

T.C.

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÖĞRETMEN ADAYLARINDA PSİKOLOJİK
DAYANIKLILIK VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK
ARASINDAKİ İLİŞKİ: MANEVİ İYİ OLUŞUN ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Betül YAVUZ

İstanbul

Mayıs-2019

T.C.

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**ÖĞRETMEN ADAYLARINDA PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK
VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK ARASINDAKİ İLİŞKİ: MANEVİ
İYİ OLUŞUN ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Betül YAVUZ

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

İstanbul

Mayıs-2019

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ



Üye Dr. Öğr. Üyesi Kamil ARİF KIRKIÇ

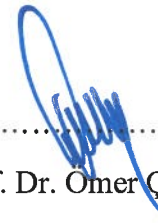


Üye Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ



Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.



Prof. Dr. Omer ÇAHA
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırlamış olduğum “**Öğretmen Adaylarında Psikolojik Dayanıklılık ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişki: Manevi İyi Oluşun Rolü**” adlı çalışmanın bütün aşamalarında bilimsel etik ve akademik kurallara özenle uyduğumu, çalışma içerisindeki bütün bilgileri bilimsel ahlak ve gelenekler çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada belirtildiğini beyan ederim.



13.05.2019

Betül YAVUZ

İmza

ÖNSÖZ

Öğretmen adaylarının psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide manevi iyi oluşun rolünü ortaya koymak bu araştırmanın temel amacıdır. Bu çalışma değerli hocam aynı zamanda tez danışmanım olan, Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ'ın rehberliği, zerafeti, sabrı ve hoşgörüsü sayesinde ortaya çıkmıştır. Tez hazırlama sürecim boyunca bana yol gösteren, destekleyen, yardım ve önerilerde bulunan, büyük bir çaba ile danışmanlığımı yürüten kıymetli hocama çok teşekkür ederim ve en derin saygılarımı sunarım.

Ayrıca bu vesile ile her aşamada destek veren, dua eden kıymetli anne ve babama, kardeşlerime, yeğenlerime, aileme ve dostlarıma çok teşekkür ediyorum.

Betül YAVUZ

İstanbul, 2019

ÖZET

ÖĞRETMEN ADAYLARINDA PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK VE BİLİNÇLİ FARKINDALIK ARASINDAKİ İLİŞKİ: MANEVİ İYİ OLUŞUN ROLÜ

Betül YAVUZ

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışma

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

Mayıs-2019, 84 Sayfa

Bu araştırmanın amacı, öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide manevi iyi oluşun rolünü ortaya koymaktır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2017-2018 yılı içerisinde Konya ilinde öğrenim gören 17-49 yaş aralığında olan 561 öğretmen adayı oluşturmaktadır.

Araştırmada öğretmen adaylarının psikolojik dayanıklılık, bilinçli farkındalık ve manevi iyi oluş değişkenleri arasındaki ilişkinin sınanması amacı ile yapısal eşitlik modellemesi analizi yapılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi analizi AMOS 19 Programı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada gerekli verilerin toplanması için, Kişisel Bilgi Formu, öğrencilerin psikolojik dayanıklılık düzeylerini ölçmek için 'Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği', bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmek için 'Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği' ve manevi iyi oluş düzeylerini belirlemek için 'Üç-Faktörlü Spiritüel İyi Oluş Ölçeği' kullanılmıştır. Toplanan verilerin yüzde ve frekans hesapları SPSS 18 paket programıyla gerçekleştirilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılığı etkileyen en önemli bağımsız değişkenin bilinçli farkındalık değişkeni olduğu bilgisine ulaşılmıştır. Bilinçli farkındalık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca manevi iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Araştırmada ulaşılan bulgular ışığında öneriler kısmı geliştirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik Dayanıklılık, Bilinçli Farkındalık, Manevi İyi Oluş.

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL HARDINESS AND MINDFULNESS IN THE TEACHER CANDIDATES: THE ROLE OF SPIRITUAL WELL-BEING

Betül YAVUZ

Master Thesis, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

May-2019, 84 Pages

The purpose of the research is to reveal the role of spiritual well-being in relationship between psychological hardiness and mindfulness in the teacher candidates. The study group of the research is made up of 561 teacher candidates who were between 17-49 years of age and were studying in Konya 2017 and 2018.

In this research structural equation modeling analysis has been applied to test the relationships among psychological hardiness, mindfulness and spiritual well-being variables of the teacher candidates. Structural equation modeling analysis has been carried out using AMOS 19 software. Personal Information Form has been used in order to gather the necessary data; The Psychological Hardiness Scale to determine the students psychological hardiness, Five Facets Mindfulness Questionnaire to measure the grades of mindfulness and Three-Factor Spiritual Well-Being Scale to quantify their spiritual well-being. Percentage and frequency calculations of the collected data have been also performed with the SPSS 18 packet program.

According to the findings obtained from the research, the major independent variable which affects the psychological hardiness of teacher candidates was mindfulness. A significant positive correlation was found between mindfulness levels and psychological hardiness levels. It is also observed that there is a positive linear correlation between spiritual well-being and psychological hardiness and mindfulness. In the light of obtained findings, suggestions section has been developed.

Key Words: Psychological Hardiness, Mindfulness, Spiritual Well-Being.

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI.....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖNSÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vi
TABLolar LİSTESİ.....	ix
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	4
1.3. Araştırmanın Alt Amaçları	4
1.4. Araştırmanın Önemi	4
1.5. Varsayımlar	5
1.6. Sınırlılıklar.....	5
1.7. Tanımlar	5
İKİNCİ BÖLÜM.....	6
KURAMSAL ÇERÇEVE VE KONU İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR.....	6
2.1. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK	6
2.1.1. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı.....	6
2.1.2. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları	7
2.1.3. Psikolojik Dayanıklılık Modeli.....	8
2.1.4. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Araştırmalar	10

2.2. BİLİNÇLİ FARKINDALIK.....	14
2.2.1. Bilinçli Farkındalık Kavramı.....	14
2.2.2. Bilinçli Farkındalıktaki Temel Tutumlar	16
2.2.3. Umursamazlık (Mindlessness).....	18
2.2.4. Bilinçli Farkındalığın Kuramsal Temeli	18
2.2.5. Bilinçli Farkındalık Günümüzde Kullanımı	20
2.2.6. Bilinçli Farkındalıkla İlgili Araştırmalar	21
2.3.MANEVİ İYİ OLUŞ	25
2.3.1. Maneviyat (Spirituality).....	25
2.3.2. Din ve Maneviyat Ayırımı	27
2.3.3. Manevi İyi Oluş Kavramı	28
2.3.4.Manevi İyi Oluşla İlgili Araştırmalar	30
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	34
YÖNTEM.....	34
3.1. Araştırma Modeli	34
3.2. Çalışma Grubu.....	34
3.3. Veri Toplamada Kullanılan Ölçme Araçları	35
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	35
3.3.2. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ).....	35
3.3.3. Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BBBFÖ).....	36
3.3.4. Üç-Faktörlü Spiritüel İyi Oluş Ölçeği	36
3.4. Verilerin Toplanması.....	37
3.5. Verilerin Analizi	37
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	38
BULGULAR.....	38
BEŞİNCİ BÖLÜM	41
TARTIŞMA	41
ALTINCI BÖLÜM	46

SONUÇ VE ÖNERİLER.....	46
5.1. Sonuçlar:	46
5.2. Öneriler:	46
KAYNAKÇA	48
EKLER.....	66
Ek 1- Kişisel Bilgi Formu	66
Ek 2-Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği	67
Ek 3- Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği	67
Ek 4- Üç-Faktörlü Spiritüel İyi Oluş Ölçeği	70
ÖZGEÇMİŞ.....	70

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 3.1. Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı.....	32
Tablo 3.2. Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımı.....	33
Tablo 4.1. Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler.....	37
Tablo 4.2. Öğretmen Adaylarının Manevi İyi Oluş Düzeyleri, Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkilere Yönelik Model.....	38



ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1: Psikolojik Dayanıklılık Modeli.....	9
Şekil 2.2: Maneviyatın Kavramsal Bir Modeli.....	27
Şekil 4.1: Modele İlişkin Yol Analizi.....	38



KISALTMALAR LİSTESİ

PİÖÖ	: Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği
BBBFÖ	: Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği
FTSA	: Farkındalık Temelli Stres Azaltma
AMOS	: Analysis of Moment Structure
SPSS	: Statistic Packets For Social Sciences
TDK	: Türk Dil Kurumu
Vd.	: Ve Diğerleri
Çev.	: Çeviren
Ed.	: Editör

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın problem durumu, araştırmanın amacı ve önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve tanımlar bulunmaktadır.

1.1. Araştırmanın Problem Durumu

Psikoloji bilimi, İkinci Dünya Savaşına kadar daha çok davranış bozuklukları veya da ruhsal hastalıkların tedavisi ile ilgilenmiştir. Savaşın olumsuz sonuçlarından sonra psikoloji alanındaki çalışmalar, hastalık modeli yerine insan doğasının olumlu yönlerine ve güçlü taraflarına odaklanmaya başlamıştır (Seligman, 2002: 4). Pozitif psikoloji yaklaşımı, insanların gelişimi ve iyileşmesi ile ilişkili olumlu duygu, düşünce, durum ve özelliklerini incelemektedir. Pozitif psikoloji hem kişilerin hem de toplulukların psikolojik sağlığı ve genel olarak iyi olma haline katkı sağlamak için kişisel özellikleri ve eğilimleri anlamayı amaçlamaktadır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 5).

Pozitif psikoloji konusunda yapılan araştırmaların yeni bir yaklaşım olmasına rağmen hızla arttığı görülmektedir (Ciarrochi, Heaven ve Davies, 2007: 1161; Neff, 2011: 1; Magaletta ve Oliver, 1999: 539; Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013: 205; Yılmaz, 2018: 33). Bu kapsamda çeşitli kaynaklarda pozitif psikoloji kavramlarından psikolojik sağlamlık, bilinçli farkındalık, özyeterlik, özgüven, iyimserlik, umut, minnettarlık, affedicilik, yaşam doyumu, iyi oluş ve alt boyutları (psikolojik iyi oluş, fiziki iyi oluş, entelektüel iyi oluş, sosyal iyi oluş, duygusal iyi oluş, manevi iyi oluş) ile ilgili araştırmalara yer verilmektedir (Özen Kutanis ve Yıldız, 2014: 137).

İnsan biyopsikososyal yönleri olan bir varlıktır. İhtiyaçlarını karşıladığı doğal çevresi ve kendine has olarak kişiliğini geliştirdiği sosyal çevresi ile bütünleşerek hayatını sürdürmektedir. Çevresine uyum sağlama gayretinde olan insan, sevdiği birini kaybetme, isten çıkarılması, ölümcül bir hastalığa yakalanma, ailesinin dağılması gibi bazı sorunlarla karşılaşabilir. Bu olaylar karşısında kendini koruyacak donanıma yeterince sahip değilse, insan kendini güçsüz hissedebilir, fizyolojik ve psikolojik birtakım rahatsızlıklar yaşayabilir. Bazı insanlar sahip oldukları yaşam becerileri ile sıkıntılar karşısında bile hayatlarına devam ederler. Bu tür kişileri diğerlerinden ayıran özelliklerden biri de psikolojik dayanıklılıktır (Terzi, 2008: 1).

Kobasa'ya göre (1979: 1) psikolojik dayanıklılık, kişinin yaptığı işin ne olduğu fark etmeksizin kendini o işe adanmasını, hayatta meydana gelebilecek değişikliklere açık olmasını ve olayların kontrolünü elinde bulundurduğuna inanmasıdır. Bir başka tanıma göre psikolojik dayanıklılık, kişinin stres verici durumlar ya da travmatik bir olay karşısında bu durumlar ile ilgili stres ve hastalık etmeninin gücünü azaltan, kişinin hayata, yaptığı işe, ailesine bağlanmasında yardımcı olan, kendi hayatı üzerinde söz söyleme hakkına sahip olduğuna inanmasını sağlayan, çevreye ve değişen şartlara uyum sağlamayı kolaylaştıran bir kişilik özelliğidir (Aydoğdu, 2013: 13).

Psikolojik dayanıklılık birbiri ile ilişkili üç boyuttan oluşmaktadır. (i) Bağlanma boyutunda kişiler hayatın çeşitli alanları ile ilgilenirler, yaptıkları işi emek vermeye değer görürler. (ii) Kontrol boyutunda stres verici durumlarla karşılaşan kişiler gayretleri ile çevrelerinde gelişen olaylar üzerinde etki sağlayabileceklerini düşünürler. (iii) Meydan okuma boyutunda ise kişiler yaşadıkları tecrübelerin kendilerini geliştirmeleri ve ilerlemeleri için bir fırsat olarak değerlendirilmesi gerektiğine inanırlar. (Kobasa, 1979: 4). Psikolojik dayanıklılık özelliğine sahip olan kişiler, stresli olaylar karşısında etkili baş etme yöntemleri kullanarak iyi olma hallerini artırmaktadırlar (Terzi, 2005: 19).

Pozitif psikolojinin bir başka kavramı olan bilinçli farkındalık üzerinde son yıllarda yapılmış pek çok çalışma bulunmaktadır. Bilinçli farkındalık köken olarak 2500 yıllık Budist meditasyon pratiğine dayanmaktadır. Farkındalık ile ilgili ilk uygulamalar Doğu felsefesine ait olsa da herhangi bir ideoloji ya da dini görüşten bağımsızdır. Kendini gözlemleme, sorgulama ve dikkatli davranıştan oluşan sistemli bir süreç aracılığı ile kişinin varlığına daha çok temas etmesini sağlamasının uygulamalı bir yoludur. (Çelikler, 2017: 1). Bilinçli farkındalık, geçmişte yaşanmış olan veya gelecekte olması istenen tecrübe ve duyguların etkisi altında kalmadan o andaki tecrübeleri yaşama ve kabullenme durumudur (Bishop vd., 2004: 230)

Hanh (1992b: 16) bilinçli farkındalığı nefes almak ve nefes aldığınızı bilmek olarak tanımlamıştır. İnsanlar çoğu zaman günlük hayatta, duygu, düşünce, istek ve dürtülerin kendisini nasıl etkilediğinin farkında olmaz. Geçmiş ile ilgili pişmanlıklar yaşar veya gelecekle ilgili kaygı duyar. Bu durumu yaşarken deneyimler ve değerlendirmelerin aynı şey olmadığını bilincinde olmayabilir. Kişide bilinçli farkındalık geliştikçe, yaşadığı olaylara eskiden alışık olduğu tepkileri vermemeyi ve

onları yargılamamayı öğrenebilir. Bunun yerine şimdiki anda yaşamayı ve anın gerektirdiğine göre davranmayı seçebilir. Bilinçli farkındalık sayesinde kişi hoşagitmeyen duygular hissettiğinde onları ortadan kaldırmak, bastırmak yerine, onlardan kaçmadan, yargılama yapmadan, şefkat ve kabulü içinde barındıran bir tutumla, olumsuz duygularla ilgili açık düşünmeyi tercih eder (Çelikler, 2017: 3).

Psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık ile ilişkili bir diğer kavram da iyi oluştur. İyi oluş, kişinin fiziki, sosyal, psikolojik, duygusal, entelektüel ve manevi boyutlar yönünden tutarlı ve dengeli olmasıdır (Adams, Bezner ve Steinhardt, 1997: 166). Pozitif psikolojide iyi oluşun alt boyutlarından biri olan manevi iyi oluş, kişinin hayatta bir anlam ve amaç bulması ile ilgilidir.

İnsanların dünya hakkındaki görüşleri ve gerçekleştirmeye çalıştığı amaçları birbirinden farklıdır. Bazı insanlar daha maddi değerler üzerinde hayatını şekillendirirken bazıları inanç ve manevi değerlere özel önem vermektedir. Bu değerlere sahip insanlar için maneviyat ruh sağlığının korunması için gereklidir. Genel olarak hayatının merkezine maneviyatı koyan insanların daha az ruhsal sıkıntı yaşadıkları ya da bunalımlı dönemleri bu değerlere bağlılıkları sayesinde daha kolay atlatabildikleri söylenebilir (Kardaş, 2017: 7). Maneviyat aynı zamanda iç huzurun ve barışın kazanılmasında etkilidir. Özellikle mevcut durumun değiştirilemediği veya problemlerin çözülemediği durumlarda faydalı ve gereklidir. Maneviyat, boyun eğme ve ümitsizliğin tam tersi, sıkıntılarla başa çıkmak için etkin bir yoldur (Sülü, 2006: 7). Maneviyat kişinin aşkın yönü ile olan ilişkisinden doğar. Maneviyat fiziki, duygusal, işlevsel şartlar çeşitlilik gösterdiği için her kişiye göre değişir (Underwood, 1999: 55). Maneviyat ve din kavramı incelendiğinde zaman zaman aynı anlamda kullanılsa da birbirinden farklı olduğu görülmektedir. Din; belirli kuralları olan, teslimiyet göstermeyi şart olarak öne süren, öğrenme ve öğretme temelinde ilerleyen kurumsal bir yapıdır (Coyle, 2008: 56). Maneviyat ise kutsal olanla doğrudan bağlantılı bir hayat yaşamının iç tutumu olarak ifade edilmektedir (Dierendonck ve Mohan, 2006: 228). Maneviyat dinin bir bileşenidir ancak sadece dini inanç ile sınırlandırılmayacak derecede geniş kapsamlıdır. Maneviyat sadece dindar kişilere ait bir durum değildir, dini inancı olmayan kişiler de manevi değerlere sahip olabilir (Kızılırmak, 2015: 41). Manevi iyi oluş boyutu da hayatın amacını sorgulamak ve hayatı daha büyük güçler ile paylaştığı bağlantıların farkına varmak

gibi süreçleri içinde barındırmaktadır. Manevi iyi oluşu yüksek olan kişiler hayattan zevk alır ve kendini tamamlanmış hisseder (Korkut Owen ve Owen, 2012: 28).

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide manevi iyi oluşun rolünü ortaya koymaktır. Bu amaca bağlı olarak alt amaçlar aşağıda görüldüğü biçimde belirlenmiştir.

1.3. Araştırmanın Alt Amaçları

1. Öğretmen adaylarının psikolojik dayanıklılık ile bilinçli farkındalıkları arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
2. Öğretmen adaylarının manevi iyi oluşları psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?
3. Öğretmen adaylarının manevi iyi oluşları ile bilinçli farkındalıkları arasında anlamlı düzeyde ilişki var mıdır?

1.4. Araştırmanın Önemi

Yurtiçi ve yurtdışında literatürde özellikle bilinçli farkındalık ile ilgili birçok araştırma görmek mümkündür (Akin ve Akin, 2015: 37; Baysal ve Demirbaş, 2012: 12; Beauchemin, Hutchins ve Patterson, 2008: 34; Bowlin ve Baer, 2012: 411; Brown, Ryan ve Creswell, 2007: 211; Kong, Wang ve Zhao, 2014: 165; Shapiro, Schwartz ve Bonner, 1998: 581; Ülev, 2014: 55; Yıkılmaz ve Güdül, 2015: 297). Ayrıca psikolojik dayanıklılık (Sezgin, 2012: 489; Zengin, 2013: 63; Kayacı, 2014: 67; Ergüner, 2017: 92; Çayır, 2018: 35) ve manevi iyi oluş (Kardaş, 2017: 200; Borhan, 2017: 72; Pehlivan, 2018: 47; Ata, 2018: 81; Gültekin, 2018: 31) ile ilgili çalışmalar da ülkemizde giderek artmaktadır.

Ülkemizde literatür incelendiğinde öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide manevi iyi oluşun rolünü ortaya koyan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Yapılan araştırma ile öğretmen adaylarının psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide manevi iyi oluşun rolünü değerlendirerek kendilerini daha iyi tanımalarına, elde edilen kuramsal bilgilerin alanda çalışan uygulayıcılara yol göstereceğine inanılmaktadır. Ayrıca öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılığı artırmaya yönelik koruyucu ve önleyici çalışmalar yapılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.5. Varsayımlar

Araştırmaya katılan öğretmen adaylarının, verilerin toplanması amacı ile uygulanan, ölçme araçlarına samimiyetle cevap vermiş oldukları varsayılmaktadır.

1.6. Sınırlılıklar

1. Araştırma bulguları 2017-2018 yılı Konya ilinde öğrenime devam eden 17-49 yaş grubu 561 öğretmen adayından alınan bilgiler ile sınırlıdır.

2. Araştırmada öğretmen adaylarının psikolojik dayanıklılık düzeyleri 'Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği', bilinçli farkındalık düzeyleri 'Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği' ve manevi iyi oluş düzeyleri 'Üç-Faktörlü Spiritüel İyi Oluş Ölçeği'nin ölçtüğü niteliklerin kapsamıyla sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Psikolojik dayanıklılık: Kişinin yaptığı iş her neyse kendini ona adanmasını, hayatında olabilecek çeşitli değişikliklere açık olmasını ve olayların denetimini elinde bulundurduğuna inanmasını ifade etmektedir (Kobasa, 1979: 2).

Bilinçli farkındalık: Kişinin dikkatinin içinde bulunduğu ana yoğunlaştırması ve yargılama olmadan bu anın içinde yaşananları olduğu gibi kabul etmesidir (Kabat-Zinn, 2003: 145).

Manevi iyi oluş: Kişinin var oluşundaki anlamı ve amaçları aramaya dair istekliliği, her şeyi sorgulaması, açıklanamayan ve rahatlıkla anlaşılabilen soyut şeyleri kavramasıdır (Opatz, 1986: 61).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE VE KONU İLE İLGİLİ YAPILAN ARAŞTIRMALAR

2.1. PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK

2.1.1. Psikolojik Dayanıklılık Kavramı

Stresin karşısında insanların tepkilerinin birbirinden farklı olması, araştırmacıları bu konu ile ilgili sorular sormaya ve bazı insanları bu açıdan diğerlerinden ayıran yönlerin ne olabileceği konusunda düşünmeye sevk etmiştir (Aydoğdu, 2013: 2). Stres verici olaylar hem ruhsal bozuklukların hem de fiziki hastalıklarında başlıca sebeplerinden biri olarak kabul edilmektedir. İnsanlar strese maruz kaldıklarında aynı şekilde etkilenmeyebilir, bazıları için stresli olaylara uyum sağlamak oldukça zor olabilir (Kurt, 2011: 63). Kobasa (1979: 2) stresli olaylara maruz kaldığı veya travmatik deneyimler yaşadığı halde normal hayata uyum sağlayıp ve sağlığını koruyan insanların sahip olduğu özelliğin “psikolojik dayanıklılık” (psychological hardiness) olduğunu belirtmiştir. Psikolojik dayanıklılık sayesinde stresli olayları inkar etmek veya kaçmak yerine onları fırsata çevirmek için neler yapılabileceği belirlenebilir (Maddi, vd., 2006: 576).

