

**T.C.**  
**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÖĞRETMEN ADAYLARINDA BİLİŞSEL**  
**FARKINDALIK DÜZEYLERİ, ÖZNEL MUTLULUK VE**  
**SIKINTIYI TOLERE ETME ARASINDAKİ YORDAYICI**  
**İLİŞKİLER**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Mustafa YILMAZ**

**İstanbul**

**Aralık-2018**

**T.C.**  
**İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI**

**ÖĞRETMEN ADAYLARINDA BİLİŞSEL FARKINDALIK  
DÜZEYLERİ, ÖZNEL MUTLULUK VE SIKINTIYI TOLERE  
ETME ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİLER**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Mustafa YILMAZ**

**Tez Danışmanı**

**Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ**

**İstanbul**

**Aralık-2018**

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ (Danışman)



Üye Dr. Öğr. Üyesi Kamil Arif KIRKIÇ




Üye Dr. Öğr. Üyesi Besra TAŞ



Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.



Prof. Dr. Ömer ÇAHA  
Enstitü Müdür V.

## BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Öğretmen Adaylarında Bilişsel Farkındalık Düzeyleri, Öznel Mutluluk Ve Sıkıntıyı Tolere Etme Arasındaki Yordayıcı İlişkiler**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

  
Mustafa YILMAZ

## ÖNSÖZ

Eğitim 6đretim s¼recim boyunca emeklerini esirgemeyen t¼m 6đretmenlerime ve 6zellikle Aliye Almila G¼RB¼Z 6đretmenime, y¼ksek lisans eğitimim s¼recinde 6đrenme ve gelişme abama katkılar sunan değerli 6đretim ¼yelerine teřekk¼r ederim.

Araştırma s¼recim boyunca yanımda ve destek olan sevgili eşim Aysun'a teřekk¼r ederim.

Hem eğitimci hem de bir b¼y¼k olarak emeklerini esirgemeyen, tez çalışmamın her safhasında geri d6n¼řleri ve katkılarını s¼rekli sunan, 6đrencisi olarak kendimi şanslı hissettiğim değerli tez danışmanım sayın Prof. Dr. B¼lent D¼LMA'a ayrıca teřekk¼r ederim.

**Mustafa YILMAZ**

## ÖZET

# ÖĞRETMEN ADAYLARINDA BİLİŞSEL FARKINDALIK DÜZEYLERİ, ÖZNEL MUTLULUK VE SIKINTIYI TOLERE ETME ARASINDAKİ YORDAYICI İLİŞKİLER

Mustafa YILMAZ

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez danışmanı: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

Kasım-2018, 86 + IX Sayfa

Bu çalışmanın amacı, öğretmen adaylarında bilişsel farkındalık düzeyleri, öznel mutluluk ve sıkıntıyı tolere etme arasındaki yordayıcı ilişkileri incelemektir.

Araştırmada, öğretmen adaylarında bilişsel farkındalık, sıkıntıyı tolere etme ve öznel mutluluk arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenler arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amacıyla yapısal eşitlik modellemesi analizi yapılmıştır. Ölçekler, 2017-2018 eğitim öğretim döneminde İstanbul'da çeşitli üniversitelerde öğrenim gören öğretmen adaylarından oluşmaktadır. 529 katılımcının 139'u erkek 390'ı kadın katılımcıdır. Araştırmada Akın, Akça & Gülşen'in (2015) "Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği", Tosun ve Irak'ın (2008) "Üst Biliş Ölçeği-30" ve Doğan ve Totan'ın (2013) "Öznel Mutluluk Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde Amos 19 programı kullanılmıştır. Ayrıca toplanan verilerin yüzde ve frekans hesapları SPSS 18 paket programı ile gerçekleştirilmiştir.

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; öğretmen adaylarının bilişsel farkındalık düzeyleri ile sıkıntıyı tolere etme düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, bilişsel farkındalığın sıkıntıyı tolere etmeyi yordadığı, aradaki ilişkinin pozitif yönlü ve doğrusal olduğu bulunmuştur. Öğretmen adaylarının sıkıntıyı tolere etme düzeyleri ile öznel mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, sıkıntıyı tolere etmenin öznel mutluluğu yordadığı, aralarındaki ilişkinin pozitif yönlü ve doğrusal olduğu bulunmuştur. Öğretmen

adaylarının bilişsel farkındalık düzeyleri ile öznel mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde bilişsel farkındalığın öznel mutluluğu yordadığı, aralarındaki ilişkinin pozitif yönlü ve doğrusal olduğu bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Bilişsel Farkındalık, Biliş Ötesi, Mutluluk, Öznel Mutluluk, Sıkıntıyı Tolere Etme, Üst Biliş



## **ABSTRACT**

# **THE PREDICTIVE RELATIONSHIP BETWEEN COGNITIVE AWARENESS LEVELS SUBJECTIVE HAPPINESS DISTRESS TOLERANCE IN TEACHER CONDIDATES**

Mustafa YILMAZ

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez danışmanı: Prof. Dr. Bülent DİLMAÇ

November-2018, 86 + IX Pages

The aim of this study is to examine the predictive relationships between cognitive awareness levels, subjective happiness and distress tolerance teacher candidates.

In the study, a structural equation modeling analysis was carried out in order to determine the relations between cognitive awareness, distress tolerance and subjective happiness in teacher candidates and the structural equality model of relations among these variables. The scales are composed of prospective teachers from various universities in Istanbul during the 2017-2018 education period. Of the 529 participants, 139 are male and 390 are female participants. The “distress tolerance scale” of Akın, Akça and Gülşen (2015) and “metacognition scale-30” of Tosun and Irak (2008) and “subjective happiness scale” of Doğan and Totan (2013) were used in the study. Amos 19 program was used in analysis of the data. Percentage and frequency calculations of collected data were also performed with the SPSS 18 packet program.

According to the findings obtained from the research; when the predictive relationships between the levels of cognitive awareness of the prospective teachers and the levels of distress tolerance were examined, it was seen that there was a positive linear relationship. When the predictive relationships between the levels of distress tolerance of teacher candidates and subjective happiness levels are examined, it is seen that there is a positive linear relationship. When the predictive relationships



between the levels of cognitive awareness and subjective happiness of teacher candidates are examined, it is seen that there is a positive linear relationship.

**Keywords:** Cognitive Awareness, Beyond Cognition, Happiness, Subjective Happiness, Distress Tolerance, Upper Cognition



## İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
ÖZET .....	ii
ABSTRACT.....	iv
ŞEKİLLER VE TABLOLAR LİSTESİ.....	viii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	ix

### BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ .....	1
1.1.Problem Cümlesi.....	5
1.2.Alt Problemler.....	5
1.3.Araştırmanın Önemi.....	5
1.4.Varsayımlar .....	7
1.5.Sınırlılıklar .....	7
1.6.Tanımlar .....	8

### İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	9
<b>2.1. MUTLULUK KURAMLARI.....</b>	<b>9</b>
2.1.1. Uyum Kuramı .....	9
2.1.2. Sabit Nokta Kuramı (Set Point) .....	10
2.1.3. Tavandan Tabana, Tabandan Tavana Kuramı .....	11
2.1.4. Yargı Kuramı .....	11
2.1.5. Erek Kuramı .....	12
2.1.6. Akış Kuramı .....	12
<b>2.2. MUTLULUK .....</b>	<b>13</b>
2.2.1. Öznel Mutluluk .....	13
2.2.2. Öznel Mutlulukla İlgili Araştırmalar .....	19

<b>2.3. SIKINTIYI TOLERE ETME</b> .....	23
2.3.1. Sıkıntıyı Tolere Etmede Kullanılan Terapiler .....	27
2.3.1.1. Diyalektik Davranış Terapisi .....	28
2.3.1.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi.....	30
<b>2.3.2. Sıkıntıyı Tolere Etme İlgili Araştırmalar</b> .....	31
<b>2.4. BİLİŞSEL FARKINDALIK</b> .....	37
2.4.1. Bilişsel Farkındalıkla İlgili Araştırmalar .....	42
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM</b>	
<b>YÖNTEM</b> .....	47
3.1.Araştırma Modeli .....	47
3.2.Çalışma Grubu .....	47
3.3.Veriler Toplamada Kullanılan Ölçme Araçları .....	48
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	49
3.3.2. Üst Biliş Ölçeği-30.....	49
3.3.3. Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği .....	50
3.3.4. Öznel Mutluluk Ölçeği.....	50
3.4.Verilerin Toplanması .....	51
3.5.Verilerin Analizi.....	51
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM</b>	
<b>BULGULAR</b> .....	52
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM</b>	
<b>TARTIŞMA VE YORUM</b> .....	55
<b>ALTINCI BÖLÜM</b>	
<b>SONUÇ VE ÖNERİLER</b> .....	60
6.1. Sonuçlar .....	60
6.2. Öneriler .....	60
<b>KAYNAKÇA</b> .....	63
<b>EKLER</b> .....	84

## ŞEKİLLER VE TABLOLAR LİSTESİ

Şekil 2.1.6.1.: Akış Deneyim .....	13
Tablo-3.2.1: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı .....	47
Tablo-3.2.2.: Katılımcıların Sınıf Düzeyine Göre Dağılımı .....	48
Tablo-3.2.3: Katılımcıların Akademik Başarı Düzeyi .....	48
Tablo 4.1.:Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumuna İlişkin İstatistiksel Değerler.....	52
Şekil-4.1.1.: Modele İlişkin Yol Analizi.....	53
Tablo 4.2.: Öğretmen adaylarının sahip olduğu bilişsel farkındalık düzeyleri, sıkıntıyı tolere etme ve öznel mutluluk arasındaki yordayıcı ilişkilere yönelik model .....	53



## **KISALTMALAR LİSTESİ**

SPSS : (Statistic Packets For Social Sciences) Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel

Program Paketi

Akt : Aktaran

ev : Çeviren

Vb: Ve benzeri

TÜİK: Türkiye İstatistik Kurumu

ÜBÖ-30: Üst Biliş Ölçeği-30

STEÖ: Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği

AMOS: Analysis of Moment Structures

ÖMÖ: Öznel Mutluluk Ölçeği

SIDI: Sıkıntıyı tolere etmeyi geliştirme

SC: Destekleyici danışmanlık

TAU: Grupla terapi

PANAS: Olumlu ve olumsuz etkililik programı

STE: Sıkıntıyı tolere etme

ÖM: Öznel mutluluk

BF: Bilişsel farkındalık

## BİRİNCİ BÖLÜM

### GİRİŞ

Duygularımız yaşadığımız her an yaşam durumlarımızı, algılarımızı, tepkilerimizi, düşünce ve davranışlarımızı etkileyen bir sistemdir. Duygu nesne benliğinin nesne ile birleşmesi veya ayrılmasını sağlayan, nesnenin içselleştirme aşamasında kullanılan ve katalizör görevi gören enerji kalıntısıdır. Enerji fazlalığının dışa vurumudur. Freud önce duyguyu dürtü olarak belirlemiş, sonra duygu ve dürtüyü birbirinden ayırarak, duyguyu dürtünün boşalım hali olarak kavramsallaştırmıştır (Ceylan, 2012). Duygu durumumuz değişkenlik gösterebilen yapıdadır. Kendimizi nasıl hissettiğimiz var olan durumun yapısına bağlıdır. Bu değişkenlik yanında diğerlerinden ayırıcı özelliğimiz olarak duygu kalıplarımız mevcuttur (Burger,2006). Duygular kişiliğin üç boyutundan biridir. Duygularımız kişiliğin diğer iki boyutu olan davranış ve düşünceleri etkiler. Çeşitli duygu tanımlarında ortak nokta bireyin iç dünyasındaki yaşayış ve algılamalardır. Duyguların bileşenleri; davranış, subjektif hisler ve psikolojik tepkilerdir. Duygulara verilen tepkilerde bireysel sorumluluk vardır. Duygular konusunda farkındalık kazanma, duyguları tanıma ve duyguların sorumluluğunu alma ile gerçekleşebilir (Abacı, 2010b). Duyguların niteliğini belirlemede bilişsel değerlendirmeler önemlidir. Aynı durum için iki farklı kişi farklı bilişsel değerlendirmelerde bulunabilir ve biri için durum mutluluk verici iken diğer için aynı durum üzüntü ve sıkıntıya yol açabilir (Atkinson, Atkinson, Smith, Bem, Nolen-Hoeksema, 2010).

