Yüksek Lisans/Doktora derecesinde bir tez olarak gerekli çalışmaları yerine getirdiğini onaylıyorum.



Dr. Öğr. Üyesi. Seda Saraç
Koordinatör

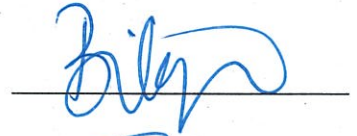
Okuduğumuz bu tezin Yüksek Lisans/Doktora derecesinde bir tez olarak onaylanması, düşüncemize göre, amaç ve kalite olarak tamamen uygundur.



Doç. Dr. Bilge Uzun
Tez Danışmanı

Komite Üyeleri

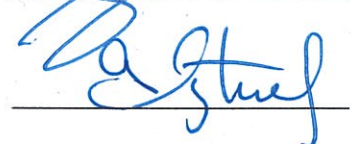
Doç. Dr. Bilge UZUN (BAU, PDR)



Dr. Öğr. Üyesi Seda SARAÇ (BAU, OÖ)



Dr. Öğr. Üyesi Gülşen VARLIKLI (MAU, PDR)



Bu tezdeki tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak elde edildiğini ve sunulduğunu; ayrıca bu kuralların ve ilkelerin gerektirdiği şekilde, bu çalışmadan kaynaklanmayan bütün atıfları yaptığımı beyan ederim.

Ad Soyad : Gıgek ACE, R
İmza : 

ÖZ

OKUL ÖNCESİ ÖĞRETMENLERİNDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK (MINDFULNESS) VE DUYGU DÜZENLEME İLİŞKİSİ

Acer, Çiçek
Yüksek Lisans, Okul Öncesi Öğretmenliği Yüksek Lisans Programı
Tez Yöneticisi: Doç. Dr. Raziye Bilge UZUN

Haziran 2018, 66 sayfa

Bu araştırmanın amacı okul öncesi öğretmenlerinin bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme düzeylerinin belirlenmesi ve bu değişkenler arasındaki ilişkinin ortaya koyulmasıdır. Bu amaç doğrultusunda çalışmaya, Marmara Bölgesi'nde görev yapmakta olan ve yaş ortalaması 30.33 ($SS = 5.72$) olan 220 kadın okul öncesi öğretmeni katılmıştır. Çalışma kapsamında Demografik Bilgi Formu'nun yanı sıra Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeği veri toplamak amacıyla kullanılmıştır.

Çalışmada duygu düzenlemenin 'duyguyu yeniden değerlendirme' ve 'duyguyu baskılama' alt boyutlarının bilinçli farkındalık ilişkisi değerlendirilmiştir. Buna göre, bulgular bilinçli farkındalık ve duyguyu yeniden değerlendirme arasında aynı yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Diğer taraftan, bilinçli farkındalık ile duygu baskılama arasında da ters yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin yapılan analizler, bilinçli farkındalık düzeylerinin, duyguyu yeniden değerlendirme ve duygu baskılama düzeylerinin yaşa, medeni durumlarına, çocuk sahibi olma ve mezun oldukları okul durumlarına göre farklılaştığını ortaya koymaktadır. Diğer taraftan, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin, duyguyu yeniden değerlendirme ve duygu baskılama düzeylerinin meslekteki kıdem yıllarına göre farklılık göstermemektedir.

Anahtar Kelimeler: Okul Öncesi Öğretmenleri, Bilinçli Farkındalık, Duygu Düzenleme

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN MINDFULNESS AND EMOTION REGULATION IN PRESCHOOL TEACHERS

Acer, Çiçek

Master's Thesis, Master's Program in Pre-school

Supervisor: Doç. Dr. Raziye Bilge UZUN

Jun 2018, 66 pages

The aim of this research is to determine the level of mindfulness and emotion regulation of preschool teachers and to reveal the relationship between these variables. To this end, 220 female pre-school teachers who were working in the Marmara Region and whose average age was 30.33 ($SS = 5.72$) participated in the study. In the scope of the study, Demographic Information Form, Mindfulness Attention Awareness Scale and Emotion Regulation Scale were used to collect data.

In the scope of this study, relationship between mindfulness and dimensions of emotion regulation namely; cognitive reappraisal and emotional suppression was investigated. Findings reveal that there is a relationship between mindfulness and cognitive reappraisal in the same direction. On the other hand, it is found that there is a reverse relationship between mindfulness and emotional suppression. Analyses regarding demographic information of the participants revealed that levels of cognitive reappraisal and emotional suppression levels differ terms of the age, marital status, having child and the schools they graduate. On the other hand, information of the participants revealed that levels of cognitive reappraisal and emotional suppression levels do not differ according to the years of their seniority.

Keywords: Preschool Teachers, Mindfulness, Emotion Regulation

TEŞEKKÜR

Tez sürecim boyunca bana büyük emeği geçen, yol gösterici olan, beni sabırla dinleyen, bu tez çalıŐmasının planlanmasında, araŐtırılmasında, yürütülmesinde ve oluŐumunda ilgi ve desteğini esirgemeyen, engin bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım ve yönlendirmeleriyle çalıŐmamı bilimsel temeller ıŐıđında Őekillendiren, Sayın Doç. Dr. Raziye Bilge UZUN'a ve çalıŐmama katkı sağlayan değerli katılımcılara sonsuz teŐekkürlerimi sunarım.

En zor durumlarda varlıklarını hissettiğim ve her zaman yanımda olmalarını dilediğim canım kızlarım Eylül Asmin ACER ve Havin Masal ACER'e, yüksek lisans yapmamı teşvik eden, tez süreci boyunca tüm desteğini veren, her zaman büyük bir sabırla yanımda olan biricik eŐim zgr ACER'e tüm kalbimle teşekkür ederim.

Bu günlere gelmemi sağlayan canım annem Emine PALA'ya, maneviyatlarıyla benden ve ailemden desteklerini esirgemeyen eŐimin sevgili annesi Saime ACER ve babası Hüseyin ACER'e, tezimin son halini tasarlamamda destek olan abim BarıŐ ACER'e teşekkür ederim.

Tezimin verilerinde yardımlarını esirgemeyen Sayın Hocam Tuđba zdiń KATER'e, sonsuz teŐekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

ÖZ	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ	x
Bölüm 1: Giriş.....	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Çalışmanın Amacı	2
1.3. Araştırma Soruları	3
1.4. Araştırmanın Önemi	3
1.5. Tanımlar	4
Bölüm 2: Alan Yazın Taraması.....	5
2.1. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness).....	5
2.1.1. Tarihçe.....	7
2.1.2. Bilinçli farkındalık kavramına yönelik kuramsal yaklaşımlar	8
2.1.2.1. Psikodinamik yaklaşım	8
2.1.2.2. Bilişsel-Davranışçı yaklaşım.....	9
2.1.2.3. Geştalt kuramı	10
2.1.2.4. Varoluşçu yaklaşım.....	10
2.1.2.5. Hümanistik yaklaşım.....	10
2.1.3. Farkındalık becerileri	11
2.1.3.1. Yargısızlık	11
2.1.3.2. Şu ana odaklanmak	11
2.1.3.3. Mesafe koyma	12
2.1.3.4. Serbest bırakma	12
2.1.3.5. Kabullenme	13
2.2. Duygu Düzenleme.....	13
2.2.1. Duygu kavramının tanımı	14
2.2.2. Duyguların yapısı	15
2.2.3. Duygu, duygulanım, ruh hali ve hisler arasındaki farklılıklar	17
2.2.4. Duygu düzenleme.....	18

2.2.4.1. Duygu düzenlemenin süreç modeli.....	20
2.2.4.1.1. Durumun seçimi	21
2.2.4.1.2. Durumu değiştirme.....	22
2.2.4.1.3. Dikkati konuşlandırma	23
2.2.4.1.4. Bilişsel değişim	24
2.2.4.1.5. Tepkiyi düzenleme	24
2.2.4.2. Duygu düzenleme yöntemleri iki temel yöntem: bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma	25
2.2.4.3. Olumlu duyguları düzenleme yöntemleri.....	28
2.3. İlgili Araştırmalar.....	30
Bölüm 3: Yöntem.....	33
3.1. Araştırmanın Modeli	33
3.2. Çalışma Grubu	33
3.3. Verilerin Toplaması	34
3.3.1. Veri toplama araçları.....	35
3.3.1.3. Demografik Bilgi Formu.....	35
3.3.1.1. Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	35
3.3.1.2. Duygu Düzenleme Ölçeği	35
3.3.2. Veri toplama işlemleri.....	36
3.3.3. Veri analiz işlemleri	36
3.4. Sınırlamalar	37
Bölüm 4: Bulgular.....	38
4.1. Betimleyici İstatistikler	38
4.2. Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkiler	38
4.3. Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenlemenin Sosyo-demografik Bilgilere Göre Farklılaşması	39
4.3.1. Yaşa göre farklılaşmalar	39
4.3.2. Medeni duruma göre farklılaşmalar	41
4.3.3. Çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaşmalar	42
4.3.4. Kıdem yılına göre farklılaşmalar	43
4.3.5. En son mezun olunan okula göre farklılaşmalar	44
Bölüm 5: Tartışma ve Sonuçlar	45
5.1. Araştırma sorunlarının bulgularının tartışılması	45
5.2. Sonuçlar	52

5.3. Öneriler	53
KAYNAKÇA	54
EKLER	62
ÖZGEÇMİŞ	65



TABLÖLAR LİSTESİ

TABLÖLAR

Tablo 1 Araştırma Örneğine İlişkin Betimleyici İstatistikler.....	34
Tablo 2 Normallik Test Sonuçları.....	36
Tablo 3 Araştırma Ölçeklerinin Betimleyici İstatistik Tablosu	38
Tablo 4 Pearson Korelasyon Analizi Tablosu.....	38
Tablo 5 Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu	40
Tablo 6 Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Medeni Duruma Göre Farklılaşmasına İlişkin t-test Tablosu	41
Tablo 7 Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin t-test Tablosu	42
Tablo 8 Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Meslekteki Kıdem Yılına Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu.....	43
Tablo 9 Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme En Son Mezun Olunan Okula Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu.....	44

Bölüm 1

Giriş

Bu bölümde çalışmanın problem durumu, amacı, araştırma soruları, araştırmanın önemi ve araştırmada kullanılan kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Bireyler günlük hayatta olaylar karşısında duygusal tepkiler gösterdiklerinde, duruma uyum sağlamak için bu duygularını düzenlemeye yönelik birtakım tepkilerde bulunurlar. Bunların bazıları işlevsel ve uyuma yönelik olabileceği gibi, bazıları ise işlevsel olmayabilir ve bireyin uyumunun bozulmasına neden olabilir. Gross (2002) duygu düzenlemenin temel amacının, duygusal tepkileri değiştirmek olduğunu belirtmektedir. Koole (2009)'a göre ise stres, ruh halleri ve duygu düzenleme olumlu veya olumsuz duygulanım içeren duygusal olarak dolu (charged) bütün durumların düzenlenmesini kapsar.

Dodge ve Garber (1991), duygu düzenlemeye yönelik tepki sistemlerinin doğuştan gelmediği, gelişimsel bir başarı olduğunu, normal şartlarda hayatın erken dönemlerinde edinildiğini ifade etmektedir. Duygu düzenlenmesinde başarısızlık yaşanmasının kronikleşmesi durumunda psikopatolojinin belirginleştiği vurgulanmaktadır. Dodge ve Garber (1991)'e göre çocukluk dönemindeki psikopatolojilerin çoğu (depresyon ve davranım bozukluğu gibi) duygu tepki sistemlerinin davranışsal ve duygusal düzenlemelerindeki başarısızlıktan kaynaklanmaktadır. Ayrıca, Dwivedi (2004) duygu düzenlemenin ruh sağlığının en önemli bileşeni olduğunu ve duygu düzenleyememenin, çeşitli ruhsal ve kişilik bozukluklarına yol açabileceğini vurgulamaktadır.

Duygu düzenlemeye ilişkin gelişimsel alanyazını, bebeklik ve çocukluk döneminde yoğunlaşmaktadır. Buna göre, bebeklik ve çocukluk dönemi, duygu düzenlemenin gelişimi için kritik bir dönemdir. Bu dönemde mizaç, olgunlaşma ve sosyal etkenler (aile, akranlar ve öğretmenler gibi) gibi güçler bir araya gelerek, yetişkinlik dönemlerinde gözlemlediğimiz duygu düzenlemedeki bireysel farklılıklar

için bir temel oluşturmaktadır (John ve Gross, 2004). Bu konuda, Dwivedi (2004) duygu düzenlemenin gelişiminin, ebeveynler ve sosyalleşme imkanları tarafından etkilendiğini vurgulamaktadır. Bebeklik ve çocukluk döneminin bağlanma ilişkilerinin en yoğun yaşandığı dönem olması sebebiyle, duygular ve duygu düzenlemenin gelişimi üzerinde ayrıca ebeveynlerle kurulan bağlanma ilişkilerinin önemli etkileri bulunabilir.

Bilinçli farkındalık (mindfulness) kavramı, geçmiş yaşantılar ve geleceğe dönük olası planların etkisi altında olmaksızın içinde bulunulan anın yaşanarak anlık deneyimleri onaylayıp kabul etmek olarak tanımlanmaktadır (Deniz vd. 2008). Bilinçli farkındalık bireyin güncel zamana dikkatini odaklayarak anlık yaşantıları yargısızca kabul ettiği deneyimdir. Bu farkındalık deneyimi esnasında kişi o anki düşüncelerini, fiziksel duyularını ve bulunduğu çevreyi benimseyerek kabullenir. Bilinçli farkındalık uygulamalarının bireyler için olumlu etkilerinin olduğu yapılan birçok akademik çalışma bulgusuyla desteklenmiştir. Bunun yanı sıra, duygu düzenleme, tepkisellikte azalma, empati becerisinde ve bilişsel esneklikte artış, kişiler arası ilişkilerin gelişmesi gibi olumlu etkileri belirtilmiştir (Demir, 2014).

Okul öncesi öğretmenlerinde duygu düzenleme becerisi ve bilinçli farkındalık düzeylerinin onların çalışma hayatını ve dolayısı ile öğrencilerin gelişimini doğrudan etkileyeceği düşünülmektedir. Ancak alanyazında okul öncesi öğretmenlerinde bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi araştıran herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu noktadan hareketle araştırmada okul öncesi öğretmenlerinde bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişki ortaya koyulmak suretiyle alanyazına katkı sağlanacağı düşünülmektedir.

1.2. Çalışmanın Amacı

Bu araştırmada okul öncesi öğretmenlerinin bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme düzeylerinin belirlenmesi ve bu değişkenler arasındaki ilişkinin ortaya konulması amaçlanmaktadır. Bununla birlikte araştırmada öğretmenlerin bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme düzeylerinin onların cinsiyetlerine, yaşa, medeni duruma, çocuğa sahip olma durumuna, mesleki kıdem yılına ve en son mezun olunan okul türüne göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmektedir.

1.3. Araştırma Soruları

Araştırma kapsamında aşağıdaki sorulara yanıt aranmaktadır:

1. Okul öncesi öğretmenlerinin bilinçli farkındalık ile duygu düzenleme düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

2. Okul öncesi öğretmenlerinin bilinçli farkındalık ile duygu düzenlemenin alt boyutu olan duyguyu yeniden değerlendirme düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

3. Okul öncesi öğretmenlerinin bilinçli farkındalık ile duygu düzenlemenin alt boyutu olan duygu baskılama düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

4. Okul öncesi öğretmenlerinin bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme düzeyleri onların yaşına göre farklılık göstermekte midir?

5. Okul öncesi öğretmenlerinin bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme düzeyleri onların medeni durumlarına göre farklılık göstermekte midir?

6. Okul öncesi öğretmenlerinin bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme düzeyleri onların çocuk sahibi olma durumuna göre farklılık göstermekte midir?

7. Okul öncesi öğretmenlerinin bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme düzeyleri onların kıdem yılına göre farklılık göstermekte midir?

8. Okul öncesi öğretmenlerinin bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme düzeyleri onların en son mezun olduğu okul türüne göre farklılık göstermekte midir?

1.4. Araştırmanın Önemi

Duygu düzenleme insanların sahip olması beklenen bir beceridir ve bu becerinin özellikle eğitim alanında kullanılması beklenmektedir. Gelişimsel sürecin en önemli dönemlerinden biri olan erken çocukluk dönemi, çocuğun öğretmenini model aldığı bir dönemdir. Bu doğrultuda özellikle okul öncesi öğretmenlerde duygunun düzenlenmesi önem kazanmaktadır. Son yıllarda çeşitli alanlarda olumlu

etkileri gözlenen ve araştırma bulgularıyla desteklenen bilinçli farkındalık (mindfulness) becerilerinin duygu düzenlemeye katkısı olduğu araştırma sonuçlarıyla ortaya konulmaktadır. Bu doğrultuda okul öncesi öğretmenlerinin farkındalık düzeylerinin, onların duygu düzenleme becerileriyle doğru orantılı olması beklenmektedir.

Alan yazındaki çalışmalar incelendiğinde okul öncesi öğretmenlerinin bilinçli farkındalıklarını ve duygu düzenlemelerini birlikte ele alan herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu yönü ile araştırmamızın alanyazındaki boşluğu dolduracağı düşünülmektedir.

Araştırmadan elde edilen bulgular ile bilinçli farkındalık ve duygu düzenlemenin, okul öncesi öğretmenler açısından önemi vurgulanmak sureti ile öğretmenlerin duygu düzenleme için bilinçli farkındalık becerilerini kullanabileceği beklenmektedir. Bunun yanı sıra araştırmadan elde edilen bulgular ile eğitim araştırmacılarının öğretmenlerde duygu düzenleme için bilinçli farkındalık programı geliştirmelerine yönelik bir kaynak teşkil edeceği de düşünülmektedir.

1.5. Tanımlar

Bilinçli farkındalık: Kişinin istenmeyen duyguları baş gösterdiği anda bu duyguları bastırmak, değiştirmek ya da onlardan kaçmak yerine kendini yargılamadan olumsuz duygulara karşı açık düşünebilme becerisidir (Neff, 2003).

Duygu düzenleme: Bireylerin sahip olduğu duyguyu, duygulara ne zaman sahip olduklarını ve onları nasıl yaşadıklarını ve bu duyguları nasıl ifade ettiklerini etkileyen süreçleri ifade eder (Gross, 2008, ss. 500).

Duygu yeniden değerlendirme: Durumun duygusal etkisinin değiştirilmesi için insanların potansiyel olarak duyguları ortaya çıkaran bir durum hakkında düşünce yollarının değişmesidir (John ve Gross, 2004).

Duygu baskılama: Kişinin duygusal bir durumda duygu ifadeli davranışlarını azaltmasıdır (Gross vd., 2006).

Bölüm 2

Alan Yazın Taraması

Bu bölümde, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme kavramlarına ilişkin kavramsal ve kuramsal çerçeve ele alınmaktadır.