Psikolojik dayanıklılık kavramı ilk defa Kobasa'nın doktora tezi araştırması için, Illinois Bell Telephone (IBT) şirketinde 1975'den 1986 yılına kadar sürdürülen uzun süreli çalışma sonucunda kullanılmıştır. Araştırmaya katılan şirket yöneticileri her yıl tıbbi ve psikolojik açıdan test edilmiştir. 1981 yılında iletişim sahasında yaşanan dönüşümle birlikte firma çalışanlarının neredeyse yarısı, 1982 yılında işini kaybetmiştir. Firmanın küçülmesiyle pek çok yöneticinin moral ve motivasyonu bozulmuş, sağlık problemleri yaşarken, bazı yöneticiler bu durumun çok daha kolay şekilde üstesinden gelmiştir (Maddi, 2002: 174). Kobasa, araştırmasının bulgularında yoğun stres yaşadığı halde düşük hastalık puanına sahip olduğunu belirten kişilerin psikolojik dayanıklılık özelliklerinden bağlanma, denetim ve meydan okuma özelliklerine sahip olduğunu bulmuştur. Ayrıca bu insanların çoğu kendilerini işlerine adanmıştır, yaşadıkları zor durumları tehdit yerine yeteneklerini geliştirebilecekleri bir fırsat olarak görmektedir ve hayatlarındaki olayların denetimini ellerinde bulundurduklarını hissetmektedir. Psikolojik dayanıklılık

modeli; bağlanma, kontrol ve meydan okuma olmak üzere birbiri ile ilişkisi olan üç boyuttan oluşmaktadır (Maddi, 2004: 286).

Psikolojik dayanıklılık, stresli durumlar karşısında kişiyi olumsuz sonuçlardan koruyan tampon etkisine sahip bir kişilik özelliğidir. Psikolojik dayanıklılığı hayatta kalabilmek için değil, insanın gelişimi boyunca “hayatın zenginleştirilmesi” için gereken duygusal veya bilişsel tutum ve davranışların bileşimi olarak tanımlayan varoluşçu yaklaşımlar da bulunmaktadır (Maddi, 2002: 175). Varoluşçuluk insan olmanın anlamı üzerinde kurulmuştur. Bu yaklaşımda kişinin problemlerinin çözümü geçmişinde veya genetik yapısında değildir. İnsanlar hürdür ve buna göre kendi tercihlerinden ve eylemlerinden sorumludur (Corey, 2009: 140). Kişinin hayatını farkında olarak yaşaması, kendi kararlarını verebilmesi ve davranışlarının sorumluluğunu üstlenmesi, hayatına anlam katmaktadır. İnsan kendi seçimleriyle benliğini inşa eder ve varoluşuna biçim verir (Terzi, 2008: 2). Psikolojik dayanıklılığı Kobasa (1979: 3), varoluşçu yaklaşımın temel kavramlarına dayandırarak bağlanma, kontrol ve meydan okuma olmak üzere birbiri ile ilişkisi olan üç boyutta ele almıştır. Bu boyutlarla ilgili bilgiler aşağıda verilmiştir.

2.1.2. Psikolojik Dayanıklılığın Boyutları

2.1.2.1. Bağlanma

Kobasa (1979: 4) bağlanmayı, kişinin hayatın farklı alanları ile ilgilenme eğilimi olarak tanımlamaktadır. Bağlılık konusunda güçlü olan kişiler, herhangi bir stresli olayda, algılanan tehdidi en aza indiren inanç sistemine sahiptir. Ayrıca stresli durumlarda, etrafa yabancılaşmak ve soyutlanmak yerine olaylara ve insanlara dahil olurlar (Maddi, 2006: 160). Kişinin aile ortamı, iş, sosyal çevre, kişilerarası ilişkiler, değer ve inançlarına bağlanması, hayatının bütün alanlarını kapsamakta ve böylece stres verici durumlar ile başa çıkabilmek için gereken güç kaynağını oluşturabilmeyi sağlamaktadır (Kobasa, Maddi ve Kahn, 1982: 169). Gençöz ve Motan (2009: 3) bu boyutun sebatkârlık, dayanıklılık ve kendi ilkelerine inanma özellikleri ile ilişkili olduğunu belirtmektedir.

2.1.2.2. Kontrol

Kontrol boyutu pasiflik ve güçsüzlüğe düşmek yerine, sonuçlar üzerinde bir etkiye sahip olmak için mücadele etmeyi içermektedir (Maddi, 2006: 160). Bu inanca sahip olan kişiler, stres oluşturan durumun şartlarını değiştirip, kendisine uygun bir hale

getirebileceğini düşünür (Gençöz ve Motan, 2009: 3). Kendilerini durumun pasif kurbanları olarak görmek yerine, çevrelerindeki olayların yönünü çabaları ile etkileyebileceklerine inanırlar. (Maddi, Kahn ve Maddi, 1998: 78).

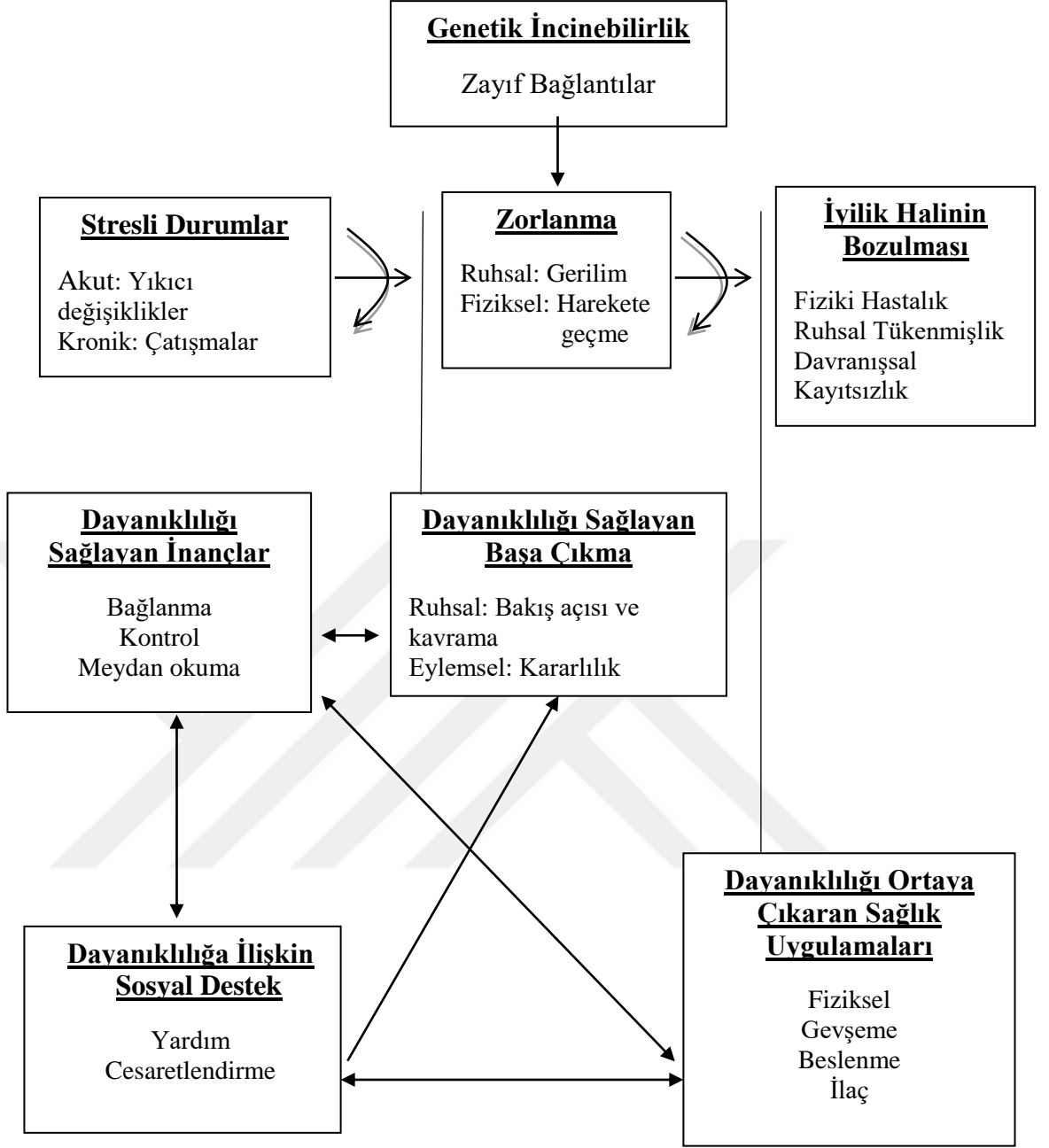
Kobasa'ya (1979: 3) göre psikolojik olarak dayanıklı olan kişiler hayatlarında üç tür kontrol sahiptir. (i) Karar Kontrolü: Kişinin stres veren durumlar ile başa çıkabilmede bulunan mevcut kaynaklar arasından seçim yapabilmesidir (ii) Bilişsel Kontrol: Devam eden stres verici durumların yorumlanması ve stres etkilerinin en aşağı seviyeye indirilmesidir. (iii) Başa Çıkma Becerisi: Ortaya çıkan olaylara karşı başarı kazanma isteği ve stres veren olay ile başa çıkmada daha farklı kaynaklar sağlama becerisidir.

2.1.2.3. Meydan Okuma

Meydan okuma kişinin değişime uyum gösterebilmesi ve bu süreci kendini geliştirebilmek için bir fırsat olarak görmesidir. Meydan okuma, günlük hayatın doğal bir parçasıdır, kişinin güvenliğini tehdit etmek yerine gelişimi teşvik eden olumlu bir inanç olarak ele alınmaktadır (Maddi, 2002: 176) Değişim konusunda olumlu hisseden kişiler, beklenmedik durumlara iyi cevap verirler. İlginç deneyimlerle dolu bir hayata değer verdikleri için, çevrelerini iyi araştırırlar ve stresle başa çıkmada hangi kaynakları kullanacaklarını bilirler. Bilişsel esnekliğe yatkındırlar (Kobasa, 1979: 4). Bu kişiler stres verici durumların üzerine giderek şartları değiştirmeye veya şartlardan uygun şekilde faydalanmaya çalışır (Gençöz ve Motan, 2009: 3).

2.1.3. Psikolojik Dayanıklılık Modeli

Maddi ve Kobasa tarafından Illinois Bell Telefon Şirketi'nde stresin etkisini araştırmak için üst ve orta düzey yöneticiler ile uzun süreli bir çalışma yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre, kişilerin stresli durumlarda "savaş ya da kaç" tepkisini kullandıkları bu durumun kişide gerilimi arttırdığını bulmuştur. Stresli olaylar devam edince hem sağlık da hem davranışlarda olumsuzluk görülebilir. Güçlü yöneticilerin motivasyon, cesaret ve dayanıklılık düzeylerinin yüksek olması performanslarının, ruhsal ve fiziki sağlıklarının iyi olduğunu göstermektedir (Maddi, 2002: 174). Bu araştırmaya göre geliştirilen psikolojik dayanıklılık modeli aşağıdaki gibidir.



Şekil 2.1: Psikolojik Dayanıklılık Modeli (Maddi, 2002: 178).

Bu modele göre akut ve kronik stres arttıkça, organizmadaki gerginlik vücut kaynaklarını tüketen kadar uzun süreli ve yoğun hale gelebilir. Bu durum fiziksel veya ruhsal hastalık riskini artırabilir. Bu bozulmalar genetiğe de bağlı olabilir. Dayanıklı olma tutumu, kişide etkili başa çıkma, sosyal destek ve yaşam tarzı ile strese tepki vermek için harekete geçiren bir önleme sistemi oluşturur (A.g.e.: 177). Ayrıca psikolojik dayanıklılık kişide stresin olumsuz etkilerini azaltan ve bu durumlarla etkin başa çıkabilmeyi sağlayan, hastalıklara yol açan olumsuzlukları önleyen, iyilik halinin korunmasına yardım eden bir kişilik özelliğidir. Varoluşçu

yaklaşım kapsamında değişime açık, dayanıklılık düzeyi yüksek kişiler; stres ve zor şartlar ile mücadele edebilir ve sosyal hayatta etkin rol oynayabilirler (Kurt, 2011: 71).

2.1.4. Psikolojik Dayanıklılık ile İlgili Araştırmalar

Manning, Williams ve Wolfe (1988: 205) tarafından 468 katılımcı ile yapılan araştırmada psikolojik dayanıklılık, yaşam ve iş stresörleri ile sağlıkla ilgili etkenler arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlara göre psikolojik dayanıklılık ile öznel iyi oluş ve iş performansı arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca dayanıklılığı yüksek olan kişilerin daha az somatik şikayette bulunduğu, depresyon ve kaygıya yatkınlıklarının daha az olduğu görülmüştür.

Lambert, vd., (1989: 128) romatoid artrit hastalığı olan kadınlar üzerinde yaptıkları çalışmada, sosyal destek ve psikolojik dayanıklılığın psikolojik iyi oluşu yordamasını incelemiştir. Elde edilen verilere göre sosyal destek ve psikolojik dayanıklılığın, hastalığın ciddiyetine bakılmaksızın psikolojik iyi oluşu anlamlı olarak yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Westman (1990: 141) çalışmasında stres ve performans arasındaki ilişkide aracı değişken olarak psikolojik dayanıklılığın etkisini incelemiştir. Araştırmanın bulgularına göre psikolojik dayanıklılığın performans ve stres arasında tampon görevi yaptığı belirlenmiştir.

Harrisson, vd., (2002: 584), hemşirelerde psikolojik dayanıklılık, psikolojik stres ve iş desteği arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen sonuçlara göre psikolojik dayanıklılık ve psikolojik stres arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca dayanıklılığın iş desteği ve psikolojik stres arasında aracı değişken olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Maddi, Kahn ve Maddi'nin (1998: 78) psikolojik dayanıklılık eğitim programının etkililiğini inceledikleri araştırmalarına 46 şirket yöneticisi katılmıştır. Dayanıklılık eğitimi programına katılan üyelerin dayanıklılık, iş doyum ve sosyal destek düzeylerinin rahatlama/meditasyon grubu ve plasebo grubuna katılan üyelerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Delahajj, Gaillard ve Dam (2010: 386) tarafından yapılan çalışmada başa çıkma ve öz-yeterliliğin stres verici yaşam olayları ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkiyi etkilediği ortaya konmuştur.

Motan (2002: 7), 165 üniversite öğrencisinde psikolojik dayanıklılığın kaygı ve depresyonu ayırtırmadaki rolünü incelediği çalışmasında, dayanıklılığın depresyonla anlamlı olarak ilişkili; kaygı ile ilişkili olmadığı belirlenmiştir.

Tekin (2011: 59) askeri hastanelerde görev yapan 519 hemşirede psikolojik dayanıklılık seviyeleri ve tükenmişlik seviyelerinin belirlenmesi amacıyla yaptığı araştırmasından elde edilen verilere göre psikolojik dayanıklılığın; medeni durum, öğrenim durumu, aylık gelir durumundan, mesleği isteyerek yapmadan etkilendiği sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik arasında negatif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur.

Kurt (2011: 118), çalışmasında çevik kuvvette hizmet eden personelin stres ile başa çıkma tutumlarını, psikolojik dayanıklılıklarını ve iş doyum seviyelerini araştırmıştır. Araştırma sonuçlarına göre iş doyum seviyesi ve psikolojik dayanıklılık seviyesi arasında pozitif yönde düşük ilişkinin bulunduğu tespit edilmiştir.

Aydoğdu (2013: 81-82) tarafından yapılan çalışmada 346 üniversite öğrencisi üzerinde psikolojik dayanıklılık seviyeleri ile başa çıkma ve bağlanma stilleri arasında bulunan ilişki araştırılmıştır. Sonuç olarak üniversite öğrencilerindeki psikolojik dayanıklılık seviyelerinin cinsiyet değişkenine bağlı olmadığı bulunmuştur. Ayrıca araştırmada üniversite öğrencilerindeki psikolojik dayanıklılık seviyeleri ile başa çıkma ve bağlanma stilleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Sezgin (2012: 489) araştırmasında öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık puanlarında cinsiyet, branş, yaş ve mesleki kıdeme göre anlamlı fark bulunmadığı tespit edilmiştir. Benzer şekilde Kılınç (2013: 74), 369 öğretmenin katıldığı araştırmasında ilköğretim okulunda görev yapan öğretmenlerdeki psikolojik dayanıklılık düzeylerini cinsiyet, yaş, kıdem, branş ve görev yaptıkları okuldaki hizmet süresi açısından incelemiştir. Sonuçlara göre ilköğretim okulunda görev yapan öğretmenlerinin psikolojik dayanıklılık seviyelerinin cinsiyet, yaş, kıdem, branş ve görev yaptıkları okuldaki hizmet süresi değişkenleri ile ilişkili olmadığı görülmüştür.

Yalçın (2013: 65), araştırmasında 406 öğretmen üzerinde mesleki tükenmişlik seviyeleri ve stres, psikolojik dayanıklılık ile akademik iyimserlik algıları arasında bulunan ilişkiyi incelemiştir. Bulgulara göre mesleki tükenmişlik seviyeleri, algılanan stres, psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlik algısının cinsiyete göre değişmediği; sınıf öğretmenlerinin branş öğretmenlerine göre daha yüksek psikolojik dayanıklılık ve akademik iyimserlik seviyesine sahip olduğu; yaş gruplarında da psikolojik dayanıklılık seviyeleri ve akademik iyimserlik algısı açısından anlamlı fark bulunduğu belirlenmiştir. Ayrıca akademik iyimserlik ve psikolojik dayanıklılık arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Algılanan stres, akademik iyimserlik ve psikolojik dayanıklılığın mesleki tükenmişliğin anlamlı olarak yordadığı; mesleki tükenmişliğin en güçlü yordayıcılarının algılanan stres ve psikolojik dayanıklılık olduğu bulunmuştur.

Zengin (2013: 63), özel eğitime muhtaç olan çocuğa sahip anne ve babaların algıladıkları sosyal destek, psikolojik dayanıklılık ve umut düzeylerini araştırmıştır. Bu çalışmaya 236 anne ile 175 baba katılmıştır. Sonuç olarak umut düzeyi ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında pozitif yönlü düşük seviyede ilişki bulunduğu; aile desteği, psikolojik dayanıklılık, arkadaş desteği ve özel destek değişkenlerinin umut düzeyini yordadığı tespit edilmiştir.

Kayacı (2014: 67-68), çalışmasında 438 üniversite öğrencisinde psikolojik doğum sırasının ve sosyal ilgi seviyelerinin, psikolojik dayanıklılık seviyelerini yordama durumunu incelemiştir. Elde edilen verilere göre psikolojik dayanıklılık seviyeleri, kendini adama, denetim, meydan okuma ve sosyal ilgiyle pozitif yönlü ilişki bulunmaktadır. Sosyal ilgiyle en çok psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından kendini adama ile pozitif yönlü olarak ilişkilidir. Sonuç olarak psikolojik doğum sırası, büyük ve küçük çocuk, psikolojik dayanıklılık ve sosyal ilgi seviyeleri arasında pozitif yönlü ilişki bulunduğu ortaya konmuştur.

Sezgin (2016: 82) araştırmasında üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık ve dindarlık seviyelerini incelemiştir. Analiz sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık seviyelerinin yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir. Ayrıca erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek psikolojik sağlamlık seviyesine sahip olduğu; anne eğitim durumunun yükselmesine bağlı olarak psikolojik sağlamlık seviyesinin arttığı, baba eğitim seviyesine göre farklılaşma olmadığı sonucuna

varılmıştır. Dindarlığın duygu boyutu ve psikolojik sağlık seviyeleri arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

Karataş (2016: 61) araştırmasında özel eğitim okullarında çalışan 140 kadın, 73 erkek öğretmen üzerinde psikolojik dayanıklılık seviyelerini ve başa çıkma stratejilerini cinsiyet, yaş, medeni durum, branş ve meslekte bulunduğu görev süresi değişkenleri yönünden incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre öğretmenlerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinin cinsiyet açısından farklılık göstermediği; psikolojik dayanıklılık seviyeleri ile başa çıkma stratejileri arasında anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ergüner (2017: 92) çeşitli devlet ve özel hastanelerde, aile sağlığı merkezlerinde çalışan 328 hekimin katıldığı araştırmasında hekimlerin algıladıkları stres, psikolojik dayanıklılıkları, demografik değişkenler ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmada psikolojik dayanıklılığın alt boyutları arasında yer alan kendini adamanın alt boyutunun yaşam doyum düzeyini yordadığı, meydan okuma ve kontrol alt boyutlarının yaşam doyum düzeyini yordamadığı sonucuna ulaşılmıştır. Algılanan stres arttıkça psikolojik dayanıklılığın meydan okuma ve kontrol boyutlarının da arttığı bulunmuştur.

Yağbasanlar (2018: 69) araştırmasında üniversite öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ile dini yönelimleri ve öz-şefkatleri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma örneklemini Gazi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim hayatına devam eden 538'i kadın ve 154'ü erkek toplam 692 öğrenciden oluşmaktadır. Psikolojik dayanıklılık düzeylerinde cinsiyet, sınıf düzeyi ve travmatik yaşantı durumuna göre anlamlı farklılaşma olmadığı, anabilim dallarına göre ise farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Ayrıca dini yönelimler ve öz-şefkat seviyesi arttıkça psikolojik dayanıklılığın arttığı görülmüştür.

Çayır (2018: 35) çalışmasında hekimlerin psikolojik dayanıklılık seviyelerinin; medeni durumdan, çalışma süresinden ve hekimlikle ilgili ek iş bakımından, anlamlı olarak etkilendiği sonucuna ulaşmıştır. Psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik arasında negatif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur.