Aynı durum karşısında farklı duygulara sahip olabilen bireyler yaşadıkları duyguların yönetiminin nasıl olacağı ve diğerlerinin duygu yönetimini nasıl yaptıklarını merak ederler. Duygu düzenlemesinde amaç zararlı duyguları yönetmek, yararlı olanları ise artırmaktır (Gross, 2013). Duygularımızın işlevi organizmada yaşanan zorlanmalarla başa çıkabilmek için özel bir durum yaratmaktır (Nesse, 2000). Olumlu ve olumsuz tüm duygular farklı durumlarla baş etmek için farklı işleve sahiptirler. Duyguların çeşitliliğini; ilişkiler, sosyal destek, fırsat ve engeller etkiler. Örneğin; sosyal

rekabette başarılı olamayan bireyin olumsuz duyguları daha fazladır (Nesse & Berridge, 1997).

Yaşam deneyimlerini etkileyen ve onlardan etkilenen bir duygu olan mutlulukla ilgilifilozoflar duygularını tanımaya yönelen ve bireysel sorumluluğu alan bireyler için mutluluğun ulaşılmaması gereken ana hedef olduğunu belirtmiş, var olmanın sebebinin mutluluk olduğunu savunmuşlardır. Aristo mutluluk konusunda birçok kitap yazmış, pragmatist filozoflar devletin birinci amacının toplumsal mutluluğu sağlamak olduğunu söylemişlerdir. Bağımsızlık bildirgesinde mutluluk vazgeçilmez bir hak olarak belirtilmiştir (Shin ve Johnson, 1978). Veenhoven (1994)'teki çalışmasında da mutluluğun batı kültüründe ulaşılmak istenen ana hedef olduğunu söylemiştir. Bireyler mutluluğa ulaşmaya çalışırken, toplum önderlerinde de mutluluğu vaat edenlere destek vardır. Psikoloji alanında yapılan ilk çalışmalardan 1980'li yıllara kadar pozitif durumlardan daha çok, kaygı, depresyon gibi olumsuz durumların üzerinde araştırmalar yapılmıştır. 1980 sonrası pozitif psikoloji araştırmalarında yaşam doyumu, memnuniyet, mutluluk gibi kavramlara ilgi daha fazla artmıştır. Herkesin belli düzeyde mutlu olduğu fakat bazı bireylerin diğerlerine oranla daha mutlu olduklarını bildirmeleri konusunda, mutluluğun çeşitli değişkenlere göre değişip değişmediği araştırma konusu olmuştur (Myers ve Diener, 1995; Shin ve Johnson, 1978). Pozitif psikoloji memnuniyet, yaşam doyumu, mutluluk gibi konuları ele alırken yaşamdaki sıkıntıları, olumsuz yönleri inkar etmez. Olumsuz yanları kabul etmekle beraber, amacı olumlu duygular ve nihai hedef olan mutluluk konusunda bireye gelişim yolları sunmaktır (Gable ve Haidt, 2005).

Bireyin olumlu, olumsuz duygularını anlayabilmesi, yaşam olaylarını anlamlandırması için kendisi ve çevresi hakkında farkındalığı önemlidir (Girgin, 2014). Farkında olmama duygu düzenlemede sıkıntılar yaşanmasına neden olur (Vatan, 2016). Mutluluk için, kişinin kendisi hakkındaki bilişsel farkındalığı denilebilir. Ortaya konan kuramlarda bilişsel farkındalıkta mutluluk sorumluluğu bireye verilmiştir. Farkındalıkla beraber birey yaşamın her anının farkında olur ve bu durum bireyin yaşamdan aldığı doyumu, mutluluğunu artırıcı bir yoldur (Özen, 2017). Bireyler yaşam boyunca olumsuz birçok duygu yaşarlar. Önemli olan bunlarla baş etme ve duyguda herhangi bir zarar görmeden üstesinden gelmektir. Bunun için bireyler kendilerine karşı şefkat göstermelidir. Çünkü şefkat farkındalık sahibi olmayı ve kendine karşı önyargısızlık, açıklık ve nezaket göstererek de iyi olma

(mutluluk) haline sahip olmayı içerir (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008). Bilinçli bireylerin yetiştirilmesinde farkındalık önemli olmakta, farkındalıkla birlikte düşünme yetenekleri ve bunlara bağlı olarak öğrenme ve başarı düzeyleri de artmış olacaktır (Doğan, 2013). Bilişsel farkındalık, bireyin görev ve buna dönük strateji hakkında farkındalık geliştirmek için yansıtıcı düşünme becerisini kullanabilmesidir. Bilişsel farkındalığın geliştirilmesi bireylerin karar verme süreçlerinde daha etkin olmalarını sağlar (Ridley, Schutz, Glanz ve Weinstein, 1992). Bilişsel farkındalık, öz düzenlemeye dayalı bir düşünce sistematığıdır. Üst düzey öğrenmelerde etkin olarak kullanılan bilişsel farkındalık, analiz, sentez, değerlendirme basamaklarında kazanımlar oluşturur ve öğrenmenin her adımında yer alır (Demir ve Doğanay, 2010). Bilişüstü bilgi ve yordamsal bilgiyi içeren bilişsel farkındalıkta bilişüstü bilgi; bilişsel şemalar, stratejiler ve bireylerin sahip olduğu bilgilerdir (Aktamış ve Uça, 2010). Öğrenme süreçlerini etkileyen yapı olarak, üniversite öğrencilerinin kendileri ile ilgili becerilerini planlama, değerlendirme ve denetlemesi gibi bilişsel farkındalık faaliyetlerinde önemlidir (Akın, Abacı ve Çetin, 2007). Öğrencilerin algılama ve kavramada yaşadıkları zorlukları yenmeleri için zihinsel beceriler öğretilir ve bilişsel farkındalık geliştirici eğitimler yapılabilir (Aktamış ve Uça, 2010). Bilişsel farkındalık dinamik bir süreçtir. Yapılan rutin iş dışında ve daha zor olarak algılanan etkinliklerde çalıştırılır (Wilson, 2001).

Bireyler yaptıkları etkinlikleri nihai amaç olan mutluluğa ulaşmak üzerine şekillendirmektedirler. İçinde bulunulan durumdan hep daha mutlu olabileceğimiz ve mutsuz olmayı kabul etmememiz ortak toplumsal görüş olarak ortaya çıkmaktadır. Hümanistik görüşleri temel alarak yapılan bilimsel çalışmalar yoluyla yapılacak toplumsal reformlar sonucunda daha mutlu bireyler ve daha iyi bir toplum beklentisi mevcuttur. Mutluluk dış kaynaklardan daha çok iç dinamiklerle ilgilidir. Bazen sıkıntılı algılanan bir durumun tolere edilmesi, yaşanan hoş bir durumdan daha mutluluk verici olabilmektedir (Veenhoven, 1994). Filozoflar tarih boyunca mutluluğa önem vermiş, pozitif psikologlar mutluluk üzerine araştırmalar yapmış olsalar dahi yapılan ağırlıklı çalışmalar sıkıntılar ve bireyin mutsuzluğu üzerinedir (Diener, 1984). Yirminci yüzyılda ve sonrasında yapılan çalışmalarda da ağırlığın psikolojik sıkıntılara verilmesi gelişen tarihi olaylar ve bu olaylardan çıkarılabilecek faydalar olarak görülmüştür (Gable ve Haidt, 2005). Sıkıntı, aşırı duygusallık, gelecek konusunda umutsuzluk, durgunluk, değersizlik hissi, uyku bozuklukları ile



karakterizedir (Burnett ve Mui, 1997). Sıkıntı insan yaşamının doğal parçasıdır ve önemli olan sıkıntı ile karşılaşıldığında kaçmak ya da yok saymak değil, işlevsel tolere etme yöntemlerini kullanmaktır (Saulsman ve Nathan, 2012). Günümüz bireyinin sıkıntılarının iki ana sebebi olduğu belirtilmiştir. Bunlar: toplumsal yapıda modernite, bireysel yapıda ise bireyin özgürlüğüdür. Modernite ile birlikte toplumda var olan değişimler sosyal, ekonomik, siyasi ve kültürel hayatın yeniden şekillenmesi ile birey varoluşsal boşluğa çekilir. Modernitenin etkisi ile özgürleşen birey bu değişimlere uyum sağlayarak kendi bireyciliğini ön plana çıkararak özgürleştikçe yalnızlaşmaya başlamıştır ve bu yalnızlık bireyde anlam boşlukları ve sıkıntı yaratır (Öcal, 2011). Yaşanan sıkıntının tolere edilmesi, algılanan ya da gerçek bir sıkıntı durumuyla karşılaşmasına rağmen bireyin hedefine ulaşmak için davranışlarını devam ettirmedeki kararlılığıdır (Brown, Lejuez, Kahler, Strong ve Zvolensky, 2005). Bu kararlılıkta bireysel farklılıklar önemlidir. Bundan dolayı sıkıntıyı tolere etme bilişsel, duyuşsal ve davranışsal özellikleri kapsayan bir yapıdadır (Zvolensky, Leyro, Bernstein ve Vujanovic, 2011). Bilişsel boyutta bilişlerin bilinmesi ve bilişlerin düzenlenmesi şeklinde ortaya çıkar (Schraw ve Moshman, 1995). Bilişsel farkındalığın iki ana ögesi olan biliş bilgisi ve düzenlenmesinin temel alındığı becerilerin öğretilmesi, bireyin stres ve endişe kaynaklı otomatik olumsuz duygularını azaltır. Bireylere farkındalık becerilerinin öğretilmesi ile karşılaşabilecekleri zorluklar için yararlı olabilecek problem çözme bilgisi verilmiş olur ve bireylerin sıkıntıyı tolere etme becerileri merak ve kabul sayesinde güçlenir ve sıkıntıyı tolere etme kapasiteleri artar (Broderick ve Frank, 2014). Diğer yandan farkındalık sıkıntıları ortadan kaldırmaz ve farkında olmak kaçınmayı engelleyerek sıkıntıyı artırabilir. Fakat farkındalıkla beraber birey geniş açıdan değerlendirme yaparak duyguları düzenleme yeteneğini artırıp, sıkıntıyı daha hızlı şekilde iyileştirebilir (Roemer ve Orsillo, 2003). Böylece farkındalık becerileri olumsuz duyguların kabul edilebilir yüzü olurken (Wachs ve Cordova, 2007), sıkıntıya dayanma gücü de mutluluğun göstergelerinden biri olmaktadır (Oturakçı, 2012).