2.1. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

Bilinçli farkındalık kişinin istenmeyen duyguları baş gösterdiği anda bu duyguları bastırmak, değiştirmek ya da onlardan kaçmak yerine kendini yargılamadan olumsuz duygulara karşı açık düşünebilme becerisidir (Neff, 2003). Akın (2009)'a göre birey bilinçli farkındalık yoluyla olumsuz duygu ve düşüncelerinden kaçmak yerine önyargısız ve dengeli bir şekilde farkındalıkla onları gözlemleyebilmektedir. Birey kendisine düşünceli davranmaya başladığında ızdırap verici soruna yoğunlaşmak yerine sorunun farkına varabilir. Bu farkına varma sürecinde kendini eleştirmeyi ve yargılamayı bir kenara bırakarak kendini anlamaya yoğunlaşır. Bu şekilde kendine şefkati artmış olur (Deniz vd., 2008). Kişinin kendisine yönelik olan bu destekleyici tavrı, beraberinde yüksek düzeyde yaşam doyumunu ve düşük düzeyde anksiyete ile ilişkilendirilmektedir (Deniz ve Sümer, 2010).

Kabat-Zinn (1990), bilinçli farkındalığı içinde bulunulan anda meydana gelen deneyimlere dikkati odaklama olarak tanımlamıştır. Dikkat süreci, merak, kabul, yeni deneyimlere açık olma ve anda gerçekleşen olaylara yönelik farkındalığı kaçırmamayı kapsamaktadır. Bahsi geçen süreçte bilişsel stil (cognitive style), kişisel özellik (personality trait) ve zihinsel yetenek (cognitive ability) dikkate alınmaktadır (Kabat-Zinn, 1990). Linehan ve Romeor (1993), bilinçli farkındalığı, yargılayıcı olmayan bir tutum ve bölünmemiş dikkati içerebilen geniş kapsamlı bir kavram olarak tanımlamıştır. Bilinçli farkındalık kavramı, dikkatli olarak kendini düzenleme (self regulation of attention) olarak da tanımlanmaktadır. Dikkatli olarak kendini düzenleme, kişinin dikkatini bir durum ya da nesneye odaklayıp bunu sürdürebilir kılmasını gerektirmektedir. Bu durum aynı zamanda kontrol ve yönetmeyi içeren bir üst-biliş yeteneği olarak düşünülebilir (Doğan, 2012). Bu becerileri geliştirmek

anksiyeteyi azaltmakla birlikte deneyime açılma ve psikolojik esnekliğin artmasına da yardımcı olmaktadır (Şen, 2013).

Germer vd. (2005)'lerine göre bilinçli farkındalık, yaşamda tamamiyle uyanık olmak adına fırsat olarak belirtilmektedir. Birey için olumlu, olumsuz ya da nötr olan tüm deneyimlerde acı hissetme düzeyinin azaltılıp iyi oluş halinin artırılmasıyla ilgilidir. Özyeşil (2011b)'e göre mindfulness bir uyanıştır, oysa çoğu kişi şu anda meydana gelmekte olan olaylara düşünce ve fikirlerini bilinçli farkındalıkla yönlendirememektedir. Bu durum ise umursamamak/dalgınlık (mindlessness) olarak tanımlanmaktadır. Martin (1997)'e göre mindfulness, kişinin dikkatini herhangi bir bakış açısına takılı bırakmadan esnek ve sakin olduğu zamanda gerçekleşen psikolojik özgürlük durumudur. Bilinçlilik kişinin olumsuz duygu ve düşüncelerini dengede tutması başka bir deyişle ne onlarla aşırı özdeşleşmesi ne de kendini bu olumsuz duygu ve düşüncelere teslim etmesidir. Bilinçlilik düzeyi yüksek kişiler deneyimlerini iyi-kötü ya da sağlıklı-sağlıksız olarak sınıflandırmadıkları bilinmektedir. Onları şu anda oldukları gibi kabul ederler (Akın vd., 2007). Germer (2009)'e göre, bilinçli farkındalığın karşıtı aşırı özdeşleşmedir. Bu durum kişi duygusal bir tepkisellik içindeyken meydana gelir. Buna göre, hissedilen acı kişinin algısını sınırlamaktadır. Oysa bilinçli farkındalık kişiye ne zaman kendini eleştirdiğini, acı çektiğini ve yalıtıldığını hatırlatıp zor durumlarda çıkış yolunu gösterir (Özyeşil, 2011b).

Bilinçli farkındalık anlarının belirli ortak yönler mevcuttur. Germer, Siegel ve Fulton (2005) bu yönleri şu şekilde tanımlamaktadır;

- a. Kavramsal değildir (nonconceptual): Bilinçli farkındalık kişinin düşünce sürecinden geçmeden ortaya çıkan farkındalıktır.
- b. Şimdi odaklıdır (present-centered): Bilinçli farkındalık daima şimdi yaşanan an içerisindeyken. Deneyimlere ilişkin fikirlerin içinde bulunulan anın bir adım sonrası şeklindedir.
- c. Yargılayıcı değildir (nonjudgemental): Geçmiş yaşantıların farklı olmasının istenmesi durumunda, farkındalık serbest bir biçimde oluşmamaktadır.

- d. Maksatlıdır (intentional): Bilinçli farkındalığın en temel gerekliliği belli bir yere yönlendirilmiş dikkattir. Kişinin dikkatini şu ana yeniden yönlendirmesi zaman içinde bilinçli farkındalığa süreklilik kazandırmaktadır.
- e. Katılımcı gözlemi gerektirir (participant observation): Bilinçli farkındalık, olayların dışında ilgisiz bir gözlemcilik şeklinde değildir, beden ve zihni daha yakın bir şekilde hissetmektir.
- f. Sözel değildir (nonverbal): Bilinçli farkındalık deneyimi sözlerin prangasında olmamaktadır, çünkü farkındalık durumu daha kelimeler zihinde belirmeden önce oluşmaktadır.
- g. Keşfe dayalıdır (exploratory): Bilinçli farkındalık daima algılananın daha derinini araştırmaktadır.
- h. Özgürleştiricidir (liberating): Bilinçli farkındalığın içerdiği her an kişinin koşullandığı kederlenmeden sıyrılmasına yardımcı olur (Özyeşil, 2011b).

2.1.1. Tarihçe

Bilinçli farkındalık kavramının kökeni Pali dilindeki “sati” kelimesinden gelmektedir. Satinin anlamı “hatırlamak”tır. Bilinçlilik modelinde ise genel olarak zihnin varoluşu anlamında kullanılmaktadır (Nyanaponika, 1972). Bilinç kelimesi Türkçe sözlükte, insanın çevresini ve kendisini tanıyabilme becerisi, zihninde şuur ve bilgilerini aydınlık bir şekilde izleyebilme olarak tanımlanmıştır. Bilinçli kelimesi ise, şuurlu, bilinçli olan ve bilinçle yapılan, eylemlerinin farkında olan şeklinde tanımlanmıştır (Türkkan ve Akış, 2005). Neff ve McGehee (2010) tarafından bilinçlilik, kişinin başından geçen hoş gitmeyen yaşantıları trajik bir hayat öyküsüne çevirmeden, kabul edilmesi zor gelen olumsuz duygu ve düşüncelerine kendisini kaptırmadan şu anda olduğu gibi kabul ederek bunları dengede tutabilme yetisi olarak tanımlanmaktadır (Şen, 2013). Kabat-Zinn (2003)’e göre farkındalığın tanımı, kişinin dikkatini istemli olarak yargılamadığı şuanki deneyimlerine odaklamasıdır (Kabat- Zinn, 2003).

Bilinçli farkındalık temelini doğu meditasyonundan alan dikkati yönlendirme becerisidir (Kabat-Zinn, 1990). Son yıllarda batı kültüründe de oldukça ilgi çeken ve uygulanan mindfulness çok eski bir Budist uygulamasıdır (Özyeşil, 2011b). “Buda” kelimesinin anlamı kendi doğasına uyanmış kişidir. Budizm ise temelini bireyin en

derin doğasıyla ilişki halinde olup bunu bastırmadan akışına bırakmaktan alır (Kabat-Zinn, 1994). Kişi, farkındalık esnasında anlık olaylara ve kendi içsel deneyimlerine dikkatini yöneltmekle zihin ve beden egzersizi yapar (Kabat-Zinn, 1990).

Bilinçli farkındalığı uygulamak için Budist ya da yogi olmak gerekmediği gibi, bu durum basitçe bilinçli yaşamayı içermektedir. Buna göre, en temel nokta bireyin yalnızca kendisi olması ve olmadığı bir şeye bürünmeye çalışmamasıdır. Bu sebeple bilinçli farkındalık herhangi bir dini görüş ya da bilimsel inançla çatışmamaktadır. Yalnızca kişinin kendisini gözleyerek dikkatini davranışlarına veren sistematik bir süreç aralığıdır. Kişinin kendi varlığıyla temas halinde olduğu bir uygulamadır (Kabat-Zinn, 1994).

Budizmde, dünyevi gerçek ve mutlak gerçek olmak üzere iki tür gerçekten bahsedilmektedir. Dünyevi gerçekte kişi mutluluk ve acıyı tanıyarak mutluluğa ulaşmaya çalışırken, zamanla mutluluk ve acının birbirinden farklı şeyler olmadığı kanaatine varmaktadır. Birey ıstıraptan kaçmadan onu tanıyıp kullanabilirse acıda sevincinde olduğunu kavrayabilir. Gerçekte meydana gelmekte olanlarla temas halinde olunursa mutluluk ve acının gerçek doğası farkedilebilir (Hanh, 1993).

2.1.2. Bilinçli farkındalık kavramına yönelik kuramsal yaklaşımlar

Alanyazında bilinçli farkındalık kavramına yönelik farklı kuramsal açıklamalara rastlamak mümkündür. Buna göre, bilinçli farkındalığa ilişkin psikodinamik yaklaşım, bilişsel davranışçı yaklaşım, Gestalt kuramı, Varoluşçu yaklaşım ve Hümanistik yaklaşım aşağıda sunulmaktadır.

2.1.2.1. Psikodinamik yaklaşım

Epstein (1998), bilinçli farkındalık kavramıyla Freud'un öne sürdüğü "ideal mind" kavramının oldukça örtüştüğünü belirtmiştir (Epstein, 1998). Carl Jung döneminden bu yana psikodinamik ekolün Budist psikolojiye önem verdiği görülmektedir. Kişinin kendi veya başkalarının zihinsel durumu üzerinde durabilmesi bilinçli farkındalık becerilerinden bir tanesidir. Psikoanalitik terapistlerin geçmişteki uygulamalarına bakıldığında bilinçli farkındalık uygulamalarıyla aynı özelliklere sahip olduğu görülmektedir. İkisi de bilinçaltı süreçlere önem vermekle birlikte içsel

süreçleri keşfetmek, farkındalık ile kabulün değişim için ön koşul olduğunu vurgulamak bakımından paralellik gösterir (Özyeşil, 2011a).

2.1.2.2. Bilişsel-Davranışçı yaklaşım

Farkındalık temelli terapilerde kullanılan maruz bırakma, üstbilis, dikkat düzenleme, duygu düzenleme gibi uygulamalar bilişsel davranışçı terapi uygulamalarında kullanılan değişim mekanizmalarıyla ortaklık taşıdığı için farkındalık temelli terapiler, davranış terapilerinin üçüncü dalgası şeklinde ifade edilmektedir (Çatak ve Ögel, 2010).

Geçmiş Stoacılık, Kantçı felsefe gibi akımlara dayanan bu yaklaşım günümüzde de Budizm ve doğu felsefeleriyle benzerlik içindedir. Farkındalık oldukça eski olan bir Budist uygulamasıdır. Kişinin kendisini ve dünyayı incelediği, dünyadaki yerini nasıl gördüğü ve buna dair olan sorgulamalarını içermektedir. Bilişsel terapiler ve Budizm “dünyayı düşüncelerimizle oluştururuz” görüşünü temel alırlar. Bilişsel kuramın psikolojik sorunlarda belirleyici olduğunu vurguladığı bilişsel işlev; kişinin kendisi, çevresi ve yaşantılarıyla ilişkili yorum ve düşüncelerini içermektedir. Bu kurama göre, olaylar kişinin duygu ve davranışlarında değişikliğe neden olmaz. Kişinin olaya ilişkin düşünceleri, duygu ve davranışlarında değişikliğe sebebiyet verir. Kısacası değişim kişinin kendi düşüncelerini gözlemlemesi sonucunda oluşur (Özyeşil, 2011a). Bir diğer ortak payda dürtüsel duygu ya da davranış kalıpları ve algıyla ilgilidir. Algı ya da dürtüsel duygu ve davranıştaki uyumsuz değişim, bireyde kemikleşmiş öz-yıkıma ve uyumsuz davranışlara neden olmaktadır (Miller vd., 1995).

Baer (2003)’e göre, bilinçli farkındalığın geleneksel bilişsel-davranışçı ekolden farklılık gösteren yanları da mevcuttur. Örneğin, bilinçli farkındalıkta düşünceler gerçekçi ya da çarpıtılmış olarak değerlendirilmemektedir. Bilinçli farkındalık yaklaşımında çarpıtılmış düşünceleri değiştirmeye çalışılmaz. Bilinçli farkındalıkta, kişilere düşüncelerini gözlemlemeleri ve onları yargılamadan gözlerinin önünden geçip gitmelerine izin vermeleri öğretilir. Oysaki geleneksel bilişsel-davranışçı terapide kişinin rasyonel olmayan düşünce ya da davranışını değiştirmek gibi açık bir hedef söz konusudur (Ülev, 2014).

2.1.2.3. Gestalt kuramı

Gestalt kuramının hedeflerinden biri farkındalık arttırmaktır. Farkındalık bireyin kendi duygu ve düşüncelerini irdeleyerek “Şu anda ne yaşıyorum?” sorusuna verdiği yanittir. Gestalt’ın kuramının savunucularından olan Fritz Perls’e göre, “Geçmiş sona ermiştir. Gelecek ise henüz gerçekleşmemiştir. Mühim olan şu andır.” Bu kurama göre kişi geçmişe takılı kalmamalıdır. Değişim yaşayarak deneyimlenir. Farkındalık esneklik sağlamakla birlikte seçenekleri de artırır (Demir, 2014).

2.1.2.4. Varoluşçu yaklaşım

Varoluşçu kurama göre, insan doğası gereği kendi yaşamına dair anlam arayışındadır. Yalom (2001) yaşamın gerçeğini, yaşama dair anlamsızlık olarak tanımlamaktadır. Kişi anlamsız bir durum karşısında anksiyete ve çatışma yaşar. Ölüm gerçeğinin farkındalığına erişen bir bilinç hayatın kapsadığı her şeyin bir sonu olduğu algısıyla kendi yaşamını bütünsel bir bakış açısıyla değerlendirme becerisi kazanır. Böylece sonu olan her şeye güzelleştirmek ve anlam katmak tutumu ile yaklaşır. Ölüme dair farkındalık, kişinin yaşamını daha anlamlı yaşamasına yöneltirken hayata dair doyumunu da artırır. Bu farkındalık ölüme dair korkunun da etkisi ile kişinin yaşama daha sıkı bağlanmasına neden olur (Demir, 2014).

2.1.2.5. Hümanistik yaklaşım

Hümanist yaklaşım psikoloji kuramını insan boyutuyla ele alması bakımından diğer ekollerden ayrılır. Buna göre insan kendi kimliğinden ve davranışlarından kendisi sorumludur. Bu sebeple yaşamını anlamlı hale getirmek de kendi sorumluluğundadır. İnsancıl psikoterapi tıpkı Budist psikolojide olduğu gibi gelecek ya da geçmişe takılı kalmak yerine şu anda yaşantılanana önem vermektedir. Kişinin sahip olduğu kaynakları doğru olan alanlara kanalize etme, şimdi gerçekleşen biricik anı yaşayarak farkındalığı artırma bu kuramın hedeflerindedir (Özyeşil, 2011a). İnsancıl psikoterapistler başarılı olan bir psikoterapi süreci sonunda oluşan kişisel dönüşümün farkındalık ve kabul ile oluştuğunu vurgularlar. Bu kuramın önemli isimlerinden olan Rogers (2011)’a göre, kişinin duygu ve düşüncelerini eleştirilme kaygısı taşımadan, güven ve özgürlük içinde bulabileceği kabul durumu oluşturulması terapide esastır (Ülev, 2014).

2.1.3. Farkındalık becerileri

Bilinçli farkındalık süreci bazı becerileri gerektirmektedir. Buna göre, bu beceriler yargısızlık, şu ana odaklanmak, mesafe koyma, serbest bırakma ve kabullenme olarak sayılabilir. Bu becerilere ilişkin açıklamalar aşağıda sunulmaktadır.

2.1.3.1. Yargısızlık

Farkındalık elde edebilmek için şu ana odaklanıp, anda meydana gelen olayları yargılamadan gözlemlemek gerekmektedir. Kişinin anda yaşadıklarını yargılayarak düşünmesi otomatik ve bilinçsizce gerçekleşmektedir. Zihnimiz geçmiş deneyimlerimizin etkisiyle bedenimizde meydana gelen duyuları değerlendirmeye yatkındır. Bu sebeple kişi duygu ve düşüncelerine iyi, kötü, doğru, yanlış, hoş, olumlu ya da olumsuz şeklinde birtakım etiketlendirmelerde bulunur. Bu durum insan zihninin meydana getirdiği otomatik bir eylemdir. Oysa farkındalık sayesinde yaşam deneyimlerimizi yargıdan uzak, olduğu gibi görebiliriz. Bazen kişilerin deneyimleri sonucu oluşturduğu yargılar bir takım psikolojik rahatsızlıkların kaynağı haline dönüşebilir. Örneğin; panik atak hastası bir kişi solunum ya da kalp ritminin hızlanması sebebiyle vücudunda oluşan tepkileri tehlikeli olarak değerlendirir. Başka bir örnek olarak, dismorfik bireyler kendi görünüşlerine yönelik yargılara sahiptir. Kendi bedenlerinde var olan ancak önemsiz olan bir ya da birkaç kusur ile aşırı derecede uğraş içinde olurlar. Burnunun büyük olması, saçlarının seyrek olması gibi kendi görüntülerine dönük yargılarla sürekli olarak uğraş halindedirler. Farkındalık ise, kişinin kendisi ve çevresi hakkında olup bitenlere etiketlerde bulunmadan ve yargılamadan yaklaşabilme becerisidir. Bu beceri için kişinin kendisine yönelik merhametli olması gerekir (Demir, 2014).

2.1.3.2. Şu ana odaklanmak

Günlük yaşamda meydana gelen olumsuz durumlar genellikle kişinin zihnini uzunca süre esir alır. Örneğin, iş yerinde yaşanan bir sorun tüm gün boyunca kişinin aklından hiç çıkmayabilir. Başka bir örnek olarak, panik bozukluğu olan bir kişi toplu taşıma aracında seyir halindeyken önceden orada yaşadığı geçmiş ataklarını otomatik bir şekilde düşünmeye başlar. Sonrasında “yine burada panik atak

yaşarsam” düşüncesiyle kaygı duymaya başlar. Zihnin meydana getirdiği bu otomatik düşünceler sebebiyle endişesi artar. Ellerinin terlediğini ve nefes almakta zorlandığını farkeder. Bu durum kişinin kaygısının daha da artmasına yol açar. Bu örnekte görüldüğü gibi aslında bir panik atak riski yokken kişi bu düşüncelerle panik atak gerçekleşmiş gibi reaksiyon vermektedir. Benzer şekilde fobi ya da obsesyon gibi rahatsızlıkları olan kişiler de sürekli olarak duygu ve düşünceleriyle uğraş halindedir. Bu sebeple o anda meydana gelenlerin tam anlamıyla farkında olamazlar (Soysal vd., 2005).