2.2. BİLİNÇLİ FARKINDALIK

2.2.1. Bilinçli Farkındalık Kavramı

Bilinçli farkındalık Batı’da bir psikoterapi uygulaması olarak ilk defa John Kabat-Zinn tarafından geliştirilmiştir (Çatak ve Ögel, 2010: 70). Kabat-Zinn (1982: 33), bilinçli farkındalık meditasyon formunun kronik ağrı hastalarında etkili bir davranışsal programın temeli olarak kullanılabilceği sonucuna ulaştığını belirtmektedir. Bilinçli farkındalık kavramı ve psikoterapide kullanılması Batı’da yaklaşık otuz yıllık bir geçmişi olmakla beraber son on yılda ülkemizde de giderek fark edilmeye, araştırılmaya ve kullanılmaya başlanmıştır (Kınay, 2013: 3).

Bilinçli farkındalığı (mindfulness), Doğu meditasyon temeline dayanan bir dikkat yönlendirme yoludur (Kabat ve Zinn, 2003: 145). Bilinçli farkındalık kavramının kökeni 2500 yıl öncesine dayanan, Budist öğretisi dili olan Pali dilinde kullanılan “sati” kelimesidir. “Sati” farkındalık, dikkat ve hatırlama anlamlarında kullanılmaktadır (Germer, 2005: 25). Bilinçli farkındalık, doğu meditasyon temeline dayandığı için “Budist meditasyonun kalbi” olarak adlandırılmaktadır (Thera, 1962: 7).

Bilinçli farkındalık tanım olarak Kabat-Zinn’e (1994: 4) göre şu anda oluşan durumlara nitelikli olarak şekilde dikkati verme sürecidir. Brown ve Ryan’a (2003: 822) göre farkındalık, kişinin iç ve dış deneyimlerinin etkisi ile var olan duruma, gerçekliğe yönlendiren bir süreçtir. Benzer şekilde bilinçli farkındalık, kabul etme, tecrübeye açık olma, merakla ilişkisi olan bir yetenek ve şimdiki anda yaşanan deneyimlerin farkındalığını kaçırmamayı sağlayan düzenli dikkat süreci olarak tanımlanabilir (Bishop, vd., 2004: 232). Baer (2003: 126) ise bilinçli farkındalığı, iç ve dış uyaranların devam etmesine rağmen yargısız gözlem olarak ifade etmiştir. Yargılamamak, zor fiziksel veya duygusal durumlarla uğraşırken farkındalığı artırır, durumu olduğu haliyle görmemizi sağlar (Germer, 2005: 7).

Bilinçli farkındalık düşüncelerimiz ve duygularımızla olan ilişkimizi derinden değiştiren bir tekniktir. Kişinin iç deneye odaklanarak, değer biçmeden, yargılamadan ve tarafsızlıkla ne olduğunu gözleme çabasıdır. Örneğin depresif olmaktan ziyade depresyon yaşadığını görebilir, sürekli ve kaçınılmaz bir keder yaşamaktan ziyade gerçekte keder veya acılardan arınmış olduğu anları nesnel olarak not edebilir. Bu yüzden bilinçli farkındalık terapistin araç kutusundaki giderek daha

popüler hale gelen bir araç olarak terapilere değerli bir katkı olarak görülmeye başlanmıştır (Morales Knight, 2010: 2).

Brown ve Ryan'a (2003: 822) göre bilinçli farkındalık hem *farkındalığı* hem *dikkati* kapsamaktadır. Farkındalık kısmı iç ve dış çevreyi arka planda gözlemleyen bilincin radarıdır, dikkat ise sınırlı bir aralıkta deneyime karşı artmış bir hassasiyet sağlar. Bishop, vd., (2004: 234) benzer şekilde bilinçli farkındalığın iki bileşenden oluştuğunu ifade etmiştir. Bunlardan ilki şu anda zihindeki olayları tanımak için tecrübe üzerinde dikkati sürdürülebilirlik anlamına gelen dikkatin öz-düzenlenmesi, ikincisi anlık deneyim esnasında tecrübe edilen kabullenme, açık olma ve merak kavramlarının yönlendirilmesidir. Shapiro vd., (2006: 375) farkındalığı tutum, niyet ve dikkat olmak üzere üç boyutta ele almıştır. (i) Tutum boyutu şimdiki anda yaşanan durumlardaki kabul, tarafsızlık ve gözlemi içerir. (ii) Niyet boyutu ana odaklanma kararını kapsar. (iii) Dikkat boyutu ise zihnin sadece o anda oluşan durumu anlama çabasının bilinçli olarak yönlendirilmesidir. Germer, Siegel ve Fulton (2005: 9), bilinçli farkındalık anlarının ortak yönlerini aşağıdaki gibi sıralamıştır:

- *Kavramsal değildir*: Bilinçli farkındalık kişinin düşünce süreçlerindeki yorumlar olmadan önceki farkındalık halidir.
- *Şimdiye odaklıdır*. Bilinçli farkındalık her an şimdiki andadır.
- *Yargılayıcı değildir*. Geçmiş tecrübelerimizin farklı olmasını istiyorsak, farkındalık serbest olarak meydana gelmez.
- *Amaçlıdır*. Bilinçli farkındalık her an dikkati tek yerde odaklamaya amaçlar. Kişinin tekrar dikkatini şimdiki zamana çevirmek, farkındalığı zamanla sürekli hale getirir.
- *Katılımcının gözlemine gerektirir*. Bilinçli farkındalık olayların dışındaki gözlemci olarak kalmak değildir, daha yakından beden ve zihni hissetmektir.
- *Sözel değildir*. Bilinçli farkındalık kelimelerin hâkimiyetinde değildir. Bunun sebebi farkındalık durumunun zihinde kelimelerin ortaya çıkmasından önce oluşmasıdır.
- *Keşif yapmaya dayanır*. Bilinçli farkındalık ile her an algının daha derin seviyeleri araştırılır.

-*Özgürlük vericidir.* Bilinçli farkındalığın her zamanı kişinin şartlandığı acıdan kurtulmasını sağlar.

2.2.2. Bilinçli Farkındalıktaki Temel Tutumlar

Kabatt-Zinn (2009: 22), bilinçli farkındalığın temel tutumlarını yedi maddede toplamıştır:

2.2.2.1. Yargılayıcı Olmama

Yaşantılarımızla ilgili genelleştirilmiş çeşitli yargılarımız bulunmaktadır. Farkındalık sahibi olmak için şimdiki ana odaklanarak ve anda yaşanan olayları yargılamadan gözlem yapmak gerekir. Kişinin anda yaşadıklarını yargılayarak düşünmesi bilinçsizce ve otomatik olarak gerçekleşmektedir. İnsan zihni geçmişte yaşadıklarının etkisi altında kalarak bedende hissedilen duyuları değerlendirme eğilimindedir. Bu durumda kişi zihninde otomatik olarak duygu ve düşüncelerini olumlu, olumsuz, iyi, kötü, doğru veya yanlış, şeklinde etiketlendirir. Kişilerin geçmiş deneyimleri ile ilgili yargıları bazı psikolojik rahatsızlıkların kaynağını oluşturabilir. Mesela; panik atak rahatsızlığı olan kişi solunum hızı veya kalp ritminin artması yüzünden bedeninde oluşan tepkileri korkutucu veya tehlikeli olarak değerlendirebilir (Demir, 2014: 27). Bilinçli farkındalık sayesinde kişi kendisine bir yargılama olmadan yaklaşabilir.

2.2.2.2. Sabır

Sabır her şeyin bir zamanı olduğunu anlamak ve kabul etmektir. Sabırlı olmak ise her ana ve duruma açık olmaktır. Kişi için en iyi zaman şimdiki zamandır, gelecek ile ilgili planlar ve beklentiler strese yol açmaktadır. Düşünceler çok defa şu anı algılamamızı büyük oranda etkiler ve gerçeklikle bağımızın kesilmesine sebep olur (Kınay, 2013: 20).

2.2.2.3. Acemi Zihni

Şimdiki anda olmanın zenginliği aynı anda hayatın kendi zenginliğini oluşturur. Genellikle bildiklerimizin inançlarımızı ve düşüncelerimizi etkilemesi, her şeyi olduğu haliyle görmemizi engeller. Acemi zihnine sahip olmak, içerisinde bulunan şimdiki zamanın zenginliğini görebilmek için her şeyi ilk defa yaşanmış gibi görmeyi sağlar. Bu sayede geçmişteki deneyimlere dayanan beklentilerin yaşadığımız anı etkilenmesine engel olunabilir. Acemi zihni, bildiklerimize

takılmamaya ve yeni fırsatlara karşı açık olmayı sağlar çünkü her bir an biriciktir ve diğeriyle aynı değildir. (Kabat-Zinn, 2009: 24).

2.2.2.4. Güven

Meditasyon eğitiminin önemli bir özelliği kişinin kendisine ve hissettiklerine karşı temel bir güven duygusu geliştirmektir. Hislerimize ve kendimize güvenerek verdiğimiz kararlar sonucu hayatta birtakım yanlışlar yapsak bile bu güven kendi dışımızda bulunan şeylerden etkilenmekten her zaman daha iyidir. Bu tutum sayesinde başkalarını taklit etmek yerine kişinin kendisi olur ve kendi istek ve düşüncelerine göre tercihler yapar. Bilinçli farkındalık uygulamaları ile kişi kendi varoluşuna güvenmeyi, kendisi olmanın sorumluluğunu almayı ve kendini dinlemeyi öğrenir (A.g.e.: 25)

2.2.2.5. Çabasızlık

Yaptığımız her şeyi neredeyse bir amaç veya bir şeyleri elde edebilmek, bir yerlere gelebilmek için yapıyoruz. Ancak bu tutum meditasyonda gerçek bir güçlük ortaya çıkarabilir. Çünkü meditasyon yapılan diğer etkinliklerden farklı olarak çok çalışmayı ve enerji harcamayı gerektirmesine rağmen aslında bir şey yapmamaktır. Bu daha az uğraşarak kendimizi daha fazla görebildiğimiz bir yöntemdir ve çabasızlıkla mümkündür (A.g.e.: 26).

2.2.2.6. Kabul

Kabul, bilinçli farkındalık yolu ile kişide geliştirilen en önemli özelliklerden biridir. Kabul sayesinde kişi kendinde rahatsızlık oluşturan düşünce ve duygulardan kaçmak veya onları bastırmak yerine bu durumlarla başa çıkabilir. Birçok insan olumsuz duygu ve düşüncelere yol açan stres etkenlerinin oluşturduğu sıkıntılardan kurtulmak için tek yolun, onları ortadan kaldırmak olduğunu düşünür. Oysa düşünce veya duyguları yok etmek mümkün olmadığı gibi tam tersine bunları reddetmeye ya da bastırmaya çalışmak, uzun vadede daha fazla zarara yol açmaktadır (Demir, 2014). Böyle durumlarla baş etmek için anın içinde her ne yaşıyorsa onu kabul etmek gerekir (Kabat-Zinn, 2009: 27). Kişi kendisine karşı yargılayıcı olmak yerine anlayışlı, açık, şu ana odaklı ve istekli olmalıdır. Böylece istenilmeyen olaylara, durumlara ve duygulara karşı sabrı artar (Demir, 2014: 30).

2.2.2.7. Oluruna Bırakmak

Kişi içsel yaşantılarına dikkatini verince, zihninin hoş giden duyguları, düşünceleri ya da durumları devam ettirmeye, arttırmaya veya zihninde yeniden canlandırmaya çalışır. Buna benzer olarak kendisine sıkıntı ve acı veren duygular, düşünceler veya durumlardan korumaya ve kurtulmaya uğraşır. Oluruna bırakmak, birtakım şeylerin yaşanmasına izin vermenin bir türüdür ve her şeyi olduğu hali ile kabullenmektir. Eğer kendimizi yargılamakta bulursak, bu düşünceleri oluruna bırakmalı ve onları kabul etmeliyiz (Kabat-Zinn, 2009: 29).

2.2.3. Umursamazlık (Mindlessness)

Bilinçli farkındalık şu anda yaşanan olayları tanımak ve uyanık olmaktır ancak çoğu kişi bunu başaramaz. Bu durumda umursamazlık/dalgınlık (mindlessness) ortaya çıkar (Özyeşil, 2011: 33). Umursamazlık, kişinin bir duygu, düşünce, niyet veya bir algı nesnesinin varlığını kabul etmek ya da ilgilenmek yerine onu reddetmesidir (Brown ve Ryan, 2003: 823). Langer'e (1989: 289) göre ise umursamazlık kişinin tecrübeleri, davranışları, nesnelere ve diğer insanları değişmeyen kategoriler içine koyarak tek bakış açısına bağlı kaldığı ve otomatik davrandığı bir haldir. Öğrenilen pek çok bilgi, bir otorite tarafından aktarılmıştır. Kişiler genellikle bu bilgileri bilinçsizce kabul etmeleri ve tek yönden düşünmeleri sebebi ile bilgiye giden diğer yollardan haberleri yoktur. Olayları farklı ve çeşitli bakış açılarından görebileceklerinin farkında olmadıkları için kendi deneyimlerini bilinçsizce gözden geçirerek kabul ederler Umursamazlık durumunda genellikle dikkat dağıtıcı düşüncelere veya şu anda olanlarla ilgili fikirlere sahip olunabilir. Farkındalık ise dikkati bir noktada toplayarak, geçmiş veya gelecek yerine şimdide olmayı sağlar. Bu tür bir dikkat becerisi kişinin enerjisini artırır, net görüş imkânı sağlar ayrıca herkes tarafından geliştirilebilir (Germer, 2004: 26).

2.2.4. Bilinçli Farkındalığın Kuramsal Temeli

Bilinçli farkındalık geniş kapsamlıdır ve birçok kuram ile ortak noktası bulunmaktadır. Psikodinamik kuram, bilişsel-davranışçı kuram, gestalt kuramı, varoluşçu kuram ve insancıl kuram bunlardan bazılarıdır.

2.2.4.1. Psikodinamik Kuram

Psikodinamik çalışan kuramcılar, Carl Jung döneminden bu yana budist psikolojiye önem vermişlerdir. Kişinin kendi zihni durumunu ya da başka kişilerin zihni

hakkında düşünebilmesi bir bilinçli farkındalık becerisidir. Psikodinamik terapi farkındalığın ve kabulün, değişimin ön şartı olduğunu varsayar, bilinçaltı süreçlerin önemini vurgular. Çeşitli bilinçli farkındalık alıştırılmaları ile iç görüyü keşfettirmeye yönelik müdahaleleri vardır (Özyeşil, 2011: 37).

2.4.2.2. Bilişsel-Davranışçı Kuram

Bilinçli farkındalık ve bilişsel davranışçı kuramın çeşitli benzerlikleri bulunmaktadır. Eski bir Budist uygulaması olan farkındalık kim olduğumuzu incelemek, dünyayı ve kendimizi dünyada nasıl gördüğümüze dair sorgulamak ile ilgilidir. Bilişsel temelli kuramlar, dünyayı düşüncelerimiz ile oluşturduğumuz görüşünü esas almaktadır. Bilişsel terapiler, Budizm gibi kişiye düşüncelerinin nasıl ortaya çıktığını, çeşitli düşünce ve istekleri ile baş etmek için zihinlerinin eğitimi konusunda yol gösterir. (Özyeşil, vd., 2011: 226). Bilişsel değişim, anlam ve değerler olmaksızın kişinin kendi düşüncelerini gözlemlemesiyle ortaya çıkar (Ülev, 2014: 7).

Farkındalık temelli terapilerde kullanılan duygu ve dikkat düzenleme, üstbiliş, maruz bırakma gibi çeşitli uygulamalar, bilişsel davranışçı terapide kullanılan değişim mekanizmaları ile ortak yönler bulundurduğu için bu terapiler, bilişsel davranışçı terapilerde “üçüncü dalga” olarak nitelendirilmektedir (Çatak ve Ögel, 2010: 71). Üçüncü kuşak olarak da isimlendirilen bu yaklaşımlar içinde diyalektik farkındalık temelli bilişsel terapi, davranış terapisi, kabul ve kararlılık terapisi, duygu düzenleme terapisi, bütünleştirici duygu düzenleme terapisi gibi çeşitli terapiler yer almaktadır (Vatan, 2016: 193). Son zamanlarda bilinçli farkındalık yoğunlukla bilişsel ve davranışsal tedavilerin yanında klinik psikoloji alanında da kullanılmaktadır (Cash ve Whittingham, 2010: 177).

2.4.2.3. Gestalt Kuramı

Farkındalık kavramı Gestalt kuramının en önemli kavramlarından birisidir. Farkındalık kişilerin diğer kişi ve nesnelere olduğu kadar kendileri ile de iletişim içinde olması gerektiğini ifade etmektedir (Sharf, 2014: 248). Gestalt terapi sürecinde en önemli amaçlarından birisi kişinin anlamlı farkındalığını artırmaktır. Kişi farkındalık sayesinde çevresi ile bilişsel, duyuşsal ve duygusal açıdan uygun temasta bulunabilir. Bu sayede kendi duyularının, davranışlarının, düşüncelerinin sorumluluğunu alır ve bilinçli seçimler yapabilir (Mutlu-Tagay, 2010: 27).

2.4.2.4. Varoluşçu Kuram

Varoluşçu kurama göre; insan olmanın en temel özelliklerinden biri kendi hayatına anlam kazandırma arayışında olması ve önemli olma duygusudur. Bu yüzden kişi anlamsızlık ile karşılaştığı durumlarda kaygı ve çatışma yaşamaktadır. Ölümün varlığına dair farkındalık sahibi olan kişi hayatı bütüncül bir bakış açısıyla değerlendirir. Çevresini olabildiğince zenginleştirmek, güzelleştirmek, anlamlandırmak üzere bir tutum sergiler. Hayatın değerini bilerek daha anlamlı ve daha tatmin edici şekilde yaşayabilir. Kişinin öleceğini bilmesi, ölüm korkusunun da etkisiyle hayata daha sıkı olarak bağlanmasına yol açar (Demir, 2014: 32).

2.4.2.5. İnsancıl Kuram

İnsancıl kuram insanın yaşam kalitesine ve iç mutluluğuna önem verir ve kişilerin geçmiş deneyimleri yerine o gün yaşadığı deneyim ve düşünceleri ile ilgilenir (Onur, 2018: 150). Bu yüzden Budist psikolojide olduğu gibi insancıl kuram da kişinin doğasında bulunan kapasitesini sağlıklı ve fonksiyonel hale getirmesini vurgulamaktadır. Ayrıca şimdiki ana odaklanmayı, hayatın farkında olarak yaşayabilmeyi, kararlarımızın sorumluluğunu almayı ve kaygıyı gidermeyi öğrenme üzerine yoğunlaşmaktadır (Shahrokh ve Hales, 2003: 78).

2.2.5. Bilinçli Farkındalık Günümüzde Kullanımı

Bilinçli farkındalık çok eski bir kavram olmakla birlikte, bir psikoterapi yöntemi olarak ruh sağlığı alanında yakın zamanda kullanılmaya başlanmıştır. Bilinçli farkındalık ilk kez 1979 yılında, Farkındalık Temelli Stres Azaltma (FTSA) programı olarak Dr. John Kabat-Zinn tarafından uygulanmıştır. Bu uygulamada bilinçli farkındalık, kronik ağrı hastalarında belirtilerinin ve kronik hastalık kaynaklı stresin azaltılmasında bir beceri olarak öğretilmiştir (Kınay, 2013: 21).

Bilinçli farkındalığı temel olarak alan terapi teknikleri, danışanlarda farkındalık seviyelerini artırmayı hedeflemektedir. Bu temele dayalı olarak literatürde farkındalık temelli bilişsel terapi (Mindfulness Based Cognitive Therapy), Farkındalık Temelli Stres Azaltma (Mindful Based Stres Reduction), Kabul ve Kararlılık Terapisi (Acceptance Commitment Therapy) ve Diyalektik Davranış Terapileri (Dialectical Behavioral Therapies) gibi yöntemlere rastlanmaktadır (Kocaarslan, 2016: 27). Bilinçli Farkındalık Temelli Terapiler, stres ve depresyon (Shapiro, Schwartz ve Bonner, 1998: 373), kaygı bozuklukları (Miller, Fletcher ve

Kabat-Zinn, 1995: 192; Goldin ve Gross, 2010: 83), yeme bozuklukları (Lavender, Gratz ve Tull, 2011: 174), sosyal kaygı (Rasmussen ve Pidgeon, 2011: 227) ve madde bağımlılığı (Bowen, vd., 2009: 295) gibi birçok psikolojik sorunun çözümüne yönelik olarak uygulanmaktadır.

Ayrıca son yıllarda okullarda bilinçli farkındalık eğitimi ile ilgili programlar uygulanmaya başlamıştır. Kuyken, vd., (2013: 126) okul ortamlarında bilinçli farkındalık becerilerinin kullanımının etkili olduğunu tespit etmiştir. Bilinçli farkındalık çalışmaları New York'ta ve dünya çapında pek çok okulda uygulanmaktadır. İngiltere hükümeti çocukların zihin sağlığını geliştirme çalışmasının bir parçası olarak geleneksel müfredatın yanı sıra yaklaşık 370 okulda öğrenciler için bilinçli farkındalık uygulamaları dersi yapılacağını duyurmuştur (Magra, 2019).

2.2.6. Bilinçli Farkındalıkla İlgili Araştırmalar

Brown ve Ryan (2003: 822), bilinçli farkındalık seviyesinin psikolojik iyi oluş üzerindeki rolünü inceledikleri araştırmada, bilinçli farkındalık seviyesi ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı ilişki olduğunu belirlemiştir. Falkenström (2010: 305), meditasyon konusunda deneyimli 66 kişi üzerinde bilinçli farkındalık ve iyi oluşu araştırmıştır. Sonuçlara göre bilinçli farkındalık seviyesi ve iyi oluş arasında olumlu yönde güçlü ilişki olduğunu tespit etmiştir. Lykins ve Baer (2009: 226), uzun süreden beri bilinçli farkındalık meditasyonu yapan kişilerin psikolojik işlevselliğini inceledikleri çalışmaları sonucunda uzun süreli bilinçli farkındalık meditasyonun farkındalık becerilerini geliştirebileceğini ve psikolojik işlevselliği destekleyebileceğini ortaya koymuşlardır.