Kendilerini mutlu hisseden bireyler değişimlere ayak uydurabilir ve kimlik kazanımlarını sağlıklı şekilde gerçekleştirebilirler (Alisinanoğlu, 2002). Çalışma grubunu oluşturan öğretmen adaylarının yaklaşık gelişim dönemleri geç ergenlik ya da genç yetişkinlik dönemidir. Bu dönem yaşamda yetişkinlik konularına geçişi içerir (Burger, 2006). Toplumsal varlık olmanın getirdiği sorumlulukların alındığı bu

dönemde, düşünce sistemindeki gelişmişlik ile simgesel boyut önem kazanır. Tutarlı benlik sistemi, gerilime karşı etkin yüceltme mekanizması, yaşamsal sıkıntılara karşı güçlü güvenlik sistemi oluşturulur (Geçtan, 2002). Dostluk, sevgi ve cinsiyet ilişkileri öne çıkar. Dönemin gereğini sağlayamayan bireyler, duygusal soyutlanma yaşarlar (Abacı, 2010a). Bu dönemde bireyden beklenen kendi yaşam amaçlarını ve değerlerini oturtmuş olması ve çevre ile bütünleşirken, kendi benliğinin farkında olması, yani bir kimlik kazanmasıdır (Yörükoğlu, 1990). Tüm yaşamı etkileyecek kararların sorumluluğunun bu dönemde birey tarafından alınması ve kendi kararlarını kendi veriyor olması dönemsel en belirgin sıkıntılardır (Atak ve Çok, 2010). Bu dönemde alınan eğitimde düşünme yeteneğinin geliştirilmesi ve bireylerin kendileri ile ilgili farkındalıkları bilinçli bireyler yetiştirmek için önemli olmaktadır (Doğan, 2013).

### **1.1.Problem Cümlesi**

Bu araştırmanın ana problemi; öğretmen adaylarında bilişsel farkındalık düzeyleri, öznel mutluluk ve sıkıntıyı tolere etme arasındaki yordayıcı ilişkileri araştırmaktır.

### **1.2. Alt Problemler**

1. Öğretmen adaylarının bilişsel farkındalık düzeyleri öznel mutluluklarını yordamakta mıdır?
2. Öğretmen adaylarının bilişsel farkındalık düzeyleri sıkıntıyı tolere etmelerini yordamakta mıdır?
3. Öğretmen adaylarının sıkıntıyı tolere etmeleri öznel mutluluklarını yordamakta mıdır?

### **1.3.Araştırmanın Önemi**

Araştırmanın amacı, öğretmen adaylarında bilişsel farkındalık düzeyleri, öznel mutluluk ve sıkıntıyı tolere etme arasındaki yordayıcı ilişkilerin var olup olmadığını ortaya koyarak, aralarında ilişki varsa bu ilişkinin düzeyi ve ilişki yönünü belirlemektir. İlişkinin düzeyi ve yönünün; sınıf düzeyi, cinsiyet, gelir düzeyi, akademik başarıya göre değişiklik gösterip göstermediği ve değişim var ise ne yönde olduğu incelenecektir.

Bu kavramların farklı değişkenlerle incelendiği çalışmalar mevcuttur. Ulaşılan çalışmalarda  kavramın birlikte incelendiği herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Değişkenlerle ilgili yurt içi ve yurt dışında yapılan akademik çalışmaların incelenmesi için kavramlarla doğrudan ya da dolaylı olabilecek çalışmalar taranmıştır.

Mutluluk ve öznel mutlulukla ilgili çalışmalar 1980’li yıllarda çalışılmaya başlamış ve yurt içi ve yurt dışında bu alandaki çalışmaların artarak devam ettiği gözlenmiştir. Sıkıntıyı tolere etmenin daha çok patoloji ve bağımlılıklarla ilişkisinin araştırıldığı, tedavi yolları geliştirme çalışmalarının önemsendiği belirlenmiştir. Bilişsel farkındalık ğretim yöntemleri, program geliştirme ve psikoloji alanlarında geniş şekilde yer bulmuştur. Düşünme, düşünce yollarını geliştirme temel alınan çalışmalar, akademik başarı, ders çalışma sistemleri, ders işleme yöntemleri ile ilişkilendirilmiş ya da etkisi sınanmıştır. Bilişsel farkındalık becerilerinin, düşünmenin tüm boyutlarını içerdiği, bunlarla ilgili süreçlerin kontrolünü sağlamada önemli bulunduğu grlmştir.

Mutluluk çok eski zamanlardan beri araştırılmış ve birçok alanın ortak ilgi kavramı olmuştur. Özelde bireylerin, genel çerçevede toplumların nihai hedefi mutluluğu yakalamaktır. Mutluluk kişisel ve çevresel yaşantılara göre değişkenlik gösterebilmektedir. Sıkıntı olarak algılanılan bir durumda bireyin sıkıntıya göstereceği, tahammül, hoşgörü ya da tahammül edememe ile mutluluğunun değişkenlik göstereceği; çünkü duygu, düşünce ve davranışların birbirinden etkilendiği düşünülmektedir. Düşünceleri konusunda farkındalık sahibi olan birey bu farkındalığı ile düşünceleri üzerinde kontrolü sağlarken, düşünceleri duygu durumundaki farkındalığı da etkileyecektir. Duygu ve düşünceler arasındaki etkileşim davranışlara da yansiyacak ve sıkıntılar ile baş etmede bireyin kullanacağı stratejilerin işlevsel ya da işlevsiz olmasında rol oynayabilecektir.

Bu etkileşimler bireylerin yaşam olaylarının şekillenmesinde önemli etkenler olacaktır, çünkü bireyler kişilik olarak duygu, düşünce ve davranışlarının bütünlüğünden oluşmaktadırlar. Etkileşimler aynı zamanda bireyin kişisel, sosyal ve iş yaşamındaki gelişimini etkileyebilir. Araştırma konusu olan ğretmen adayları, ileride öğretmenler olarak ülkemizin geleceğini şekillendirecek öğrencilerin yetişmesine katkıda bulunacak önemli görev insanlarıdır. Bu

doğrultuda öğretmen adaylarının içinde buldukları gelişim dönemlerinde düşünce sistemindeki gelişme ve farkındalık düzeylerinin, sıkıntıları ile baş etme becerileri ve öznel mutluluk algılarının ve aralarındaki ilişkinin bilinmesinin öğretmen yetiştirme etkinliklerine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Ülkemizde yapılan araştırmalarda mutlulukla ya da bilişsel farkındalıkla ilgili birçok araştırma mevcut olmasına rağmen sıkıntıyı tolere etme ile ilgili az sayıda çalışma yapılmıştır. Yapılan araştırmanın bu anlamda literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yapılan araştırmayla öğretmen adaylarında incelenen değişkenlerden alınacak veriler ve değişkenlerin arasındaki ilişkinin belirlenmesi ile durum tespiti yapılmış olacağı ve öğretmen yetiştirme konusunda olası araştırmalarortaya çıkabileceği düşünülmektedir. Bu araştırmanın daha önce hiç yapılmamış olması, literatüre katkı sağlaması açısından önemli olacaktır.

#### **1.4.Varsayımlar**

Yapılan araştırma için varsayımlar şu şekilde belirlenmiştir:

1. Araştırmaya katılan çalışma grubu, çalışma evrenini temsil edebilecek, evrenin görüş ve eğilimlerini yansıtacak niteliktedir.
2. Araştırmaya katılan bireylerin veri toplama araçlarına dürüst cevaplar verdikleri kabul edilmektedir.

#### **1.5.Sınırlılıklar**

1. Bu araştırmanın sonucunda ulaşılan bulgular, “Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği” , “Öznel Mutluluk Ölçeği”, “Üstbiliş Ölçeği-30” dan elde edilen verilere dayanmaktadır.
2. Çalışma grubu 2017-2018 eğitim öğretim yılında eğitim fakültesinde okuyan öğrencilerden oluşmakta olduğu için elde edilen bulgular eğitim fakültesi öğrencileri ile sınırlandırılmıştır.

#### **1.6.Tanımlar**

**Sıkıntıyı Tolere Etme:** Sıkıntıyı tolere etmeyi tanımlarken fiziksel ve psikolojik sıkıntılara sebep olabilecek duygusal durumların varlığına rağmen hedefe devam etme gücü denebilir (Brown, Lejuez, Kahler ve Strong, 2002; Brown, Lejuez, Kahler, Strong ve Zvolensky,2005).

**Sıkıntıyı Tolere Edememe:** Sıkıntıyı tolere edememe algılanan fiziksel ya da ruhsal rahatsızlık sonucu hedef davranışların devam ettirilememesi olarak tanımlanmıştır (Brown, Lejuez, Kahler, Strong ve Zvolensky ,2005).

**Öznel Mutluluk:** Olumlu olumsuz duyguların ayrı değerlendirilmesi yerine, yaşam deneyimlerinden ayrı olarak genel mutlu olmanın değerlendirilmesidir (Schiffrin ve Nelson, 2010).

**Mutluluk:** İnsanların kendilerine ulaşmak için koydukları en yüksek amaçlı değerdir. Bilinci dolduran tam doyumluk durumudur (Akarsu, 1975).

**Öznel İyi Oluş:** Hoş olan, hoş olmayan duygular ve yaşam doyumundan oluşur. Bireyin hoş olan duyguları hoş olmayanlara kıyasla fazla ise öznel iyi oluşu yüksektir. Olumlu duyguların fazla olması çeşitli yaşam alanları ile ilgili olup bunların toplamı yaşam doyumunu yansıtır (Dost, 2005).

**Bilişsel Farkındalık:** En kısa tanımyıldüşünmeyi düşünmektir (Livingston, 2003).Bireyin bilgisi hakkında bilgi sahibi olması ve süreç içinde bu bilgiyi kontrol edip gerekli düzenlemeleri yapabilmesidir (Alcı ve Altun, 2007).

**Genç Yetişkinlik:** 18-25 yaş arasındaki ergenlik sonrası, yetişkinlik öncesi dönemdir. Bireyler bu dönemde kimlik arayışındadırlar. Bireyin kendine daha çok odaklandığı, değişkenliğin ve olanakların fazla olduğu aralıktır (Atak veÇok, 2010).

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın kuramsal altyapısı ele alınmış ve sonrasında araştırma konularıyla ilgili yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

#### 2.1. MUTLULUK KURAMLARI

Yaşamımızın temel amacı olan mutluluk yaptığımız tüm faaliyetlerde ulaşılmak istenen hedeftir. Yapılan tüm yaşamsal faaliyetler doğrudan ya da dolaylı olarak bizi mutlu eder (Sarı, 2016). Mutluluk üzerine birçok kuram ortaya atılmıştır. Bu kuramlar hem kültürel hem de kültürler arası araştırmaların temelini oluşturmaktadır (Mpopfu, 1999).