Geçmiş hakkındaki bilgilerimiz, anılarımızdan ve bunlara dair çıkarımlarımızdan oluşur. Geçmiş geçmişte kalmıştır ve ne yaparsak yapalım bunu değiştiremeyiz. Gelecek ise hala belirsizliğini korumaktadır. Her an her şey gerçekleşebilir. Geçmişe dair yaşantılara takılı kalmak ya da henüz gerçekleşmemiş olan gelecekle ilgili olaylar hakkında endişeye kapılmak yalnızca şimdiki zamanın harcanmasına yol açar (Soysal vd., 2005).

2.1.3.3. Mesafe koyma

Duygu ve düşüncelerimize yönelik bilinçlilik haline farkındalık denir. Farkındalık sayesinde edinilen becerilerden birisi mesafe koymadır. Kişinin duygu ve düşüncelerini sınırlı bir mesafeden gözlemlememesi pek çok psikolojik rahatsızlığı beraberinde getirmektedir. Bu rahatsızlıkların temeli kişilerin düşüncelerinin gerçek olduğunu varsayarak ve onlarla özdeşleşerek mesafe koyamamasına dayanmaktadır. Örneğin sosyal anksiyete bozuluğu olan bir kişi sosyal bir ortama girdiğinde küçük duruma düşüp utanacağı düşüncesini bir gerçek gibi yaşar. Mesafe koyma becerisi sayesinde kişi bu düşüncelerinin yalnızca bir düşünceden ibaret olduğunu, kendisine ait bir parça olmadığını idrak eder. Bu şekilde düşünceler, duygular ve onları gözlemleyen kişi arasında bir mesafe meydana gelmektedir (Demir, 2014).

2.1.3.4. Serbest bırakma

Otomatik düşünceler zihnimizde anksiyete üretmektedir. “Başarısız birisiyim”, “sevilmeyen birisiyim ve bu sebeple yalnızım”, “hayatımda yolunda giden bir şey bile yok”, “çirkinim”, “beceriksizin tekiyim” gibi olumsuzluk içeren düşünceler

insan zihnini sık sık meşgul edebilir. Üstelik bu düşüncelerin inandırıcılığı artmaya başlarsa beraberinde bir çok sorun da getirebilir. Ruh hali giderek kötüleşir ve birey kendini mutsuz, kaygılı ya da gergin hisseder. Sosyal anksiyete, obsesyon, panik atak, depresyon gibi bir çok psikolojik sorunda bu olumsuz duygu ve düşüncelerle takıntılı derecede uğraşılması, bastırılması ya da kaçınılmasıyla ilişkilidir. Farkındalık sayesinde bu deneyimler serbest bırakılır. Başka bir deyişle farkındalık, kişide rahatsızlık uyandıran bu içsel deneyimlere tepkide bulunmak yerine yanıt verebilmeyi geliştirmektedir (Demir, 2014).

2.1.3.5. Kabullenme

Farkındalık sayesinde gelişen becerilerden biri olan kabullenme yoluyla kişi kendisini rahatsız eden duygu ve düşüncelerle başa çıkabilmeyi öğrenmektedir. İnsanlar çoğu zaman onları rahatsız eden stres faktörlerinden kurtulmanın yolu olarak bu faktörleri ortadan kaldırmayı tercih eder. Ancak bu şekilde olumsuz duygu ve düşünceleri yok etmek olası değildir. Üstelik bunları reddetmek veya bastırmak uzun sürede daha fazla psikolojik hasara sebep olmaktadır (Demir, 2014).

Kabullenme, hoş gitmeyen olayları, kişileri, duyguları makul görebilmek ve onlara karşı tahammül geliştirerek onlarla uzlaşabilmektir. Yani kişinin kendisine ve yaşamına karşı yargılayıcı olmadan şu an odaklı, açık, istekli ve nazik olmasını gerektirmektedir. Kabat-Zinn'e göre kabullenmek, hoş olmayan şeylere karşı pasif bir yaklaşım içinde olmak ya da onları beğenmek demek değildir. Farkındalık kaygı, korku ve endişe içeren durumlara yaklaşabilmek ve kabullenmek demektir (Demir, 2014).

2.2. Duygu Düzenleme

Bu başlık altında öncelikli olarak duygu kavramı tanımlanmış, ardından duyguların yapısı; duygu, duygulanım, ruh hali ve hisler arasındaki farklılıklara yer verilmiştir. Bölümün en sonunda ise duygu düzenleme kavramı incelenmiştir.

2.2.1. Duygu kavramının tanımı

Duygu, bireyler tarafından net bir şekilde bilinmekle birlikte, tanımlanması konusunda zorluk yaşanan bir kavramdır (Fehr ve Russell, 1984). Uzmanlar, duygunun özü ve “ruhu” hakkında onların kuramsal önyargılarını yansıttığını gösteren duygunun çeşitli tanımlarını yapmışlardır (Dodge ve Garber, 1991). Izard (1977) 'a göre duygunun tam tanımı; (a) duygunun deneyimi veya farkındalığı, (b) beyinde ve sinir sisteminde oluşan süreçler (c) ve özellikle yüz üzerinde olan duygunun görülebilir açıklayıcı ifadeleri olmak üzere mutlaka bu üç özelliğin veya bileşenin bütününe içermelidir. Kratz, Davis, Zautra ve Tennen (2009)'a göre duygunun yaygın olan tanımı; duyguların bilişsel değerlendirmeler, fizyolojik tepkiler, yüz ifadeleri ve öznel hislerin deneyimini içeren çok bileşenli tepki eğilimleridir şeklinde olanıdır. Başka bir tanımda ise Campos, Campos ve Barrett (1989) duyguyu, insan ile dışsal veya içsel çevre arasında bulunan ilişkileri kuran, bozan veya devamını sağlayan süreç şeklinde tanımlamıştır. Santrock (2012) ise duyguyu, bir kişinin kendisi için, özellikle de iyilik hali için, önemli olan bir durum ya da etkileşim içindeyken ortaya çıkan his ya da duygulanım olarak tanımlamaktadır. Duygu, bireyin içinde bulunduğu durumdan ya da yaşadığı alışverişten memnuniyetini ya da memnuniyetsizliğini yansıtan davranışlarla nitelendirilmektedir.

Duygular, organizma için temel önem gösteren dışsal ya da içsel eylemlerine karşılık olarak birkaç bileşendeki (en azından nöro-fizyolojik aktivasyon, motor ifadesi ve öznel hisler, fakat muhtemelen ayrıca eylem eğilimleri ve zihinsel süreçleri içererek) koordineli değişikliklerin bölümleridir (Scherer, 2000). Duygular, kişilerin bakış açılarına, değerlendirmelerine ve anlamın kişisel yüklemelerine dayanır. Duygular, ayrıca öznedir, yani her birey aynı olay ve duruma karşılık, farklı duygulara sahip olabilir. Duygular özne tarafından değer biçilmiş olarak uyarıcı veya eylemler tarafından harekete geçirilirler ve tipik bir durumda, değerlendirmenin ürünleridir. Bu sınırlamaları içererek tanımlarsak; duygular değerlendirilmiş olan eylemler tarafından ortaya çıkarılan, eylem hazır oluşundaki değişiklikler üzerine merkezlenen tepki yapılarıdır. “Olaylar” algılanan bedensel değişikliklerin yanı sıra düşünceleri ve anıları içerirler (Frijda, 2001). Bu farklı tanımlar bazen çelişkilidir ve bu nedenle, bu olgunun basit bütünleşmiş bir anlayışını sağlamaz. Neredeyse bütün

kuramcılar, duyguların organizma için önemli olan uyarıcıya verilen tepki olduğu üzerinde büyük ölçüde anlaşmışlardır (Dodge ve Garber, 1991).

2.2.2. Duyguların yapısı

Evrimci psikologlar, duyguların zaman içerisinde uyum sağlamada ve hayatta kalmada insanlara yardım ettiğini vurgulamaktadır. Kuramcılar, duyguları güdüleyici durumlar ya da özel eylem eğilimleri olarak tanımlarlar. Örneğin; korku, kaçma dürtüsü ve kaçış davranışlarıyla ilişkilendirilmiştir. Öfke, saldırganlık dürtüsü ve kavga davranışlarıyla ilişkilendirilmiştir. Olumlu ve olumsuz duygular bir uyarıcının değerlendirilmesinde, ona yaklaşma ve ondan geri çekilme güdüsünde çok farklı roller oynayabilmektedir. Olumlu duygular olumlu uzantılara, insanlar için çevrelerine olan merakın eğilimine ve uyarıcının yokluğunda bile yaklaşma ve keşfetmeye güdülemeye katkıda bulunur. Bu eğilim insanları keşfetmeye ve öğrenmeye teşvik eder. Olumsuz duygular ise olumsuzluk eğilimine, olumsuz etkiye daha hazır ve hızlı tepki verme eğilimine katkıda bulunur. Olumsuzluk eğilimi ise insanları yaralayıcı ve ölümcül hatalardan korumaya hizmet eder (Kratz vd., 2009).

Lazarus ve Lazarus (1994)'a göre “öfke, kıskançlık ve haset” en güçlü ve sosyal olarak sıkıntılı duygular arasındadır. “Anksiyete-korku, suçluluk ve utanç” ise varoluşsal duygulardır, çünkü bu duyguların dayandığı tehditler kişinin kim olduğu, dünyadaki yeri, yaşam ile ölüm ve yaşam kalitesi hakkındaki anlamlar ve düşüncelerle ilişkili olmak zorundadır. Bu anlamları kişi kendi için, kendi yaşam tecrübelerinden ve yaşadığı ve onları korumaya adanmış kültürel değerler için oluşturur. Olumsuz yaşam koşullarıyla ilişkili duygular ise “inanç, umut, üzüntü, depresyon”dur. Büyük hastalıklar, acı ve sevilen birisinin veya kişinin aile durumundaki gerçek ya da potansiyel kaybı gibi durumlarda; inanç, umut ve üzüntüyü içeren karışık bir gruptur. İstenen yaşam koşulları tarafından teşvik edilen duygular ise “mutluluk, gurur ve sevgi”dir. Bunlar, amaa ulaşıldığında ve olumlu durumlar yaşandığında ortaya çıkan duygulardır. Tüm insanlar bu duyguları yaşamak ve paylaşmak ister; çünkü insanlar istediği şeyi almak ve sahip olmayla ilişkilidir ayrıca bu duygular genellikle iyi hissetme ile ilişkilendirilmiştir. Empatik duygular, ise “şükran, şefkat ve estetik deneyimlerden ortaya çıkan duygular” olarak belirlenmişlerdir. Onlar hakkında çok az bilgi bulunmaktadır, fakat bu duygular

günlük hayattta önemlidirler ve onların belirli özellikleri onları büyüleyici ve diğer duygulardan farklı kılar.

Bir başka bakış açısına göre Lazarus (1991) duyguları iki sınıfa ayırmaktadır. Buna göre, amaçla uyuşmayan olumsuz duygular (goal incongruent (negative) emotions): öfke, korku-kaygı, suçluluk-utanç, üzüntü ve kıskançlık-hasettir. Amaçla uyumlu olumlu duygular ise (goal incongruent (positive) emotions): mutluluk/neşe, sevgi/şefkat, rahatlama olarak belirlenmiştir. Yazgan İnanç, Bilgin ve Kılıç Atıcı (2012) duyguları 3 gruba ayırmıştır. İlk grupta zevk, mutluluk, şefkat ve sevgi gibi olumlu duygular bulunmaktadır. İkinci grupta iğrenme, utanç, pişmanlık, suçluluk, üzüntü, keder, kaygı ve endişe gibi engelleyici duygular vardır. Üçüncü gruptaysa kıskançlık, nefret ve öfke gibi düşmanlık duyguları bulunmaktadır.

Power ve Dalgleish (2008)'an duyguları temel duygular olarak sınıflandırmaktadırlar. Dünyanın her tarafında temel bir duygunun anlaşılması açısından toplumlar arasında küçük farklılıklar olabilsede, temel duygular aslında belirgindir ve evrenseldir. Beş temel duygu bulunmaktadır. Bunlardan birincisi olan (1) üzüntü; amaç ya da değerlilik (valued) rolündeki (gerçek ya da olası) kayıp ya da başarısızlık sonucu gelişmektedir. (2) Mutluluk başarıya doğru hareket etme ya da değerli bir rolün ya da amacın tamamlanması sonucunda oluşur. (3) Öfke algılanan bir etken aracılığıyla bir amacın ya da rolün hayal kırıklığı ya da engellenmesi sonucunda oluşur. (4) Korku amaçlara veya değerlilik rolüne ya da benliğe, fiziksel ya da sosyal tehdit olduğu durumlarda oluşur. (5) İğrenme amaç ya da değerlilik rolüne ve bir kişi, nesne ya da fikrin kendisinden iğrenme sonucu oluşur (Power, 2010). Power ve Dalgleish (2008)'an temel duygulardan karmaşık (complex) duyguların türediğini vurgulamaktadırlar. Korku temel duygusundan sıkıntı ve endişe; üzüntüden keder; öfkeden, haset, kıskançlık ve aşağılama; mutluluktan, neşe, sevgi ve özlem; iğrenmeden ise suçluluk, utanma ve sıkıntı duygularının türediğini belirtmektedirler. Ayrıca, korku ve iğrenmeden türeyen sıkıntı duygusunun farklı niteliklerde olan sıkıntılar olduğunu belirtmektedirler.

Bir başka bakış açısına göre, Fehr ve Russell (1991) duyguları bir hiyerarşi içinde sınıflayarak sıralamışlardır. Hiyeraşinin en yukarisında, üst düzey duygular vardır. Bunları hoş, nötr ve hoş olmayan duygular olarak genel bir şekilde

adlandırmışlardır. Hiyerarşinin ortasındaki duyguları, korku, mutluluk, öfke, şaşkınlık, iğrenme ve üzüntü gibi temel duygular olarak ayırmışlardır. Hiyerarşinin en altında yer alan, alt temel olarak tanımlanan duygu kategorilerinin sayısı ise belirsizdir çünkü alt temel duygular yavaş yavaş belirli bir prototip olmaktan çıkarak hiçbir duygunun içine girmez ve keskin sınırlar çizmezler. Yapılan hiyerarşiye göre; mutluluğu coşku ve hoşnutluk; şaşkınlığı ürkme ve şok; korkuyu, dehşet ve kaygı; öfkeyi, sinir ve içerleme; iğrenmeyi, aşağılanma ve tikslenme; üzüntüyü ise pişmanlık ve gam olarak sıralamışlardır (Widen ve Russell, 2008).

2.2.3. Duygu, duygulanım, ruh hali ve hisler arasındaki farklılıklar

Duygu alanında dolaşıp duran düzinelerce terim (duygulanım, refleks, ruh hali, dürtü, his vb.) duygular üzerinde çalışan çalışmacılar arasındaki iletişimi zorlaştırmaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Duygu alanındaki birçok tartışma, olgulara dair farklı sınıflamaları açıkça ayırmadaki başarısızlığa dayanmaktadır (Scherer, 2000). Duygu, duygulanım ve ruh hali gibi sıklıkla kendine özgü tanımları ve terimlerin işlemeleştirilmesinde çalışan farklı araştırmacılarla, ne yazık ki çok fazla karışıklık olması duygu ile ilişkili yapıların kullanımını bulandırmaktadır (Rottenberg ve Gross, 2007). Dil, insan duyguları biliminde çok önemlidir. Bazı terimler çalışmacılar arasında alternatifli olarak kullanılır, fakat bazıları belirgindir ve onların kullanımı araştırmacılar arasında sıklıkla tartışılmaktadır. Ruh hali (mood), duygu ile karşılaştırıldığında daha sürekli ve “yüzergezerdir (free floating)” (yani, insanın anlık deneyimine bağlı değildir). Duygulanım (affect) terimi, araştırma alanyazınında bazen alternatif olarak duygu yerine kullanılır. Araştırmacılar arasında duygulanım, hislerin motivasyonel bileşenini yansıtır (yaklaşma veya geri çekilme gibi). Oysaki duygu, hislerin yaşantısal bileşeninin göstergesidir (korku, iğrenme gibi). Klinisyenler arasında ise duygulanım, kişinin duyguyu ifade etmesini, yani “kısıtlı duygulanımın” dışa vurulmasını ifade eder (Kratz vd., 2009).

Larsen ve Prizmic (2004)’e göre “duygulanım”, bir insanın zaman içerisinde herhangi bir noktada deneyimlediği duygu tonunu ifade eder. Duygu tonları, hazzal değer açısından öncelikli olarak değişim gösterir, fakat ayrıca hissedilen enerji ve uyarılma açısından da farklılık gösterebilir. Eğer duygu tonu güçlüyse, açık bir nedeni varsa ve bilinçli farkındalığın odağındaysa, o hisler için “duygu” (emotion)

terimi kullanılmalıdır. Fakat eğer duygu tonu hafifse, açık bir sebebi veya kaynağı yoksa ve farkındalığın arka planındaysa, “ruh hali” terimini kullanmak doğrudur.

Duygu, kişi için büyük bir öneme sahip olan dışsal ya da içsel bir olayın değerlendirilmesi ile organizmik alt sistemlerin tümü veya çoğu tarafından aynı anda verilen yanıtların göreceli olarak bir özetidir (kızgınlık, üzüntü, neşe, korku, utanç, gurur, kıvanç, çaresizlik gibi). Ruh hali ise çoğunlukla öznel his, düşük yoğunlukta fakat nispeten uzun süreli, çoğunlukla belirgin bir neden olmaksızın belirtilen yaygın duygulanım durumudur (neşeli, hüzünlü, rahatsız edici, kayıtsız, bunalımlı, hareketli gibi) (Scherer, 2000). Ruh halleri, her zaman hissedilebilir, devamlıdır ve bizim davranışımızdan çok düşüncemizi etkiler. Ruh halleri dağınıktır, zamanla ortaya çıkar ve yaklaşma ya da kaçınma gibi eylemlere neden olur. Ruh halini düzenleme ya da ruh halini düzeltme çabaları davranıştan çok hislerde değişime yönlendirilmiştir, çünkü ruh hali yavaşça değişir (Macklem, 2008). Chaplin, John ve Goldberg (1988; Akt. Gross, 1998) kızgınlık ve üzüntü gibi, bir kavga ve yakın bir arkadaşına kötü haber ulaştırmadaki gibi, duyguları içeren yüklü durumlar için yüksek kategori olarak duygulanımı kullanırken, depresyon ve öfori, ruh hallerini, sevme ve nefret etme gibi ruhsal durumları ve neşeli olma ve sinirlilik gibi kişisel özellikleri için de ruh halini kullanmaktadırlar. Rottenberg ve Gross (2003) 'a göre “eğer duygusal tepkiler fırtına gibiyse, ruh halleri mevsimsel iklim değişiklikleri gibidir.”