Carmody ve Baer'in (2008: 23) 8 oturumluk FTSA (farkındalık temelli stres azaltma) programına katılan 174 yetişkinde bilinçli farkındalık uygulamalarının, kişilerin farkındalık düzeylerine, tıbbi ve psikolojik belirtilere, psikolojik iyi oluşa etkisini incelemişlerdir. Elde edilen verilere göre FTSA programından sonra katılımcıların bilinçli farkındalık ve iyi oluşlarında artma, stres seviyesi ve belirtilerinde azalma olduğu belirlenmiştir.

Weinstein, Brown ve Ryan (2009: 374) tarafından 92 üniversite öğrencisiyle yapılan çalışmada bilinçli farkındalık seviyesinin stres, başa çıkma ve duygusal iyi oluşu yordayıcı etkisi incelenmiştir. Sonuç olarak bilinçli farkındalığı yüksek olan

öğrencilerin zorlayıcı yaşam olaylarında kaçınan başa çıkma yöntemine daha az; uyumlu ve aktif planlama, başa çıkma yöntemlerine daha çok yöneldikleri bulunmuştur. Ayrıca stres ve başa çıkmanın kısmen veya tam olarak farkındalık ve iyi oluş arasında aracılık yaptığı belirlenmiştir.

Flugel Colle, vd., (2010: 36) bilinçli farkındalık temelli olarak stres azaltma programının uygulanması ile hayat kalitesi, öznel, zihinsel ve duygusal iyi oluş, sosyal etkinlik seviyesi, manevi iyi oluşta anlamlı olarak gelişme olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca ağrı sıklığı ve şiddeti, yorgunluk seviyesi, arkadaş ve aileden gelen destek seviyesi, mali ve kanuni kaygılar için istatistiki olarak anlamlı olmayan olumlu değişiklikler gözlenmiştir.

Bowlin ve Baer (2012: 411) tarafından yapılan çalışmada günlük hayatta bilinçli farkındalığa yatkınlık ile psikolojik iyi oluş, öz kontrol ve genel psikolojik stres arasında olan ilişki incelenmiştir. Elde edilen verilere göre bilinçli farkındalık ve öz kontrol ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü, genel stresle negatif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur. Ayrıca bilinçli farkındalığın öz denetim ve psikolojik semptom arasında anlamlı aracı değişken olduğu tespit edilmiştir.

Vinothkumar, Vinu ve Anshya'nın (2013: 514) çalışmalarında 160 üniversite öğrencisinde bilinçli farkındalık, psikolojik dayanıklılığını ve algılanan stres arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuçlara göre bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılığının alt boyutlarından bağlanma ve kontrol ile pozitif yönde, Algılanan stresin ise bilinçli farkındalık, bağlanma ve meydan okuma alt boyutları ile negatif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur.

Bajaj ve Pande (2015: 63) tarafından 327 üniversite öğrencisinde yapılan çalışmada bilinçli farkındalığın öznel iyi oluş ve yaşam doyumu üzerinde bulunan etkileri, psikolojik sağlamlığın oynadığı aracı rol üzerinden incelenmiştir. Elde edilen verilere göre psikolojik sağlamlığın öznel iyi oluş ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye kısmi olarak aracı olduğunu ve bileşenleri etkilediğini göstermiştir.

Özyeşil (2011: 103) tarafından bilinçli farkındalıkla ilgili Türkiye'de yapılmış ilk çalışmada, üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ve beş faktör kişilik özelliklerinin öz-anlayış seviyelerini anlamlı olarak yordaması incelenmiştir. Sonuç olarak öğrencilerdeki öz-anlayış ve bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

İskender ve Akın (2011: 219), üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada bilinçli farkındalık, öz anlayışın üç bileşeninden olan şefkat, paylaşımların bilincinde olmanın, internet bağımlılığı ile arasında negatif yönlü ilişki bulunduğunu belirlemiştir. Ayrıca öz anlayışın; öz yargı, uzaklaşma ve aşırı özdeşim kurma etkenlerinin, internet bağımlılığıyla arasında pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Baysal ve Demirbaş (2012: 12) tarafından yapılan çalışmada sınıf öğretmenliği adaylarında bilinçli farkındalık seviyeleri ve yansıtıcı düşünme eğilimleri arasında bulunan ilişki incelenmiştir. Sonuç olarak bilinçli farkındalık ve yansıtıcı düşünme eğilimi arasında pozitif yönlü yüksek bir ilişki olduğu görülmüştür.

Kocaeffe (2013: 53) tarafından yapılan çalışmada otonomi veren ebeveynlik tarzı ile bilinçli farkındalık seviyesi ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki araştırılmıştır. Elde edilen verilere göre ebeveynler tarafından sağlanan otonomi ve bilinçli farkındalık seviyesi arasında pozitif yönlü ilişkili olduğu bulunmuştur.

Ülev (2014: 55), tarafından 414 üniversite öğrencisinin katıldığı çalışmada bilinçli farkındalık seviyesi ve stres ile başa çıkma tarzları, depresyon, kaygı ve stres belirtileri ile olan ilişkisi incelenmiştir. Bilinçli farkındalığın aktif stres ile başa çıkma yöntemlerinden kendine güvenli, iyimser ve sosyal destek arama yaklaşımı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Bilinçli farkındalıkla anksiyete, depresyon, stres ve pasif stres ile başa çıkma yöntemlerinden boyun eğici ve kendini suçlayıcı yaklaşım arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir.

Şehidoğlu (2014: 56) çalışmasında 15-17 yaş grubundan ergenler üzerinde bilinçli farkındalık seviyesi ve problemlili internet kullanımı arasında bulunan ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, bilinçli farkındalık seviyesi ve problemlili internet kullanımı arasında negatif yönde güçlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Cinsiyete değişkenine göre kızlardaki bilinçli farkındalık seviyesi ile problemlili internet kullanımı arasında yüksek ilişki; erkeklerdeki bilinçli farkındalık seviyesi ile orta düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir.

Albayrak, (2015: 50) tarafından yapılan çalışmada 452 üniversite öğrencisinde bağlanma, bilinçli farkındalık seviyeleri ve psikolojik belirtilerinin seviyesi arasında bulunan ilişkiler araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, bilinçli farkındalık ile

kaygılı ve güvenli bağlanma biçimi arasında negatif yönlü; kaçınan bağlanma biçimi ile ise pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Ayrıca bağlanma biçiminin ve bilinçli farkındalık seviyesinin, psikolojik belirtilerle ilişkisi bulunduğu görülmüştür.

Kara (2016: 70), 808 üniversite öğrencisinde öz kontrolün depresyon seviyeleri ile bilinçli farkındalık ve bağlanma stilleri arasında bulunan ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre güvenli bağlanan ve bilinçli farkındalık seviyeleri yüksek olan üniversite öğrencilerinde öz kontrol seviyelerinin yüksek, depresyon seviyelerinin ise düşük olduğu ortaya konmuştur.

Deniz, Erus ve Büyükcebeci (2017: 170) üniversite öğrencileri üzerinde duygusal zekanın, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasında bulunan ilişkideki aracılık rolünü araştırmıştır. Elde edilen verilere göre bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş ilişkisinde, duygusal zekanın tam aracı olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin bilinçli farkındalık seviyelerinin artması ile duygusal zeka seviyeleri yükselmekte ve buna bağlı olarak psikolojik iyi oluşları güçlenmektedir.

Demir (2017: 100) tarafından bilinçli farkındalık temelli eğitim programının, kişilerin depresyon ve stres seviyeleri üzerinde etkisini belirlemek için yapılan çalışmanın sonucunda, deney grubunda bulunan öğrencilerin depresyon ve stres puanlarının anlamlı olarak azaldığı tespit edilmiştir.

Tuncer (2017: 77) araştırmasında üniversite öğrencilerinde sosyal anksiyete seviyeleri, yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık seviyeleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda sosyal anksiyete seviyeleri ve bilinçli farkındalık seviyeleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Sarıçalı ve Satıcı (2017: 655) örneklemini üniversite öğrencilerinin oluşturduğu çalışmalarında bilinçli farkındalık seviyeleri ve psikolojik kırılganlık arasında utangaçlığın aracılık rolünü incelemiştir. Elde edilen verilere göre, bilinçli farkındalık seviyeleri yüksek olan öğrencilerde psikolojik kırılganlık ve utangaçlık seviyelerinin azaldığı belirlenmiştir.

Çelikler (2017: 60) çalışmasında, genç yetişkinlerde bilinçli farkındalığın, başa çıkma tutumları ve psikolojik iyi oluş üzerinde olan etkilerini araştırmıştır. Bilinçli farkındalık seviyesi ve psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu ve bilinçli farkındalığın cinsiyet, eğitim, ekonomik seviye gibi değişkenlere göre farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Koyun (2018: 63) araştırmasında, din görevlileri ve aile hekimlerinin bağımlılığa yönelik tutumlarının empati ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile olan ilişkisini incelemiştir. Sonuçlara göre din görevlilerin uzmanlara güven, kurtarma sorumluluğu, ahlaki zayıflık, bilinçli farkındalık, bilişsel ve temel empati puanı, aile hekimlerinden anlamlı biçimde yüksektir. Ayrıca empati ve bilinçli farkındalığın din görevlilerindeki ve aile hekimlerindeki bağımlılığa yönelik tutumları etkilediği tespit edilmiştir.

Şahin (2018: 41) üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın, yaşam doyumu ve iyi oluş seviyeleri üzerindeki etkisini ve cinsiyet, yaş ve fakülte değişkenlerine göre farklılık durumunu araştırmıştır. Cinsiyet ve yaş değişkeni açısından bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve mental iyi oluş açısından anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunamamıştır. Fakülte değişkeni yönünden farkındalık puan ortalamalarında anlamlı bir fark bulunamazken, yaşam doyumu ve mental iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı açıdan farklılık olduğu tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puanları ile yaşam doyumu ve mental iyi oluş puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki vardır. Benzer şekilde Yıkılmaz ve Güdül (2015: 297) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın kişilerin yaşam doyumlarının yüksek olmasını yordayan önemli etkenlerden biri olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

(Arslan, 2018: 73) tarafından yapılan araştırmada, 194 kişiden elden edilen verilere göre bilinçli farkındalığın, depresyon ve algılanan stres ile ilişkisi incelenmiştir. Sonuç olarak kadınların, erkeklere göre bilinçli farkındalık seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Ayrıca bilinçli farkındalık seviyesinin artması ile algılanan stres ve depresyonda azalma olduğu bulunmuştur.

2.3.MANEVİ İYİ OLUŞ

2.3.1. Maneviyat (Spirituality)

Manevi kelimesi Arapça kökenlidir ve “görülmeyen, duyularla sezilebilen, ruhani, maddi karşıtı” anlamlarına gelmektedir. Maneviyat kelimesi sıfat olan manevi kelimesi ile ilişkilidir. Maneviyat (Spirituality) sözlükte ilk anlam olarak “maddi olmayan, manevi şeyler”, ikinci anlam olarak “Yürek gücü, moral” olarak kullanılmıştır (TDK, 2019). Bu farklı anlamlar, maneviyatın çok boyutlu ve çok yönlü bir kavram olduğunu göstermektedir (Düzgüner, 2013: 147). Maneviyat,

hayatın maddi yönünün ötesinde olan bir güç ya da varlığın bilinci, evrene derinden duyulan bağlılık ve bütünlük duygusunu içinde bulunduran insanın varoluşunun bir özelliğidir (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000: 252). Maneviyatın anlam arayışı, birlik, bağlanmışlık, aşkınlık ve en yüksek insan potansiyelini arayış olduğu söylenebilir (Pargament, 1999: 127). Ayrıca maneviyat hayat boyu kazanılmış bütün bilgilerin bir sonucudur ve kişinin hayat amacını oluşturan ve kişiye anlamlı gelen öğeleri içerir (Çetinkaya, Altundağ ve Azak, 2007: 47). Maneviyat genel olarak, hayatta anlam arama, aşkınlıkla karşılaşma, bağlanma hissiyatı, nihai bir gerçek veya en yüksek değeri arama, gizemli bir varlığa saygı duyma ve kişisel değişim gibi özellikleri içeren din ile ilişkili olabileceği gibi dinin dışında da yaşanabilen deneyimler bütünüdür (Şirin, 2018: 1289).

Bash (2004: 12) maneviyat kavramını; tanrıci olmayan, tanrıci olan, tanrıci ve tanrıci olmayan yaklaşımın arasında bir araç yolu ile olan şekilde üç başlıkta ele almaktadır. Tanrıci olmayan yaklaşıma göre düşünme yolu dini olarak ele alınmaz. Maneviyat, üstünlüğe teslim olmak yerine topluma ait olmak ile ilgilidir. Kişinin kendi maneviyatını kavramasını iç barışını ve memnuniyetini artırır. Tanrıci yaklaşıma göre maneviyat, kişinin yaşadığı çevre ve bulunduğu şartlarda, evrende var olan daha üstün güçle bağlantı veya ilişki hissidir. Bu his, anlam arama ya da başkaları ile birlik olmadan daha fazlasıdır. Tanrıci ve tanrıci olmayan yaklaşımın arasında bir araç yolu olan yaklaşımda ise maneviyat, seküler bir kavram olarak tanımlanmakta, ancak dil ve düşünce kalıpları bu üstün güce ulaşma amacıyla kullanılmaktadır. Bu yaklaşım, üstün gücü içermekle birlikte soru veya cevaba ulaşmakta üstün gücün gerekliliğini inkâr etmesi açısından karmaşıktır.

Maneviyat, kişide mevcut olan odak noktasını aşmak için doğuştan gelen kapasite ile ilişkili olarak bu temayüle dair artan sevgi ve bilgidir ve yedi boyuttan oluşmaktadır (Chandler, Holden ve Kolander, 1992: 169):

1. Doğuştan gelen kapasite: bütün insanlarda bulunmaktadır.
2. Eğilim: maneviyatın bastırılmak yerine merkeze alındığı temayülü ifade eder.
3. Aramak: kişi manevi tecrübeleri doğrudan yaşamının yerine bu tecrübelerin ortaya çıkma ihtimalinin daha yüksek olduğu şartları oluşturabilir.
4. Kişinin güncel odağı: kişinin hayat olaylarını, hedeflerini, deneyim sahibi olduğu ve değerlendirdiği anda olan psikolojik durumudur.

5. Aşmak: Kişinin sağlıklı olmayan işleyişten daha sağlıklı ya da yüksek bir duruma doğru ilerlemesidir.

6. Daha çok bilgi: kişinin bir önce bulunduğu evreyi aşarak daha büyük ve daha fazla dünya görüşüne sahip olması anlamına gelir.

7. Daha fazla sevgi kapasitesi: kişinin giderek artan bilgisi ile daha kapsamlı, yapıcı etik ve değer sistemleriyle birlikte gelişen bir hayat amacı anlamına gelir.

2.3.2. Din ve Maneviyat Ayırımı

Maneviyat, genel olarak sosyal bilimler, özelde din psikolojisi alanında son zamanlarda öne çıkan bir kavramdır. 1950’li yıllara kadar literatürde din ve dindarlık ile eş anlamlı olarak kullanılırken daha sonraki yıllarda farklı bir kapsamda ele alınmaya başlanmıştır (Düzgüner, 2013: 15). Din, hayatı çevreleyen, belli emir, kural ve yasakları olan hayatın çeşitli alanlarına göre davranışları öngören öğretiler bütünüdür (Bilgin, 2014: 76). Maneviyat, aşkın olanla bağlantı kurması ile hümanizm, değerler, ahlak kuralları ve ruh sağlığından ayrılmaktadır. Maneviyat, aşkın olanı aramayı ve keşfetmeyi içerir (Koenig, 1998: 21). Maneviyat ‘daha yüce bir güç ile’ kişisel bir ilişki olarak tanımlanırken din, kurumsallaşma ile ve toplumla ilgilidir. Dindar olmadan da maneviyat sahibi olmak mümkündür. Bazı yeni çağ (new age) araştırmacılarına göre maneviyat, tabiat ile yakın bir ilişki içindedir (Dein ve Kimter, 2014: 741). Zinnbauer ve Pargament (2013: 77), dindarlık ve maneviyat kavramlarına dair bazı sonuçlara ulaşmıştır:

a) Dindarlık ve maneviyat kavramı kültürel gerçeklerdir ve başka süreçlere ya da fenomenlere indirgenemezler.

b) Birçok insan kendisini hem dindar hem manevi olarak tanımlamaktadır.

c) Küçük bir grup kendini manevi ama dindar değil olarak tanımlamakta ve maneviyatı dini reddeden bir araç olarak kullanmaktadır.

d) Dindarlık ve maneviyat çoğunlukla iç içe geçmiştir. Bu kavramlar genelde ‘birbiri ile ilişkili ancak aynı değil’ şeklinde incelenmiştir.

e) Dindarlık da maneviyat da karmaşık ve çok boyutludur.

f) Dindarlık ve maneviyat hem psikolojik sağlık hem de duygusal sıkıntı ile ilişki kurulabilir.

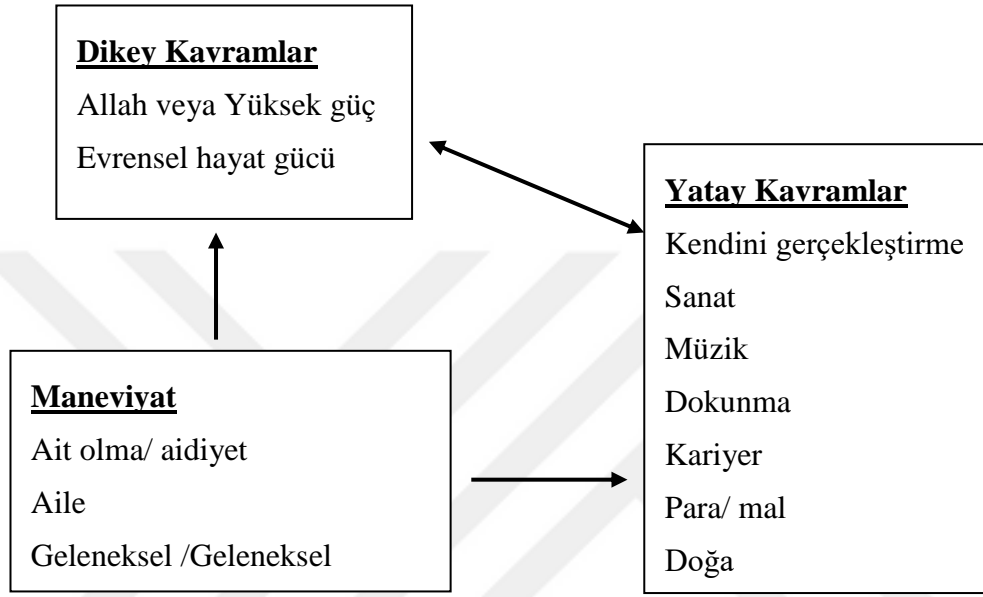
- g) Dindarlık ve maneviyatın hem öz tarafı hem de işlevsel tarafları bulunmaktadır.
- h) Dindarlık ve maneviyat, çok katmanlı yapılardır. Biyolojik, bilişsel, duygusal, ilişkisel, ahlaki, kişilik ya da öz kimlikle ilgili, sosyal, kültürel ve küresel fenomenler ile alakalıdır.
- i) Kişilere veya gruplara göre dindarlık ve maneviyat zamanla değişebilir ve gelişebilir.
- j) Kullanım alanları değiştiği için dindarlık ve maneviyat farklı biçimlerde ifade edilmektedir. Dindarlık daha çok sosyal ya da grup analiz seviyesiyle, maneviyat ise sıklıkla kişisel analiz seviyesi ile ilişkilendirilmiştir.

Maneviyat ve dinin tanımlanma şekline göre bir diğerini etkilemektedir (Düzgüner, 2013: 30). Bir yapının dini veya manevi olarak tanımlanması tartışmalı da olsa maneviyat, kutsal arama süreci olarak anlaşılabilir. İnsanın maneviyat ihtiyacının bir neticesi olan bu arayış, dini sınırlar içinde veya geniş bir süreç içinde olabilir (Şirin, 2018: 1290).

2.3.3. Manevi İyi Oluş Kavramı

Psikoloji insanı inceleyen bir bilim dalıdır. Kişinin ruhen iyi oluşunu ifade eden manevi iyi oluş, bu açıdan psikolojide araştırılan konular arasında yer almaktadır. Dünyada yaşanan hızlı gelişim ve değişime uyum sağlamakta zorlanan insanların bulunması manevi iyi oluşun daha çok ön plana çıkmasını sağlamıştır (Acar, 2014: 392). Manevi iyi oluş kavramı Amerika’da 1971 yılında yaşlılık ile ilgili olarak yapılan bir konferansta (White House Conferance on Aging) ilk defa dile getirilmiştir. Bu konferanstan sonra, National Interfaith Coalition on Aging (NICA), manevi iyi oluşu “hayatın; Allah, benlik, toplum ve çevre ile olan ilişkilerinde bütünlüğü büyüterek kutsayan olumlama” olarak tanımlamıştır. Hawks, vd., (1995: 371) manevi iyi oluşu, insanlarla iletişim kurma, hayatta anlam ve amaç sahibi olma, yüce bir güçle inanç ve ilişki kurma hissi olarak tanımlamıştır. NICA (1975: 10) manevi iyi oluşu, dini ve psikososyal olmak üzere iki boyutta ele almıştır. Ellison’a (1983: 332) göre de manevi iyi oluşun iki alt boyutu bulunmaktadır. Dini iyi oluş boyutu daha üstün bir güç ile olan ilişkiyi gösterirken, varoluşçu iyi oluş boyutu psikososyal unsurlar içerir. Kişinin kim olduğu, ne yaptığı ve nereye ait olduğu konusunda hislerini içerir. Hem dini hem varoluşçu iyi oluş boyut yüceliği ve kendinden öteye olan hareketi kapsar. Ormsby ve Harrington’ın (2003: 324)

aktardığına göre Moberg (1979) maneviyatı tanımlayabilmek için bir model geliştirmiştir. Bu modele göre de maneviyat dikey ve yatay olmak üzere iki boyutludur (Şekil 2.2). Dikey boyut, kişinin Allah’la olan ilişkisini, yatay boyutsa hayat tarzını, kendisi, diğer kişiler ve çevresi ile olan ilişkisini ifade etmektedir. Bu boyutlar kişinin maneviyatının dışı ifade edilmesi olarak kabul edilmektedir.