##### 2.1.1. Uyum Kuramı (Hedonik Döngü)

Kurama göre bireyler yaşadıkları olumlu ya da olumsuz durumlara karşı tepki göstermekle birlikte, içinde buldukları duruma uyum sağlayarak normal mutluluk düzeylerine dönme eğilimindedirler. (Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2003; Aktaş, 2015). Duygu sistemimiz yeni olana aşırı tepki verirken zaman içinde tepki normal düzeye döner (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Piyangodan büyük para sahibi olan kişisel ilk başta çok mutlu olsalar da sonrasında mutluluk düzeyleri normal seviyelerine dönmüş, sağlıklı olmak ve yakın ilişkileri paranın getirdiği mutluluğa tercih edeceklerini bildirmişlerdir (Brickman, Coates ve Janoff-Bulman, 1978). Diğer yandan ağır kaza mağduru olan bireyler başlarına gelenin en kötüsü olmadığını daha kötü sonuçların olabileceklerini belirttiler (Bulman ve Wortman, 1977). Uyum gösterme eğiliminde önemli bireysel farklılıklar mevcuttur. Bireylerin uyumu sıklıkla gerçekleşmesine rağmen, uzun vadeli mutluluk bildirimleri olduğu, uyum kuramına tam uygun olmayan sonuçların bildirildiği görülmüştür (Lucas, Clark, Georgellis ve Diener, 2003). Kişilik uyumu etkileyen bir yapıdır. Bu etki evrensel bir etkidedir (Schimmack, Radhakrishnan, Oishi, Dzokoto ve Ahadi, 2002). Gelir düzeyi olarak vasat olan ülkelerde mutluluk düzeyleri uyum teorisini destekleyecek şekilde yüksek olarak belirlenmiştir (Aktaş, 2015).

Mutsuzluğun ülkeler bazında değerlendirilmesinde, genel olarak yoksul olan ülkelerin daha zengin ve gelişmiş ülkelere göre yüksek seviyede mutsuzluk

yaşamakta fakat yoksul olmasına rağmen mutluluk düzeyinin yüksek olduğu ülkeler de bulunmaktadır. Yoksul ve mutsuz olan ülkelerdeki gelirin homojen dağılmadığı belirlenmiştir. Zengin ve gelişmiş olduğu halde mutluluk düzeyi vasat bulunan ülkeler de mevcuttur. Bu sonuçlardan hareketle mutluluğun doğrudan yaşam kalitesine bağlanamayacağı söylenebilir (Aktaş, 2015).

Uyum kuramının mutluluk üzerinde nesnel koşulların etkisinin azlığını anlatmak için kullanılabileceği fakat mutluluktaki bireysel farklılıkları hesaba katamayacağı belirtilmiştir. Mutluluk sadece uyum süreçlerinin sonucu olsaydı tüm bireylerin bu konuda nötr durumda olması gerekirdi. Bu kuramda bireyler buldukları duruma uyum sağlayacak bu da uzun vadede mutluluğu artırıp azaltmayacaktır (Costa ve McCrae, 1980).

### **2.1.2. Sabit Nokta Kuramı (Set Point)**

Kuram Headey ve Wearing (1989) tarafından dinamik denge (dynamic equilibrium) olarak ortaya atılmıştır. Bu teoriye göre bireylerin sabit bir mutluluk noktaları vardır. Mutluluğun aşağı ya da yukarı bir defalık değişimi uzun zaman aralığındaki aşağı ya da yukarı değişimden daha olasıdır. Çünkü bireylerin art arda büyük olumlu ya da olumsuz olay yaşaması imkansızdır (Headey, 2006a). Ne tür mutluluk ya da olumsuzluk yaşarlarsa yaşasınlar, kısa süreli yükselme ya da düşmeden sonra bireyler temel memnuniyet düzeylerine dönerler. Bu duygusal tarz oldukça istikrarlı ve olumlu duygulara dönüktür (Begley,2011). Dinamik denge kuramı şimdi sabit nokta (set point) olarak da kullanılmaktadır (Headey, 2006b). Mutlulukta kalıtsallığın etkisi bu kuramın ortaya çıkmasını sağlamıştır (Lykken'den akt., Bartels ve diğerleri, 2010).

Bireylerin mutlulukları uzun vadede kararlılık gösterir ve bunda genetik yatkınlık önemli yer tutar (Emmons & McCullough, 2003). Lykken ve Tellegen'e (1996) göre mutluluk % 40-50 genetik faktörlerin etkisindedir, kadınlar ve erkekler ortalama mutluluk açısından eşit düzeyde ve her bireyin mutluluğunun sabit bir düzeyi vardır. Uyum kuramına benzerlik göstermekle birlikte Lyubomirsky'de (2008) mutluluğun %50'si sabit mutluluk noktası, %40'ı kişinin kendi belirlemeleri, %10 ise yaşantılardan etkilenir ( Ergüner-Tekinalp, 2016). Sonuçla ilgili çeşitli oranlar olsa da mutluluğun uzun vadeli, karakteristik, kişiliğe ve genetiğe bağlı bir özelliği vardır (Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005). Sabit nokta bireyin mizaç ve

toplumsallaşmasına göre değişiklik gösterse de çoğu birey için pozitif seyretmektedir (Diener ve Diener, 1996).

### **2.1.3. Tavandan Tabana, Tabandan Tavana Kuramı**

Mutluluğun tabandan tavana ya da tavandan tabana şeklinde açıklanmasında birey, haz verici durumlar sonrasında mı mutlu olmaktadır yoksa mutlu olduğu için mi yaşantılarından haz alır sorusunun cevapları bulunmaktadır (Türkdoğan, 2010). Tabandan tavana kuramına göre bireyin önemli yaşam alanlarındaki (aile,iş, sosyal yaşam) tatmini mutluluğunu artırmaktadır. Kuramların her ikisi de kişisel algılamının mutluluktaki merkezi rolünü kabul ederken, nesnel yaşam koşullarının etkisi açısından farklılık göstermektedir (Mpopfu, 1999). Tabandan tavana kuramı belirli değişkenlerin mutluluğa neden olduğu, tavandan tabana kuramı ise mutluluğun bu belirli sonuçları ürettiği temeline dayanır (Diener, 1984). Bazı araştırmalar sosyal destek, memnuniyet, önemli yaşam olayları ve beklenti, özlem gibi duyguların mutluluk sonucuna bağlı olduğunu yani tavandan tabana kuramına göre hareket ettiğini belirtir (Costa ve McCrae, 1980; Diener, 1984). Çoğu araştırmacı mutluluk ve yaşam doyumu arasındaki bağlantının tabandan tavana olduğunu belirtmiştir. Yapılan bir araştırmada evlilik iki yönlü nedensellik gösterirken, iş, eğlence ve yaşam alanları tavandan tabana nedensellik göstermiştir (Headey, Veenhoven ve Wearing, 1991). Spinoza mutluluğun başarılan etkinliğin ürünü olmadığını, mutlu olunduğu için başarılı olduğunu savunmuştur. Destekleyen ifade de Epiktetos'da "Sen istedikten sonra karga da sana uğur getirir.", Le Sage'da "Önce mutlu olun; çünkü mutluluk barışın meyvesi değildir; mutluluk barışın ta kendisidir." demektedir (Chartier, 2004).

### **2.1.4. Yargı Kuramı**

Kendimizi başkalarıyla karşılaştırmak doğamızda var. Bazı yönlerden diğerlerinden daha iyi bazı yönlerden diğerlerinden daha şanssız hissederiz (Emmons ve McCullough, 2003). Bireyin kendini diğer insanlarla karşılaştırarak onlara göre mutlu ya da mutsuz hissetmesine dayanır. Mutlu hissediyorsa mutluluğu artacak, mutsuz olarak görüyorsa mutluluk seviyesi düşecektir. Karşılaştırmada benzer ve farklar ikisi de göz önünde bulundurulur. Bireyin kendisi ve diğeri arasında kontrast olması mutlak surette gerekmez (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Yargı



kuramlarından çoklu tutarsızlık teorisinde Michalos'a (1986) göre; kişiler kendilerini, diğerleri, geçmiş koşullar, ihtiyaçlar, istekler ve hedefler gibi birçok ölçüyle karşılaştırırlar. Ölçü yüksek olursa doyum azalması, ölçü düşük olursa doyum artışına neden olur. Kişiler mutluluklarının bir kısmını eş, sağlık, konut, ekonomik güvence ve arkadaşından memnuniyetle açıklamıştır. Tutarsızlık teorisi küresel memnuniyeti ve mutluluğu yordamaktadır.

### **2.1.5. Erek Kuramı**

1960'da Wilson tarafından ortaya konan kurama göre bireyler amaçlarına ulaşmaları doğrultusunda mutlu olurlar (Kublay, 2013). Bireyler hedefe doğru ilerlerken olumlu tepkiler, hedefe ulaşamadıklarında olumsuz tepkilerde bulunurlar. Hedefler etki oluşturmada merkezi rol oynar (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Wilson'a (1960) göre, bireylerin ihtiyaçlarını doyumaları mutluluğa ulaştırırken, ihtiyaçların giderilmemesi mutsuzluğa neden olur. Doyumun sağlanması, tecrübeler, diğerleriyle kendini karşılaştırma, kişisel değerler ve diğer faktörlerden etkilenen adaptasyon veya istek seviyesine bağlıdır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999).

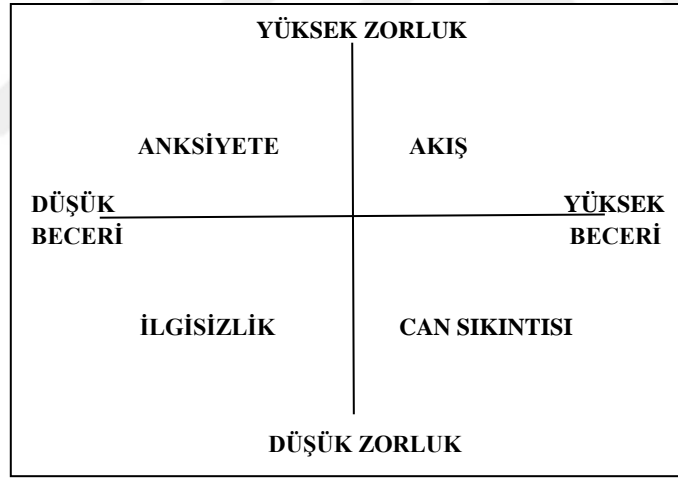
### **2.1.6. Akış Kuramı**

Mutlu olmak istenilene ulaşma ve bunun durağanlığında değil ona ulaşma yolunda çaba ve engelleri ortadan kaldırmadadır. Bir iş veya ürün yaratımı, onlara sahip olmaktan daha mutluluk vericidir. Geçmişte ya da gelecekte takılı kalan değil dikkatini güç olan bir işe veren kişi mutlu kişidir (Chartier, 2004).