2.2.4. Duygu düzenleme

Dışsal ve içsel bir olay, bireye önemli bir şeyi tehlikede olabileceğine dair sinyal verdiğinde, duygu-üretim süreci başlar. Bu duygu ipuçları belirli bir düzen içerisinde devam ettiğinde ve değerlendirildiğinde, yaşantısal, davranışsal, merkezi ve çevresel fizyolojik sistemleri içeren koordineli bir tepki eğilimi dizisini tetikleyebilir. Bu duygu tepki eğilimleri bir defa ortaya çıktığında, böylelikle bireyin gözlemlenebilir tepkileri şekillenerek çeşitli yollarla ayarlanabilirler (Gross vd., 2006). Macklem (2008)'e göre duygular, pozitif olmanın yanında negatif etkilere de sahiptir. Gross (2008)'a göre ise duygular; sağlıklı oldukları zaman, yanlış zamanda oluştuğları zaman ya da sağlıklı yoğunluk düzeyinde oluştuğunda, duygularımızı düzenlemek için yüksek bir biçimde güdülenebiliriz.

Duygu düzenleme, insanların sahip oldukları duyguları, duyguların zamanları, nasıl yaşandığı ve ifade edildiğini etkileyen bir süreçtir (Gross, 1998; Gross, 2008; Rottenberg ve Gross, 2003). Duygu düzenleme, bireylerin duygusal durumlarının yönetilmesi için yapılan etkin girişimlerdir. Duygusal düzenleme, en geniş anlamıyla negatif veya pozitif duygulanımları, stres ve ruh hallerini içeren, duygusal anlamda dolu olan tüm durumları düzenlemeyi kapsamaktadır. Duygu düzenleme, duygusal tepkinin sonunu belirler ve bu nedenle duygusal tepkinin başlangıcını belirleyen duygusal duyarlılıktan ayrılabilir. Duygusal duyarlılık ve duygu düzenleme farklı gelişimsel yolları takip ederler ve işlevsel olarak yaşam boyunca farklıdırlar (Koole, 2009). Duygu düzenleme, duygu üretim sürecini değiştirmek için bir amacın etkinleşmesi ile tanımlanır ve duygu oluşumunu etkilemek için bir veya daha fazla sürecin güdülenmiş desteğini (recruitment) gerektirir (Gross, Sheppes ve Urry, 2011).

Duygu düzenleme süreçleri kontrollü veya otomatik, bilinçsiz veya bilinçli olabilir ve duygu üretim sürecinde bir ya da daha fazla nokta üzerinde etkiye sahip olabilmektedir. Duygular, zaman içerisinde ortaya çıkan çok bileşenli süreçler olduğu için, duygu düzenleme “duygu dinamiklerindeki” (Thompson, 1990; Akt. Gross ve Thompson, 2007), ya da gecikme süresindeki, yükseliş zamanındaki, büyüklüğündeki değişiklikleri ve davranışsal, yaşantısal ya da psikolojik alanlardaki tepkileri dengelemeyi içerir. Duygu düzenleme, kişilerin amaçlarına göre duyguyu söndürebilir, güçlendirebilir ya da basitçe devam ettirebilir. Duygu düzenlemede örneğin, yüze ilişkin davranışların yokluğunda, duygusal deneyim ve fizyolojik tepkilerde büyük değişiklikler gerçekleşmesi durumlarında dahi, duygu tepki bileşenleri ortaya çıkan duyguyu bir uyum içinde değiştirebilir (Gross, 1998; Gross, 2002; Gross ve Thompson, 2007).

Macklem (2008)’e göre, belli bir duygunun azaltılması, artırılması veya sürdürülmesi, duyguların düzenlenmesi için yapılan eylemlerdir. Duygu düzenlemenin temel amacı, doğal olarak duygusal tepkiyi yeterli düzeyde değiştirmektir (Gross, 2002). Duyguların nasıl düzenlediğini ya da düzenlenmediğini anlamak için öncelik olarak duygunun kendisini, duygu düzenlemenin hedefi olarak göz önünde bulundurmamız gerekir (Gross, 2008). Niçin duygularımızı düzenleriz? Duygu durumları, özellikle sosyal sonuçları açısından sonraki bilişi, yaşantıları ve

davranışları etkilemektedirler. Bu yüzden duygu düzenlemenin bir işlevi, sonraki davranış ve yaşantıların üzerindeki duyguları, ruh hallerinin kalan etkisini sınırlandırarak etkileyebilir. Duygular, bir kişiye sonraki düşünce ve davranışlarını çoğunlukla uyumlu bir biçimde yönlendirmeye hizmet etmektedir. Bu nedenle duygu düzenlemenin hedefi, tüm duyguları kısa sürede etkilemek ya da önlemek değildir (Larsen ve Prizmic, 2004). Duygu düzenleme, insanların duyguları üzerinde çalışır. Duygu düzenlemenin etkileri; davranış, fizyoloji, düşünceler ve hisleri içererek duygusal tepkilerin bütün şekilleri boyunca gözlemlenebilir. Duygu düzenleme, aynı zamanda duygu sürecinin çeşitli özelliklerini etkileyebilir, bunun yanında duygu tepkilerinin uyumunu, yoğunluğunu, farkındalığını ve amaç odaklılığı gibi çıkış yönünü etkileyebilir (Koole, 2009).

Yaşamın en büyük zorluklarından birisi duyguları başarılı bir şekilde düzenleyebilmektir (Gross, 2002). İnsanlar günlük hayatta, kariyerlerini, dostluklarını, ilişkilerini korumak istiyorlarsa yönetilmesi gereken güçlü duyguları sık sık yaşayabilirler. Nitekim başarılı bir duygu düzenleme, uyumun işlevselliği için bir ön koşuldur. Başkaları ile birliktelik yaşayabilmek için, bir kişinin, sahip olduğu duygularını nasıl yaşadığı ve nasıl ifade ettiğini dikkate alarak duygularını düzenleyebilmesi gerekmektedir (Gross vd., 2006). Bu konuda duygu düzenleme alanı, insanlara duygularını nasıl yönetecekleri konusundaki asırlık sorulara yeni bakış açıları vaat etmektedir (DeSteno, Gross ve Kubzansky, 2013; Gross, 1998; Gross vd., 2011).

2.2.4.1. Duygu düzenlemenin süreç modeli

Duyguların düzenlenmesi süreci üst başlıklar olarak öncül odaklı ve tepki odaklı olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Gross ve diğerleri (2006), tepki odaklı (response-focused) ve öncül odaklı (antecedent-focused) duygu düzenlemenin daha geniş kısmının içinde, duygu düzenleme yöntemleri ailesinin beş tane daha özel ayırt edilmiş kategorileri olduğunu savunmaktadırlar. En geniş bağlamda, bu model, öncül odaklı ile tepki odaklı duygu düzenleme yöntemlerini ayırır. Öncül odaklı yöntemler, duygu tepki eğilimlerinin tamamen etkin olduğu ve kişinin davranışını ve çevresel fizyolojik tepkisini değiştirmesinden önceki yaptığı şeyleri ifade eder. Böylesi öncül odaklı yöntemlerin amacı, gelecek duygusal tepkileri değiştirmektir. Örneğin, tanıdık

bir insandan kötü bir yorum duyduktan sonra, kişi bilişsel olarak yorumunu tekrar değerlendirebilir (yani, bir güvensizlik işareti olarak) ve bu sayede tanıdığı kişi için öfke yerine acıma duygusu hissederek tamamen duygunun yörüngesini değiştirir. Buna karşılık tepki odaklı yöntemler, bir tepki eğilimi oluşturulduktan sonra halen devam etmekte olan önceki bir duyguya yapılan şeyleri ifade eder. Tepki odaklı yöntemlerin odağında, var olan duygular yönetilmektedir. Örneğin, birey altta yatan öfke hislerine rağmen kötü bir yorumdan etkilenmemiş gibi görünmeye çalışabilir (Gross vd., 2006).

Gross, duygu düzenleme sürecinde, Şekil 1'de gösterilen duygunun şekilsel (modal) modelinde duygu düzenleyici eylemlerin duygu üretim sürecindeki farklı noktalarda temel etkilere sahip olduğunu savunmaktadır. Bu modele göre, duygu meydana geldiği süreçte beş noktada düzenlenebilir. Özellikle, şekilsel modelde, belirtilen noktaların her birisinin düzenleme için potansiyel bir hedef olduğu duygu üretiminde rol oynayan süreçlerin belirli bir sırasının olduğunu öne sürmüştür. Şekil 1'de, bireylerin duygularını düzenleyebildikleri beş nokta vurgulanmaktadır. Bu beş nokta duygu düzenleme süreçlerinin beş ailesini temsil etmektedir: Durumun seçimi (situation sélection), durumu değiştirme (situation modification), dikkati konuşlandırma (attentional deployment), bilişsel değişim (cognitive change) ve tepkiyi düzenlemedir (response modulation) (DeSteno vd., 2013; Gross, 1998; Gross, 2008; Gross vd., 2011). Bunların ilk dördü öncül odaklıdır, beşincisi ise tepki odaklıdır (Gross, 2002). Bu aileler, duygu üretim sürecinde temel etkilerinin olduğu alanlarına göre ayırt edilmektedir ve bu beş nokta birbirbirine gevşek bağlarla bağlı bir takımyıldızı (loose-knit constellations) olarak görülmektedir (Gross ve Thompson, 2007).

Bu modele göre, duygu; dikkati zorlayan bir kişi-durum işleminin bağlamında ortaya çıkar, birey için özel bir anlamı vardır ve sürmekte olan kişi-durum işlemine eşgüdümlü bir şekilde değişebilen çoklu sistem bir tepki meydana getirir (Gross, 2008).

2.2.4.1.1. Durumun seçimi

“Durumun seçimi” duygusal tepkilerimizle ilgili hareketlerimizin gelecek sonuçlarını kapsayacak bir görüşle yapılan seçimlerin alt kümesini işaret eder. Durumun seçimi, sahip olmayı dilediğimiz duyguları yaratacağını umduğumuz bir durumda olma ihtimalimizi daha olanaklı kılan hareketlerde bulunmayı içerir (ya da sahip olmayı tercih etmeyeceğimiz duyguları yaratacak durumlarda olma ihtimalimizi azaltan) (DeSteno vd., 2013; Gross, 2008).

Duygu düzenlemede ileriye en iyi gören (forward-looking) yaklaşım durumu seçmedir. Bu tür duygu düzenleme, arzu edilen (ya da edilmeyen) duygulara neden olmasını beklediğimiz bir durumda son bulan, daha fazla (ya da az) olması muhtemel olan eylemleri harekete geçirmeyi gerektirir (Gross ve Thompson, 2007). Durumu seçme, duyguları düzenlemek için belli insanlara, yerlere veya nesnelere yaklaşmayı veya kaçınmayı ifade eder. Örneğin, saldırgan tavırlarla şaka yapan komşulardan kaçınmak için veya kendisiyle dertleşmek için arkadaş arayan birisinden kaçınmak için, kişinin farklı bir yoldan gitmesini içerir (Gross, 1998). Etkili durum seçmeye bir engel olarak, uzun süreli maliyetlerine karşılık duygu düzenlemenin kısa süreli faydalarının kişi tarafından değerlendirilmesidir. Örneğin utangaç bir kişi, sosyal durumlardan uzak durursa eğer, kısa süreli olarak kendisini daha iyi hissedebilir. Fakat kısa süreli olarak kullanılan bu inanç, kişinin uzun süreli olarak toplumdan uzak kalmasına mal olabilir. Bu değiş tokuşların karmaşıklığından dolayı, durumu seçme genellikle ebeveynlerden terapistlere sıralanarak başkalarının bakış açılarını gerektirir (Gross ve Thompson, 2007).

2.2.4.1.2. Durumu değiştirme

Durumu değiştirme, kişinin bir duruma ilişkin duygusal tepkisini değiştirecek bir şekilde durumun dışsal özelliklerini değiştirme girişimini ifade eder (Gross vd., 2011). “Durum” teriminin belirsizliğini gözönüne aldığımızda, durumu seçme ve değiştirme arasında bir sınır çizmek bazen zordur. Bu bir durumu değiştirme çabalarını içerdiği için etkili olan yeni bir durumu oluşturma diyebiliriz. Ayrıca, durumlar içsel veya dışsal olabileceği gibi, durumun değişiminde, dışsal, fiziksel çevreyi değiştirmek zorunludur. “Bilişsel değişim” konusundaysa, “içsel” çevreleri (yani biliş) değiştirmede gösterilen çabalar ele alınır (DeSteno vd., 2013; Gross ve Thompson, 2007).

Potansiyel olarak üzücü durumlar -sosyal bir gaf yapma veya bir ailenin favori şovunun başlamasından önce televizyonun bozulduğunu görmesi gibi- her zaman olumsuz duygulara sebep olmaz. Buna karşın, bir kişi, başkasının sosyal gafıyla ilgili şaka yapabilir veya televizyon izlemek yerine aile ile oyun oynayabilir. Durumu doğrudan değiştiren böyle çabalar onun duygusal etkisini geliştirmek için ikinci bir duygu düzenleme şekli oluşturur. Stres ve başa çıkma geleneğinde bu tür bir duygu düzenleme “problem odaklı başa çıkma” (bkz. Lazarus ve Folkman, 1984) ya da “birincil kontrol” olarak nitelendirilir (Gross, 2008, ss. 502).

2.2.4.1.3. Dikkati konuşlandırma

Duygu düzenlemenin ilk iki şekli -durumu seçme ve durumu değiştirme- her ikisi de bir bireyin maruz kaldığı durumun şekillenmesine yardım eder. Fakat gerçekten çevreyi değiştirmeden de duyguları düzenlemek mümkündür. Durumlar birçok boyuta sahip olabilir ve dikkati konuşlandırma, verilen durum içerisinde dikkati yeniden yönlendirerek duygusal tepkiyi etkilemeyi ifade eder. Dikkati konuşlandırma bu nedenle durumu seçmenin içsel bir versiyonudur. Şekil 1’de görüldüğü gibi dikkati konuşlandırma duygunun şekilsel modelinde durumu değiştirmekten sonra gelir (DeSteno vd., 2013; Gross, 2008; Gross ve Thompson, 2007).

Dikkati konuşlandırma, duygu tepki yörüngesinin değiştirildiği böyle bir şekilde dikkati yönlendirmeyi ifade eder (Gross vd., 2011). Dikkati konuşlandırmada, dikkatin fiziksel geri çekilmesini (yani, gözleri ve kulakları kapamak), dikkatin içsel yönlendirilmesini (yani, dikkat dağılmasına doğru) ve dikkatin dışsal yönlendirmesine tepki vermeyi (yani, ebeveynin, çocuğunun açlığını çocuğa ilginç bir hikaye anlatarak yönlendirmesi gibi) içerir. Dikkati konuşlandırmanın en iyi araştırılmış iki şekli dikkati dağıtma ve ruminasyondur (Gross, 2008).

İki temel dikkat yöntemi, dikkati dağıtma ve odaklamadır. Dikkati dağıtma, durumun farklı özellikleri üzerinde odaklanmak ya da dikkati tamamen durumdan uzak tutmak anlamına gelmektedir. Örneğin, bir bebeğin uyarımı azaltmak için duygu oluşturan uyarıcıdan bakışlarını değiştirmesindeki gibi bir durum verilebilir.

Dikkat dağıtma konusunda, birey istemediği duygusal durumları ile tutarsız olan anı ya da düşünceleri çağrıştırmaktadır. Örneğin, bir aktörün bir duyguyu inandırıcı bir şekilde oynaması için duygusal bir olayı düşünerek çağrıştırmadaki gibi içsel odaklanmanın değişimini içerebilir. Odaklanma ise, bir durumun duygusal özelliklerine dikkati çekmektir (Gross ve Thompson, 2007).

2.2.4.1.4. Bilişsel değişim

Bilişsel değişim, bireyin bir durumun kendisi ya da ortaya çıkan talepleri yönetme kapasitesi hakkında nasıl düşündüğünü değiştirerek, durumun duygusal önemini değiştirecek bir şekilde, bu değerlendirmelerin bir ya da daha fazlasını değiştirmesi anlamına gelmektedir (DeSteno vd., 2013; Gross, 2008). Yani bilişsel değişim, duyguları etkileyen bir şekilde bir durumun anlamının değiştirilmesini ifade eder (Gross vd., 2011).

Bilişsel değişimin özel bir ilgi gören bir şekli de yeniden değerlendirmedir (Gross, 2002). Bir durum seçildikten, değiştirildikten ve devam ettirildikten sonra bile, bir duygusal tepki hiçbir şekilde kaçınılmaz bir sonuç değildir. Duygular, algılarla anlamın dolu olmasını gerektirir ve bireylerin durumu idare etmek için onların kapasitesini değerlendirmesini gerektirir. Bilişsel değişim, ya durum hakkında nasıl düşündüğümüzü ya da ortaya çıkardığı talepleri yönetmek için kapasitemiz hakkında nasıl düşündüğümüzü değiştirerek onun duygusal değişimini geliştirmek için, içinde bulunduğumuz durumu nasıl değerlendirdiğimizi değiştirmeyi ifade eder (Gross, 1998; Gross ve Thompson, 2007).

Gross ve Thompson'a göre (2007) psikolojik olarak ilgili olaylar ya da durumlar, içsel olabileceği gibi dışsal da olabildikleri için, bilişsel değişim ayrıca olayın bizim içsel deneyimimize uygulanabilir. Örneğin, stresli bir atlet veya müzikal performans gösterecek bir sanatçı performans öncesinde psikolojik olarak uyarılarak kuvvetten düşmekten çok yetenek artırıcı olarak ("havaya girerek"), duygularını yeniden yapılandırabilir ve duygularını yönetebilir.

2.2.4.1.5. Tepkiyi düzenleme

Tepki eğilimleri başladıktan sonra, tepkiyi düzenleme duygu üretim sürecinden sonra ortaya çıkar. “Tepkiyi düzenleme” değişim için etkinleştirilmiş bir duygu tepkisinin yaşantısal, davranışsal veya fizyolojik bileşenlerinin bir ya da daha fazlasını hedefine alma ve doğrudan etkilemeyi ifade eder (DeSteno vd., 2013; Gross, 1998; Gross, 2008; Gross vd., 2011; Gross ve Thompson, 2007). Örneğin, egzersiz ve dinlenme olumsuz duyguların fizyolojik ve yaşantısal yönlerini azaltmak için kullanılabilir. Ayrıca alkol, sigara, uyuşturucular ve yemek dahi duygu deneyimini değiştirmede kullanılabilir (Gross, 2008; Gross ve Thompson, 2007). Yukarıda açıklanan duygu düzenleyici süreçlerin aksine tepkiyi düzenleme, tepki eğilimleri başlatıldıktan sonra duygu üretim süreçlerinde daha sonra ortaya çıkar. Duygunun fizyolojik ve deneyimsel özelliklerini düzenleme girişimleri geneldir. Uyuşturucular, kas gerilimi (anti-endişe verici) veya sempatik hiperaktivite (beta blokörler) gibi fizyolojik tepkileri hedeflemede kullanılabilirler (Gross, 1998; Gross ve Thompson, 2007). Tepkiyi düzenlemenin en iyi araştırılmış şekillerinden birisi de devam eden duygu ifadeli davranışı azaltma girişimini ifade eden “bastırma”dır (Gross, 2002).