Şekil 2.2: Maneviyatın Kavramsal Bir Modeli.

Seaward’e (1991: 167) göre manevi iyi oluş karmaşık bir kavramdır ve üç önemli boyutun bir araya gelmesi ile ifade edilebilir. Bunlar kişinin hayatta anlamlı bir amacının olması, güçlü bir değer sistemine sahip olması ve hem kendisi hem de diğerleriyle derin ilişkiyi içerir. Bu destekleyici boyutlar bir araya gelince manevi güçler olarak ifade edilen manevi iyi oluş ile ilgili kişilik özelliklerini geliştirerek, manevi gelişimi desteklemek için bir araç görevini yüklenirler. Bu duygu ve davranışlardan oluşan manevi özelliklerin kullanılması manevi sağlığın mevcut durumunu belirtir. Bu özelliklerin yokluğu veya gelişiminin olmaması manevi gelişimi kesintiye uğratan engellerin oluşmasına yol açar. Manevi güç özelliklerini kullanmayı geliştiren alıştırmalar bu engelleri ortadan kaldırabilir ve manevi sağlık için temel oluşturur.

Manevi iyi oluş ayrıca fiziki, psikolojik ve sosyal iyi oluş ile ilişkilidir (Lou, 2015: 6). Manevi iyi oluşun fiziki rahatsızlıklar ve akıl hastalıklarının azalmasında rolü

bulunmaktadır. (George, vd., 2000: 102). Ayrıca manevi başa çıkmanın, sağlık durumunun bozulması ya da felaketlerden sonra insanların bu dönüşümün üstesinden gelmelerini sağlayan bir kaynak olduğu belirlenmiştir (Faigin ve Pargament, 2011: 163; Koenig, vd., 2004: 554; Tuck ve Anderson, 2014: 277). Maneviyat uygulamaları, kültürler, topluluklar ve kişilere göre değişir. Maneviyat, kişisel etkenler (cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyi gibi), ailevi etkenler (yapı ve ilişkiler), toplumsal etkenler (sosyal normlar ve akran etkileri) ve iyi oluşun diğer boyutları ile ilişki göstermektedir (Maselko ve Kubzansky, 2006: 2848; Shahabi, vd., 2002: 59).

2.3.4. Manevi İyi Oluşla İlgili Araştırmalar

Kamya (2000: 231) tarafından yapılan çalışmada 105 üniversite öğrencisi üzerinde psikolojik dayanıklılık, manevi iyi oluş ve özsaygı arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre manevi iyi oluş ve psikolojik dayanıklılığın özsaygı için güçlü bir yordayıcı olduğu belirlenmiştir.

Hendricks-Ferguson (2006: 189) araştırmasında kanserli ergenlerde yaş ve cinsiyetin umut ve manevi iyi oluşa etkisini incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre kızların erkeklere göre manevi iyi oluşunun daha yüksek olduğu; 15-17 yaş arası ergenlerin 18-20 yaş arası ergenlere göre manevi iyi oluşun alt boyutlarından dini iyi oluşların daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Calicchia ve Graham (2006: 307) yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin maneviyat, hayattaki stres kaynakları ve sosyal kaynakların stres önleyicileri olarak kullanmaları arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlara göre, çoğu değişken için stresin, sosyal destek ve manevi iyi oluş ile negatif yönlü ilişkili olduğunu göstermiştir.

Jafari, vd., (2010a: 1477) çalışmalarında, 223 üniversite öğrencisi üzerinde manevi iyi oluş ve ruh sağlığı arasında bulunan ilişkiyi araştırmıştır. Yapılan analizlere göre manevi iyi oluş ile ruh sağlığı arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiş, bununla birlikte manevi iyi oluş ile somatik semptomlar, anksiyete, sosyal işlev bozukluğu ve depresyon arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Dini ve varoluşsal iyi oluşun ruh sağlığını anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Ayrıca kadınlarda manevi ve varoluşsal iyi oluşun erkeklerden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Jafari, vd., (2010b: 1362) 120 kanser hastasında, yaşam doyumunda manevi iyi oluş ve umudun etkisini araştırmıştır. Elde edilen verilere göre manevi iyi oluş, umut ve

yaşam doyumunu arasında anlamlı bir ilişki olduğu, varoluşsal iyi oluş, dini iyi oluş ve umudun, yaşam doyumunu anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Manevi iyi oluş ve umudun, yaşam doyumunu ve psikolojik uyumda önemli bir rol oynadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Musa, Pevalin ve Al Khalaileh (2017: 1) çalışmalarında, 218 Ürdünlü hemodiyaliz hastası üzerinde manevi iyi oluş düzeyleri ve depresyon, anksiyete ve stres ile ilişkisini araştırmıştır. Elde edilen bulgulara göre daha yüksek manevi iyi oluş ve varoluşsal iyi oluşa sahip Ürdünlü hemodiyaliz hastalarında depresyon, anksiyete ve stresin daha az olduğu bulunmuştur. Bu hastaların depresyon, anksiyete ve stresin üstesinden gelmek için başa çıkma mekanizması olarak dini/manevi inançları ve uygulamaları kullandıkları görülmüştür.

Mathad, Rajesh ve Pradhan (2019: 554) tarafından 145 hemşirelik öğrenci üzerinde manevi iyi oluşun yordayıcılarını belirlemek üzere yapıldığı çalışma ile bu çalışmanın araştırma sonucu ile paralellik gösterdiği görülmektedir. Elde edilen bulgulara göre yaşam memnuniyeti, bilinçli farkındalık ve öz şefkatin; manevi iyi oluşun kişisel, toplumsal, çevresel ve aşkın alanları üzerinde önemli bir rol oynadığı bulunmuştur.

Dami, Tameon ve Alexander (2018: 124) 152 öğrencinin yer aldığı araştırmalarında bilinçli farkındalık, manevi iyi oluş ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuç olarak bilinçli farkındalığın manevi iyi oluşu ve manevi iyi oluşun yaşam doyumunu anlamlı olarak etkilediği bulunmuştur. Ayrıca bilinçli farkındalığın yaşam doyumuna olan etkisinde manevi iyi oluşun aracılık ettiği görülmüştür.

Kardaş (2017: 200-216) çalışmasında 671'i kadın, 271'i erkek toplam 942 üniversite öğrencisinin üzerinde narsistik eğilimleri, sanal kimlikler ve spiritüel iyi oluş durumları açısından incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre narsistik eğilimin sanal kimlik ile pozitif yönde, spiritüel iyi oluş ile negatif yönlü ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada kadın öğrencilerin ve imam hatip lisesi mezunu öğrencilerin spiritüel iyi oluşlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yavuz, Dilmaç ve Ekşi (2017: 72) tarafından yapılan araştırmada 460 öğretmen adayında manevi iyi olma, özgecilik ve bağışlayıcılık değişkenleri arasında bulunan yordayıcı ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda, manevi iyi olma, özgecilik ve

bağışlama değişkenlerinde doğrudan etkisi olduğu bulunmuştur. Ayrıca özgeciliğin bağışlama eğilimlerinde doğrudan etkisi olduğu belirlenmiştir.

Yaşlı insanlar üzerinde bilgelik ve psikolojik iyi oluş arasında bulunan ilişkideki içsel dindarlık ve manevi iyi oluşun düzenleyici rolünü araştıran Borhan (2017: 72-85) içsel dindarlık ve manevi iyi oluşun, bilgelik ve psikolojik iyi oluş ilişkisini düzenlemediği sonucuna ulaşmıştır.

Omurilik felci geçirmiş kişilerde, dini ve manevi eğilimlerin travma sonrasındaki gelişime olan etkiyi ve travmatik yaşantı sonrası dini ve manevi yaşantıda oluşturduğu değişimleri incelendiği araştırmanın sonucunda omurilik felçli olan bazı katılımcıların travmayla başa çıkmada din ve maneviyattan destek alsa da çoğu yaşadıklarını kabullenerek başa çıktığı belirlenmiştir. Travmadan sonra felç olan kişilerde dini ve manevi yaşantı açısından pozitif yönde değişimler olmuş; inançları doğrultusunda din ve Tanrı ile bağları kuvvetlenmiştir. Bu da travmatik yaşantıdan sonra hem dini hem manevi yaşantıda büyük değişim oluşabileceğini göstermektedir (Şimşir, Boynueğri ve Dilmaç, 2017: 89).

Pehlivan (2018: 47) örneklemini İmam Hatip Ortaokulunda okuyan 15 öğrencinin oluşturduğu çalışmada, manevi bakım ve danışmanlık uygulamasının öğrencilerin ruh sağlığı ve manevi iyi oluşlarına etkisini incelemiştir. Sonuç olarak manevi bakım ve danışmanlık uygulamasının öğrencilerin ruh sağlığına ve manevi iyi oluşlarına olumlu yönde etkilediği görülmüştür.

60 yaş üstü kişilerde manevi iyi oluş seviyelerinin belirlenmesi amacı ile Gürsu ve Ay (2018: 1176) tarafından yapılan çalışmadan elde edilen bulgulara göre gelir durumu ve dindarlık düzeyinin manevi iyi oluş üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu görülmüştür. Buna göre gelir durumu ve dindarlığın manevi iyi oluş ile pozitif yönde anlamlı ilişkisi olduğu tespit edilmiştir.

Keçeci (2018: 90-94) araştırmasında evli kadınlarda toplumsal cinsiyet algısı ve spiritüel iyi oluşun psikolojik istismar profillerini yordamasını incelemiştir. Çalışmanın örneklemini birlikteliği halen süren ve boşanma davası aşamasında bulunan 306 kadın oluşturmuştur. Elde edilen bulgulara göre spiritüel iyi oluş ve toplumsal cinsiyet algıları arasında pozitif ilişki olup, psikolojik istismar profilleri açısından anlamlı fark bulunmamıştır. Ayrıca çalışma grubunun spiritüel iyi oluşlarının hayatlarının büyük bölümünü geçirdikleri yere ve yaş gruplarına göre

farklılaştığı, mevcut birliktelik durumları, eğitim seviyeleri ve tanışma şekilleri açısından anlamlı bir farklılaşma olmadığı belirlenmiştir.

Gültekin (2018: 31) çalışmasında 410 psikiyatri hastası üzerinde manevi iyilik düzeyleri ile tedaviye uyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen bulgulara göre hastaların manevi iyilik düzeyi arttıkça tedaviye uyumlarının da arttığı görülmüştür.

Şimşir, Seki ve Dilmaç (2018: 37) ergenlerde değerler, manevi iyi oluş ve algılanan sosyal destek arasındaki yordayıcı ilişkileri ortaya koymak için 470 öğrenci üzerinde yaptıkları araştırmada ergenlerin sahip oldukları değerlerin manevi iyi oluşu ve algılanan sosyal destek seviyesini doğrudan yordadığını sonucuna ulaşmıştır.

Ata (2018: 81) araştırmasında, onkoloji hastalarında manevi iyiliğin, umut ve depresyon ile ilişkisini belirlemeyi amaçlamıştır. Sonuç olarak hastalarda; manevi iyilik ile umutsuzluk ve depresyon arasında negatif yönlü, depresyon ile umutsuzluk arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Onkoloji hastalarının manevi iyilik düzeylerinin yüksek, umutsuzluk ve depresyon düzeylerinin düşük olduğu; manevi iyilik düzeyleri arttıkça umutsuzluk ve depresyon düzeylerinin azaldığı bulunmuştur.

Kavalalı Erdoğan (2019: 73) çalışmasında onkoloji hastalarının yalnızlık ve ölüm algısı ile spiritüel iyilik hali arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Buna göre, UCLA Yalnızlık Ölçeği toplam puanı ile FACIT-Sp Spiritüel İyilik Hali Ölçeği toplam puanı arasında negatif yönde zayıf düzey anlamlı bir ilişki, FACIT-Sp Spiritüel İyilik Hali Ölçeği toplam puanı ile Ölümün Kişisel Anlamları Ölçeği arasında pozitif yönde orta düzey anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Şirin (2019: 389) çalışmasında evli çiftlerin spiritüel iyi oluşları ve evlilik doyumları arasında bulunan ilişkiyi araştırmıştır. Sonuçlara göre araştırmaya katılmış evli kişilerin Spiritüel İyi Oluşları ve Evlilik Doyumları arasında anlamlı ilişki bulunmazken; spiritüel iyi oluşla evlilik doyumu ölçeğinin alt boyutu olan eşin ailesiyle iletişim ve ebeveynlik alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki belirlenmiştir. Spiritüel iyi oluş ölçeğinin alt boyutu olan anomi ortalamalarının ise çocuk sayısına ve eğitim durumuna göre anlamlı derecede farklılaştığı bulunmuştur.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin nasıl analiz edildiği konusunda bilgilere yer verilecektir.

3.1. Araştırma Modeli

Nicel araştırma modeline sahip olan bu çalışmada, öğretmen adaylarının manevi iyi oluş düzeyleri, bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenler arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amaçlanmıştır. Bu doğrultuda araştırma, genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkiyel tarama modeline göre yapılmıştır.

Genel tarama modelleri, çok sayıda elemandan oluşan bir evrende, evrenin tamamı ya da evrenden alınacak bir grup örnek ya da örneklem üzerinde, evren hakkında genel bir yargıya ulaşmak amacıyla yapılan tarama araştırmalarıdır. Genel tarama modelleri tekil ya da ilişkiyel taramalar yapmaya imkân verir (Karasar, 2015). İlişkiyel tarama modelleri, iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasındaki değişimin birlikte var olup olmadığını veya bu değişimin derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2015).

3.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu 2017-2018 yılı içinde Konya ilinde öğrenim gören 17-49 yaş aralığında olan 561 öğretmen adayından oluşmaktadır. Cinsiyete göre dağılım tablodaki gibidir.

Tablo 3.1: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Kadın	434	77.4
Erkek	127	22.6
Toplam	561	100

Tablo3.1.'de görüldüğü gibi araştırmada katılımcıların 434'ü (%77,4) kadın 127'si (%22,6) erkektir.

Tablo 3.2: Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımı

Yaş	Frekans	Yüzde
17-21	361	64
22-26	155	28
27-31	23	4
32 ve üzeri	22	4
Toplam	561	100

Tablo-3.2.'de görüldüğü gibi yaşları 17 ile 21 arasında değişen katılımcıların 361'i (%64), 22-26 yaş aralığında 155'i (%28), 27-31 yaş aralığında 23'ü (%4), 32 ve üzeri 22'si (%4) yaş aralığındadır.

3.3. Veri Toplamada Kullanılan Ölçme Araçları

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PİÖÖ), Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BBBFÖ) ve Üç-Faktörlü Spiritüel İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Bunun yanı sıra katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, doğum sırası, anne-baba eğitim durumu, sosyoekonomik durumu hakkındaki bilgileri toplamak amacıyla araştırmacının hazırladığı kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.3.2. Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği (PDÖ)

Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği, Işık (2016: 165) tarafından geliştirilmiştir. Ölçme aracını geliştirmek için sistemli bir yaklaşım izlenmiştir. Araştırmaya 407 yetişkin (285 kadın, 122 erkek) katılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliğinin belirlenmesi için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda, ölçeğin 21 madde ve üç alt boyuttan oluştuğu tespit edilmiştir. Bu boyutlar literatür doğrultusunda kendini adama, kontrol ve meydan okuma olarak isimlendirilmiştir. Ölçeğin üç faktörlü yapısı doğrulayıcı faktör analizi ile doğrulanmıştır. Ayrıca ölçek maddelerinde %27'lik alt-üst grupların ortalamaları arasındaki farkların anlamlı olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin tamamı için Cronbach alpha güvenirlik katsayısı .76 iken, her bir alt boyut için Cronbach alpha güvenirlik

katsayıları .62 ile .74 arasındadır. Elden edilen bulguların sonucunda ölçeğin psikolojik dayanıklılık kişilik özelliğini geçerli ve güvenilir şekilde ölçtüğü sonucuna ulaşılmıştır.

3.3.3. Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BBBFÖ)

Kınay (2013: 65) tarafından “Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Five Facets Mindfulness Questionnaire) Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ülkemizde çok bilinmeyen bilinçli farkındalık konusunda araştırmalar yapabilmek için Baer, vd., (2006) tarafından geliştirilen Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği’nin (BBBFÖ) üniversite öğrencilerinden oluşan bir grup üzerinde Türkçe’ye uyarlanma çalışması yapılmıştır. Ölçeğin dil eşdeğerliliğini test etmek için Çeviribilim ve İngiliz Dili ve Edebiyatı bölümlerindeki son sınıf öğrencilerine önce İngilizce, iki hafta sonra ise Türkçe form uygulaması yapılmıştır. İngilizce ve Türkçe formlardan elde edilen puanlar arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .67 ile .85 arasındadır. BBBFÖ’nün faktör yapısını belirlemek amacıyla uygulanan faktör analizleri sonucunda ölçeğin beş boyutlu bir yapı gösterdiği bulunmuştur. BBBFÖ’nün her bir madde için madde ortak yükleri .38 ile .79 arasında değişmektedir. Faktör analizi sonuçlarında, 4. maddenin orijinal ölçeğe göre başka faktörde olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin test-tekrar test korelasyonu .23 ile .71 arasında değiştiği görülmüştür. BBBFÖ’nün benzer ve ayırt edici ölçek geçerliği için yapılan korelasyon analizleri anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur.

3.3.4. Üç-Faktörlü Spiritüel İyi Oluş Ölçeği

Ölçek, Ekşi ve Kardaş (2017: 73) tarafından insanın değer ve nihai anlamları doğrultusunda kişisel, toplumsal, çevresel ve aşkın yönleri ile hayatı anlama ve yaşama sürecini belirleme amacı ile yetişkinler için geliştirilmiştir. Ölçekteki maddeler, ilgili alanyazın ve diğer ölçeklerden faydalanılarak ve konu ile ilgili olan kişilere yazdırılan kompozisyonlar yoluyla toplanmıştır. Konu hakkında araştırmaları bulunan 17 uzmanın görüşleri dikkate alınmış ve maddelere son hali verilmiştir. En son aşamada toplam 49 maddeden oluşan çalışmada 865 yetişkin (498 kadın, %57,6; 367 erkek, %42,4) üzerinde uygulaması yapılmıştır. Doğrulamalı faktör analizi sonucu, 29 maddelik; aşkınlık, doğayla uyum ve anomi adlı 3 faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Yapılan analiz ile ölçeğin yapı geçerliği ve güvenilirliği bilimsel olarak ortaya çıkarılmış ve spiritüel iyi oluş modeline uygun bir model ortaya konmuştur.

(KMO: 951, Eigen değeri 2 olarak alındığında toplam madde açıklama varyansı % 58,337). Modelin uyum indeksleri ($\chi^2/sd = 4.11$, RMESEA = .06, SRMR = .50, NFI = .90, CFI = .92) şeklindedir. Spiritüel İyi Oluş Ölçeği'nin geçerlik ve güvenirlik çalışmaları, ölçeğin yetişkinlerdeki spiritüel iyi oluşu geçerli ve güvenilir şekilde ölçebileceğini göstermektedir.

3.4. Verilerin Toplanması

Ölçekler, uygun örnekleme yöntemiyle belirlenen katılımcılara araştırmacı ve araştırmamanın yardımcıları tarafından uygulanmıştır. Ölçekler Konya'da öğrenim gören öğretmen adaylarına uygulanmıştır. Ölçekler uygulanmadan önce katılımcılara araştırmamanın amacı ve ölçeğin nasıl uygulanacağı hakkında bilgiler verilmiştir. Ölçeklerin uygulanmasında gönüllülük ilkesi esas alınmıştır. Toplamda 600'ü bulan veri sayısı, geçersiz sayılan verilerden dolayı (eksik işaretleme, yarım bırakma, soruları anlayamama... vb.) 561'e düşmüştür. Uygulamalar yaklaşık 15-20 dakika sürmüştür.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada, öğretmen adaylarının manevi iyi oluş düzeyleri, bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenler aralarındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amaçlanmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi kuramsal bir modeli test etme amacıyla gözlenen ve gizil değişkenler arasında bulunan nedensel ve karşılıklı ilişkileri gösteren istatistiki bir yaklaşımdır (Shumacker ve Lomax, 2004). Yapısal eşitlik modellemesinin analizi AMOS 19 Programı ile yapılmıştır. Ayrıca toplanan verilerin yüzde ve frekans hesapları SPSS 22 paket programıyla gerçekleştirilmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

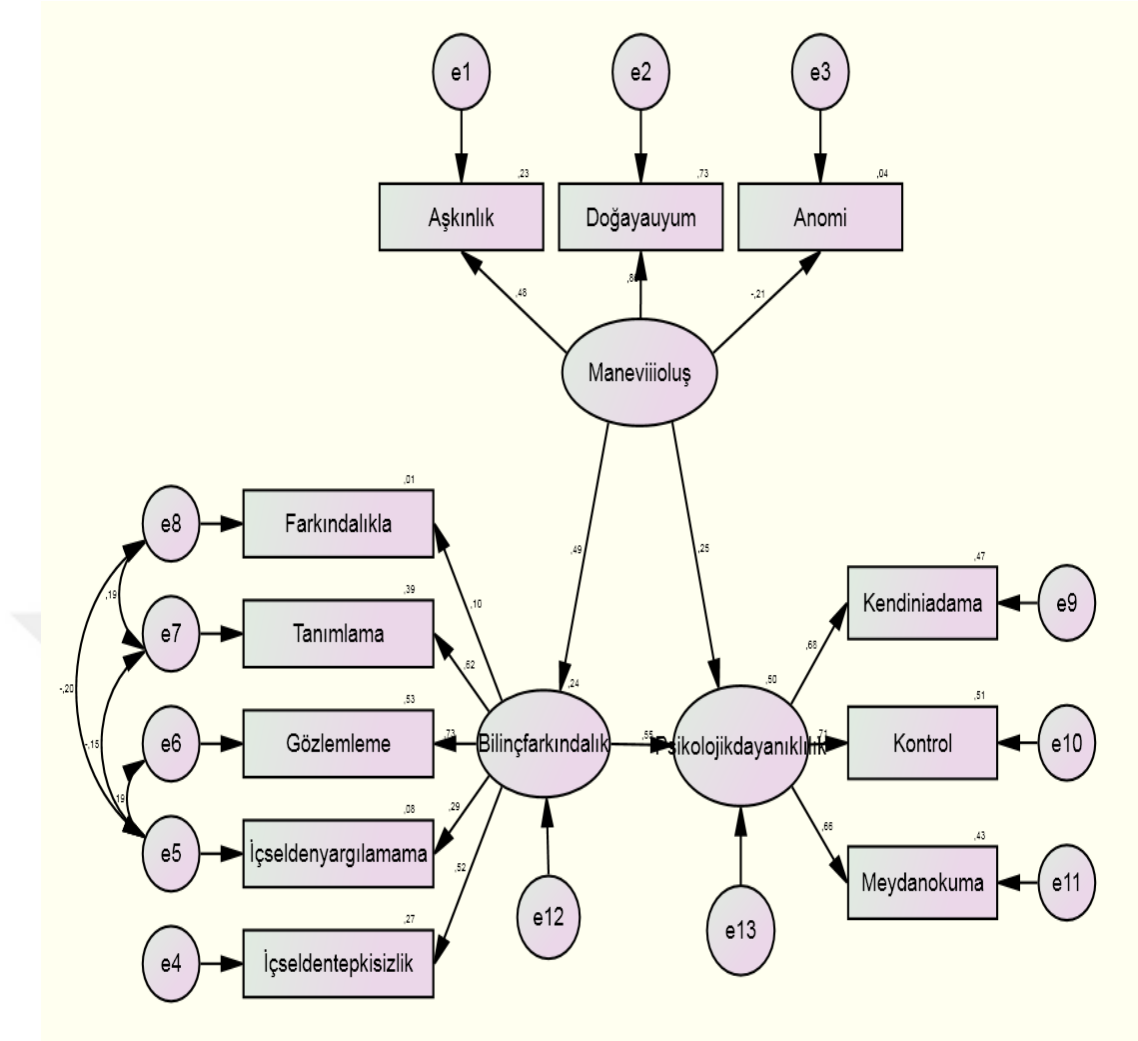
BULGULAR

Elde edilen son modelde ($X^2 = 189.078$, $df = 42$, $p < .001$) üç exogenous, manevi iyi oluş (aşkınlık, doğaya uyum ve anomi) iki endogenous (bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş) verisi bulunmaktadır. Modelde gösterilen yolların her birinin istatistiki açıdan anlamlı olduğu bulunmuştur. The Bentler-Bonett normed fit index (NFI), The Tucker-Lewis coefficient fit index (TLI) ve diğer uyum indeksleri modelin oldukça iyi uyumlu olduğunu göstermiştir (Tablo-4.1.). Modelde bulunan endogenous verileri arasında bulunan iki yönlü korelasyonlar yüksek değerlere sahiptir ve istatistiki açıdan anlamlıdır. Bu durum da araştırmada kullanılan değerler ölçeğinin alt boyutlarının sahip olduğu korelasyon değerlerinden etkilenmektedir.