Csikszentmihalyi akışı yoğun şekilde odaklanılarak işi yapmak olarak tanımlamıştır. Burada önemli olan işin getireceği dışsal ödüller değil, alınan iç tatmin, mutluluk ve haz ön plana çıkmaktadır. Bu konuda sanatçıların yoğunlaşmalarını izleyerek akışı formüle etmiştir. Mutluluk pasif olmakta değil, dikkatin toplandığı çalışmalarda olduğunu belirtmiştir (Myers ve Diener, 1995). Aktiviteler gündelik var oluşun dışında, en iyi tecrübenin hedeflendiği ve tüm varlığın adandığı etkinliklerdir. Örneğin ekstrem spor yapan sporcular tüm etkinlik boyunca sadece yaptıkları işe odaklanırlar. Yapılan işteki en önemli nokta beceriye dayalı olması ve üstün beceri sahibi olunmasıdır (Csikszentmihalyi, 1990). Akış deneyimine sahip olan bireylerin, uğraştıklarının ne olduğuna bakılmaksızın kendilerini o işe adanmış şekilde vermelerinden dolayı mutlu oldukları belirtilmiştir. Mutluluk için önemli olan ne

yapıldığı değil nasıl yapıldığıdır (Csikszentmihalyi, 1999). En uygun deneyimin (akış) özellikleri 8 maddede toplanmıştır:

1. Etkinlikler zorlu ve beceriye dayalıdır.
2. Yapılan iş esnasında birey tüm dikkatini yaptığı işte toplamalıdır.
3. Yapılacak işlerde amaçlar açık ve net olmalıdır.
4. Yapılan etkinlikle ilgili geri bildirimler açık şekilde bulunmalıdır.
5. O esnada ne iş yapılıyorsa sadece ona odaklanılmalıdır.
6. Birey öz kontrol hissini taşımaktadır.
7. Bireyde öz bilinç ortadan kalkar.
8. Yapılan işte harcanan zaman unutulur, zamanın nasıl geçtiği anlaşılmaz (Burger, 2006).



Şekil 2.1.6.1.: Akış Deneyimi (Csikszentmihalyi veCsikszentmihalyi'den akt., Myers ve Diener, 1995).

## 2.2. MUTLULUK

### 2.2.1. Öznel Mutluluk

Mutluluk, insanın var olması ile birlikte her zaman ilgi çekmiş; birçok yazı, şiir ve söz yazılıp söylenerek üzerinde durulmuştur. 1973 yılına kadar bilimsel araştırmalarda mutluluk konusu belirgin kavram olarak görülmemektedir (Larsen,

Diener ve Emmons, 1985). Bilimsel olarak 1980'li yıllarda pozitif psikoloji çalışmaları ile ele alınmaya başlanmıştır. Bugün sosyal bilimciler, politikacılar, topluluk önderleri yaşam kalitesini tanımlayan koşullara ve niteliklere önem göstermektedirler (Myers ve Diener,1995). Oldukça ilgi gören mutlulukla ilgili, ölçülebilmesi, elde edilip edilemeyeceği, kapsamı, belirleyicilerinin ne olduğu gibi pek çok sorunun cevabı bulunmaya çalışılmıştır (Doğan, Sapmaz ve Çötök, 2013).

Genel bakış açısının aksine Freud'a göre mutlu olmak uygarlık ve onun getirdiği kurumların, ortaya çıkan kural ve zorlamaların varlığı yüzünden mümkün değildir. Mümkün olan doğanın akışında kuralların ve getirdiği kısıtlamaların olmadığı durumda sağlanabilecek mutluluktur. Mutluluğu sağlayamasa dahi toplum ve kültüre düşmanlığı eleştirmiştir. Herhangi bir kısıtlamanın olmadığı doğa durumu varsayım olarak kalacağı için mutluluk Freud'a göre imkânsızdır (Merkit, 2016).

Mutluluk literatürde öznel iyi oluş olarak kavramlaştırılmıştır. Mutluluk üzerine yapılan araştırmalarda öznel süreçlerin önemli olduğu belirtilmiştir. Olumsuz yaşam koşullarına sahip kişiler kendilerini mutlu görürken, yaşamları konforlu ve şartları avantajlı olanların mutsuz olduklarını bildirdikleri görülmüştür (Lyubomirsky ve Lepper, 1999). Destekleyen diğer çalışmaya göre mutluluk yaşam kalitesine duyarlı değildir. Çünkü yaşam kalitesi ile ilgili ölçütler subjektiftir. Kötü koşullarda olanlar mutlu hissedebilirken daha iyi koşullarda mutsuz hisseden bireyler olabilir. Mutluluk sabit değildir, olumlu ve olumsuz değişkenlere göre değişkenlik gösterir. Bireyler durumlarını daha önceki birikimleri ile karşılaştırdıkları için sıkıntıdan sonra daha mutlu olma eğilimindedirler. Ayrıca yaşam toplamında mutlu dönemler mutsuz dönemleri dengeler (Veenhoven, 1991). Gerçek mutluluğu, yaşadığımız deneyimlerde anlam ve zevk bulmak için, kişisel sorumluluk aldığımız zaman, yaşadığımızı hissettiğimiz şeyleri fark edip onları yaptığımızda buluruz (Burger, 2006).

Mutluluğun kişilik karakteri özelliği olduğu teorisine göre; mutluluk uzun vadede istikrar göstergesi değildir, kısa sürelidir. Olumlu ve olumsuz yaşam koşullarına duyarlıdır. Mutluluk tamamen yerleşik değildir ve genetik faktörlere bağlılığı azdır. Mutluluğun ulusal karakterli olduğu teorisine göre ise mutluluk yaşanan ülkenin koşullarından bağımsız değildir. Ülke koşulları ne kadar iyiye vatandaşlar da o kadar mutlu olurlar (Veenhoven, 1994). Magnus ve Diener (1991)'e göre ise

mutluluğun uzun vadeli ve nispeten istikrarlı bir yapısı vardır. Bireylerin kişilik yapıları belli yaşam olaylarını yaşamaya daha yatkın olmalarını sağlamaktadır. Dışa dönüklük ya da nevrozizm bireyleri daha olumlu ya da olumsuz durumlara maruz kalmaya yatkın hale getirir. Yaşam olaylarının mutluluk üzerindeki etkisi kalıcı değildir. Bireyler belli bir zaman sonra denge durumuna dönerler.

Mutluluk filozoflardan beri tartışılmıştır. Tek kavram olarak değil, yaşam doyumu, zevk, olumlu duygular, memnuniyet duygusu olarak anlaşılabilmektedir (Diener, Scollon ve Lucas, 2009). Mutluluk için beş boyut belirlenmiştir: 1. Kendini kabul, 2. Diğerleri ile olumlu ilişkiler, 3. Kişisel gelişim, 4. Yaşam amacı, 5. Çevreye duyarlılıktır (Ryff ve Singer, 2008).

Mutluluk, mutlu olmayı istemekle başlamakta ve bunun için çaba sarf etmekle kendisini göstermektedir. Mutlu olmak bireyin diğer kişilere karşı da sorumluluğudur. Mutluluk uzaktan tadılabilecek ya da geleceğe bırakılabilecek bir durum değildir. Gelecekte mutlu olacağını umut etmenin kendisi de şimdi ve burada mutluluk anlamına gelir. Mutluluk içinde bulunan kurallara ve disiplinlere dayalı etkinliklerle mevcut olur. Bu kurallar uzaktan bakılınca sıkıcı gelebilir. Boksörün boksu sevmesi, avcının avı sevmesi gibi. Diğer yandan mutluluk var olan imkanların sürekli olması ile varlığı daha az farkında olunan bir durum haline gelebilir. Örneğin; kolumuz ve bacaklarımızın sürekli var olması onların varlıklarını mutluluk sebebi olmaktan çıkarmış olur. Kaybedilene kadar farkında olmayabiliriz (Chartier, 2004).

Felsefede mutluluk kavramı üzerine yapılan tanımlarda, Aristoteles'e göre tüm insanlar mutluluğu arar. Ona göre mutluluk ruhun mükemmel uygun etkinliğidir ve insan "Theoria"ya (en yüksek kavramların bilinmesi) yönelerek mutluluğa ulaşır. Mutluluk tefekkürdür (düşünme). Düşünme, ahlaki, siyasal ve askeri türden mutluluk oluşturur ve mutluluk eğitimle kazanılır (Büyükdüvenci, 1993). Mutluluk geçici hazlar yoluyla değil hayatın genelinde var olan duygu durum olarak bulunur (Sürücü, 2017). Birey tüm hayat asil bir şekilde yaşarsa ancak mutlu olabilir (Sarı, 2016). Kant'a göre mutluluk en yüksek iyinin ögesidir. En yüksek iyi, ahlak ve mutluluğa layık olmanın birleşimidir (Öktem, 2007). Eudaimonizm (en yüksek iyilik hali), mutluluk için yaşam var olan yaşam potansiyelinin kullanılması ve bireyin kendini gerçekleştirmesini gerekli görür. Bu teori Helen felsefesine dayanmaktadır (Waterman, 1993). Farabi'ye göre mutluluk, başka bir gayenin aracı olmaksızın

ulaşılabilir en büyük yetkinlik ve yüksek iyilik halidir (Farabi'den akt. Arkan, 2005). Her insanın ulaşmayı arzu ettiği herhangi bir gayedir (Farabi'den akt. Bircan, 2015). Hegesias'a göre mutluluk bir kuruntudur. Çünkü yaşamda her mutluluğa acı karışmıştır ve mutlu olmak için bilgelik gerekir, bilgelikle de acısızlığa ulaşılır. Bu halde bilge olmayanlar kendilerini öldürmelidir (Ocak, 2011). Epikür'e göre mutluluk için dostluk, özgürlük ve düşünmeye ihtiyacımız vardır. Descartes'e göre ise mutluluk erdeme bağlı bir içsel hoşnutluktur. Freud, çalışmak ve sevmek olarak tanımlamıştır (Sarı, 2016). Stoacı felsefeye göre mutluluk dış koşullardan bağımsızdır. Mutluluk yaşamda neyi kontrol edip edemeyeceğimizi bilerek ve bunları birbirinden ayırarak sağlanır. Bireylere zarar veren dış dünya değil, kendi inanç ve tutumlarıdır. Yaşam olayları olması gerektiği gibi, belli bir düzende olur. Buna uyum sağlayan birey mutluluğa kavuşacaktır (Özdel, 2015).

Akarsu'ya(1975) göre mutluluk, ulaşılmak istenen en yüksek erek, istek ve yönelimlerin birbirine uyum ve doyunluğudur. Sürekli ve bir kez olan yaşantı şeklinde ortaya çıkabilir. Eski çağda ahlak felsefesinde temel kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Geçmişte felsefi, tasavvufi, dini ve mitolojik olarak açıklandığı halde yakın çağda ve günümüzde pozitif olarak ele alınan mutluluk, subjektif olup, ulaşılmak istenen, maddi ve manevi hoşnutluk yaratan, psikolojik ve biyolojik durumdur (Aluş ve Selçukkaya, 2015).

Mutluluk filozofların ilgisini çok uzun zaman önce çekmişse de bilimsel ilgilenme süresi psikoloji için yeni sayılır. Mutluluk ölçümlerinde öznel teknikler kullanılır. Yani nesnel yöntemler değil, kişilerin kendi algılamaları ile ölçümler yapılır. Buna rağmen bu ölçümlerin işe yarar olduğu görülmüştür. Mutluluğun bilişsel ve duygusal yönleri vardır. Bilişsel yön yaşam ve çevreden duyulan memnuniyet, duygusal yön iç dinamiklerdir. Mutluluk için tek gösterge pozitif durumların varlığı değildir. Kötü koşulların bulunmayışı da mutluluk göstergesidir (Straker, 2017).