2.2.4.2. Duygu düzenleme yöntemleri iki temel yöntem: bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma

Duygular kişi için yıkıcı olabildiği gibi kişiye yardımcı da olabilir. Duyguları düzenlemenin yollarını bulmak zordur. Böylece onların yıkıcı yönlerini sınırlayarak, yardımcı özellikleri korunabilir (John ve Gross, 2004). Duygu düzenleme yöntemleri, insanların belirli istenmeyen bir duyguyu yönetmeyi nasıl ele aldıklarını ifade ederler. Duygu düzenlemenin temel işlevleri hazzal ihtiyaçların doyumunu desteklemek, amaçların başarılmasını kolaylaştırmak ve genel kişilik işleyişini en uygun hale getirmektir (Koole, 2009). Öte yandan duygu düzenleme, olumlu işlevler için hayati bir önem taşıırken, aynı zamanda işlevselliği tehlikeye de atabilir (compromise) (Macklem, 2008).

John ve Gross (2004)’a göre duygu düzenleme yöntemleri, bilişsel yeniden değerlendirme ve bastırma olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Özellikle alanyazında şimdiye kadar gözden geçirilen bulgular, tekrar değerlendirme yapmanın, bastırmadan daha sağlıklı bir sonuç profili ortaya koyduğunu göstermektedir.

İnsanlar özellikle hayat deneyimleri ve olgunlaşma yolu ile sağlıklı duygu düzenleme yöntemleri kullanarak öğrenmeyi arttırabilirler ve sağlıksız duygu düzenleme yöntemlerini az kullanmayı başarabilirler (Gross vd., 2006).

Bilişsel yeniden değerlendirme, durumun duygusal etkisinin değiştirilmesi için insanların potansiyel olarak duyguları ortaya çıkaran bir durum hakkında düşünce yollarının değişmesini içermektedir. Bastırmaysa kişinin duygusal bir durumda duygu ifadeli davranışlarını azaltmayı içerir (Gross vd., 2006; John ve Gross, 2004). Bu yöntemlerin her ikisi de yaygın ve değerlendirilmiş duygu düzenleyici amaç olan duygunun aşağı düzenlenmesini içerir. Birincisi, bilişsel değişimin bir türü ve bu yüzden öncül odaklı olan bilişsel yeniden değerlendirmedir. Yeniden değerlendirme, duygusal olmayan terimlerde duyguyu ortaya çıkaran bir durumun potansiyel olarak incelenmesi olarak tanımlanır. İkincisi ise, tepki modülasyonun bir türü ve bu yüzden tepki odaklı olan bastırma. Bastırma, devam eden duygu ifadeli davranışları engelleme şeklinde tanımlanmaktadır (Gross, 2002).

Gross (1998)'a göre yeniden değerlendirme, duygu üretim sürecinde önce gelmektedir. Yeniden değerlendirme, bir durumun duygusal etkisini azaltmak amacıyla durumun yapısını değiştirmekten oluşur. İkincisi olan, bastırma, duygu üretimsel süreçte daha sonradan gelir. Bastırma, içsel hislerin dışa vurulmasının engellenmesinden oluşur. Deneysel ve bireysel farklılık çalışmaları, yeniden değerlendirmenin bastırmadan daha fazla etkiye sahip olduğunu bulmuştur. Yeniden değerlendirmenin, davranışsal ifadeyi ve duygu deneyimini azalttığı, bunu fark edilir düzeyde bilişsel, psikolojik ve kişilerarası maliyetler olmaksızın yaptığı görülmüştür, ayrıca hafıza üzerinde bir etkiye sahip değildir. Tam tersine, bastırma, davranışsal ifadeyi azaltır fakat duygu deneyimini azaltmada başarısız kalır ve aslında hafızayı bozar. Bastırma ayrıca fizyolojik tepkileri arttırır (Gross, 2002; Gross vd., 2006). Bastırma, öncelikle duygu tepki eğilimlerinin davranışsal yönünü, negatif duygunun deneyimini azaltmaksızın, değiştirir. Bastırma, duygu üretimsel süreçte sonra geldiği için, sürekli ortaya çıktığından, bireyin duygu tepki eğilimlerini tam olarak yönetmesini gerektirir. Bu tekrarlanan çabalar, bilişsel kaynakları tüketirler, aksi takdirde duyguların ortaya çıktığı sosyal bağlamlarda en iyi performansta kullanılabilir. Bastırmada, önemli bilişsel ve fizyolojik maliyetler vardır. Uzun vadede bakıldığı zaman daha fazla bastırma kullanan kişiler iyi oluş, kişiler arası ve

duygusal alanlarda daha kötü işlevselliğe sahiptirler. Ayrıca, bastırma, duygusal olarak yakın ilişkilerin gelişmesini doğrulamada ve engellemede hisleri yönlendirerek, içsel yaşantılar ve dışsal ifade arasında uyumsuzluk duygusu yaratabilir (Gross vd., 2006).

Gross ve diğerlerinin (2006) yaptığı bir çalışmada bastırma ve yeniden değerlendirmeyle iyi oluş, yaşam doyumu, depresyon, sosyal destek ve duygu arasında bulunan ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, yeniden değerlendirmenin günlük kullanımı, olumlu duygu deneyimiyle daha fazla ilişkili bulunmuş, olumsuz duygularla olan ilişkisi daha az bulunmuştur. Yeniden değerlendirmenin kullanımına uyumsuz belirtiler açısından bakıldığı zaman, bu durumu alışkanlık haline getiren insanların depresyon belirtileri daha düşük olarak bulunmuş ve iyimserlik düzeylerinin ve hayat doyumlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. John ve Gross'un (2004) araştırmasının bulgularına göre yeniden değerlendirme yöntemiyle olumlu duygular ve bu duyguların ifadesi arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmüş, olumsuz duygularla yeniden değerlendirmenin arasındaki ilişkinin zayıf olduğu görülmüştür. Bastırma yöntemini fazlaca kullanılan bireylerin, olumsuz duyguları daha fazla yaşadığı görülmüştür.

John ve Gross (2004)'un duygu düzenleme modeli temelli şu ana kadar sunulan bulgulara dayanarak, insanların yeniden değerlendirmeyi sık kullanmalarının, psikolojik iyi olma durumu teşvik edilmelidir. Yeniden değerlendirmenin en büyük etkileri arasında, sıkıntıdan kaynaklanan olumsuz duyguları azaltma bulunmaktadır. Yaşanan zorluklar, kayıplar karşısında verilen olumsuz tepkiler yüzünden oluşan depresyon belirtilerine karşı yeniden değerlendirmenin koruyucu bir etkisi olmalıdır. Bunun yanında pozitif sosyal ve duygusal sonuçlarla yeniden değerlendirme arasında bulunan ilişkinin çerçevesinde yeniden değerlendirme yapan kişiler, daha yüksek hayat doyumu ve benlik saygısına sahip olmalıdır. Yeniden değerlendirmeyi alışkanlık haline getirmiş kişilerin daha yüksek benlik saygısına sahip, daha iyimser, hayatından daha memnun ve depresyon belirtilerinin daha az olduğu görülmüştür.

2.2.4.3. Olumlu duyguları düzenleme yöntemleri

Geleneksel anlamda psikologlara göre insanların duygularını düzenleme çabaları acıyı önlemek, zevki arttırmak amacıyla hazı gereksinimlere hizmet eden çabalardır (Koole, 2009). Duygu düzenlemenin amaçlarının çoğu hazcı açıdan açıklanmaktadır. Buna göre insanlar acıyı önlemek ve hazza ulaşmak için güdülenirler. Ancak duygu düzenleme, olumlu duyguları ya da olumsuz duyguları durdurmayı, azaltmayı ve başlatmayı, arttırmayı içeriyorsa, kısa vadeli hazcı düşünceler temelinde (olumlu duyguların arttırılması, olumsuz duyguların azaltılması) nasıl olabileceğini açıklama konusu hala net değildir (Gross, 2008). Duygu düzenlemenin bazı psikolojik işlevleri bulunmaktadır. Duygu düzenlemenin temel hedefleri arasında dikkat süreçleri, bilişler, duygular ve duygunun bedensel belirtileri bulunmaktadır. Duygu düzenlemenin önemli psikolojik işlevleri arasında ise amaç uğraşlarını desteklemek, genel kişilik sisteminin bakımını yapmak ve hazcı ihtiyaçları doyumaktır (Koole, 2009).

Araştırma bulguları, pozitif duyguların ruhsal ve fiziksel iyi oluşu belirlemede sahip olduğu anahtar rolü göstermiştir. Pozitif duygular güvenilir bir şekilde, hastalık (morbidity) ve ölümlülük riskini azaltmayla ilişkilendirilmiştir. Ebeveyn-çocuk ve evlilik ilişkilerinde yaşanmış pozitif duygular daha düşük allostatik yüklenme ile ilişkilendirilmiştir (yani sonraki yaşamda vücutta biriken yıpranma) (Kratz vd., 2009). Öte yandan, duygusal iyi oluşu arttırmanın iki yolu bulunmaktadır. Birincisi, haz verici şeylerin (pozitif) peşinden gitme yoluyla; ikincisi, hoş gitmeyen duyguları (negatif) düzeltme, en aza indirme yoluyla ve öznel iyi oluş üzerinde de bunun etkileri aynı olacaktır (Larsen ve Prizmic, 2008). Araştırmalar, duygusal şartların son derece dayanıklı olduğunu göstermiştir. Böylece, mutlu kişiler, çok sayıdaki görülen günlük uyarılar ile ilişkili çok pozitif duygular yaşamış kişiler olabilirler (Diener, 2009). Yani bireyin gün içinde yaşadığı olumlu duygularını arttırması ve bu duyguları yaşadığında bunu koruması, süresini uzatması, iyi oluşuna önemli katkılar sağlayabilir. Larsen ve Prizmic (2004) olumlu duygu düzenleme yöntemlerini şöyle açıklamışlardır:

1- Minnettarlık, Yaşamın İyi Gittiği Alanlarına Odaklanmak ya da Şükran Duymak: Bu yöntem, biraz olumlu ruminasyon gibidir. Bu, kişinin yaşamdaki

olaylar için minnettar olabilmesi (şükran duyması) ya da kişinin kendi gücü üzerine odaklanmayı sağlamasını içermektedir (Larsen ve Prizmic, 2004). Yapılan bir çalışmada; Froh, Yurkewicz ve Kashdan (2009) ortaokul öğrencilerinde olumlu sosyal davranışlar, sosyal destek, öznel iyi oluş ve minnettarlık arasında bulunan ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın bulgularına göre olumlu sosyal davranışlar, sosyal destek, iyimserlik, yaşam doyumu, pozitif duygu ve minnettarlık arasında olumlu yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu görülmüştür.

2- Başkalarına Yardım Etmek, İyilik Yapmak: Özgecilik ve duygu kavramları alanyazında yaygın olarak incelenmiştir. Ancak bugüne kadar yapılan çalışmaların hemen hemen hepsinde sonraki yardımlaşma üzerinde duygunun doğrudan etkileri olmuştur. Çok az sayıda çalışma yardımcı olmanın duygular üzerindeki etkisine dolaylı olarak odaklanmıştır (Larsen ve Prizmic, 2004). Başkalarına yardım etmek ve iyilik yapmak, bireyin olumlu duygular yaşamasına neden olabilir. Kişi yardım ve iyilik yapmanın sonucunda yaşadığı olumlu duyguların verdiği hoşnutluğu imgeleme yöntemi ile sık sık hatırlayarak olumlu duygularını düzenleyebilir ve duygusal iyi oluşunu arttırabilir.

3- Mizah, Gülme/Kahkaha, Pozitif Duyguların İfade Edilmesi: Mizah, eski teorilerde gizli bir düşmanlık biçimi ya da gerginliği savunmanın bir biçimi olarak görülürken, yeni teorilerde sosyal etkileşimi kolaylaştıran gelişmiş bir mekanizma olarak ele alınmaktadır. Teorisi ne olursa olsun çok sayıdaki araştırmacı, alaycı, aşağılayıcı, öz değeri kaybettirici mizah gibi bir kişinin kendi hayal kırıklıkları ile ya da başarısızlıkları ile ya da genelde çoğu insanın doğasındaki olgun ya da öz yönelimli mizahın çeşitleri olduğuna katılmaktadır. İkinci tür mizahın daha olumlu ve yararlı bir biçimde olduğu düşünülmektedir (Vaillant, 1977; Akt. Larsen ve Prizmic, 2004). Mizah, aynı zamanda en uyumlu savunma mekanizmaları arasında yer alır (Aldwin ve Yancura, 2004). Araştırmacılar, gülen ya da kahkaha atan insanların daha olumlu yaşam amaçlarına sahip olduğunu göstermiştir. Araştırmaların çoğu, bu etkinin stres dönemlerinde özellikle güçlü olduğunu göstermiştir (Larsen ve Prizmic, 2004).

2.3. İlgili Araştırmalar

Alanyazında bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar incelendiğinde, öğretmenler üzerinde yapılan herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Benzer çalışmalar ağırlıklı olarak psikoloji alanında kümelenmektedir. Bu araştırmalardan Feldman ve diğerlerinin (2007) gerçekleştirdiği ampirik araştırmada, yüksek bilinçli farkındalık skorları düşük uyumsuz duygu düzenleme skorlarıyla bağlantılı olduğu bulunmuştur. Bu çerçevede duygu düzenleme etkenleri arasında endişe, aşırı genelleştirme, düşünce baskılama da bulunmaktadır. Bilinçli farkındalık anketiyle yapılan araştırmada bilinçli farkındalık skorlarının duygusal düzenleme skorlarıyla korelasyon içerisinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Guendleman ve diğerlerinin (2017) gerçekleştirdiği araştırmada, duygu düzenleme ile ilgili olarak tutumsal farkındalık, farkındalık indüksiyonu da dahil olmak üzere ampirik olarak araştırılan araştırma modellerinde psikolojik ve nörobiyolojik korelasyonlarla ilgili çalışmaları gözden geçirmiştir. Duygu düzenleme nörobilimindeki son bulgular açısından inceleyerek, farklı bilinçli farkındalık modelleri ile ilişkili yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya duygu düzenleme mekanizmalarının etkileşimini ele almışlardır. Fenomenolojik ve bilişsel bir bakış açısıyla, araştırmacılar bilinçli farkındalığın “bir duygu düzenleme” stratejisi olduğunu saptarken; bununla birlikte, klinik açıdan bakıldığında diğer stratejiler ve müdahalelerden düzgün bir şekilde ayrılmamıştır. Bu bağlamda yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya bilinçli farkındalık duygu düzenleme stratejileri arasındaki ayrımı önermektedirler.

Bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi ortaya koyan klinik araştırmalardan Bohlmeier ve diğerleri (2010), bilinçli farkındalığın terapötik etkileri ve klinik uygulamaları üzerine yaptıkları araştırmada hasta ve sağlıklı bireylerde duygu düzenlemede pozitif sonuçlara ulaşmışlardır. Bununla birlikte bilinçli Farkındalık Stres Azaltma yönteminin (The mindfulness-based stress reduction-MBSR) birçok araştırmada duygu düzenlemede ve sağlıklı bireyler üzerinde olumsuz duyguların azaltılmasındaki rolünü vurgulanmıştır (Eberth ve Sedlmeier, 2012). Baer ve diğerleri (2006), bilinçli farkındalığın bilinç farkındalığın gözlemleme,

tanımlama, bilinçle hareket etme, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere karşı tepki vermeme gibi özelliklerinin duygu düzenlemede oynadığı rolü ortaya koymuşlardır.

Teorik ve kanıta dayalı psikolojik modeller de dahil olmak üzere psikolojik çalışmaların ve ayrıca nörogörüntüleme çalışmalarının sonucuna bağlı olarak; bilinçli farkındalık yukarıdan aşağıya (duygu düzenlemeye (top-down emotion regulation) katkı sağlamaktadır (Lutz ve diğerleri, 2008). Lutz ve diğerleri, bilinçli farkındalığın çeşitli amaçlar için geliştirilen duygusal düzenleme stratejilerinin karmaşık bir yapısı olarak tanımlamaktadır. Grabovac ve diğerlerinin (2011) araştırmalarına göre, geleneksel Budist psikoloji perspektifi çerçevesinde, dikkatin geliştirilmesi ve iyileştirilmesi ve duyuşsal durumları izleme ve etkileme kapasitesi, bilinçli farkındalığın amaçlanan etkilerini elde etmek için merkezi bir konumda yer almaktadır.

Alanyazındaki araştırmalarda farklı duygu düzenleyici beyin sistemleri modelleri ve farklı duygu düzenleme stratejileri çerçevesinde, bilinçli duygu düzenleme kavramının bazı problemlili yönleri de vurgulanmıştır (Chambers ve diğerleri 2009). Chambers ve arkadaşlarına (2009) göre, bilinçli duygu düzenlemesi, deneyimlenen herhangi bir duygunun görünürlüğüne ve büyüklüğüne bakılmaksızın her zaman dikkatli bir şekilde farkında olma kapasitesini temsil eder. Duygusal deneyimin bastırılmasını ya da herhangi bir şekilde değiştirilmesi girişimini gerektirmemektedir. Bunun yerine, deneyimlenen şeylerle bağ kurmamaya yol açan farkındalık ve tepki vermeme sistemini içermektedir. Birey, daha bilinçli olarak düşünceleri, duyguları ve hisleri seçmekte onlara tepki vermektense tanımlamaktadır. Bu, rahatsız edici duygulara yol açan otomatik değerlendirme sürecini engellemektedir.

Yapılan araştırmalarda bir taraftan bilinçli farkındalık temelli terapilerin psikolojik bozuklukları tedavi etmek için kullanılması önerilirken (Allen vd. 2006) aynı zamanda psikolojik bozuklukların temelinde düzensiz duygu düzenlemesi olduğuna yönelik saptama (Repetti, Taylor ve Seeman 2002) geçerlilik kazanmaktadır. Dolayısıyla zihinsel sağlığı desteklemek için, adaptif duygu düzenlemenin doğru kavranılması ve maksimize edilmesi gerekmektedir. Bu

bağlamda, bilinçli farkındalık temelli terapiler adaptif duygusal düzenlemenin desteklenmesini içermektedir.

Daha önce yürütülen çalışmalarda, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişki açıkça araştırılsa da, kavramsal bir bütünleşme sağlanmamıştır. Örneğin De Silva (1990) Budist ve modern bilimsel psikoloji arasında kısıtlı bir entegrasyonun olanaklı olduğunu, ikisi arasında temel bazı benzerlikler olduğunu öne sürmüştür. Ne va ki, duygu oluşturma süreçlerinin değişik aşamalarında yer alan bu saptamalar sonucunda entegre bir model geliştirilmemiştir. Feldman ve diğerleri (2007) ise bilinçli farkındalık ve adaptif duygu düzenleme stratejileri arasında güçlü korelasyon saptamıştır. Yargılamadan farkında olmak duygularla sağlıklı biçimde ilişkiyi sağlamaktadır ve bu da bireylerin duygularını doğru biçimde deneyimlemelerini ve açığa vurmalarını sağlamakta (Bridges ve diğerleri 2004), düşünce baskılamasını engellemektedir.