Tablo 4.1: Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiki Değerler

Ölçüm	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Modelin Uyum İndeksi Değerleri
(X^2/sd)	≤ 3	$\leq 4-5$	4.50
RMSEA	≤ 0.05	0.06-0.08	0.06
SRMR	≤ 0.05	0.06-0.08	0.06
NFI	≥ 0.95	0.94-0.90	0.92
CFI	≥ 0.97	≥ 0.95	0.95
GFI	≥ 0.90	0.89-0.85	0.95
AGFI	≥ 0.90	0.89-0.85	0.91
TLI	≥ 0.95	0.94--0.90	0.91

Tablo 4.1.'de yer alan uyum değerleri incelendiğinde, $X^2/sd= 4.50$, $RMSEA=0.06$, $SRMR=0.060$, $NFI=0.92$, $CFI=0.95$, $GFI=0.95$, $AGFI=0.91$ ve $TLI=0.91$ olduğu bulunmuştur. Genel olarak bakıldığında modelin istenen düzeyde uyum değerlerine sahip olduğu anlaşılmaktadır (Bollen, 1989; Browne ve Cudeck, 1993; Byrne, 2010; Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2011; Tanaka ve Huba, 1985). Test edilen tek faktörlü model Şekil 3'te gösterilmiştir. Modelde gösterilen bütün yollar 0.01 seviyesinde anlamlı bulunmuştur.



Şekil 4.1: Modele İlişkin Yol Analizi

Tablo 4.2: Öğretmen Adaylarının Manevi İyi Oluş Düzeyleri, Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılıkları Arasındaki İlişkilere Yönelik Model.

Yordayıcı Değişken	Bağımlı Değişken	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Standart Hata	Kritik Değer
Manevi İyi Oluş	Bilinçli Farkındalık	0.49	0.49	0	0.57	6.20*
Manevi İyi Oluş	Psikolojik Dayanıklılık	0.25	0.25	0	0.41	3.57*
Bilinçli Farkındalık	Psikolojik Dayanıklılık	0.55	0.55	0	0.10	6.70*

^aToplam etki = Doğrudan etki + Dolaylı etki, * $p < 0.01$, ** $p < 0.05$.

Tablo 4.2. incelendiğinde, psikolojik dayanıklılığı etkileyen en önemli bağımsız değişkenin ($t=6.70$, $p<0.01$) bilinçli farkındalık değişkeni olduğu görülmektedir. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri $\beta= 0.55$ olarak bulunmuştur. Öğretmen adaylarının bilinçli farkındalık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifade ile elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının bilinçlilik farkındalık düzeylerinin artması ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinde artış olacağını göstermektedir.

Modele göre psikolojik dayanıklılığı etkileyen diğer önemli değişkenin ($t= 3.57$, $p<0.01$) manevi iyi oluş olduğu görülmektedir. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri $\beta= 0.25$ olarak tespit edilmiştir. Öğretmen adaylarının manevi iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık arasındaki yordayıcı ilişkilere bakıldığında, pozitif yönde doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifade ile elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının manevi iyi oluşları arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin artacağını ortaya koymaktadır.

Ayrıca test edilen modelde, bilinçli farkındalığı etkileyen en önemli bağımsız değişkenin ($t=6.20$, $p<0.01$) manevi iyi oluş değişkeni olduğu bulunmuştur. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değeri $\beta= 0.49$ olarak belirlenmiştir. Öğretmen adaylarının manevi iyi oluşları ile bilinçli farkındalıkları arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönlü doğrusal bir ilişki olduğu görülmektedir. Başka bir ifade ile öğretmen adaylarının manevi iyi oluşlarının artması ile bilinçli farkındalıklarında artış olacağını ortaya koymaktadır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde öğretmen adaylarının psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide manevi iyi oluşun rolünün araştırılması sonucu elde edilen bulgular tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına göre psikolojik dayanıklılığa etki eden en önemli değişkenin bilinçli farkındalık değişkeni olduğu bulunmuştur. Öğretmen adaylarının bilinçli farkındalık seviyeleri ile psikolojik dayanıklılık seviyeleri arasında bulunan yordayıcı ilişkilere bakıldığında, pozitif yönde doğrusal bir ilişki olduğu görülmüştür. Bir başka ifade ile elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının bilinçli farkındalık seviyelerinin artması ile psikolojik dayanıklılık seviyelerinde artış olacağını göstermektedir. Benzer çalışmalar araştırıldığında, Vinothkumar, Vinu ve Anshya'nın (2013: 514) araştırma sonucuyla bu çalışmanın tutarlılık gösterdiği görülmektedir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmanın bulgularına göre, bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılığının alt boyutlarından bağlanma ve kontrol ile pozitif yönde anlamlı olarak ilişkili olduğu görülmüştür. Çalışmanın sonucunu destekleyen bir diğer araştırma da Pāvulēns ve Vecgrāve (2013: 292) tarafından Litvanya üniversitesinde 64 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Buna göre bilinçli farkındalığın psikolojik dayanıklılığının alt boyutlarından bağlanma ile pozitif yönde anlamlı olarak ilişkili olduğunu bulmuştur.

Bu araştırmanın sonucunu dolaylı açıdan destekleyen bir başka çalışmada Balcı (2018: 55) tarafından bilinçli farkındalık temelli programı sonrasında kadınların duygusal zekâ ve psikolojik sağlamlık seviyelerini hangi yönde yordadığını ortaya koymak için yapılmıştır. Sonuçlara göre bilinçli farkındalığın, duygusal zeka ve psikolojik sağlamlık seviyesini anlamlı olarak arttırdığı belirlenmiştir. Deniz, Erus ve Büyükcebeci (2017: 170) buna paralel olarak bilinçli farkındalık düzeyinin yükselmesinin duygusal zeka seviyesini artırdığını bulmuşlardır.

Bilinçli farkındalığın psikolojik sağlamlığı yordamada (Keye ve Pidgeon, 2013: 1; Kaplan, vd., 2017: 1373; Taşdemir, 2018: 49) pozitif yönde anlamlı olarak ilişkili olduğunu gösteren çalışmalar vardır. Lightsey (2006: 96), psikolojik sağlamlığın farkındalık temelli müdahalelerle arttırılabileceğini söylemiştir. Kemper ve Khirallah (2015: 247) sağlık profesyonellerinde zihin vücut becerileri kazandırmak için

yaptıkları eğitimin sonucunda, katılımcıların psikolojik dayanıklılık düzeyleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve empati düzeylerinde artış olduğunu tespit etmiştir. Neelarambam (2015: 58-61) travmaya maruz kalmış veya depresyondaki üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın kaynağı olarak bilinçli farkındalığın rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre depresyondaki üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın kaynağı olarak bilinçli farkındalığın önemli rolü olduğu bulunmuştur.

Ayrıca bilinçli farkındalığın stresle başa çıkmada (Weinstein, Brown ve Ryan, 2009: 374; Messer, vd., 2016: 1; Ramasubramanian, 2016: 308) etkili olduğu sonucuna ulaşmış çalışmalar bulunmaktadır. Shapiro, Schwartz ve Bonner (1998) benzer şekilde çalışmalarında bilinçli farkındalığın kaygıyı, depresyonla ilişkili olan psikolojik stresi azalttığını ortaya koymuştur. Kara (2016: 70) ve Ülev (2014: 55) yaptığı araştırmalarda benzer şekilde bilinçli farkındalığın depresyon ile negatif yönde ilişkili olduğunu bulmuştur. Bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu (Kong, Wang ve Zhao, 2014: 165; Tuncer, 2014: 77; Yıkılmaz ve Güdül, 2015: 297); öz-kontrol (Bowlin ve Baer, 2012:411; Kara ve Ceyhan, 2017: 9); öz anlayış (Özyeşil, 2011: 103); mutluluk (Kılıç, Yıldız-Akyol ve Yoncalık, 2018: 49); başa çıkma becerisi (Akın, A. ve Akın, U. 2015: 37); yansıtıcı düşünme eğilimi (Baysal ve Demirbaş, 2012: 12); ilişki doyumu ve ruh sağlığı (Brown, Ryan ve Creswell, 2007: 211); sosyal beceri ve akademik performans (Beauchemin, Hutchins ve Patterson, 2008: 34) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, psikolojik dayanıklılığı etkileyen ikinci önemli değişken ise manevi iyi oluş değişkenidir. Manevi iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık arasındaki yordayıcı ilişkilere bakıldığında, pozitif yönde doğrusal bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Buna göre bulgular, öğretmen adaylarının manevi iyi oluşları arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin artacağını göstermektedir. Yapılan araştırmalar incelendiğinde bulguların, Kamyra'nın (2000: 231) psikolojik dayanıklılık, manevi iyi oluş ve özsaygı arasındaki ilişkiyi belirlemek üzere 105 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışma sonucu ile benzerlik gösterdiği görülmektedir. Kamyra (2000: 231) araştırmasında manevi iyi oluş ve psikolojik dayanıklılığın özsaygı için güçlü bir yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur.

Çalışmanın sonucunu destekleyen bir diğer araştırma Sedighehi, Bitra ve Mahdi, (2017: 136) tarafından göğüs kanseri olan 104 hasta üzerinde yapılmıştır. Sonuç

olarak manevi iyi oluşu ve psikolojik dayanıklılığın alt boyutlarından bağlanma boyutu yüksek olan hastaların umut düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kanseri ve hemodiyaliz hastalarında yapılan çalışmalarda da manevi iyi oluş ve umut arasında pozitif ilişki olduğu görülmüştür (Baljani, vd., 2011: 27; Moghimian ve Salmani, 2012: 40; Dehbashi, vd., 2015: 77). Jafari, vd., (2010a: 1477) manevi iyi oluşun bütün alt boyutlarının ve umudun, yaşam doyumu ve psikolojik uyumu anlamlı olarak yordamada önemli rolü olduğunu belirtmişlerdir.

Mahdian ve Ghaffari (2016: 130) kanser hastalığı olan kadınlarda yaptıkları çalışmada, manevi iyi oluşun umut üzerindeki olumlu etkisinin, psikolojik dayanıklılığın ve algılanan sosyal desteğin aracı rolü ile açıklanabildiğini tespit etmiştir. Carson ve Green (1992: 209) tarafından (HIV+) virüsü taşıyan 100 katılımcı üzerinde yapılan çalışmada manevi iyi oluşun alt boyutu olan varoluşsal iyi oluş ve psikolojik dayanıklılık arasında anlamlı ilişki olduğu; hayatlarında anlam ve amaç bulabilen, manevi iyi oluşu yüksek olan kişilerin daha dayanıklı olduğunu ortaya koymuştur. Marsh, vd., (1999: 13) hemşirelerde manevi iyi oluş ve psikolojik dayanıklılığın, iş stresi ve tükenmişlik üzerinde aracılık etkisini incelemek için çalışma yapmışlardır. Elde edilen verilere göre manevi iyi oluşun psikolojik dayanıklılık ve tükenmişlik üzerinde doğrudan aracı etkisi bulunmaktadır. Ayrıca manevi iyi oluş, tükenmişliği ve iş stresini azaltmada bir etken olarak düşünülmelidir. Sims (2000: 1330) tarafından yapılan benzer bir çalışmada psikolojik dayanıklılık ve manevi iyi oluşun tükenmişlik ile negatif yönde; manevi iyi oluşun alt boyutu olan varoluşsal iyi oluş ve psikolojik dayanıklılığın pozitif yönde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Çalışmadan elde edilen son sonuca göre bilinçli farkındalığı etkileyen önemli bağımsız değişkenin manevi iyi oluş değişkeni olduğu bulunmuştur. Öğretmen adaylarının manevi iyi oluşları ile bilinçli farkındalıkları arasında pozitif yönde doğrusal bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka ifade ile öğretmen adaylarının manevi iyi oluşlarının artması ile bilinçli farkındalıklarında artış olacağı belirlenmiştir. Literatür incelendiğinde bu çalışmanın sonucu; Mathad, Rajesh ve Pradhan (2019: 554) tarafından 145 hemşirelik bölümü öğrencisi üzerinde manevi iyi oluşun yordayıcılarını belirlemek üzere yapılan çalışmada yaşam memnuniyeti, bilinçli farkındalık ve öz şefkatin; manevi iyi oluşun kişisel, toplumsal, çevresel ve aşkın alanları üzerinde önemli bir rol oynadığı sonucu ile paralellik göstermektedir.

Benzer şekilde araştırma bulguları, Dami, Tameon ve Alexander'ın (2018: 124) yaptığı çalışmada bilinçli farkındalığın manevi iyi oluşu anlamlı olarak etkilediği sonucu ile benzerlik göstermektedir. Ayrıca bu çalışmada bilinçli farkındalığın yaşam doyumuna olan etkisinde manevi iyi oluşun aracı olduğu tespit edilmiştir.

Silva, vd., (2016: 415) kronik depresyonda bilinçli farkındalık, öz şefkat ve manevi iyi oluşun etkisini incelemişlerdir. Elde edilen bulgulara göre depresyon ile bilinçli farkındalığın alt boyutlarından içsel deneyimlere tepkisizlik ve yargılamama arasında negatif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca kişinin manevi iyi oluşunun artmasıyla depresyon seviyesinin düştüğü görülmüştür. Flugel Colle, vd. (2010: 36) FTSA (Farkındalık Temelli Stres Azaltma) programından sonra manevi iyi oluşta anlamlı derecede gelişme olduğu sonucuna ulaşmıştır. Würtzen, vd., (2015: 712), FTSA'nın göğüs kanseri olan kadınlardaki somatik semptomlar, psikolojik sıkıntı, dikkat ve manevi iyi oluş üzerine etkisini araştırmıştır. Sonuç olarak FTSA programı uygulandıktan sonra katılımcıların bilinçli farkındalık ve stres seviyesinde anlamlı farklılık olduğu ancak bu araştırma sonucundan farklı olarak manevi iyi oluşta anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Maneviyat ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelendiği çeşitli çalışmalar, bilinçli farkındalık eğitiminin olumlu manevi yapılarda artış sağladığını göstermiştir (Greeson, vd., 2011: 508, Shapiro, Schwartz ve Bonner, 1998: 373). Bilinçli farkındalık ve maneviyat seviyesindeki artışın, psikolojik sıkıntıda ve rapor edilen tıbbi semptomlarda azalma ile ilişkili olduğunu tespit etmiştir (Carmody, vd., 2008: 393).

Çalışmanın sonucuyla dolaylı olarak ilişkilendirilebilecek bir araştırmayı ortaya koyan Lun ve Bond (2013: 304) dindarlık, çalışma ve maneviyatın; iyi oluş, yaşam memnuniyeti ve mutluluk arasında pozitif yönlü ilişki olduğu sonucunu ortaya koymuştur. Bilinçli farkındalık ve iyi olma hali arasındaki ilişki pek çok çalışmada incelenmiştir. Bilinçli farkındalık ve iyi oluş (Carmody ve Baer, 2008: 23; Howell vd., 2008: 773), psikolojik iyi oluş (Brown ve Ryan, 2003: 822; Çelikler, 2017: 60), öznel iyi oluş (Brown ve Kasser, 2005: 349; Hamarta, vd., 2013: 145; Öztürk ve Çetinkaya, 2015: 145) arasında anlamlı ilişki olduğunu gösteren araştırmalar bulunmaktadır. Şahin (2018: 41) tarafından yapılan çalışmada bilinçli farkındalık puanları ve mental iyi oluş puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Jafari, vd., (2010a: 1477) çalışmalarında manevi iyi oluş ile ruh sağlığı

arasında anlamlı bir ilişki olduğunu; dini ve varoluşsal iyi oluşun ruh sağlığını önemli ölçüde yordadığını tespit etmiştir.

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara ve bu sonuçları doğrudan ve dolaylı olarak destekleyen çalışmalara göre manevi iyi oluşun, öğretmen adaylarının bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık düzeyleri ile ilişkili olduğu bulunmuştur.



ALTINCI BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada çalışma grubunu oluşturan öğretmen adaylarının psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide manevi iyi oluşun rolü incelenmiştir. Çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda şu sonuçlara ulaşılmıştır.

5.1. Sonuçlar:

1. Öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılığa etki eden en önemli bağımsız değişkenin bilinçli farkındalık değişkeni olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öğretmen adaylarının bilinçli farkındalık düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkilere bakıldığında, pozitif yönde doğrusal bir ilişki olduğu görülmüştür. Başka bir ifade ile elde edilen bulgulara göre öğretmen adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerinin artması ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinde artış olacağı bulunmuştur.

2. Öğretmen adaylarında psikolojik dayanıklılığı etkileyen diğer önemli değişkenin manevi iyi oluş değişkeni olduğu görülmektedir. Öğretmen adaylarının manevi iyi oluş ile psikolojik dayanıklılık arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, pozitif yönde doğrusal bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir ifade ile elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının manevi iyi oluşları arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyinin artacağını ortaya koymaktadır.

3. Öğretmen adaylarında bilinçli farkındalığı etkileyen ikinci önemli bağımsız değişkenin manevi iyi oluş değişkeni olduğu görülmektedir. Öğretmen adayların manevi iyi oluşları ile bilinçli farkındalıkları arasındaki yordayıcı ilişkilere bakıldığında, pozitif yönde doğrusal ilişki olduğu sonucu ortaya konmuştur. Başka bir ifadeyle elde edilen bulgular, öğretmen adaylarının manevi iyi oluşlarının artması ile bilinçli farkındalıklarında artış olacağını ortaya koymaktadır.

5.2. Öneriler:

1. Bu araştırmanın örneklemini Konya ilinde öğrenim gören öğretmen adayları ile sınırlıdır. Konu ile ilgili daha geniş bilgi sahibi olmak için farklı şehirlerde ve farklı üniversitelerdeki öğrencilere uygulanmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu araştırmanın farklı yaş grupları ve meslekler, farklı eğitim ve sosyal

kurumlarda yeniden yapılması daha kapsamlı değerlendirme yapmaya yardımcı olacaktır.

2. Ülkemizde psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık ile ilgili araştırmaların daha yaygın olduğu görülse de manevi iyi oluş ile ilgili çalışmalar sınırlıdır. Manevi iyi oluş ile ilgili çalışmaların hemşirelik ve din psikolojisi alanında yoğunlaştığı görülmektedir. Manevi iyi oluş ile ilgili yapılacak yeni çalışmalar bu kavramın daha iyi anlaşılmasına yardımcı olacaktır. Ayrıca manevi iyi oluşun eğitim alanındaki yeri, kullanımı ve diğer psikolojik değişkenlerle ilişkisinin inceleneceği yeni araştırmaların yapılmasının literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

3. Sağlığın fiziksel, zihinsel ve sosyal boyutlar açısından kendini iyi hissetme hali olmasının yanında manevi boyutunun da önemli olduğu düşünülmektedir. Manevi iyi oluş kavramının gelecekte öneminin daha çok artacağına inanılmaktadır. Toplum sağlığı açısından yararlı olacağı düşünülerek manevi iyi oluş ile ilgili okullarda ve farklı kurumlarda rehberlik çalışmaları yapılması önerilmektedir.

4. Bu araştırma psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık arasındaki pozitif ilişkiyi ortaya koymuştur. Bu açıdan ülkemizdeki öğrencilere ilkökul düzeyinden itibaren psikolojik dayanıklılık ve bilinçli farkındalık ile ilgili eğitimlerin rehberlik çalışmaları kapsamında verilmesi hem öğrencilere hem topluma olumlu yönde katkı sağlayacaktır. Ayrıca bilinçli farkındalık eğitimi ile ilgili uygulamalar, dünyanın farklı ülkelerinde olduğu gibi ülkemizde de müfredata konulabilir.