Bilim insanları tarafından birçok mutluluk tanımı yapılmıştır. Tanımlarda mutluluğun öznel yapısına vurgu ortak nokta olarak görülmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)'na (2011) göre mutluluk: "Acı, keder ve ızdırabın yokluğu ve bunların yerine sevinç, neşe ve tatmin duygularının varlığıyla karakterize edilen durum; hayattan genel olarak memnun olma halidir." Veenhoven'a (1991) göre mutluluk, bireyin hayatının genel kalitesini olumlu değerlendirmesi ve hayata karşı

takındığı olumlu tutumdur. Mutluluk, kişinin kendisi hakkındaki değerlendirmesi ve olumlu duygular yaşamaktır (Eryılmaz, 2011). Bireylerin olumlu düşünce, duygularının ve yaşam doyumlarının yüksek olmasıdır. Mutluluk bireylerin pozitif duygu ve düşüncelerine yönelik sorulara cevap arar (Kangal, 2013). Mutluluk olumlu duyguların sık, olumsuz duyguların az yaşanması ve yaşam memnuniyetinin yüksekliği olarak ifade edilmiştir ( Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005).

1967’de Warner Wilson mutlu bireyin özelliklerini, kendine güvenen, sağlıklı, iyi eğitilmiş, kazancı iyi olan, dışa dönük, iyimser, dindar, öz saygısı yüksek ve evli kişiler olarak belirlemiştir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Bu tanımları destekler nitelikte sonuç alınan çalışmalarda, mutluluk ile evlilik arasındaki ilişkide kimlerin daha mutlu oldukları sorusuna; evli olanların, evli olmayan ya da boşanmış kişilere göre kendilerini daha mutlu algıladıkları fakat en mutsuz kişilerin de mutsuz evlilik sahibi olan kişiler olduğu belirtilmiştir (Mastekaasa, 1994; Albers, 1999; Myers, 2000). Diğer yandan inançlı olmanın mutluluğu pozitif yordadığı sonucunu belirtilmiştir (Myers, 2000). Bireyin inancına dayalı ibadetlerde sosyal destek bulunduğu, adanmışlık ve katılımcılığın olmasının inancın mutlulukla pozitif ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur ( Ellison, Gray ve Glass, 1989). Yaşam kontrolünü elinde bulundurma, yeterli sosyal desteğe sahip olma algısının mutluluk ile pozitif yönlü ilişkide olduğu belirtilmiştir. Bu bireyler sosyal destekle yaşam krizlerinin (ölüm, tecavüz, iş kaybı ve hastalık vb.) üstesinden gelebilmektedirler (Abbey ve Andrews, 1985). Mutluluk düzeyi yüksek birey; mutlu evliliği olan, sosyal desteğe sahip, iyimser ve dışa dönük, iyi bir iş sahibi, düzenli dinlenme ve spor yapan sağlıklı bireyler olarak tarif edilmiştir. Bu bireylerin buldukları ülkelerin yüksek olasılıkla insan haklarına duyarlı, konuşma özgürlüğü olan, demokratik ülkeler oldukları söylenebilir (Albuquerque, 2010).

Mutluluk düzeyleri yüksek kişilerin ortalama ya da düşük düzey mutluluğa sahip bireylere göre daha sosyal oldukları bulunmuş, mutluluk için sosyal ilişkilerin ve dışa dönüklüğün gerekli fakat yeterli olmadığı, mutluluğa ulaşmanın senfoni gibi düşünüldüğü ve birçok ekipmanın bir arada olması gerektiği belirtilmiştir (Diener ve Seligman, 2002). Bunlara bağlı olarak mutlu bireylerin içe ve dışa dönük olarak pozitif gelişim göstermeleri muhtemeldir. Bireylerin temel ihtiyaçları ardından mutluluk düzeylerini yükseltme yönündeki çalışmalar çok önemli olacaktır (Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade, 2005).

Yukarıdaki mutlu kişi tanımından devam edildiğinde bireylerin maddi imkanları ile ilgili çalışmalardaki sonuca göre, zengin ülkelerde yaşayan bireylerin diğerlerine göre mutluluk eğilimleri daha fazladır (Diener, 2000). Mutluluk sadece gelir düzeyi değil, bireycilik, insan hakları ve eşitlik gibi kavramların da çıktısıdır (Diener, Diener ve Diener, 1995). Bireyler zengin olmak yolunda kazanacakları para için kendilerine ve yakın çevrelerine ayıracakları zamanın çoğunu harcayabilmektedirler. Zenginlik bir ölçüde mutlu olmaya yardımcı olabilir fakat paranın sağlayacağı olanakların getirisi kısa süreli mutluluk olabilir. Asgari seviyenin altında kalan ve ihtiyaçlarını karşılayamayan bireylerin mutsuz olduğu belirtilmiş fakat asgari düzeyden sonra var olan para da mutluluk değil hayata lüks katan bir etkidir (Diener, Horwitz ve Emmons, 1985). Sayar'da (2016) bireylerin modern kültür içerisinde değer ekseninden uzak, nesnelere haz almaya dönük, doyumsuzluk, sürekli başarı ve aşırı rekabetin olduğu bir mutluluk arayışında olduğunu belirtmiştir. Bir nesnenin ihtiyaç dışı kaldığında mutlu etmeye yaramayacağı, bu yüzden nesnelere ön plana çıkarılarak nesnelere beklenen mutluluk sağlanamayacaktır. Bireyi tatminsiz kılan azla yetinmek değil, sürekli çoğu aramaktır.

Mutluluğa ulaşmada doğu ve batı arasındaki farkta, doğu toplumlarında toplumsal rollerin iyi yapılması mutluluk olarak algılanırken, batı toplumlarında bireysel hedeflere ulaşma ve haz eksenli yaşam mutluluk yoludur. Bireyin içinde bulunduğu kültüre uygun davranış örüntüleri uyumunu da artırmaktadır (Koruklu ve Özdemir, 2011).

Öznel mutluluğun öznel iyi oluşun bir parçası olduğu belirtilmiştir (Bartels ve Boomsma, 2009). Öznel mutluluk, öznel iyi oluş (mutluluk) ile bağlantılı bir kavramdır. Mutluluk kavramının öznel mutluluğu anlamaya daha yardımcı olacağı düşünülmektedir. Mutluluk terimi üç farklı şekilde ifade edilmiştir. Birincisi kısa süreli iyi ruh hali olarak, ikincisi bir şey hakkında ya da bir şeyle mutlu olmak diye ifade edilirken memnuniyet ve mutluluğun özel bir his olarak ifadesidir. Üçüncüsü ise bireyin genel yaşam deneyimlerinin toplamının değerlendirilmesidir (Shin ve Johnson, 1978). Öznel mutluluğu yüksek olan bireylerin daha düşük olanlara göre yaşam olaylarını daha pozitif yönde algıladıkları ve yorumladıkları belirtilmiştir (Lyubomirsky ve Tucker, 1998).

Öznel mutluluk bireylerin tecrübesi ve duygusal yaşamlarının en önemli boyutlarından biridir (Lyubomirsky, 2001). Öznel mutlulukta kalıtsallığın etkisi %40-50 olarak tahmin edilmektedir (Bartels ve Boomsma, 2009). Öznel mutluluktan kasıt olumlu ve olumsuz duyguların ayrı değerlendirilmesi yerine, yaşam deneyimlerinden ayrı olarak genel mutlu olmanın değerlendirilmesidir (Schiffrin ve Nelson, 2010). Çünkü mutluluk genel duygusal durum iken, deneyimlerdeki olumlu ve olumsuz etki, yakın zamanda ortaya çıkan pozitif ve negatif duygulara odaklanır. Bu negatif ve pozitif duygular mutluluğun aksine bilişsel yargılar içermemektedir (DeNeve ve Cooper, 1998). Olumlu etki, olumsuz etki ve yaşam doyumu mutluluğun bileşenleridir. Yaşam doyumu mutlulukla ilgili bilişsel değerlendirmelerdir (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985).

Lyubomirsky ve Lepper (1999) bireyin kendisiyle ilgili öznel bildirimini içeren öznel mutluluk ölçeğini geliştirmişlerdir. Bu yolla bireylerin kendi bakış açılarından mutluluk düzeyleri ölçümü yapılmaktadır ve bireyin mutluluğunda kendi bildirdiği öznel süreçlerin önemi vurgulanmıştır.

### **2.2.2. Öznel Mutlulukla İlgili Araştırmalar**

Köker (1991) tarafından mutlulukla ilgili ülkemizde yapılan ilk araştırmalardan olan çalışmada normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyum düzeyleri karşılaştırılmış ve normal grupta bulunan ergenlerin yaşam doyumlarının sorunlu gruptaki ergenlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Cinsiyet açısından ise kadınların erkeklere göre yaşam doyumları daha yüksek bulunmuştur.

Akın ve Akın (2015) tarafından yapılan araştırmada öznel mutluluk ile arkadaşlık kalitesi arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Bu ilişkinin aracı rol oynayan ise öznel canlılık olmuştur. Diğer yandan öznel canlılık öznel mutluluğu pozitif şekilde yordamaktadır. Canlılık hisseden bireylerin öznel mutluluğu artacaktır.

Doğan, Sapmaz ve Çötök (2013) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada bireyin işlevsel olmayan düşünceleriyle ilişkili olan öz eleştiri ile öznel mutluluk arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca öz eleştirinin alt boyutu olan içsel öz eleştiri ve karşılaştırmaya dayalı öz eleştiri ile mutluluk arasında da negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Çalışma öz eleştiri ile mutluluk arasındaki ilişkiyi inceleyen ilk çalışmadır.



Padır, Eroğlu ve alışkan (2015) tarafından Bayburt ilinde lise ğrencisi ergenler (274 kişi) üzerinde yapılan araştırmada öznel mutluluk siber zorbalığı negatif yönde yordamıştır. Öznel mutluluk artarsa siber zorbalığa maruz kalma olasılığı düşer. Bu araştırmadaki bir diğer sonuç, siber zorbalık siber mağduriyeti pozitif yönde yordamıştır.

Akın (2012) tarafından niversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada internet bağımlılığı ile öznel mutluluğun negatif yönlü ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığı ile öznel mutluluk ilişkisinde öznel canlılığın aracılık ettiği belirtilmiştir.

Extremera, Salguero ve Fernandez-Berrocal (2011) tarafından 192 kişi üzerinde yapılan öznel mutluluk seviyeleri ile duygular konusunda farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyen yedi haftalık takip çalışmasında 7 hafta sonunda 155 katılımcı tekrar leği tamamlamış ve çalışma sonunda öznel mutluluk ile duygular konusunda farkındalık (meta-mood) deneyimleri arasında pozitif ilişki bulunmuştur. Duygu farkındalığının öznel mutluluğu yordadığı belirlenmiştir.