Hofmann and Asmundson (2008) Bilişsel Davranış Terapisi'nin bilişsel ve duygusal olayların içeriğinin değiştirilmesine çabaladığını vurgularken, bilinçli farkındalığın bireyin bu olaylarla ilişkisini değiştirdiğini vurgulamaktadır. Bilinçli duygu düzenleme bilişsel yeniden değerlendirmeden tamamen farklı olarak değerlendirilmektedir. Alanyazındaki tüm bu araştırmalar bilinçli farkındalık ile duygu düzenleme arasında güçlü bir ilişkinin var olduğunu göstermektedir.

Bölüm 3

Yöntem

Bu bölümün ilk kısımda araştırmanın modeline yer verilirken ikinci kısımda çalışma grubu açıklanmaktadır. Bu bölümün üçüncü kısmında verilerin toplanmasına ilişkin bilgi sunulurken son bölümde araştırmanın sınırlılıklarına değinilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada mevcut durumu tespit etme amaçlandığından tarama modeline başvurulmuştur. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan şey, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları, herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez (Karasar, 2016).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın evreni Marmara Bölgesi okul öncesi öğretmenlerinden oluşmaktadır. Araştırma örneklemi olarak ise evren içerisinde kolayda örnekleme yöntemi ile 220 kadın öğretmen seçilmiştir. Örnekleme ilişkin özellikler Tablo 1’de sunulmaktadır.

Tablo 1

Araştırma Örneklemine İlişkin Betimleyici İstatistikler

	Frekans	Yüzde
Cinsiyet		
Kadın	220	100.00
Yaş		
25 yaş ve altı	58	26.40
26-28 yaş	58	26.40
29-33 yaş	52	23.60
34 yaş ve üzeri	52	23.60
Medeni durum		
Evli	118	53.60
Bekar ya da boşanmış	102	46.40
Çocuk sahip olma durumu		
Evet	78	35.50
Hayır	142	64.50
Mesleki kıdem yılı		
3 yıl ve altı	58	26.40
4-7 yıl	56	25.50
8-11 yıl	54	24.50
12 yıl ve üzeri	52	23.60
En son mezun olunan okul		
Yüksekokul	82	37.30
Fakülte	71	32.30
Lisansüstü	32	14.50
Diğer	35	15.90

Katılımcıların tamamı kadındır. Kadınların %26.40'ı 25 yaşının altında, %26.40'ı 26-28 yaş aralığında, %23.60'ı 29-33 yaş aralığında, %23.60'ı 34 yaşının üzerindedir. Öğretmenlerin yaş ortalaması 30.33 ± 5.72 olarak bulunmuştur. Medeni duruma göre, %53.60'ı evlidir. Ayrıca katılımcıların %35.50'si çocuk sahibidir. Katılımcıların %26.40'ı 3 yıldan az, %25.50'si 4-11 yıl, %24.50'si 8-11 yıl, %23.60'ı 12 yıldan fazla mesleki kıdeme sahiptir. Katılımcıların %37.30'u yüksekokuldan %32.30'u fakülteden, %14.50'si lisansüstünden, %15.90'ı diğer okullardan mezundur.

3.3. Verilerin Toplaması

Aşağıda, verilerin toplanmasına ilişkin bilgiler sunulmaktadır. Buna göre araştırma çerçevesinde kullanılan demografik bilgi formu ve veri toplama araçları

detayları sunulmaktadır. Ardından veri toplama işlemlerine ilişkin detaylar belirtilmiştir.

3.3.1. Veri toplama araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında demografik bilgi formu ve psikometrik ölçekler kullanılmıştır. Kullanılan formda demografik bilgi formu, bilinçli farkındalık ölçeği ve duygu düzenleme ölçeği olmak üzere 3 bölüm yer almaktadır.

3.3.1.3. Demografik Bilgi Formu

Okul öncesi öğretmenlerinin cinsiyet, yaş, medeni durum, çocuğa sahip olma durumu, kıdem ve en son mezun olunan okul bilgilerini içeren 6 maddeden oluşmaktadır. Demografik bilgi formu, araştırma modeli çerçevesinde araştırmacı tarafından oluşturulmuştur.

3.3.1.1. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Ölçek (Mindfulness Attention Awareness Scale), Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiş ve Özyeşil vd. (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. 5'li likert tipte tasarlanan ölçekte yanıtlar 1-kesinlikle katılmıyorum ile 5-kesinlikle katılıyorum arasında değişmektedir. Ölçekte 15 madde yer almaktadır ve uyarlama çalışmasında ölçeğin tek faktörlü olduğu belirtilmiştir. Bununla birlikte ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0.80 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma kapsamında ölçeğin güvenilirlik değeri 0.93 olarak bulunmuştur.

3.3.1.2. Duygu Düzenleme Ölçeği

Ölçek (Emotion Regulation Scale), Şırlak (2007) tarafından adapte edilmiştir. 5'li likert tipte tasarlanan ölçekte yanıtlar 1-kesinlikle katılmıyorum ile 5-kesinlikle katılıyorum arasında değişmektedir. Ölçekte 10 madde ve iki faktör yer almaktadır. Bu faktörler duygu yeniden değerlendirme ve duygu baskılamadır. Şırlak (2007) tarafından yapılan araştırmada ölçeğin duygu yeniden düzenleme faktörü için güvenilirlik değeri 0.72 olarak bulunurken, duygu baskılama için 0.66 olarak hesaplanmıştır. Araştırma kapsamında yapılan güvenilirlik analizinde ölçeğin geneline ilişkin Cronbach Alfa değeri 0.88 bulunmuştur. Ölçeğin faktörlerine uygulanan

güvenirlilik analizinde ise duyu yeniden değerlendirme için Cronbach Alfa değeri 0.83 ve duyu baskılama için 0.91 bulunmuştur.

3.3.2. Veri toplama işlemleri

Araştırma verilerinin toplanması için gerekli izinlerin alınmasının ardından demografik bilgi formu ve psikometrik ölçekler çevrimiçi veri toplama sistemi yoluyla hazırlanmıştır. Elektronik posta adresleri üzerinden veri toplama araçlarını içeren bağlantı katılımcılara iletilmiştir. Veri toplama gönderiminde kurumun Marmara Bölgesi'ndeki tüm okul öncesi öğretmenleri hedef alınmıştır. Doldurulan toplam form sayısı 227 olmuştur. 7 form analizler için gerekli özellikleri taşımadığı için dışarıda bırakılmış ve 220 kişilik örneklem ile analizler gerçekleştirilmiştir.

3.3.3. Veri analiz işlemleri

Araştırma verilerinin analizinde SPSS 23.00 kullanılmıştır. Bilinçli farkındalık ve duyu düzenleme arasındaki ilişkinin ortaya koyulabilmesi için Pearson Momentler korelasyon analizi uygulanmıştır. Ölçek faktörlerinin demografik bilgilere göre farklılaşmasını değerlendirmek üzere fark analizleri uygulanmıştır. Araştırma kapsamında analiz türlerinin belirlenmesine karar vermek üzere normallik testleri yapılmış ve ilgili sonuçlar aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 2

Normallik Test Sonuçları

Faktörler	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
Bilinçli farkındalık	0.30	1.91
Duyu yeniden değerlendirme	-0.24	1.06
Duyu baskılama	-0.87	1.58
Duyu düzenleme toplam	-0.52	1.17

Tabachnick vd. (2013)'e göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1.50 ile -1.50 arasında olması verilerin normal dağıldığını göstermektedir. Benzer şekilde George ve Mallery (2010)'a göre ise çarpıklık ve basıklık değerlerinin +2.00 ile -2.00

arasında bulunması verilerin normal dağılım gösterdiğini betimlemektedir. Alanyazındaki bu bilgilerden yola çıkarak tüm alt ölçekler için verilerin normal dağılığı belirlenmiştir. Bu doğrultuda bağımsız ikili grupların karşılaştırılmasında student t-test, üç ve daha fazla bağımsız grupların karşılaştırılmasında ise ANOVA ve Post Hoc testlerinden LSD Test kullanılmıştır. Elde edilen bulgular %95 güven aralığında, %5 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

3.4. Sınırlamalar

Araştırma, Marmara Bölgesi'nde bulunan özel bir kolej zincirinde çalışmalarına devam eden okul öncesi öğretmenleri ile sınırlandırılmıştır.



Bölüm 4

Bulgular

Bu bölümde betimleyici istatistikler sunulmuş, ardından bilicli farkındalık ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiye ve fark analizlerine yer verilmiştir.

4.1. Betimleyici İstatistikler

Aşağıda, araştırma ölçek faktörlerinin ortalama ve standart sapma değerlerini içeren betimleyici istatistikler görülmektedir.

Tablo 3

Araştırma Ölçeklerinin Betimleyici İstatistik Tablosu

	N	Minimum	Maksimum	Ortalama	Standart Sapma
Bilinçli farkındalık	220	1.00	5.00	1.91	0.62
Duygu yeniden değerlendirme	220	1.00	5.00	3.43	0.67
Duygu baskılama	220	1.00	5.00	3.68	0.65
Duygu düzenleme toplam	220	1.00	5.00	3.53	0.63

Bilinçli farkındalığın ortalaması 1.91 (ss=0.62), duygu yeniden değerlendirmenin ortalaması 3.43 (ss=0.67), duygu baskılamanın ortalaması 3.6 (ss = 0.65), duygu düzenleme toplamının ortalaması 3.5 (ss=0.63) olarak bulunmuştur.

4.2. Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkiler

Tablo 4

Pearson Korelasyon Analizi Tablosu

	1	2	3	4
1. Bilinçli farkındalık	-	0.12*	-0,22**	0.16**
2. Duygu yeniden değerlendirme		-	0.72**	0.96**
3. Duygu baskılama			-	0.87**
4. Duygu düzenleme toplam				-

** $p < 0.01$ ve * $p < 0.05$

Bilinçli farkındalık ile duygu yeniden değerlendirme arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p = 0.036$; $r = 0.12$). Bu ilişki pozitif yönde ve düşük düzeydedir.

Bilinçli farkındalık ile duygu baskılama arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p = 0.001$; $r = -0.22$). Bu ilişki negatif yönde ve düşük düzeydedir.

Bilinçli farkındalık ile duygu düzenleme toplam arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p=0.009$; $r= - 0.16$). Bu ilişki pozitif yönde ve düşük düzeydedir.

4.3. Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenlemenin Sosyo-demografik Bilgilere Göre Farklılaşması

Bu bölümde okul öncesi öğretmenlerinin bilinçli farkındalık ve duygu düzenlemelerinin yaş, medeni durum, çocuk sahibi olma durumu, kıdem yılı ve en son mezun olunan okul türüne göre değişimi incelenmiştir.

4.3.1. Yaşa göre farklılaşmalar

Tablo 5'te öğretmenlerin bilinçli farkındalık ve duygu düzenlemelerinin yaşa göre değişimine ilişkin analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo 5

Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Yaşa Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu

	N	X	SS	F	P
Bilinçli farkındalık				3.00	0.032
25 yaş ve altı	58	1.76	0.43		
26-28 yaş	58	1.87	0.58		
29-33 yaş	52	1.93	0.48		
34 yaş ve üzeri	52	2.10	0.87		
Duygu yeniden değerlendirme				4.07	0.008
25 yaş ve altı	58	3.52	0.74		
26-28 yaş	58	3.25	0.56		
29-33 yaş	52	3.33	0.54		
34 yaş ve üzeri	52	3.65	0.75		
Duygu baskılama				3.92	0.009
25 yaş ve altı	58	3.77	0.69		
26-28 yaş	58	3.52	0.64		
29-33 yaş	52	3.56	0.54		
34 yaş ve üzeri	52	3.88	0.65		
Duygu düzenleme toplam				4.41	.005
25 yaş ve altı	58	3.62	0.70		
26-28 yaş	58	3.36	0.55		
29-33 yaş	52	3.42	0.50		
34 yaş ve üzeri	52	3.74	0.70		

Bilinçli farkındalık faktörü ve duygu düzenleme faktörlerinden duygu yeniden değerlendirme ve duygu baskılama ile birlikte duygu düzenleme toplam, yaşa göre farklılaşmıştır ($p < 0.05$). Bilinçli farkındalıkta, 34 yaş üzeri katılımcıların ortalaması, 25 yaş altı katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. 34 yaş üzeri katılımcıların ortalaması, 26-28 yaş arası katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Duygu yeniden değerlendirmede, 25 yaş altı katılımcıların ortalaması, 26-28 yaş arası katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. 34 yaş üzeri katılımcıların ortalaması, 26-28 yaş arası katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. 34 yaş üzeri katılımcıların ortalaması, 29-33 yaş arası katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Duygu baskılamada, 25 yaş altı katılımcıların ortalaması, 26-28 yaş arası katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. 34 yaş üzeri katılımcıların ortalaması, 26-28 yaş arası

katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. 34 yaş üzeri katılımcıların ortalaması, 29-33 yaş arası katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Duygu düzenleme toplamda, 25 yaş altı katılımcıların ortalaması, 26-28 yaş arası katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. 34 yaş üzeri katılımcıların ortalaması, 26-28 yaş arası katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. 34 yaş üzeri katılımcıların ortalaması, 29-33 yaş arası katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir.

4.3.2. Medeni duruma göre farklılaşmalar

Tablo 6'da öğretmenlerin bilinçli farkındalık ve duygu düzenlemelerinin medeni duruma göre değişimine ilişkin analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo 6

Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Medeni Duruma Göre Farklılaşmasına İlişkin t-test Tablosu

	N	X	SS	t	P
Bilinçli farkındalık				2.00	0.047
Evli	118	1.99	0.67		
Bekar ya da boşanmış	102	1.82	0.54		
Duygu yeniden değerlendirme				0.91	0.362
Evli	118	3.47	0.59		
Bekar ya da boşanmış	102	3.39	0.75		
Duygu baskılama				0.12	0.906
Evli	118	3.68	0.53		
Bekar ya da boşanmış	102	3.67	0.76		
Duygu düzenleme toplam				0.62	0.539
Evli	118	3.56	0.52		
Bekar ya da boşanmış	102	3.50	0.74		

Bilinçli farkındalık faktörü medeni duruma göre farklılaştığı belirlenmiştir ($p < 0.05$). Evli katılımcıların ortalaması, bekar ya da boşanmış katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir.

4.3.3. Çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaşmalar

Tablo 7’de öğretmenlerin bilinçli farkındalık ve duygu düzenlemelerinin çocuk sahibi olma durumuna göre değişimine ilişkin analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo 7

Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Çocuk Sahibi Olma Durumuna Göre Farklılaşmasına İlişkin t-test Tablosu

	N	X	SS	t	P
Bilinçli farkındalık				2.32	0.021
Evet	78	2.04	0.71		
Hayır	142	1.84	0.55		
Duygu yeniden değerlendirme				2.74	0.007
Evet	78	3.60	0.57		
Hayır	142	3.34	0.71		
Duygu baskılama				2.05	0.042
Evet	78	3.78	0.45		
Hayır	142	3.62	0.73		
Duygu düzenleme toplam				2.72	0.007
Evet	78	3.60	0.49		
Hayır	142	3.45	0.69		

Bilinçli farkındalık faktörü ve duygu düzenleme faktörlerinden duygu yeniden değerlendirme ve duygu baskılama ile birlikte duygu düzenleme toplam, çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaşmıştır ($p<0.05$). Bilinçli farkındalıkta, çocuk sahibi olan katılımcıların ortalaması, çocuk sahibi olmayan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Duygu yeniden değerlendirmede, çocuk sahibi olan katılımcıların ortalaması, çocuk sahibi olmayan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Duygu baskılamada, çocuk sahibi olan katılımcıların ortalaması, çocuk sahibi olmayan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Duygu düzenleme toplamda, çocuk sahibi olan katılımcıların ortalaması, çocuk sahibi olmayan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir.

4.3.4. Kıdem yılına göre farklılaşmalar

Tablo 8’de öğretmenlerin bilinçli farkındalık ve duygu düzenlemelerinin kıdem yılına göre değişimine ilişkin analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo 8

Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Meslekteki Kıdem Yılına Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu

	N	X	SS	F	P
Bilinçli farkındalık				2.29	0.079
3 yıl ve altı	58	1.93	0.52		
4-7 yıl	56	1.79	0.51		
8-11 yıl	54	1.96	0.53		
12 yıl ve üzeri	52	2.07	0.85		
Duygu yeniden değerlendirme				1.65	0.178
3 yıl ve altı	58	3.32	0.67		
4-7 yıl	56	3.52	0.61		
8-11 yıl	54	3.36	0.59		
12 yıl ve üzeri	52	3.54	0.79		
Duygu baskılama				0.96	0.412
3 yıl ve altı	58	3.57	0.69		
4-7 yıl	56	3.77	0.63		
8-11 yıl	54	3.67	0.48		
12 yıl ve üzeri	52	3.71	0.75		
Duygu düzenleme toplam				1.41	0.241
3 yıl ve altı	58	3.42	0.65		
4-7 yıl	56	3.62	0.58		
8-11 yıl	54	3.48	0.50		
12 yıl ve üzeri	52	3.61	0.76		

Bilinçli farkındalık faktörü ve duygu düzenleme faktörlerinden duygu yeniden değerlendirme ve duygu baskılama ile birlikte duygu düzenleme toplam, meslekteki kıdem yılına göre farklılaşmadığı belirlenmiştir ($p < 0.05$).

4.3.5. En son mezun olunan okula göre farklılaşmalar

Tablo 9’da öğretmenlerin bilinçli farkındalık ve duygu düzenlemelerinin en son mezun olunan okula göre değişimine ilişkin analiz sonuçları yer almaktadır.

Tablo 9

Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme En Son Mezun Olunan Okula Göre Farklılaşmasına İlişkin ANOVA Tablosu

	N	X	SS	F	P
Bilinçli farkındalık				6.48	0.000
Yüksekokul	82	1.82	0.49		
Fakülte	71	2.00	0.73		
Lisansüstü	32	2.22	0.68		
Diğer	35	1.64	0.45		
Duygu yeniden değerlendirme				0.54	0.656
Yüksekokul	82	3.49	0.57		
Fakülte	71	3.35	0.67		
Lisansüstü	32	3.46	0.66		
Diğer	35	3.43	0.88		
Duygu baskılama				0.23	0.878
Yüksekokul	82	3.72	0.47		
Fakülte	71	3.63	0.65		
Lisansüstü	32	3.68	0.70		
Diğer	35	3.66	0.91		
Duygu düzenleme toplam				0.43	0.730
Yüksekokul	82	3.58	0.49		
Fakülte	71	3.47	0.64		
Lisansüstü	32	3.55	0.65		
Diğer	35	3.53	0.87		

Bilinçli farkındalık faktörü en son mezun olunan okula göre farklılaştığı belirlenmiştir ($p<0.05$). Fakülte mezunu katılımcıların ortalaması, yüksekokul mezunu katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Lisansüstü mezunu katılımcıların ortalaması, yüksekokul mezunu katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Lisansüstü mezunu katılımcıların ortalaması, diğer okullardan mezun olan katılımcıların ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir.