KAYNAKÇA

- Acar, H. (2014). Manevi İyi Oluş ile Dindarlık Arasındaki İlişki Üzerine Bir Değerlendirme. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 18 (2): 391-412.
- Adams, T., Bezner, J. ve Steinhardt, M. (1997). The Conceptualization and Measurement of Perceived Wellness: Integrating Balance Across and Within Dimensions. *American Journal of Health Promotion*, 11(3): 208-218.
- Akın, A. ve Akın, U. (2015). Mediating Role of Coping Competence on the Relationship Between Mindfulness and Flourishing. *Suma Psicológica*, 22(1): 37-43.
- Albayrak, B. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Bağlanma Biçimleri, Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ve Psikolojik Belirtileri Arasındaki İlişkiler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli Farkındalık, Depresyon ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki. *Birey ve Toplum*, 8(16): 73-86.
- Ata, G. (2018). *Onkoloji Hastalarında Manevi İyiliğin Umut Ve Depresyonla İlişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Aydoğdu, T. (2013). *Bağlanma Stilleri, Başa Çıkma Stratejileri ile Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Baer, R. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2): 125–142.
- Balcı, Y. (2018). *Altı Haftalık Modifiye Bilinçli Farkındalık Uygulaması Yapılan Bir Örnekte Duyusal Zekâ ve Psikolojik Dayanıklılığın Değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Bajaj, B. ve Pande, N. (2015). Mediating Role of Resilience in the Impact of Mindfulness on Life Satisfaction and Affect as Indices of Subjective Well-Being. *Personality and Individual Differences*, 93: 63-67.

- Baljani, E., Khashabi, J., Amanpour, E. ve Azimi, N. (2011). Relationship Between Spiritual Well-Being, Religion, and Hope Among Patients with Cancer. *Hayat*, 17(3): 27–37.
- Bash, A. (2004). Spirituality: The Emperor’s New Clothes?. *Journal of Clinical Nursing*, 13(1): 11–16.
- Baysal, N. ve Demirbaş, B. (2012). Sınıf Öğretmenliği Adaylarının Bilinçli Farkındalıkları ile Yansıtıcı Düşünme Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 1(4):12-20.
- Beauchemin, J., Hutchins, T. L. ve Patterson, F. (2008). Mindfulness Medi-Tation May Lessen Anxiety, Promote Social Skills and Improve Aca-Demic Performance Amongst Adolescents with Learning Difficulties. *Complementary Health Practise Review*, 13(1): 34-45.
- Yavuz, B., Dilmaç, B. ve Ekşi, F. (2017). “Öğretmen Adaylarının Manevi (düşünsel) İyi Olma, Özgecilik ve Bağışlayıcılık Eğilimleri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler”. 2. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi Özetler Kitabı, 12-14 Mayıs 2017. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, 72.
- Bilgin, A. (2014). Din, Dindar, Dindarlık: Özeleştirel Bir Değerlendirme. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2): 75-84.
- Bishop, S. R., vd. (2004). Mindfulness: a Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3): 230-241.
- Bollen, K.A. (1989). A New Incremental Fit Index for General Structural Equation Models. *Sociological Methods and Research*, 17 (3): 303-316.
- Borhan, N. (2017). *Yaşlılardaki Bilgelik ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin Moderatörleri Olarak İçsel Dindarlık ve Spiritüel İyi Oluş* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Bowen, S., vd. (2009). Mindfulness-Based Relapse Prevention for Substance Use Disorders. A Pilot Efficacy Trial. *Substance Abuse*, 30(4): 295-305.
- Bowlin, S. L., ve Baer, R. A. (2012). Relationships Between Mindfulness, Self-Control, and Psychological Functioning. *Personality and Individual Differences*, 52(3): 411-5.

- Brown K.W. ve Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present, Mindfulness And Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4): 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. ve Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for Its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, 18(4): 211-237.
- Browne, M. W. ve Cudeck, R. (1993). Alternative Ways of Assessing Model Fit. *Sage Focus Editions*, 154, 136-136.
- Brown, K. W. ve Kasser, T. (2005). Are Psychological and Ecological Well-Being Compatible? The Role of Values, Mindfulness, and Lifestyle. *Social Indicators Research*, 74(2), 349-368.
- Byrne, B. M. (2010). *Structural Equation Modeling with AMOS: Basic Concepts, Applications, and Programming*, (2nd ed.). New York: Taylor and Francis.
- Calicchia, J. A. ve Graham, L. B. (2006). Assessing The Relationship Between Spirituality, Life Stressors, AND Social Resources: Buffers of Stress in Graduate Students. *North American Journal of Psychology*, 8(2): 307-320.
- Carmody, J. ve Baer, R. A. (2008). Relationships Between Mindfulness Practice and Levels of Mindfulness, Medical and Psychological Symptoms and Well-Being in a Mindfulness-Based Stress Reduction Program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 23-33.
- Carmody, J., vd. (2008). Mindfulness, spirituality, and Health-Related Symptoms. *Journal of Psychosomatic Research*, 64, 393-403.
- Carson, V. B. ve Green, H. (1992). Spiritual Well-Being: a Predictor of Hardiness in Patients with Acquired Immunodeficiency Syndrome. *Journal of Professional Nursing*, 8(4): 209-220.
- Cash, M. ve Whittingham, K. (2010). What Facets of Mindfulness Contribute to Psychological Well-Being and Depressive, Anxious, and Stress-Related Symptomatology? *Mindfulness*, 1(3): 177-182.
- Ciarrochi, J., Heaven, P. C. ve Davies, F. (2007). The impact of hope, self-esteem, and attributional style on adolescents' school grades and emotional well-

- being: A longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 41(6): 1161-1178.
- Corey, G. (2009). *Theory and practice of Counseling and Psychotherapy*. (8th ed.). Australia; Belmont, CA: Thomson/Brooks/Cole.
- Coyle, A. (2008). Qualitative Methods and “the (partly) Ineffable” in Psychological Research on Religion and Spirituality. *Qualitative research in Psychology*, 5, 56-67.
- Dierendonck, D.V. ve Mohan, K. (2006). Some Thoughts on Spirituality and Eudaimonic Wellbeing. *Mental Health, Religion & Culture*, 9(3): 227–238.
- Çatak, P. D. ve Ögel, K. (2010.) Bir Terapi Yöntemi Olarak Farkındalık. *Nöropsikiyatri Arşivi*, 47, 69-73.
- Çayır, H. (2018). *Hekimlerin Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Düzeylerinin Farklaşmasında Bazı Demografik Değişkenlerin Aracılık Rolü Üzerine Bir Araştırma: İzmir İli Tire İlçesi Örneği* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Çelikler, A. N. (2017). *Bir Grup Genç Yetişkinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Başa Çıkma Tutumları ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çetinkaya, B., Altundağ, S. ve Azak A. (2007). Spiritüel Bakım ve Hemşirelik. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 8 (1): 47-50.
- Dami, Z. A., Tameon, S. M. ve Alexander, F. (2018). Spiritual Well-being as an Intervening Variable Mindfulness and life Satisfaction, *Konselor*, 7(4): 124-137.
- Dehbashi, F., Sabzevari, S.ve Tirgari, B. (2015). The Relationship Between Spiritual Well-Being and Hope in Hemodialysis Patients Referring to the Khatam Anbiya Hospital in Zahedan 2013–2014, *Medical Ethics*, 8(30): 77–97.
- Dein, S. ve Kimter, N. (2014). Din, Maneviyat ve Depresyon: Tetkik ve Tedavi İçin Öneriler, *Ekev Akademi Dergisi*. 58.739-749.

- Delahaij, R., Gaillard, A. W. ve Van Dam, K. (2010). Hardiness and the Response to Stressful Situations: Investigating Mediating Processes. *Personality and Individual Differences*, 49(5): 386-390.
- Demir, V. (2014). *Bilinçli Farkındalık Temeli Hazırlanan Eğitim Programının Bireylerin Depresyon ve Stres Düzeyleri Üzerine Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demir, V. (2017). Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerine Etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12): 100-118.
- Deniz, M. E., Erus, S. M. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47): 17-31.
- Düzgüner, S. (2013). *Maneviyat Algısı ve Diğerkâmlıkla İlişkisi (Kan Bağışi Örneğinde Türkiye ve Amerika Karşılaştırmalı Nitel Bir Araştırma* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Konya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Ekşi, H. ve Kardeş, S. (2013). Spiritüel İyi Oluş: Ölçek Geliştirme ve Geçerliliği. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2(1): 73-88.
- Ellison, C. W. (1983). Spiritual Well-Being: Conceptualization and Measurement. *Journal of Psychology and Theology*, 11, 330-340.
- Ergüner, B. (2017). *Hekimlerin Algıladıkları Stres Düzeyi, Psikolojik Dayanıklılıkları ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ufuk Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Faigin, C. A., ve Pargament, K. I. (2011). Strengthened by the Spirit: Religion, Spirituality, and Resilience Through Adulthood and Aging. *Resilience in Aging* Berlin: Springer. 163-180).
- Falkenström, F. (2010). Studying Mindfulness in Experienced Meditators: A Quasiexperimental Approach. *Personality and Individual Differences*, 48, 305-310.

- Flugel Colle, K. F., vd. (2010). Measurement of Quality of Life and Participant Experience with the Mindfulness-Based Stress Reduction Program. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 16(1): 36-40.
- Gençöz, F. ve Motan, İ. (2009). Psikolojik Dayanıklılığı Nasıl Ölçebiliriz? Bir Türk Örneğinde Kişisel Görüş Ölçeği II'nin Geçerlik-Güvenirlik Çalışması. *Kriz Dergisi*, 17(1): 1-13.
- George, L. K., vd. (2000). Spirituality and Health: What We Know, What We Need to Know. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1): 102–116.
- Germer, C. (2004). What is Mindfulness. *Insight Journal*, 22, 24-29.
- Germer, C. K., Siegel, R. D. ve Fulton, P. R. (Eds.). (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York, NY, US: Guilford Press.
- Goldin, P. R. ve Gross, J. J. (2010). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (Mbsr) on Emotion Regulation in Social Anxiety Disorder. *Emotion*, 10(1): 83-91.
- Greeson, J. M., vd. (2011). Changes in Spirituality Partly Explain Health-Related Quality of Life Outcomes After Mindfulness-Based Stress Reduction. *Journal of Behavioral Medicine*, 34(6): 508-518.
- Gültekin, A. (2018). *Psikiyatri Hastalarının Manevi İyilik Düzeyleri ile Tedaviye Uyumları Arasındaki İlişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Gürsu, O. ve Ay, Y. (2018). Din, Manevi İyi Oluş ve Yaşlılık. *Journal of International Social Research*, 11(61): 1176-1190.
- Hamarta, E., vd. (2013). The Prediction Level of Mindfulness and Locus of Control on Subjective Well-Being. *International Journal of Academic Research*, 5(2): 145-150.
- Hanh, T. N. (1992b). *Peace is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life*. New York: Bantam.
- Harrison, M., vd. (2002). Hardiness, Work Support and Psychological Distress Among Nursing Assistants and Registered Nurses In Quebec. *Journal of Advanced Nursing*, 38, 584–591.

- Harvatin, H. C. (2009). *Hardiness and Coping Strategies*. (Unpublished MasterThesis). Kean University, New Jersey.
- Hawks,S. R.,vd. (1995). Review of Spiritual Health: Definition, Role, and Intervention Strategies in Health Promotion. *American Journal of Health Promotion*, 9, 371-378.
- Hendricks-Ferguson, V. (2006). Relationships of Age and Gender to Hope and Spiritual Well-Being Among Adolescents with Cancer. *Journal of Pediatric Oncology Nursing*, 23, 189-99.
- Holt, P., Fine, M. ve Tollefson, N. (1987). Mediating Stress: Survival of the Hardy. *Psychology In the Schools*, 24(1): 51-58.
- Howell, A. J., vd. (2008). Relations Among Mindfulness, Well-Being, and Sleep. *Personality and Individual Differences*, 45, 773-777.
- Hu, L. T. ve Bentler, P. M. (1999). Cut off Criteria for Fit İndexes in Covariance Structure Analysis: Conventional Criteria Versus New Alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6 (1): 1-55.
- İşık, Ş. (2016). Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *The journal of happiness&well-being*, 4(2): 165-182.
- İskender, M. ve Akın, A. (2011). Self-Compassion and Internet Addiction. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 10 (3), 215-221
- Jafari, E., vd. (2010a). Spiritual Well-Being and Mental Health in University Students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1477–1481.
- Jafari, E., vd. (2010b). Life Satisfaction, Spirituality Well-Being and Hope in Cancer Patients. *Procedia—Social and Behavioral Sciences*, 5, 1362–1366.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results. *General Hospital Psychiatry*, 4, 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2): 144–156.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Mind and Body To Face Stress, Pain, and Illness*. New York: Delacorte.
- Kamya, H. A. (2000). Hardiness and Spiritual Well-Being Among Social Work Students: Implications for Social Work Education. *Journal of Social Work Education*, 36(2): 231-240.
- Kaplan, J. B., vd. (2017). Role of Resilience in Mindfulness Training for First Responders. *Mindfulness*, 8(5): 1373-1380.
- Kara, E. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bağlanma Stilleri ve Bilinçli Farkındalık ile İlişkisi: Öz Kontrolün Aracılık Rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Kara, E. ve Ceyhan, A. A. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık ile İlişkisi: Öz-kontrolün Aracılık Rolü. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(1): 9-14.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. 28. Basım. Ankara: Nobel Kitap.
- Karataş, R. (2016). *Özel Eğitim Okullarında Çalışan Öğretmenlerin Psikoloji Dayanıklılık Düzeyleri ve Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara,
- Kardaş, S. (2017). *Sanal Kimlik ve Spiritüel İyi Oluşun Üniversite Öğrencilerinin Narsistik Eğilimlerini Yordayıcılığı* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kavalalı Erdoğan, T. (2019). *Onkoloji Hastalarında Yalnızlık ve Ölüm Algısı ile Spiritüel İyi Hali Arasındaki İlişki*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuzmayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Kayacı, Ü. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Doğum Sıraları ve Sosyal İlgililik Düzeylerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerini Yordamadaki Rolünün İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Keçeci, B. (2018). *Evli Kadınların Psikolojik İstismar Profillerinin Toplumsal Cinsiyet Algıları ve Spiritüel İyi Oluşları Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Keye, M. D. ve Pidgeon, A. M. (2013). An Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness, and Academic Self-Efficacy. *Open Journal of Social Sciences, 1* (6): 1-4.
- Kemper, K. J. ve Khirallah, M. (2015). Acute Effects of Online Mind–Body Skills Training on Resilience, Mindfulness and Empathy, *Journal of Evidence Based Integrative Medicine, 20* (4): 247-253.
- Kılıç, S., Yıldız-Akyol, E. ve Yoncalık, O. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Değer Yönelimleri ve Farkındalıklarının Mutluluk Düzeylerini Yordaması. *The Journal of Happiness & Well-Being, 6*(1), 49-60.
- Kılınç, Ç. A. (2013). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Turkish Journal of Education, 3* (1): 74-77.
- Kınay, F. (2013). *Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kızılırmak, Ö. (2015). *Genç Yetişkinlerde Yaşamda Anlamın, Maneviyat Ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. New York: The Guilford Press.
- Kobasa, S. (1979). Stressful Life Events, Personality and Health: An Inquiry into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*, 1-11.
- Kobasa, S., Maddi, S. R. ve Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A Prospective Study. *Journal Of Personality and Social Psychology, 42*, 168-177.
- Kocaarslan, B. (2016). *Profesyonel Müzik Eğitiminde Bilinçli Farkındalık Öğrenme Stratejileri ve Öğrenme Stilleri* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Kocaefe, T. (2013). *Otonomi (Özerklik) Veren Ebeveynlik Stili, Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Bilgi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Koenig, H. G. (Ed.). (1998). *Handbook of Religion and Mental Health*. San Diego, CA, US: Academic Press.
- Koenig, H. G., George, L. K. ve Titus, P. (2004). Religion, Spirituality, and Health in Medically İll Hospitalized Older Patients. *Journal of the American Geriatrics Society*, 52(4): 554–562.
- Kong, F., Wang, X. ve Zhao, J. (2014). Dispositional Mindfulness and Life satisfaction: The Role of Core Self-Evaluations. *Personality and Individual Differences*, (56), 165-169.
- Korkut Owen, F. ve Owen D. W. (2012). İyilik Hali Yıldızı Modeli, Uygulanması ve Değerlendirilmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*; 3(9): 24-33.
- Koyun, F. (2018). *Din Görevlileri ve Aile Hekimlerinin Bağımlılığa Yönelik Tutumlarının Empati ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Olan İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü; İstanbul.
- Kurt, N. (2011). *Çevik Kuvvet Personelinin Stresle Başa Çıkma Tutumları, Psikolojik Dayanıklılıkları ve İş Doyumu Düzeyleri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Kuyken, W., vd. (2013). Effectiveness of the Mindfulness in Schools Programme: Non-Randomised Controlled Feasibility Study. *The British Journal of Psychiatry*, 203(2): 126-131.
- Lambert, V. A., vd. (1989). Social Support, Hardiness and Psychological Well-Being in Women with Arthritis. *Image: The Journal of Nursing Scholarship*, 21(3): 128-131.
- Langer, E. J. (1989). Minding Matters: The Consequences of Mindlessness-Mindfulness. *Advances in Experimental Social Psychology*, 22 (12): 137-173.
- Lavender, J. M., Gratz, K. L. ve Tull, M. T. (2011). Exploring the Relationship Between Facets of Mindfulness and Eating Pathology in Women. *Cognitive Behaviour Therapy*, 40(3): 174-182.

- Lightsey, O. R. (2006). Resilience, Meaning, and Well-being. *The Counselling Psychologist*, 34, 96-107.
- Lou, V. W. Q. (2015). *Spiritual Well-being of Chinese Older Adults: Conceptualization, Measurement and Intervention*. Heidelberg: Springer.
- Lun, V. M. C. ve Bond, M. H. (2013). Examining the Relation of Religion and Spirituality to Subjective Well-being Across National Cultures. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(4): 304- 315.
- Lykins E. L. B. ve Baer R. A. (2009). Psychological Functioning in a Sample of Long-Term Practitioners of Mindfulness Meditation. *Journal of Cognitive PsychoNyanaponika Therapy. An International Quarterly*, 23, 226-241.
- Maddi, S. R., Kahn, S. ve Maddi, K. L. (1998). The Effectiveness of Hardiness Training. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 50(2): 78-86.
- Maddi, S. R. (2002). The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing, Research, and Practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3): 173-185.
- Maddi, S. R. (2004). Hardiness: An Operationalization of Existential Courage. *Journal of Humanistic Psychology*, 44(3): 279-298.
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The Courage to Grow from Stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3): 160-168.
- Maddi, S. R. vd., (2006). The Personality Construct of Hardiness, III: Relationships with Repression, Innovativeness, Authoritarianism and performance. *Journal of Personality*, 74(2): 575- 598.
- Magaletta, P. R. ve Oliver, J. M. (1999). The hope construct, will, and ways: Their relations with self-efficacy, optimism, and general well-being. *Journal of clinical psychology*, 55(5): 539-551.
- Magra, I. (2019, 02 Mart) The New York Times Company, (<https://www.nytimes.com/2019/02/04/world/europe/uk-mindfulness-children-school.html>) [02.03.2019].

- Mahdian, Z. ve Ghaffari, M. (2016). The Mediating Role of Psychological Resilience, and Social Support on the Relationship between Spiritual well-being and Hope in Cancer Patients. *Journal of Fundamentals of Mental Health*, 18 (3): 130-138.
- Manning, M. R., Williams, R. F. ve Wolfe, D. M. (1988). Hardiness and the Relationship between Stressors and Outcomes. *Work & Stress*, 2(3): 205-216.
- Marsh, V., Beard, M. T. ve Adams, B.N. (1999). Job Stress and Burn out: The Mediation Effect of Spiritual well-being and Hardiness Among Nurses. *Journal of Theory Construction & Testing*, 3(1): 13-20.
- Maselko, J., ve Kubzansky, L. D. (2006). Gender Differences in Religious Practices, Spiritual Experiences and Health: Results from the US General Social Survey. *Social Science and Medicine*, 62(11): 2848–2860.
- Mathad, M. D., Rajesh, S. K. ve Pradhan, B. (2019). Spiritual Well-Being and Its Relationship with Mindfulness, Self-Compassion and Satisfaction with Life in Baccalaureate Nursing Students: A Correlation Study. *Journal of religion and health*, 58(2), 554-565.
- Messer, D., vd. (2016). The Effects of İnternet-delivered Mindfulness Training on Stress, Coping and Mindfulness in University Students, *American Educational Research Association, Open*, 2(1): 1-8.
- Miller, J. J., Fletcher, K. ve Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year Follow-up and Clinical İmplications of a Mindfulness Meditation-Based Stres Reduction İntervention in the Treatment of Anxiety Disorders. *General hospital psychiatry*, 17(3), 192-200.
- Moberg, D. (1979). The Development of Social İndicators of Spiritual well-being for Quality of Life Research. In: Moberg, D. (ed.). *Spiritual Well-Being: Sociological Perspectives*. Washington: University Press of America; 1–13.
- Moghimian, M. ve Salmani, F. (2012). The Study of Correlation between Spiritual well-being and Hope in Cancer Patients Referring to Seyyedo Shohada Training-Therapy Center of Isfahan University of Medical Sciences, 2010, Isfahan, Iran. *Qom University of Medical Sciences Journal*, 6(3): 40–45.