TÜİK (2011) tarafından yapılan yaşam memnuniyeti araştırmasında, bireylerin öznel mutluluk algıları ve yaşam alanlarında memnuniyetleri ölçülmüş ve zaman içerisinde değişim takibi yapılmıştır. Buna göre, ülkemizdeki 18 yaş ve üstü bireylerin % 62.1'i kendini mutlu olarak ifade etmiştir. Katılımcıların % 75.2'si aileleri ile olmak ve sağlıklı olmanın onları mutlu ettiğini belirtmiştir.

Lyubomirsky, King ve Diener (2005) tarafından kavramsal bir model oluşturmak için yapılan başarı ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelendiği kesitsel, uzunlamasına ve deneysel araştırmalar test edilerek sonuçlarının meta-analitik yöntemlerle birleştirilmesi ile yapılan araştırmada başarının mutluluğa götürdüğü gerçeği bulgusunun yanında mutluluğun başarıya götürdüğü de belirlenmiştir.

Eryılmaz (2011) tarafından yapılan araştırmada, 290 kişinin katılımıyla ergenlerin öznel iyi oluşları ile yaşam hedefleri belirleme ve öznel iyi oluş artırma stratejileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Öznel iyi oluş artırma stratejileri ile yaşam hedefleri belirleme arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca iki değişkenin de öznel iyi oluşu açıkladığı belirlenmiştir.

Schiffirin ve Nelson (2010) tarafından yüz niversite ğrencisi üzerinde stresle mutluluk arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada negatif yönde ilişki hipotezi

belirlenmiş ve iki değişken arasında hipotezi destekler şekilde negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Algılanan stres seviyesi yüksek olan kişiler diğer bireylere göre daha az mutlu olduklarını ifade etmişlerdir.

Kublay ve Oktan (2015) tarafından farklı sektörlerde çalışan 452 evli birey üzerinde yapılan çalışmada Öznel mutluluk ile evlilik arasındaki ilişkinin incelenmiş, öznel mutluluğun evlilik uyumunu pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir. İki değişken arasında anlamlı pozitif ilişki bulunmuştur. Evlilik uyum eğitimlerinin geliştirilmesi ve evlilikte uyum konusunda öznel mutluluk vurgusu yapılması önerilmiştir.

Yazıcı, Çağdaş ve Tunçkol'un (2016) yaptığı çalışmada Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüklerinde çalışan 400 kişi üzerinde öznel mutluluk düzeylerinin ölçüldüğü çalışmada öznel mutluluk düzeylerinin evli bireylerin evli olmayanlara göre lehine, gelir düzeyi yüksek olanların düşük olanlara göre lehine sonuçlar bulunmuştur. Spor yapma değişkeninde de spor yapanların yapmayanlara göre öznel mutluluk düzeyleri yüksek bulunmuştur. Çalışılan şehir açısından Malatya, Trabzon ve Tokat'a göre İstanbul'da çalışanların öznel mutluluk düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Doğan (2013) tarafından yapılan öznel iyi oluşla kişilik özelliklerinin arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, nevrozizm ile negatif yönde ilişki; dışadönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve deneyime açıklık kişilik özellikleri ile pozitif yönde ilişki elde edilmiştir. Diğer yandan nevrozizm kişiliğinin öznel iyi oluşu negatif yönde yordadığı, dışadönüklüğün pozitif yönde yordadığı belirlenmiştir.

Tatlıoğlu (2015) tarafından aylık gelir ve harcama ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, aylık gelir ile kendini kabul, çevresel hakimiyet, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik ve yaşam amaçları arasında anlamlı ilişki bulunmadığı, bireysel gelişim ile pozitif yönde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Gelir düzeyindeki artış bireyin mutluluk artışını sağladığı söylenebilir. Mutluluk düzeyinde en yüksek düzey orta dereceli ekonomik düzeye sahip bireylerde görülürken, ardından üst gelir düzeyi gelirirken, son sırada alt gelir düzeyindeki bireyler bulunmaktadır. Üst gelir grubundaki doyumsuzluk ve isteklerini elde etmedeki kolaylık mutluluk ile ilişkide anlamsızlık oluştururken, alt gelir grubundaki yoksunluğun anlamsızlığa neden olduğu belirtilmiştir.

Dilmaç ve Bozgeyikli (2009) tarafından öğretmen adaylarında yapılan çalışmada, mutluluk ile rasyonel ve sezgisel karar verme stilleri arasında pozitif yönlü, kaçınan

ve kendiliğinden-anlık karar verme ile negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Rasyonel karar vermede cinsiyet açısından kadınlar adına pozitif sonuç çıkmış, anlık karar vermede erkeklerde yüksek olduğu belirlenmiştir. Öznel iyi oluş düzeyi kadınların erkeklere göre daha yüksek bulunmuştur.

Yiğit (2013) tarafından öğretmen adayları üzerinde yapılan bir başka çalışmada, mutluluk ile sosyal problem çözme alt ölçekleri arasındaki ilişki incelenmiş ve rasyonel problem çözme alt boyutları arasında pozitif, probleme olumsuz yönelim, kaçınma tarz ve dikkatsiz dürtüsüz alt boyutları arasında ise negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Öznel iyi oluş problem çözmede olumlu etkide bulunmaktadır.

Cihangir-Çankaya (2009) tarafından öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş (mutluluk) ile psikolojik ihtiyaçların doyumunun incelendiği araştırmada, yaşam doyumu ve mutluluk düzeyleri kadınlar lehine yüksek bulunmuştur. Özerklik ve yeterlik ihtiyaçları cinsiyet açısından anlamlı bir farklılık göstermezken, ilişkili olma ihtiyacı kadınların lehine anlamlı bir farklılık göstermiştir. Psikolojik ihtiyaçlarının doyumu psikolojik iyi oluşu yordamaktadır.

Fleeson, Malanos ve Achille (2002) tarafından yapılan araştırmada, 3 farklı yöntemle çalışma yapılmış, 1. çalışmadaki katılımcılardan 13 gün boyunca günde 5 kez, bir önceki saat nasıl davranıp ne hissettiklerini raporlamaları istendi. Elektronik ortamda yanıtlar alınırken yanıt sürelerini kaçıranlar belirlenebildi. 2. çalışmada 63 psikoloji öğrencisi katılımcıdan 10 hafta boyunca her hafta bir önceki hafta yaptığı etkinlikler ve davranışlar konusunda rapor vermeleri istendi. 57 öğrenci 10 haftalık çalışmayı tamamladı. Çalışmada Büyük Beş (Big Five) ve Olumlu ve Olumsuz Etkililik Programı (PANAS) kullanılmıştır. 3. çalışma 47 katılımcıyla yapılmıştır. Bu çalışmada, laboratora üçer kişi alınan katılımcılara içe dönük ya da dışa dönük rastgele görevler verilmiştir. İçe dönük ve dışa dönük hareket etme talimatları okunmuş ve 10 dakika grup tartışması yapılarak tartışma sonunda her birey kendi davranışlarını değerlendirmiştir. Bireylerin dışa dönük davrandıklarında daha mutlu oldukları belirlenmiştir. Durum ve servet gibi dış etkenler günlük mutluluk varyasyonunda önemlidir. Günlük mutlulukta iç etkenlerden çok dış etkenler daha etkilidir.

Eryılmaz ve Öğülmüş (2010) tarafından 541 ergen üzerinde yapılan, beş faktör kişilik kuramı ile öznel iyi oluş ilişkisinin incelendiği araştırmada; dışa dönüklük,

duygusal dengesizlik ve sorumluluk kişilik özelliklerinin öznel iyi oluşu açıklamada önemli olduğu belirtilmiştir. Öznel iyi oluş ile duygusal dengesizlik arasında negatif yönde ve orta düzeyde, sorumluluk ve dışa dönüklükle ise pozitif yönde, düşük düzey ilişki bulunmuştur.

Ateş (2016) tarafından yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinde akademik başarının yordayıcısı olarak, psikolojik iyi oluş (mutluluk) ve sosyal etkinlik arasında pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Psikolojik iyi oluş ve sosyal yetkinlik akademik başarıyı yordamaktadır. Psikolojik iyi oluş birinci sırada, sosyal yetkinlik ikinci sırada yordayıcıdır. İki değişken akademik başarının % 47'sini açıklamıştır. Psikolojik iyi oluşun akademik başarıyı sosyal etkinliğe göre daha fazla yordadığı belirlenmiştir. Akademik başarının artmasının psikolojik iyi oluşun; kendini kabul, diğerleri ile pozitif ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve kişisel gelişimin artırılması önemlidir.

### **2.3. SIKINTIYI TOLERE ETME**

Sıkıntı, bireyin varlığını tehdit eden, korku, kaygı, anlamsızlık ve boşluk yaratan, kişisel ya da toplumsal olarak anlamı kaybetme durumudur. Amaçları olan, bu amaçlara uygun hareket eden bireyin bundan yoksun kalmasıdır. Sıkıntı varoluşsal boşluktur (Öcal, 2011). Bireyler sıkıntıları ile başa çıkmada çeşitli yollar kullanırlar. Bu yollar bireyden bireye ve durumdan duruma değişiklik gösterebilir. Tolere etmek kavramı, kabul edilemez bir durum ya da olaya kabul etmediği halde katlanma ve hoşgörüdür. Birey kabul etmeyip katlandığı durumu değiştirmek isteyecektir (Aslan, 2001). Sıkıntıyı tolere etme, duygusal sıkıntı yaşadığı halde bireyin hedefine yönelik davranışlarında ısrarcı olması olarak tanımlanmıştır (Daughters ve diğ.,2016; Daughters ve diğ., 2009).

Sıkıntıyı tolere etme duygu düzenlemesi içerisinde kabul edilmiştir (Amstadter, 2012). Duygu düzenlemede 5 adımlı bir model geliştirilmiştir. Adımlar: durum seçimi, durum değişikliği, dikkatli dağıtım, bilişsel değişim ve tepki modülasyonudur (Gross, 1998). Sıkıntıyı tolere etmede yaşanan güçlük duyguların düzenlenmesinde yaşanan güçlük olarak açıklanmıştır (Gratz ve Roemer, 2004). Sıkıntıyı tolere etmeyi tanımlarken fiziksel ve psikolojik sıkıntılara sebep olabilecek duygusal durumların varlığına rağmen hedefe devam etme gücü denebilir (Brown, Lejuez, Kahler ve Strong, 2002; Brown ve ark.,2005). Sıkıntıyı tolere edememe ise algılanan

fiziksel ya da ruhsal rahatsızlık sonucu hedef davranışların devam ettirilememesi olarak tanımlanmıştır (Brown ve ark., 2005).