Bölüm 5

Tartışma ve Sonuçlar

5.1. Araştırma sorunlarının bulgularının tartışılması

Psikososyal müdahale olarak bilinçli farkındalığın öneminin artmasıyla birlikte bu konudaki araştırmalar önem kazanmıştır. Bu noktada bilinçli farkındalık ile duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi irdeleyen çalışmalar yapılmıştır. Bu araştırmada da okul öncesi öğretmenlerinin bilinçli farkındalıkları ile duygu düzenlemeleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Araştırmamızdan elde edilen sonuçlara göre bilinçli farkındalık ile duygu düzenlemenin duygu yeniden değerlendirme faktörü arasında aynı yönlü, duygu baskılama faktörü ile de zıt yönlü ilişkiler bulunmaktadır. Diğer bir ifade ile okul öncesi öğretmenlerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin artmasına bağlı olarak, duygu baskılamaları da azalırken, duygu yeniden değerlendirmeleri artmaktadır. Buna göre bilinçli farkındalık düzeyi düşük olan öğretmenlerin geleceğe yönelik korkulan olaylar üzerinde aşırı biçimde bilişsel ayrıntıları düşünme ve kişisel yetersizliklere odaklanma eğiliminde olduğu düşünülebilir.

Alanyazında bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalar incelendiğinde, öğretmenler üzerinde yapılan herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Benzer alışmalar ağırlıklı olarak psikoloji alanında kümelenmektedir. Bu araştırmalardan Feldman ve diğerlerinin (2007) gerçekleştirdiği ampirik araştırmada, yüksek bilinçli farkındalık skorları düşük uyumsuz duygu düzenleme skorlarıyla bağlantılı olduğu bulunmuştur. Bu çerçevede duygu düzenleme etkenleri arasında endişe, aşırı genelleştirme, düşünce baskılama da bulunmaktadır. Bilinçli farkındalık anketiyle yapılan araştırmada bilinçli farkındalık skorlarının duygusal düzenleme skorlarıyla korelasyon içerisinde olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Guendleman ve diğerlerinin (2017) gerçekleştirdiği araştırmada, duygu düzenleme ile ilgili olarak tutumsal farkındalık, farkındalık indüksiyonu da dahil olmak üzere ampirik olarak araştırılan araştırma modellerinde psikolojik ve nörobiyolojik korelasyonlarla ilgili çalışmaları gözden geçirmiştir. Duygu düzenleme

nörobilimindeki son bulgular açısından inceleyerek, farklı bilinçli farkındalık modelleri ile ilişkili yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya duygu düzenleme mekanizmalarının etkileşimini ele almışlardır. Fenomenolojik ve bilişsel bir bakış açısıyla, araştırmacılar bilinçli farkındalığın “bir duygu düzenleme” stratejisi olduğunu saptarken; bununla birlikte, klinik açıdan bakıldığında diğer stratejiler ve müdahalelerden düzgün bir şekilde ayrılmamıştır. Bu bağlamda yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya bilinçli farkındalık duygu düzenleme stratejileri arasındaki ayrımı önermektedirler.

Bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi ortaya koyan klinik araştırmalardan Bohlmeier ve diğerleri (2010), bilinçli farkındalığın terapötik etkileri ve klinik uygulamaları üzerine yaptıkları araştırmada hasta ve sağlıklı bireylerde duygu düzenlemede pozitif sonuçlara ulaşmışlardır. Bununla birlikte bilinçli farkındalık Stres Azaltma yönteminin (The mindfulness-based stress reduction-MBSR) birçok araştırmada duygu düzenlemede ve sağlıklı bireyler üzerinde olumsuz duyguların azaltılmasındaki rolünü vurgulanmıştır (Eberth ve Sedlmeier, 2012). Baer ve diğerleri (2006), bilinçli farkındalığın bilinç farkındalığın gözlemlene, tanımlama, bilinçle hareket etme, içsel deneyimleri yargılamama ve içsel deneyimlere karşı tepki vermeme gibi özelliklerinin duygu düzenlemede oynadığı rolü ortaya koymuşlardır.

Teorik ve kanıta dayalı psikolojik modeller de dahil olmak üzere psikolojik çalışmaların ve ayrıca nörogörüntüleme çalışmalarının sonucuna bağlı olarak; bilinçli farkındalık yukarıdan aşağıya (duygu düzenlemeye (top-down emotion regulation) katkı sağlamaktadır (Lutz ve diğerleri, 2008). Lutz ve diğerleri, bilinçli farkındalığın çeşitli amaçlar için geliştirilen duygusal düzenleme stratejilerinin karmaşık bir yapısı olarak tanımlamaktadır. Grabovac ve diğerlerinin (2011) araştırmalarına göre, geleneksel Budist psikoloji perspektifi çerçevesinde, dikkatin geliştirilmesi ve iyileştirilmesi ve duyuşsal durumları izleme ve etkileme kapasitesi, bilinçli farkındalığın amaçlanan etkilerini elde etmek için merkezi bir konumda yer almaktadır.

Alanyazındaki araştırmalarda farklı duygu düzenleyici beyin sistemleri modelleri ve farklı duygu düzenleme stratejileri çerçevesinde, bilinçli duygu

düzenleme kavramının bazı problemleri de vurgulamıştır (Chambers ve diğerleri 2009). Chambers ve arkadaşlarına (2009) göre, bilinçli duygu düzenlemesi, deneyimlenen herhangi bir duygunun görünürlüğüne ve büyüklüğüne bakılmaksızın her zaman dikkatli bir şekilde farkında olma kapasitesini temsil eder. Duygusal deneyimin bastırılmasını ya da herhangi bir şekilde değiştirilmesi girişimini gerektirmemektedir. Bunun yerine, deneyimlenen şeylerle bağ kurmamaya yol açan farkındalık ve tepki vermeme sistemini içermektedir. Birey, daha bilinçli olarak düşünceleri, duyguları ve hisleri seçmekte onlara tepki vermektense tanımlamaktadır. Bu, rahatsız edici duygulara yol açan otomatik değerlendirme sürecini engellemektedir.

Yapılan araştırmalarda bir taraftan bilinçli farkındalık temelli terapilerin psikolojik bozuklukları tedavi etmek için kullanılması önerilirken (Allen vd. 2006) aynı zamanda psikolojik bozuklukların temelinde düzensiz duygu düzenlemesi olduğuna yönelik saptama (Repetti, Taylor ve Seeman 2002) geçerlilik kazanmaktadır. Dolayısıyla zihinsel sağlığı desteklemek için, adaptif duygu düzenlemenin doğru kavranılması ve maksimize edilmesi gerekmektedir. Bu bağlamda, bilinçli farkındalık temelli terapiler adaptif duygusal düzenlemenin desteklenmesini içermektedir.

Daha önce yürütülen çalışmalarda, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişki açıkça araştırılrsa da, kavramsal bir bütünleşme sağlanmamıştır. Örneğin De Silva (1990) Budist ve modern bilimsel psikoloji arasında kısıtlı bir entegrasyonun olanaklı olduğunu, ikisi arasında temel bazı benzerlikler olduğunu öne sürmüştür. Ne va ki, duygu oluşturma süreçlerinin değişik aşamalarında yer alan bu saptamalar sonucunda entegre bir model geliştirilmemiştir. Feldman ve diğerleri (2007) ise bilinçli farkındalık ve adaptif duygu düzenleme stratejileri arasında güçlü korelasyon saptamıştır. Yargılamadan farkında olmak duygularla sağlıklı biçimde ilişkiyi sağlamaktadır ve bu da bireylerin duygularını doğru biçimde deneyimlemelerini ve açığa vurmalarını sağlamakta (Bridges ve diğerleri 2004), düşünce baskılamasını engellemektedir.

Hofmann and Asmundson (2008) Bilişsel Davranış Terapisi'nin bilişsel ve duygusal olayların içeriğinin değiştirilmesine çabaladığını vurgularken, bilinçli

farkındalığın bireyin bu olaylarla ilişkisini değiştirdiğini vurgulamaktadır. Bilinçli duygu düzenleme bilişsel yeniden değerlendirmeden tamamen farklı olarak değerlendirilmektedir. Alanyazındaki tüm bu araştırmalar bilinçli farkındalık ile duygu düzenleme arasında güçlü bir ilişkinin var olduğunu göstermektedir. Bu noktada araştırmamızın bulgularının geçmiş araştırmalar ile paralellik gösterdiği söylenebilir.

Araştırmamızda öğretmenlerin bilinçli farkındalıklarının yaşa göre değişme durumu değerlendirilmiştir. Buna göre 34 yaş üzeri katılımcıların ortalaması, 25 yaş altı ve 26-28 yaş öğretmenlerin öğretmenlerin ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Bu bulguya göre öğretmenlerin ilerleyen yaşına bağlı olarak bilinçli farkındalıklarının da arttığı söylenebilir. Konu üzerinde alanyazında yapılan çalışmalar incelendiğinde genel olarak artan yaşa bağlı olarak bilinçli farkındalığın da arttığı görülmüştür. Bu çalışmalardan Suri ve Gross (2012) araştırmasında, yaşlı yetişkinlerin duyumsal ve bilişsel alanlarda gerileme yaşamlarına rağmen bilinçli farkındalıklarında genç yetişkinlere göre daha yüksek düzeyler saptamıştır. Alispahic ve diğerlerinin (2017) Bosna'da 441 katılımcıyla yaptıkları araştırmada bilinçli farkındalık çerçevesinde yaş ve cinsiyet farklılıkları araştırılmıştır. Sonuçlar, yaşlı katılımcıların genç katılımcılara göre bilinçli farkındalığının tüm açılardan daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Spark ve diğerleri (2013) genç ve yaşlı yetişkinleri karşılaştırdıkları araştırmalarında yaş arttıkça psikolojik iyi hissetmenin ve bilinçli farkındalığın arttığı sonucuna varmışlardır. 292 yetişkinin incelendiği araştırmada genç grup ($N = 122$, yaş aralığı:17 -35) ve yaşlı grup ($N = 170$, yaş aralığı: 60 -80) karşılaştırılmış ve Psikolojik İyi Hissetme Skalası ve Beş Bölümlü Bilinçli Farkındalık Anketi kullanılmıştır. Alanyazındaki araştırmalarda bulgumuza paralel olarak yaş artışı ile bilinçli farkındalığın da artması, kişinin yaşam tecrübesinde artışına bağlanabilir.

Okul öncesi öğretmenlerinin yaşına göre duygu düzenlemelerinin değişimini belirlemek için yapılan analiz sonuçlarına göre; duygu yeniden değerlendirme, duygu baskılama ve duygu düzenleme toplamı yaşa göre değişmektedir. Faktörlerin tümünde 25 yaş altı öğretmenlerin ortalaması, 26-28 yaş arası öğretmenlerin ortalamasından anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte birlikte 34 yaş üzeri öğretmenlerin ortalaması, 26-28 yaş arası ve 29-33 yaş arası

öğretmenlerin ortalamasından anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Araştırmamızda en küçük ve en yüksek yaşa sahip olan grupların yüksek ortalama almasının, katılımcı öğretmenlerin benzer yaş grubunda olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Konu ile ilgili geçmiş araştırmalar incelendiğinde, duygu düzenlemenin yaş ile birlikte arttığı bulgusu dikkat çekmektedir. Allen ve Winsor (2017) araştırmalarında duygusal düzenleme stratejilerinin uygulanmasının genç ve daha yaşlı yetişkinlerdeki farklılıklarını irdelemiştir. Genel olarak yaşlı yetişkinlerde daha güçlü duygusal düzenleme olduğu sonucuna varmışlardır. Yaşlı yetişkinler negatif etkenlere karşı daha yüksek düzeyde durum değiştirme (situation modification) göstermiştir. Ortega (2009) araştırmasında Duygusal Düzenleme Skalası'nı (Emotion Regulation Scale-DERS) kullanarak ve depresyon düzeylerini ölçerek duygusal düzenlemede yaşın etkili olup olmadığını incelemiştir. Genç ve yetişkin bireylerin kabullenme ve duygusal tepkilerin farkındalığı konusunda farklılık göstermediği sonucuna ulaşılırken, genç yetişkinler daha büyük oranda duygusal düzenleme zorluklarına sahiptir. Artan yaş duygusal düzenleme stratejilerinin kullanılmasını kolaylaştırmış ve duyguların açıklığına neden olmuştur.

Araştırmamızın bir diğer bulgusuna göre bilinçli farkındalık medeni duruma göre farklılaşmaktadır. Buna göre evli öğretmenler, bekar ya da boşanmış öğretmenlerden daha yüksek bilinçli farkındalığa sahiptir. Evlilik yaşantısı ile birlikte farklılaşan hayat tarzlarının ve hayata ilişkin tecrübelerin daha yüksek bilinçli farkındalık yarattığını söyleyebiliriz. Alanyazında evli ve evli olmayan kişilerin bilinçli farkındalık düzeylerini karşılaştıran herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Çalışmalar bilinçli farkındalığın evlilik yaşantısı üzerindeki etkisini araştırmaya odaklanmıştır. Bu araştırmalardan bir tanesinde evli çiftler arasında bilinçli farkındalığın ilişkilerdeki zorluklarda empatiyi ve ilişki memnuniyetini arttırdığı görülmektedir (Carson, 2004). Bilinçli farkındalık, ilişkide daha az strese, daha iyi iletişim örüntülerine ve evlilik memnuniyetine yol açmaktadır. Bu ilişkisel bilinçli farkındalık olarak adlandırılan, artan empati, kabullenme, azalan tepkisellik ve artan duygusal zekayla bağlantılı görülmektedir (Falb ve Pargament 2012).

Okul öncesi öğretmenlerinin medeni durumlarına göre uygu düzenlemelerinin değişimini değerlendiren analiz sonuçlarımıza göre evli ve evli olmayan katılımcıların duygu düzenlemeleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur. Diğer bir ifade ile öğretmenlerin duygu yeniden değerlendirme, duygu baskılana ve duygu düzenlemelerin evli ya da bekar olmalarına göre değişmemektedir. Medeni durumun etkisinin görülmemesinde öğretmenlerin evlilik yaşantılarından ziyade diğer psikolojik uyarıların etkili olduğu düşünülmektedir. Burada önemli olan unsurun evli öğretmenlerin evlilik yaşantılarından duyduğu tatmin ve memnuniyet, evli olmayan öğretmenlerin de bekar olmanın getirdiği koşullardan duyduğu memnuniyet olduğu söylenebilir. Konu üzerinde yapılan araştırmalarda da evli-bekar karşılaştırması yapmak yerine evlilik yaşantısından duyulan memnuniyet ile duygu düzenleme arasındaki ilişkinin araştırılmış olması bu yaklaşımımızı doğrulamaktadır. Evliliğinden memnun olmayanların, fiziksel ve ruhsal sağlıklarında sorunlar oluştuğuna dikkat çeken Kiceolt-Glaser ve Newton'un (2001) araştırmasının yanında evlilikten duyulan memnuniyetin genel iyi hissetme durumunun önemli bir parçası olduğunu saptayan araştırmalar da mevcuttur. (Proulx, Helms ve Bühler 2007). Dolayısıyla evli-bekar arasında duygu düzenleme durumuna göre oluşan fark da evlilikten duyulan memnuniyete bağlı olarak değişmektedir. Bloch ve diğerleri (2014) eşlerin duygu düzenlemelerinin ne kadar iyi olduğunu ve evliliklerinden ne kadar memnun olduklarını araştırdıkları 13 yıl süren çalışmalarında uzun süreli çiftleri incelemişler ve kadınların yapıcı iletişiminin duygu düzenleme çerçevesinde önemini vurgulamışlardır. English ve diğerlerine göre (2013), iyi evliliklerin önemli bir etkeni olan duygu düzenlemesi aynı zamanda sosyal ilişkilerdeki memnuniyetle de yakından bağlantılıdır. Byrant'ın (2015) çalışmasında evli olan bireylerin bekar olanlara göre daha az zorlukta duygusal düzenleme güçlükleri yaşayacağı hipotezi araştırılmıştır. Bu araştırmanın sonucunda evli ve bekar bireylerin dışa vurdukları duygusal düzenleme zorluklarının farklılık göstermediği; evli bireylerin bekarlara göre daha çok nöbetgeçirdikleri, evliliğin duygu düzenleme zorlukları ve atakların etkileri arasındaki ilişkiyi düzenlediği sonucuna varılmıştır.

Araştırmamızın bir diğer bulgusuna göre öğretmenlerin bilinçli farkındalıkları çocuk sahibi olma durumuna göre değişmektedir. Buna göre çocuğu olan öğretmenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri olmayanlardan daha yüksektir. Dix ve Branca'ya göre (2003), ebeveynlik etkileşimleri ile bilinçli farkındalığın

birleştirilmesi, anne-babaların çocuklarıyla olan uzun süreli ilişkileri bağlamında mevcut ebeveynlik deneyimlerini görmesine neden olmakta ve onların çocuklarının ihtiyaçlarına katılmak için farkındalıklarını arttırılmasına yol açmaktadır. Bu noktadan hareketle evli öğretmenlerin daha yüksek bilinçli farkındalığa sahip olması beklenen bir durumdur.

Çocuk sahibi olma durumuna göre öğretmenlerin duygu yeniden değerlendirme, duygu baskılama ve duygu düzenleme toplam puanlarının değiştiği görülmüştür. Buna göre çocuk sahibi olan öğretmenlerin duygu yeniden değerlendirme, duygu baskılama ve duygu düzenleme toplam puanları daha yüksektir. Ebeveynlik rolünün ön plana çıkması ile birlikte bireylerin bazı durumlar karşısında duygularını baskılamaları ve yeniden değerlendirmeleri gerekmektedir. Özellikle çocuk yetiştirmenin zorlu ve sabır isteyen bir süreç olduğu düşünüldüğünde, çocuğu olan kişilerin duygu düzenlemede daha başarılı olması beklenen bir durumdur. Konu ile ilgili yapılan çalışmalardan Rutherford ve diğerlerinin (2015) araştırmasında, duygu düzenlemenin çocuk sahibi olmaya ve çocukların bakımının gerektirdiği koşullarla değiştiği sonucuna varılmıştır. Bir diğer çalışmada ise Gross (1998) duygu düzenlemenin ebeveynlikteki rolünü araştırmıştır. Anne babanın çocuk sahibi olduğu durumlarda duygularını etkileme ve açığa vurma kapasitelerini incelemiştir. Ebeveynlerin duygu düzenlemesinin çocuk sahibi olduklarında değiştiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu yönü ile bulgularımız literatür ile paralellik göstermektedir.

Öğretmenlerin mesleki kıdemleri açısından yaptığımız değerlendirmelerde; bilinçli farkındalık ve duygu düzenlemenin kıdem yılına göre değişmediği bulgusuna ulaşılmıştır. Her ne kadar mesleki kıdem artışı yaşta da bir artmanın göstergesi olarak düşünülse ve bu durumda kıdeme göre bilinçli farkındalık ve duygu düzenlemenin değişmesi bekleniyor olsa da, bilinçli farkındalık ve duygu düzenlemenin kıdem yılı ile ilgili olmadığı görülmüştür. Bu bulguya destek olarak katılımcı öğretmenlerin okul ortamına kolaylıkla adapte olması ve bu nedenle kıdem yılı kaynaklı mesleki tecrübenin bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme üzerinde etki yaratmaması gösterilebilir. Yapılan alanyazı taramasında bilinçli farkındalık ile mesleki kıdem ilişkisini araştıran herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak, Gross'a göre (1998) uzun vadede meslekteki deneyim arttıkça duygu düzenleme

stratejileri de değişmektedir. Yüksek duygu düzenleme gerektiren mesleklerde çalışanlar burnout alanyazında geri çekilme davranışları sergileyebilmektedir.