- Morales Knight, L. F. (2010). *Mindfulness: History, Technologies, Research, Applications*. Pepperdine University. Graduate School of Education and Psychology. <https://allansousa.files.wordpress.com/2009/11/mindfulnessarticle1uis.pdf>. (2019, 5 Mart)
- Motan, İ. (2002). *Distinguishing Anxiety and Depression: Hardiness* (Unpublished master thesis). The Middle East Technical University, Ankara.
- Musa, A.S., Pevalin, D.J. ve Al Khalaileh, M. A. A. (2017). Spiritual Well-being, Depression, and Stress Among Hemodialysis patients in Jordan. *Journal of Holistic Nursing*. XX (X): 1–12.
- Mutlu-Tagay, Ö. (2010). *Gestalt Temas Engelleri Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Üniversite Öğrencilerinin Temas Engellerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J. ve Witmer, J. M. (2000). The Wheel of Wellness Counseling for Wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and Development*, 78(3): 251-266.
- National Interfaith Coalition on Aging (NICA). (1975). *Spiritual well-being: A definition*. Athens, GA: NICA.
- Neelarambam, K. (2015). *Trait Mindfulness as a Mediator of Resilience, Depressive Symptoms, and Trauma Symptoms* (Unpublished PhD Dissertation). Georgia State University, Georgia.
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1): 1-12.
- Onur, D. (2018). Psikoloji Kuramları ve Yaratıcılık İlişkisi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1): 145-156.
- Opatz, J. P. (1986). Stevens Point: A Longstanding Program for Students at a Midwestern University. *American Journal of Health Promotion*, 1(1): 60-67.
- Ormsby, A. ve Harrington, A. (2003) The Spiritual Dimensions of Care in Military Nursing Practice. *International Journal of Nursing Practice*, 9(5): 321- 32.

- Özen Kutanis, R. ve Yıldız E. (2014). Pozitif Psikoloji İle Pozitif Örgütsel Davranış İlişkisi Ve Pozitif Örgütsel Davranış Boyutları Üzerine Bir Değerleme. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 5(11): 135-154.
- Öztürk, A. ve Çetinkaya, R. S. (2015). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri ile Tinsellik, İyimserlik, Kaygı ve Olumsuz Duygu Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 42, 145–166.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık, Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özyeşil, Z., vd. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirliği. *Eğitim ve Bilim*, 36 (160): 224-235.
- Pargament, K. I. (1999). The Psychology of Religion and Spirituality? Yes and no. *International Journal for the Psychology of Religion*, 9, 3-16.
- Pāvulēns, J. ve Vecgrāve; A. (2013). Interrelation of Reflexivity, Mindfulness and Hardiness Among First-semester Students. *Rural Environment. Education. Personality. Proceedings of the International Scientific Conference*, 6, 292-299.
- Pehlivan, A. (2018). *Manevi Bakım ve Danışmanlığın İmam Hatip Ortaokul Öğrencilerinin Ruh Sağlığı ve Manevi İyi Oluşlarına Etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Ramasubramanian, S. (2016). Mindfulness, Stres Coping and Everyday Resilience Among Emerging Youth in a University Setting: A Mixed Methods Approach. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22 (3): 308-321.
- Rasmussen, M. K. ve Pidgeon, A. M. (2011). The Direct and İndirect Benefits of Dispositional Mindfulness on Self-esteem and Social Anxiety. *Anxiety, Stress and Coping: An International Journal*, 24(2): 227-233.
- Sarıçalı, M. ve Satıcı, S. A. (2017). Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik Kırılganlık İlişkisinde Utangaçlığın Aracı Rolü. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1): 655–670.

- Schumacker, R. E. ve Lomax, R. G. (2004). *A Beginner's Guide to Structural Equation Modelling*, London: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Seaward, B. L. (1991). Spiritual Well Being: A Health Education Model. *Journal of Health Education*, 22(3): 166-169.
- Sedighehi, H., Biti, N. ve Mahdi, A. (2017). Prediction of Hope of Life Based on Spiritual Well-being and Psychological Hardiness in Women With Breast Cancer. *Archives of Breast Cancer*, 4(4): 136-140.
- Segal Z. V., Williams J. M. G. ve Teasdale J. D. (2002). *Mindfulness Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*, New York: Guilford Press.
- Seligman, M. E. (2002). Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy. Handbook of Positive Psychology. C. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of Positive psychology*, New York: Oxford University Press, 3-13.
- Seligman, M. P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1): 5-14.
- Sezgin, F. (2012). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Psikolojik Dayanıklılık Düzeylerinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(2):489-502.
- Sezgin, K. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ve Dindarlık Düzeylerinin İncelenmesi (Dicle Üniversitesi Örneği) (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dicle Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Diyarbakır.
- Shahabi, L., vd. (2002). Correlates of Self-perceptions of Spirituality in American Adults. *Annals of Behavioral Medicine*, 24(1): 59–68.
- Shahrokh, N. C. ve Hales, R. E. (2003). *American Psychiatric Glossary*. Washington, DC: American Psychiatric Pub.
- Shapiro S. L., Schwartz, G. E. ve Bonner, G. (1998). Effects of Mindfulness-based Stres Reduction on Medical and Premedical Students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6): 581- 599.
- Shapiro, S. L., vd. (2006). Mechanisms of Mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373–386.

- Sharf, R. S. (2015). *Theories of Psychotherapy and Counseling: Concepts and Case*. (6th edition). Boston: Cengage Learning.
- Silva, E., vd. (2016). Mindfulness, Self-compassion and Spiritual Well-being in Chronic Depression, *European Psychiatry*, 33, S415 - S4.
- Sims, K. M. E. (2000). Hardiness and Spiritual Well-being as Moderators of Burnout in Professional Nurses. *Dissertation Abstracts International*, 61(3-B): 1330.
- Sülü, E. (2006). *Yoğun Bakımda Yatan Çocuk Hastaların Annelerinin Manevi Bakım Gereksinimleri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Şahin, A. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şehidoğlu, Z. (2014). *15-17 Yaş Grubu Ergenlerde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Problemlerle İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şimşir, Z., Boynueğri, S. ve Dilmaç, B. (2017). Religion and Spirituality in the Life of Individuals with Paraplegia: Spiritual Journey from Trauma to Spiritual Development. *Spiritual Psychology and Counseling*, 2, 89–110.
- Şimşir, Z., Seki, T. ve Dilmaç, B. (2018). Predictive relationships between adolescents' spiritual well being and perceived social support: The role of values. *Research on Education and Psychology*, 2(1): 37- 46.
- Şirin, T. (2018). Maneviyat Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik çalışması. *Turkish Studies*, 13(18): 1283-1309.
- Şirin, T. (2019) Evli Çiftlerin Spiritüel İyi Oluşları ile Evlilik Doyumları Arasındaki İlişki. *Ekev Akademi Dergisi*. 23 (77), 389-410.
- Taşdemir, E. (2018). *Psikologlarda Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Tekin, E. (2011). Askeri Hastanelerde Çalışan Hemşirelerin Psikolojik Dayanıklılık ve Tükenmişlik Düzeylerinin Belirlenmesi (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Terzi, Ş. (2005). Öznel iyi olmaya ilişkin psikolojik dayanıklılık modeli. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları ve Algıladıkları Sosyal Destek Arasındaki İlişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29): 1-11.
- Thera, N. (1962). *The Heart of Buddhist Meditation*, Weiser, New York.
- Tuck, I. ve Anderson, L. (2014). Forgiveness, Flourishing, and Resilience: The Influences of Expressions of Spirituality on Mental Health Recovery. *Issues in Mental Health Nursing*, 35(4): 277-282.
- Tuncer, N. (2017). *Bir Grup Üniversite Öğrencisinin Belirlenen Sosyal Anksiyete Düzeylerine Göre Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Underwood, L. G. (1999). A Working Model of Health: Spirituality and Religiousness as Resources: Applications to Persons with Disability. *Journal Of Religion Disability And Health*, 3(3): 51-72.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileriyle İlişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ülker Tümlü, G. ve Receptoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Journal of Higher Education & Science/Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3): 205-213.
- Vatan, S. (2016). Bilişsel Davranışçı Terapilerde Üçüncü Kuşak Yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3):190-203.

- Vinothkumar M., Vinu, V. ve Anshya, R. (2013). Mindfulness, Hardiness, Perceived Stress Among Engineering and BDS Students. *Indian Journal Positive Psychology*, 44. 514–517.
- Weinstein, N., Brown, K.W. ve Ryan, R.M. (2009). A Multi-Method Examination of The Effects of Mindfulness on Stress Attribution, Coping, and Emotional Well-Being. *Journal of Research in Personality*, 43(3): 374-385.
- Westman, M. (1990). The Relationships Between Stress and Performance: The Moderatingeffect of Hardiness. *Human Performance*, 3(3): 141-155.
- Würtzen, H., vd. (2015). Effect of Mindfulness-Based Stres Reduction on Somatic Symptoms, Distress, Mindfulness and Spiritual Wellbeing in Women with Breast Cancer: Results of a Randomized Controlled Trial. *Acta Oncologica ActaOncol*, 54(5), 712-9.
- Yağbasanlar, O. (2018). *Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Dayanıklılıkları İle Dini Yönelimleri Ve Öz-Şefkatleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yalçın, S. (2013). *İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Mesleki Tükenmişlik Düzeyleri ile Stres, Psikolojik Dayanıklılık ve Akademik İyimserlik Arasındaki İlişki* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yıkılmaz, M. ve Güdül, M. D. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu, Yaşamda Anlam ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2): 297-315.
- Yılmaz, H. (2018). Bilişsel Kapanma İhtiyacının Pozitif Psikolojinin Dört Temel Kavramıyla İlişkisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6 (75): 33-47.
- Zengin, B. (2013). *Özel Eğitime Muhtaç Çocuğa Sahip Ebeveynlerin Algıladıkları Sosyal Destek, Psikolojik Dayanıklılık ve Umut Düzeyleri* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Zinnbauer, B. J. ve Pargament, K. I. (2013). Dindarlık ve Maneviyat (Çev. Sevdener Düzgüner). R. F. Paloutzian ve C. L. Park (Ed.), *Din ve maneviyat psikolojisi*. Ankara: Phoenix Yayınevi. 61-102.

EKLER

Ek 1- Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcılar, yüksek lisans tez çalışmasının gereği olarak bir araştırma yapmaktayım. Araştırmanın gerçekleştirilmesi ve sonuçlara ulaşılabilmesi için sizlerin verilerine ihtiyaç duymaktayım. Elde edilen verilerden ve sonuçlardan yalnızca araştırma amaçlı yararlanılacak ve bireysel değerlendirme yapılmayacaktır. Ekte verilen ifadelerle ilgili olarak cevabınızın yanındaki () içine X işareti koyunuz. Hiçbir sorunun doğru ve yanlış cevabı yoktur ve lütfen soruları boş bırakmayınız. Kimliğinizi belirtmeden en doğru bilgiyi vermeniz araştırmanın bilimselliği ve gerçekçi sonuçları ortaya koymasından önem taşımaktadır.

İçten vereceğiniz yanıtlarla yapacağınız katkılar için şimdiden teşekkür ederim.

Danışman: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

Araştırmacı: Betül YAVUZ

1. Yaş:.....

2. Cinsiyet: ()Kız ()Erkek

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

4. Ailede kaçınıcı çocuksunuz? ()İlk ()İkinci ()Üçüncü
()Dördüncü ve üzeri

5. Babanızın eğitim durumu: ()Okur-yazar değil ()Okur-yazar
()İlkokul mezunu ()Ortaokulu mezunu
()Lise mezunu ()Üniversite mezunu
()Yüksek lisans,doktora

Annelerin eğitim durumu: ()Okur-yazar değil ()Okur-yazar
()İlkokul mezunu ()Ortaokulu mezunu
()Lise mezunu ()Üniversite mezunu
()Yüksek lisans,doktora

Anne baba: ()Beraber ()Boşanmış ya da ayrı

Sosyo-ekonomik düzeyinizi nasıl algılıyorsunuz? ()Düşük ()Orta ()Yüksek

Ek 2-Psikolojik Dayanıklılık Ölçeği

(0) Kesinlikle Katılmıyorum (1) Katılmıyorum (2) Ne katılıyorum ne katılmıyorum (3) Katılıyorum (4) Kesinlikle katılıyorum anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka tek veriniz, boş bırakmayınız.						
1	Çalışmaktan çok keyif alıyorum.	0	1	2	3	4
2	Hayatın benim için monotonlaşmaya başladığını hissediyorum.	0	1	2	3	4
3	Çok çalışarak her zaman amacıma ulaşabilirim	0	1	2	3	4
4	Çıkabilecek sorunları önceden kestirerek önlemlerimi alırım	0	1	2	3	4
5	Devam ettiğim işime/okulumu/mesleğime yürekten bağlıyım.	0	1	2	3	4
6	Hayatımda ilginç ve zaman harcamaya değer şeylerin var olduğunu düşünüyorum.	0	1	2	3	4
7	Her yeni deneyimin yaşamımı zenginleştirdiğini düşünüyorum.	0	1	2	3	4
8	Hep aynı yaşam tarzına bağlı kalmak yerine riskli de olsa yeni şeyler denemeyi tercih ederim.	0	1	2	3	4
9	İnsan hatalarından öğrenir ve gelişir.	0	1	2	3	4
10	Kaderimi değiştirebileceğime inanırım.	0	1	2	3	4
11	Yargılarıma ve kararlarıma daima güvenirim.	0	1	2	3	4
12	Kişisel özgürlüklerimin sınırlandırılmasına genellikle büyük tepki gösteririm.	0	1	2	3	4
13	Kendimle ilgili bir şeyler öğrenmek benim için heyecan vericidir.	0	1	2	3	4
14	“Öldürmeyen şey güçlendirir” cümlesi beni ifade ediyor.	0	1	2	3	4
15	Önceden yaptığım bir programın dışına çıkmak zorunda kaldığımda rahatsız olurum.	0	1	2	3	4
16	Yeni şeyler denemekten hoşlanırım.	0	1	2	3	4
17	Yaşamımda olan önemli değişiklikleri, kişisel gelişimim için bir fırsat olarak görürüm.	0	1	2	3	4
18	Keyif aldığım etkinliklere düzenli olarak katılırım.	0	1	2	3	4
19	Yarın bana ne olacağı bugün yaptıklarımaya bağlıdır.	0	1	2	3	4
20	Yeni bir işe/projeye/göreve başladığımda ayrıntılı bir plan yapmayı tercih ederim.	0	1	2	3	4
21	Yapacak bir şeylerimin olması benim için önemlidir.	0	1	2	3	4

Ek 3- Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği

(1) Kesinlikle doğru değil (2) Nadiren doğru (3) Bazen doğru (4) Çoğunlukla doğru (5) Her zaman doğru anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka tek veriniz, boş bırakmayınız.						
1	Yürürken vücudumda oluşan hareketlerin verdiği hislere özellikle dikkat ederim.	1	2	3	4	5
2	Hislerimi tanımlayan kelimeleri bulmakta iyiyimdir.	1	2	3	4	5
3	Mantığa aykırı veya yersiz duygular yaşadığımda kendimi eleştiririm.	1	2	3	4	5
4	Duygu ve hislerimi, onları reddetmeksizin algılarımla.	1	2	3	4	5
5	Bir şeyler yaparken konudan uzaklaşıyorum ve dikkatim kolay dağılır.	1	2	3	4	5
6	Duş alırken veya banyo yaparken, suyun bedenim üzerindeki yarattığı hislere karşı duyarlıyım.	1	2	3	4	5
7	İnanç, görüş ve beklentilerimi kolayca kelimelere dökebilirim.	1	2	3	4	5
8	Ne yaptığıma dikkat etmem; çünkü ya dalıp giderim, ya endişelenirim ya da bir şekilde dikkatim dağılmış olur.	1	2	3	4	5
9	Duygularımın içinde kaybolup gitmeden onları izleyebilirim.	1	2	3	4	5
10	Kendi kendime hissettiğim şekilde hissetmemem gerektiğini söylediğim olur.	1	2	3	4	5
11	Yediğim ve içtiğim şeylerin düşüncelerimi, bedensel duyularımı ve duygularımı nasıl etkilediklerini fark ederim.	1	2	3	4	5
12	Düşüncelerimi tanımlayan kelimeleri bulmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
13	Dikkatim kolay dağılır.	1	2	3	4	5
14	Bazı düşüncelerimin anormal veya kötü olduğuna ve o şekilde düşünmemem gerektiğine inanırım.	1	2	3	4	5
15	Saçlarımla arasında dolaşan rüzgar ve yüzüme vuran güneş gibi hislere dikkat ederim.	1	2	3	4	5
16	Bir şeyler hakkında nasıl hissettiğimi ifade edecek doğru kelimeleri düşünmekte zorlanırım.	1	2	3	4	5
17	Düşüncelerimin iyi veya kötü olup olmadığı konusunda değerlendirmeler yaparım.	1	2	3	4	5
18	Şu anda olup bitene odaklanmak benim için zordur.	1	2	3	4	5
19	Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, bir adım geri atar ve o düşünce ve imgeye esir olmadan, onları fark ederim.	1	2	3	4	5
20	Saatlerin tıklaması, kuşların cıvıltısı ya da yoldan geçen arabaların gürültüleri gibi seslere dikkat ederim.	1	2	3	4	5
21	Zor durumlarda, hemen tepki vermeden duraksayabilirim.	1	2	3	4	5
22	Bedenimde bir şey duyumsadığımda, bunu tanımlamak bana zor gelir; çünkü doğru kelimeleri bulamam.	1	2	3	4	5
23	Ne yaptığımın pek farkına varmaksızın, otomatik bağlanmış gibime geliyor.	1	2	3	4	5
24	Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, çok geçmeden kendimi sakin hissedirim.	1	2	3	4	5
25	Kendi kendime, düşündüğüm şekilde düşünmemem gerektiğini söylerim.	1	2	3	4	5
26	Çevremdeki koku ve aromaları fark ederim.	1	2	3	4	5
27	Kendimi çok kötü hissettiğim durumlarda bile, bu durumu kelimelere dökmenin bir yolunu bulabilirim.	1	2	3	4	5

28	Ne yaptığıma çok dikkat etmeksizin, işlerimi acele ile yapıp geçerim	1	2	3	4	5
29	Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, tepki vermeksizin onları fark ederim.	1	2	3	4	5
30	Bazı duygularımın kötü veya yersiz olduğunu ve bunları hissetmemem gerektiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
31	Sanat veya doğadaki görsel öğeleri; örneğin renkleri, şekilleri, dokuları ya da ışık ve gölge motiflerini fark ederim.	1	2	3	4	5
32	Deneyimlerimi kelimelere dökmek gibi doğal bir eğilimim vardır.	1	2	3	4	5
33	Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, onları sadece fark eder ve salıveririm.	1	2	3	4	5
34	Ne yaptığımın farkına varmaksızın, iş ve görevlerimi otomatiğe bağlanmış gibi yaparım.	1	2	3	4	5
35	Bana sıkıntı veren düşünce ve imgelere sahip olduğumda, o düşünce ve imgenin ne olduğuna bağlı olarak kendimi iyi veya kötü bir insan olarak değerlendiririm.	1	2	3	4	5
36	Duygularımın düşünce ve davranışlarımı nasıl etkilediğine dikkat ederim.	1	2	3	4	5
37	Genellikle şu anda nasıl hissettiğimi ayrıntılı bir biçimde tanımlayabilirim.	1	2	3	4	5
38	Kendimi, ne yaptığıma dikkat etmeksizin bir şeyler yaparken bulurum.	1	2	3	4	5
39	Mantığa aykırı fikirlerim olduğu zaman kendimi onaylamam.	1	2	3	4	5

Ek 4- Üç-Faktörlü Spiritüel İyi Oluş Ölçeği

(1) Bana Hiç Uygun Değil (2) Bana Uygun Değil (3) Bana Biraz Uygun (4) Bana Oldukça Uygun ve

(5) Bana Tamamen Uygun anlamına gelmektedir. Lütfen her ifadeye mutlaka tek veriniz, boş bırakmayınız.						
1	İlahi bir güce bağlı olmak bana güven verir.	1	2	3	4	5
2	Doğaya saygı duyulması gerektiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
3	Hayata dair bir hoşnutsuzluk duygusu hissedirim.	1	2	3	4	5
4	Allah'ın gizli ve açık tüm duygu ve düşüncelerimi bildiğine inanırım.	1	2	3	4	5
5	Bir problemle karşılaştığımda Allah'ın yardımını hissedirim.	1	2	3	4	5
6	Bütün canlıların saygıyı hak ettiğini düşünürüm.	1	2	3	4	5
7	Hayatımda büyük bir boşluk var.	1	2	3	4	5
8	Günlük hayatta Allah'ın kudretine şahit olurum.	1	2	3	4	5
9	Allah'ın beni sevdiğine ve önemseydiğine inanırım.	1	2	3	4	5
10	Yeryüzündeki tüm canlılara iyi davranırım.	1	2	3	4	5
11	Hayattan zevk almam.	1	2	3	4	5
12	Hayatımın her anında Allah'ın varlığını hissedirim.	1	2	3	4	5
13	Daha güçlü bir varlığa sığınma duygusu beni rahatlatır.	1	2	3	4	5
14	Kendimi doğanın bir parçası olarak görürüm.	1	2	3	4	5
15	Hayatımın amacını halen bulabilmiş değilim.	1	2	3	4	5
16	Yaşadığım her olayda bir hayır olduğuna inanırım.	1	2	3	4	5
17	İnancım, nasıl bir hayat süreceğime dair bana yol gösterir.	1	2	3	4	5
18	Yeryüzündeki bütün canlıların hakları benim için önemlidir	1	2	3	4	5
19	Sorunlarımı çözmeye nereden başlayacağımı bilemem	1	2	3	4	5
20	Yalnız kaldığımda Allah'ı ve yarattıklarını düşünürüm (tefekkür ederim).	1	2	3	4	5
21	İnanç ve değerlerim, zorluklar karşısında dayanabilme gücümü artırır.	1	2	3	4	5
22	Doğayla uyum içinde yaşarım.	1	2	3	4	5
23	Zorluklar yaşadığımda bunalmış hissedirim.	1	2	3	4	5
24	İnancım, yaşadığım sıkıntılarda dahi olumlu tarafların olabileceğini görmemi sağlar.	1	2	3	4	5
25	Hayatta hiçbir şey sebepsiz değildir.	1	2	3	4	5
26	Hayatın beni mutsuz eden olaylardan ibaret olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
27	Her şeyin elimde olmadığını bilmek üzüldüğüm olaylar karşısında bir teselli kaynağıdır.	1	2	3	4	5
28	Yeryüzündeki her doğal varlığın eşsiz olduğuna inanırım.	1	2	3	4	5
29	Dünya hayatının geçici olduğuna inanmak beni hırslarımdan arındırır.	1	2	3	4	5

ÖZGEÇMİŞ

1. Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı: Betül YAVUZ

E-posta: betuly.21@hotmail.com

2. Eğitim Durumu

Lisans: İstanbul Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü, 2016.

3. İş Deneyimleri

2016- Halen devam ediyor, MEB, Rehber Öğretmen.