Araştırmamızı son bulgusan göre öğretmenlerin bilinçli farkındalık düzeyleri en son mezun oldukları okul türüne göre farklılaşırken, duygu düzenlemeleri değişmemektedir. Bilinçli farkındalığın artan eğitim düzeyine paralel olarak arttığı görülmüştür. Eğitim düzeyinin yükselmesine bağlı olarak kişilerin bilgi ve birikimlerinin artması, kişisel gelişimin üst noktalara taşınması beklenmektedir. Bu açıdan değerlendirildiğinde eğitim düzeyi yüksek olan öğretmenlerin daha fazla entelektüel birikiminin olduğu ve bunun da beraberinde daha fazla bilinçli farkındalığı getirdiği söylenebilir. Yapılan alanyazın taramasından bilinçli farkındalık ile eğitim düzeyi arasındaki ilişkiyi değerlendiren herhangi bir çalışmaya ulaşamamıştır. Ancak bulgularımızdan farklı olarak Vitulic ve Prosen (2016)'ın 20 ila 65 yaş arası 194 yetişkin üzerinde gerçekleştirdikleri araştırmada, düşük seviyede eğitim görenlerin duygu düzenlemelerinin daha zor olduğu, kaçma-engelleme stratejisinin ön plana çıktığı sonucuna varmışlardır.

5.2. Sonuçlar

Okul öncesi öğretmenlerinin bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme düzeylerinin belirlenmesi ve bu değişkenler arasındaki ilişkinin ortaya koyulması amacıyla yapılan bu çalışmadan aşağıdaki sonuçlar elde edilmiştir:

- a. Bilinçli farkındalık ile duygu baskılama arasında negatif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki vardır.
- b. Bilinçli farkındalık ile duygu yeniden değerlendirme puanı arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki vardır.
- c. Bilinçli farkındalık ile duygu düzenleme toplam puanı arasında pozitif yönlü ve düşük düzeyde bir ilişki vardır.
- d. Bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme faktörlerinden duygu yeniden değerlendirme ve duygu baskılama ile birlikte duygu düzenleme toplam, yaşa göre farklılaşmıştır.
- e. Bilinçli farkındalık faktörü medeni duruma göre farklılaşmaktadır.

- f. Bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme faktörlerinden duygu yeniden değerlendirme ve duygu baskılama ile birlikte duygu düzenleme toplam puanı, çocuk sahibi olma durumuna göre farklılaşmıştır.
- g. Bilinçli farkındalık faktörü en son mezun olunan okula göre farklılaşmaktadır.

5.3. Öneriler

Bilinçli farkındalık temelli eğitimlerin kurumlarda verilmesinin, öğretmenlerin duygu ve düşüncelerine yönelik farkındalıklarını arttırarak kendilerine dönük yargılayıcı tutumlardan kurtulmalarına yardımcı olacağı düşünülmektedir. Buna bağlı olarak öğrencilerin yaşamdan elde ettikleri doyumun artacağı ve duygu düzenleme stratejilerinin gelişeceği düşünülmektedir.

Farkındalığın çocukluk çağından itibaren önemsenmesinin, ebeveynlerin ve öğretmenlerin de bu konuda bilinçlendirilmesinin, sağlıklı sosyal ilişkiler geliştirmek ve mutlu bireyler yetiştirmek adına önemli olduğu düşünülmektedir. Ebeveynlere ve öğretmenlere bilinçli farkındalık seminerleri verilmesi çocukların gelişim basamaklarını daha sağlıklı ilerlemede faydalı olabilir. Bununla birlikte, araştırmanın genellenebilirliğinin arttırılması için daha büyük bir örneklem ile bu değişkenlerin ilişkisine yönelik yeni araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Akın, A. (2009). Özduyarlık ve Boyun Eğici Davranış. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 34, 152, 139 - 147.
- Akın, Ü., Akın, A., & Abacı, R. (2007). Öz-Duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması Self-Compassion Scale: The Study of Validity And Reability, *Hacettepe University Journal of Education*, 33:01-1.
- Allen, N.B., Blashki, G., Chambers, R., Ciechomski, L., Gullone, E., Hased, C., et al. (2006). Mindfulness-based psychotherapies: A review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 40(4), 285–294.
- Allen, V.C., Windsor, T.D. (2017). Age differences in the use of emotion regulation strategies derived from the process model of emotion regulation: a systematic review. *Aging Ment Health*. 2017 Nov 17:1-14.
- Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., Toney, L. (2006). *Assessment*. 13(1):27-45.
- Bohlmeijer, E., Prenger, R., Taal, E., Cuijpers, P.J. (2010). The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: a meta-analysis. *Psychosom Res*. 68(6):539-44.
- Bridges, L.J., Denham, S.A. & Ganiban, J.M. (2004). Definitional issues in emotion regulation research. *Child Development*, 75(2), 340–345
- Bryant, V. (2015). *Anne Does Marriage Matter? Marital Status as a Moderator of the Relationship between Emotion Regulation and Impact of Seizures*, Master thesis.
- Campos, J. J., Campos, R. G., & Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology*, 25(3), 394-402. doi: 10.1037/0012-1649.25.3.394
- Carson, J.W. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior therapy*, 35(3), 471.

- Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N.B. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review*, 29, 560-572.
- Çatak, P. D., Ögel, K. (2010). Farkındalık Temelli Terapiler ve Terapötik Süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13: 85, 91.
- De Silva, P. (1990). Buddhist psychology: A review of theory and practice. *Current Psychology*, 9 (3), 236–254.
- Demir, V. (2014). *Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi* (Doctoral dissertation, İstanbul Arel Üniversitesi).
- Deniz, M. E., & Sümer, A. S. (2010). Farklı Öz-anlayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158).
- Deniz, M. E., Şahin, S. ve Sümer, A. S. (2008). The Validity and Reliability of the Turkish Version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality*, 36, 9, 1151 - 1160.
- DeSteno, D., Gross, J. J., & Kubzansky, L. (2013). Affective science and health: The importance of emotion and emotion regulation. *Health Psychology*, 32(5), 474486. doi: 10.1037/a0030259
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. In E. Diener (Eds.), *The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener, Social Indicators Research Series*. Volume: 37, (pp. 11-48). New York: Springer.
- Dix, T., & Branca, S. (2003). *Parenting as a goal-regulation process*. In L. Kuczynski (Ed.), *Handbook of dynamics in parent–child relations* (pp. 167–188). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Dodge, K. A., & Garber, J. (1991). Domains of emotion regulation. In J. Garber & K. A. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation*. Chapter: 1, (pp. 3-14). Cambridge: Cambridge University Press.

- Doğan, S. (2012). İlköğretim Okulu Yöneticilerinin Liderlik Stilleri İle Kullandıkları Çatışma Çözüm Stratejileri Arasındaki İlişki. Cilt 1, Sayı 4, Makale 02, Issn: 21469199.
- Eberth J., Sedlmeier P. (2012). The effects of mindfulness meditation: a meta-analysis. *Mindfulness* 3, 174–189.
- English, T., John, O.P., Gross, J.J. (2013). *Emotion regulation in relationships*. In: Simpson JA, Campbell L, editors. Handbook of close relationships. Oxford, UK: Oxford University Press. pp. 500–513.
- Epstein, M. (1998). Going to Pieces Without Falling Apart: Lessons from Meditation and Psychotherapy.
- Fehr, B., & Russell, J. A. (1984). Concept of emotion viewed from a prototype perspective. *Journal of Experimental Psychology*, 113,464-486. doi: 10.1037/0096-3445.113.3.464
- Fehr, B., & Russell, J. A. (1991). The concept of love viewed from a prototype perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 425-438.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., Laurenceau, J., (2007). Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial Validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *J Psychopathol Behav Assess*, 29:177–190.
- Frijda, N. H. (2001). The self and emotions. In H. A. Bosma & E. S. Kunnen (Eds.), *Identity and emotion: Development through self-organization* (First ed.), Chapter: 3, (pp. 39-57). New York: Cambridge University Press.
- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence* 32, 633-650. doi: 10.1016/j.adolescence.2008.06.006
- Grabovac, A.D., Lau, M.A., Willett, B.R. (2011). Mechanisms of mindfulness: a buddhist psychological model. *Mindfulness*, Mindful emotion regulation: *An integrative review*.
- Gross, J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.

- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291. doi: 10.1017.S0048577201393198
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions*. (3rd ed.), Chapter: 31, (pp. 497-512). New York: Guilford.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Eds.), *Handbook of emotion regulation*. Chapter: 1, (pp. 3-24). New York: The Guilford Press.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson & J. H. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health*. Chapter: 1, (pp. 1335). Washington DC: American Psychological Association.
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3):271.
- Guendelman, S., Medeiros, S., Rampes, H. (2017). Mindfulness and Emotion Regulation: *Insights from Neurobiological, Psychological, and Clinical Studies Front Psychol.* 8: 220.
- Hanh, T. N. (1993). *The Blooming of a Lotus: Guided meditation for achieving the miracle of mindfulness*. Boston: Beacon Press.
- Helena, J.V., Norah S.W., Heidemarie K.L., and Linda C. (2015). Mayes Emotion Regulation in *Parenthood Dev Rev*, 1; 36: 1–14.
- Hofmann, S. G., & Asmundson, G. J. G. (2008). Acceptance and mindfulness-based therapy: New wave or old hat. *Clinical Psychology Review*, 28(1), 1–16.
- Izard, C. E. (1977). *Human emotions*. (1st edition). New York: Plenum.

- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of your Mind to Face Stress, Pain and Illness*. New York: Dell Publishing.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73-107.
- Kiecolt-Glaser, J.K., Newton, T.L. (2001). Marital processes predictive of later dissolution: behavior, physiology, and health. *Psychol Bull.* 2001 Jul; 127(4):472-503.
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition and Emotion*, 23(1), 4-41. doi: 10.1080/02699930802619031
- Kratz, A. L., Davis, M. C., Zautra, A. J., & Tennen, H. (2009). Emotions. In S. J. Lopez (Eds.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*. (pp. 315-320). Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2004). Affect regulation. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs. (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. Chapter: 3, (pp. 40-61). New York: The Guilford Press.
- Larsen, R. J., & Prizmic, Z. (2008). Regulation of emotional well-being: Overcoming the hedonic treadmill. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being*. Chapter: 13, (pp. 258-289). New York: The Guilford Press.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaption*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passions and reason: Making sense of our emotions*. New York & Oxford: Oxford University Press.
- Lian, B., Claudia, M.H., and Robert, W. (2014). Emotion regulation predicts marital satisfaction: More than a wives' tale. *Levenson Emotion*. 2014 Feb; 14(1): 130–144.

- Lutz, A., Slagter, H.A., Dunne, J.D., & Davidson, R.J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Science*, 12 (4), 163–169
- Macklem, G. L. (2008). Practitioner's guide to emotion regulation in school-aged children. New York: Springer.
- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy integration*, 7(4), 291.
- Miller, J. J., Fletcher, K., Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General hospital psychiatry*, 17(3), 192-200.
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self Compassion. *Self and Identity*, 2, 223 – 250
- Nyanaponika Thera N. (1972). *The Power of Mindfulness*. San Francisco, CA: Unity Press.
- Orgeta, N. (2009). Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging Ment Health*. 2009 Nov;13(6):818-26.
- Özyeşil, Z. (2011a). Öz-anlayış ve Bilinçli Farkındalık. Ankara: Maya Akademi Yayıncılık.
- Özyeşil, Z. (2011b). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler arasından incelenmesi* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Power, M. (2010). *Emotion focused cognitive therapy*. (First ed.). Oxford: Wiley-Blackwell.
- Power, M. J., & Dalgleish, T. (2008). *Cognition and emotion: From order to disorder*. (2nd ed.). New York: Psychology Press.
- Proulx, C.M., Helms, H.M., Buehler, C. (2007). Marriage and health: his and hers. Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*. 69:576–593.

Repetti, R.L., Taylor, S.E., & Seeman, T.S. (2002). Risky families: Familysocial environments and the mental and physical health of the offspring. *Psychological Bulletin*, 128(2),330–366.

Rogers, C. (2011). *Kişi olmaya dair*. Okuyan Us, İstanbul.

Rottenberg, J., & Gross, J. J. (2003). When emotion goes wrong: Realizing the promise of affective science. *American Psychological Association*, 10(2), 227-232. doi: 10.1093/clipsy/bpg012

Rottenberg, J., & Gross, J. J. (2007). Emotion and emotion regulation: A map for psychotherapy researchers. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 14(4), 323-328. doi: 10.1111/j.1468-2850.2007.00093.x

Sabina, A., Enedina, H. (2017). Anic Mindfulness: Age and Gender Differences on a Bosnian Sample. *Psychological Thought*, Vol 10, No 1,

Santrock, J. W. (2012). *Ergenlik* (14. Baskı). (D. M. Siyez, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Scherer, K. R. (2000). Psychological models of emotion. In J. C. Borod (Eds.), *The neuropsychology of emotion* (First ed.), Chapter: 6, (pp. 137-162). Oxford/New York: Oxford University Press.

Smrtnik, V.H., & Prosen, S. (2016). Coping and emotion regulation strategies in adulthood: Specificities regarding age, gender and level of education. *Društvena istraživanja*, 25, 43–62

Soysal, A.Ş. Bodur, Ş. Hızlı, F.G. (2005). Şimdi ve Burada Terapisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6:268-27.

Spark, J., Hohaus C. (2013). European Psychiatry Getting better with age: do mindfulness & psychological well-being improve in old age? *European Psychiatry* Volume 28, Supplement 1, Page 1

Suri, G., Gross, J.J. (2012). Emotion regulation and successful aging. *Trends Cogn Sci*. 2012 Aug; 16(8):409-417.

Şen, Ö. (2013). *Psikosomatik deri hastalığı (ürtiker, seboreik dermatit, nörodermatit) tanısı almış ve almamış kişilerde stres, bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş halleri arasındaki ilişki* (Doctoral dissertation).

Türkkan, M. Akış, B. (2005). *Türkçe Sözlük*, Gendaş Yayınları, İstanbul.

Ülev, E. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileriyle İlişkisi.

Widen, S. C., & Russell, J. A. (2008). Young children's understanding of others' emotions. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions*. (3rd ed.), Chapter: 21, (pp. 348-363). New York: Guilford.

Yalom, İ. (2001). *Varoluscu psikoterapi*. Ankara: Kabalıcı Yayınevi.

Yazgan İnanç, B., Bilgin, M. ve Kılıç Atıcı, M. (2012). *Gelişim psikolojisi: Çocuk ve ergen gelişimi* (8. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.

EKLER

Sayın Katılımcı,

Bu anket Bahçeşehir Üniversitesi'nde yüksek lisans programı çerçevesinde yürütülmekte olan “Okul Öncesi Öğretmenlerinde Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) ve Duygu Düzenleme İlişkisi” isimli bir araştırmaya veri toplamak amacıyla hazırlanmıştır.

- Bu bir test değildir. Ankette yer alan hiçbir sorunun doğru ya da yanlış yanıtı yoktur.
- Lütfen, **hiçbir soruyu yanıtı bırakmayınız.**
- Anket formlarına isim-soyadı yazılması gerekmektedir.
- Bu araştırmanın sağlıklı bir şekilde yürütülebilmesi, sizin sorulara vereceğiniz yanıtların samimiyetine bağlı olacaktır.
- Anket 3 bölümden oluşmaktadır ve cevaplamak yaklaşık 10 dakikanızı alacaktır.

Değerli katkı ve yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

I. BÖLÜM: BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ						
Aşağıda yer alan her bir ifade için size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.		Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	1	2	3	4	5
2	Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.	1	2	3	4	5
3	Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5
4	Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5
5	Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5
6	Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.	1	2	3	4	5
7	Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatik olarak bağlanmış gibi yapıyorum.	1	2	3	4	5
8	Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.	1	2	3	4	5
9	Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.	1	2	3	4	5
10	İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5
11	Kendimi bir kulağımla birini dinlerken aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.	1	2	3	4	5
12	Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.	1	2	3	4	5
13	Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.	1	2	3	4	5
14	Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.	1	2	3	4	5
15	Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.	1	2	3	4	5

III. BÖLÜM: DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ						
Aşağıda yer alan her bir ifade için size en uygun olan seçeneği işaretleyiniz.		Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	İçinde bulunduğum duruma göre düşünme şeklini değiştirerek duygularımı kontrol ederim.	1	2	3	4	5
2	Olumsuz duygularımın az olmasını istersem, durumla ilgili düşünme şeklimi değiştiririm.	1	2	3	4	5
3	Olumlu duygularımın fazla olmasını istediğim zaman durumla ilgili düşünme şeklimi değiştiririm.	1	2	3	4	5
4	Olumlu duygularımın fazla olmasını istersem (mutluluk veya eğlence) düşündüğüm şeyi değiştiririm.	1	2	3	4	5
5	Olumsuz duygularımın az olmasını istersem (kötü hissetme veya kızgınlık gibi) düşündüğüm şeyi değiştiririm.	1	2	3	4	5

6	Stresli bir durumla karşılaştığımda, bu durumu sakin kalmamı sağlayacak şekilde düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
7	Duygularımı ifade etmeyerek kontrol ederim.	1	2	3	4	5
8	Olumsuz duygular hissettiğimde onları ifade etmediğimden emin olmak isterim.	1	2	3	4	5
9	Duygularımı kendime saklarım.	1	2	3	4	5
10	Olumlu duygular hissettiğimde onları ifade etmemeye dikkat ederim.	1	2	3	4	5

V. BÖLÜM: KİŞİSEL BİLGİLER

Lütfen aşağıdaki soruları yanıtlayınız

1	Yaşınız.....
2	Medeni durumunuz: <input type="checkbox"/> Evli <input type="checkbox"/> Bekar
3	Çocuk sayınız.....
4	Meslekteki kıdem durumunuz: <input type="checkbox"/> 0-5 yıl <input type="checkbox"/> 6-10 yıl <input type="checkbox"/> 11-15 yıl <input type="checkbox"/> 16 yıl ve daha fazla
5	En son mezun olduğunuz okul: <input type="checkbox"/> Yüksekokul <input type="checkbox"/> Fakülte <input type="checkbox"/> Lisansüstü (yüksek lisans-doktora) <input type="checkbox"/> Diğer

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

AD Çiçek ACER
Doğum tarihi ve yeri 01.03.1989 Ümraniye
Medeni durumu Evli

İŞ DENEYİMİ

Eylül 2015- Devam Bahçeşehir Koleji Dragos
Okul Öncesi Öğretmenliği
Eylül 2010-Haziran 2015 Çevre Koleji
Okul Öncesi Öğretmenliği

EĞİTİM BİLGİLERİ

2011-2015 Anadolu Üniversitesi
Okul Öncesi Öğretmenliği
2008-2010 İstanbul Aydın Üniversitesi
Çocuk Gelişimi
2003-2006 Kadıköy Anadolu Meslek Lisesi
Çocuk Gelişimi

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Email acercicek@gmail.com