Sıkıntı verici durumda yaşadığımız korku ve kaygı vücudun alarm sistemidir. Sıkıntı olarak algılanan durumlarda problem nokta gerçekçi ve işe yarar tepkilerle, sağlıklı ve gerçek dışı olanları ayırt edememektir (Abacı, 2010b). Sıkıntıyı tolere etme olumsuz psikolojik durumlara dayanma kapasitesidir. Bilişsel ya da fiziksel durumların sonucu olabilir fakat bir duygu durum olarak kendini göstermektedir (Simons ve Gaher, 2005). Sıkıntıyı tolere etme seviyesi düşük bireylerin duygusal sıkıntıları dayanılmaz ve kabul edilemez olarak değerlendiren, olumsuz duygusal durumu hafifletmek için çaba sarf eden ve dikkatlerini sıkıntılara yoğunlaştıran bireyler olduğu belirtilmiştir (O’Cleirigh, Ironson ve Smits, 2007). Nevrotik durumlar olarak karşımıza çıkan anksiyete, fobiler, histeri, obsesif kompulsif bozukluk, depresif hal ve depresyon durumları, algılanan sıkıntı verici durumları tolere etmede yetersiz kalınması ya da etkin olmayan yöntemlerin kullanılması sonucu oluşmaktadır. Burada sıkıntı gerçek ya da düşünsel olabilmekte fakat birey var olan yaşantı ya da durumu sıkıntılı olarak algılamaktadır (Yörükoğlu, 1990). Depresyon bozukluklarının belirleyicisi olarak gösterilen “bunaltılı sıkıntı”nın yeğin depresyon ya da distimide çoğu gün boyu şu belirtilerden ikisinin varlığıyla tanımlandığı belirtilmiştir: 1. Bunalma ya da gerginlik duyma, 2. Olağandışı huzursuzluk duyma, 3. Kaygılarından ötürü odaklanmada güçlük çekme, 4. Kötü bir şey olacağından korkma, 5. Öz denetimini yitirecekmiş gibi olmadır (APA, 2013).

Sıkıntıyı tolere etme; kaçınma, ayrılıkla baş etme, bastırma ve deneyimsel kaçınma gibi durumlarla benzerlik gösterebilir fakat kavram olarak aynı değildir. Ayrıca sıkıntıyı tolere etme anksiyete ile ilişkili fakat farklı kavramlardır (Zvolensky, Bernstein, Vujanovic, 2011). Sıkıntıyı tolere etmenin en sıkı şekilde bağlantılı olduğu yapılar, deneyimsel kaçınma, duygusal bastırma, kaçınma, ayrılıkla baş etme, duygusal düzensizlik, kaygı durumu, kalıcılığa dayalı kişilik temelli perspektifler ve azimdir (Zvolensky, Bernstein, Vujanovic, 2011).

Sıkıntının tolere edilememesinin, anksiyete belirtileri yaşanmasına karşı bireyleri daha hassas duruma getirdiği ortaya konmuştur (Keough, Riccardi, Timpano, Mitchell ve Schmidt, 2010). Alzheimer hastası vaka örneğinde sıkıntıyla baş etmede gün içinde sık sık ağlama yaşandığı belirtilmiştir (Dilek, Ünal ve Ünsar, 2017). Diğer

bir örnekte ise hastanın hastalandıktan sonra aşırı sinirli olduğu ve en basit olaylara öfkelenildiği belirtilmiştir (Tanır ve Kuğuoğlu, 2012). Sıkıntıyı tolere etme düzeyinin anksiyeteye etkisinin araştırıldığı beş yıl süren ve her yıl anksiyete düzeyinde ölçüm yapılan çalışmada sıkıntıyı tolere etme düzeyi düşük bireylerde, yüksek olanlara göre en yüksek anksiyete seviyesi görülmüştür (Banducci, Lejuez, Dougherty, MacPherson, 2017).

Klinik yararı ve transdiagnostik önemine rağmen, halihazırda sıkıntıyı tolere etmenin kavramsallaştırılmasında fikir birliği yapılamamıştır (Barden, Fergus ve Orcutt, 2013). Mchugh ve Otto'nun (2012) yaptıkları çalışmada sıkıntıyı tolere etmenin kavramsallaştırılmasında verilere dayalı yaklaşım kullanılmıştır. 400 kişinin katıldığı yapılan çalışmada 10 maddelik ölçek oluşturulmuştur. Kavramsallaştırmada sıkıntıyı tolere etmenin boyutları ile psikopatolojinin farklı alanlarında yapılan çalışmalar, ortak bir literatürün ortaya çıkmasını engellemektedir (Barden, Fergus ve Orcutt, 2013).

Sıkıntıyı tolere etme psikopatoloji ve davranışsal sağlık sorunlarında önemli bir değişkendir (Lejuez, Banducci ve Long, 2013). Psikopatoloji literatüründe sıkıntıyı tolere etme birçok farklı yapıyla incelenmiş fakat kavramsal olarak bir bütünlük kazandırılmamıştır. Sıkıntıyı tolere etmeyi davranışsal ve biyolojik olarak açıklamak için özgül stres toleransı ve biyolojik meydan okuma kullanılmış, bu kavramlar sıkıntıyı tolere etmenin teorisinden bağımsız olarak geliştirilmiştir. Kişilik, öz düzenleme, başa çıkma gibi birçok kavramla beraber kullanılmasında rağmen özgünlüğü nedeniyle teorik olarak netlik kazandırılması önemlidir (Zvolensky, Bernstein, Vujanovic, 2011).

Aşırı duygusal davranışları aralıklı olarak teşvik edilen bireyler acıları ile ilgili nasıl iletişim kuracaklarını ya da nasıl ifade edeceklerini bilememektedirler. Duyguları bastırma ya da aşırı duygusallık arasında geçiş yaparlar. Problem çözüm süreçlerini basite alan çevre yine bireyin sıkıntılarını çözmede işlevsiz hale gelmesine neden olmaktadır. Bu bireyler sıkıntılarını tolere etme ve problem çözmeyi öğrenememekte; mükemmeliyetçi standartlara uyma, gerçekçi olmayan hedefler geliştirme ve başarısızlığa karşı aşırı olumsuz uyarılmayı öğrenmektedirler (Salsman ve Linehan, 2006).

Sıkıntıyı tolere etmede ortak bir kavram yapısının olmaması, var olan literatürden ;

- 1) Sıkıntıyı tolere etme ve metadolojilerinin birbirinden farklı ve örtüşen kavramsal modellerin kapsamını saptamada,
- 2) Psikopatolojinin başlangıç ve sırasında sıkıntıyı tolere etmenin rolünü belirlemede,
- 3) Psikopatolojilerin sıkıntıyı tolere etme üzerindeki olası etkilerini belirlemede,
- 4) Tedavi yaklaşımları hakkında bilgi edinilebilmesinde engel teşkil etmektedir (Zvolensky, Bernstein, Vujanovic, 2011).

Sıkıntıyı tolere etme kavramsal açıdan iki biçimde ortaya konmuştur. Bunlar: olumsuz duygusal durumlar ve diğer caydırıcılarla ilgili algılanan kapasite; bazı stresörlerin oluşturduğu durumlara karşı davranışsal yetenektir. Kendi kendine bildirim kullanan ölçümlerde algılanan kapasite dikkate alınırken, davranışsal ya da biyodavranışsal ölçüm literatürü ise davranışsal yeteneğe odaklanmıştır(Leyro, Zvolensky ve Bernstein, 2010). Sıkıntıyı tolere etme, yaşantıların olumsuz sonuçlarını hafifletmek için var olan güç, tolerans ve nefret etme, değerlendirme ve kabul edilebilirlik, dikkat çekme isteği ve işlev bozukluğu, duyguların düzenlenmesi konularında olumsuz duygularla ilgili değerlendirme ve beklentilerden oluşan meta-duygusal bir yapıdır (Simons ve Gaher, 2005). Sıkıntıyı tolere etmedeki bireysel farklılıkların ortaya çıkardığı faktör türleri hakkında geniş araştırmalar mevcut değildir (Marshall ve diğ.,2008).

Psikopatolojinin başlangıcında sıkıntıyı tolere etmenin rolü ve tedavisine geniş ilgi duyulsa da konuyla ilgili literatürde ampirik inceleme yapılmamıştır. Teorik ve ampirik kısımda heterojenlik söz konusudur. Kapsamlı gözden geçirmenin olmayışı, mevcut literatürde sıkıntıyı tolere etmenin kapsamını tam olarak tespit etmemizi engellemektedir. Farklı psikopatolojiler için yapılan sıkıntıyı tolere etme incelemeleri tek bir teorinin ortaya çıkmamasına neden olmuştur (Leyro, Zvolensky ve Bernstein, 2010).

Düşük sıkıntıyı tolere etme düzeyinin davranışsal sonuçları olabilecek aşırı yeme, kendine zarar verme, ayrışma vb. tedavisinde davranışsal tepkilerden önce sıkıntıyı tolere etmenin doğasını anlamak gerekir (Corstorphine, Muntford, Tomlinson, Waller ve Meyer, 2007). Ayrıca sıkıntıyı tolere etme düzeyi düşük bireyler tepki ve duygu düzenlemesinde güçlük yaşarlar, hem kendilerine hem de diğer bireylere karşı

saldırganlık gösterebilir, kendilerine, diğer bireylere zarar verir ve problem çözme ve görevi sürdürmede diğer bireylere göre azalmış kabiliyete sahiptirler (McIntyre, 2013; Nock ve Mendes, 2008). Bu bireyler sıkıntıların dayanılmaz olduğu ve bunlarla baş edemeyeceklerine inanırlar. Sıkıntıya kapılmaktan utanmak ve diğer bireylere göre sıkıntılarını çözme kabiliyetlerinin düşük olduğunu ifade ederler. Duygusal düzenlemede, olumsuz duyguların üstesinden gelmek için ani yöntemler uygular ve bu konuda hızlı hareket etmek isterler. Olumsuz duyguları azalmadığında tükenmişlik yaşarlar ve duygularında işlev bozukluğu meydana gelir (Simons ve Gaher, 2005). Sıkıntıyı tolere etme düzeyindeki düşüklük bozukluğa neden olan ana unsurlardan biridir ve tedavide amaç sıkıntıyı tolere etme düzeyini yükseltmektir (Özdel ve Ekinci, 2014).

Sıkıntıyı tolere etmenin kavramsallaştırılmasında ve düzeyinin belirlenmesinde kullanılan Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği (Simons ve Gaher,2005), PASAT (Paced Auditory Serial Addition Task) (Lejuez, Kahler, Brown, 2003), Breath-holding endurance (nefes tutma dayanıklılığı) (Brown, Lejuez, Kahler ve Strong, 2002), Mirror Tracing Performance Task (MTPT- Ayna İzleme Deneyi) davranışsal ve kendilik algısına dayalı yöntemlerdir (Brandon, Herzog, Juliano, Irvin, Lazev ve Simmons, 2003).

Sıkıntıyı tolere etme düzeyini belirleme çalışmalarında davranışsal izlemenin kullanıldığı yöntemlerle, kendi kendine bildirim arasında tutarlılık olmadığı belirlenmiştir. Davranışsal yöntemlerde katılımcıların motivasyonu, kendi kendine bildirim yöntemlerinde ise kendini belirli bir şekilde sunma isteği sonuçları etkileyebilmektedir (McHugh ve ark., 2011; Marshall-Berenz ve ark., 2010).

### **2.3.1. Sıkıntıyı Tolere Etmede Kullanılan Terapiler**

Sıkıntıyı tolere etmenin özellikle davranış bozuklukları tedavisinde teorik önemi artmıştır (Vujanovic, Marshall- Berenz ve Zvolensky, 2011). Dürtüsel davranışlarla (Anestis, Lavender, Marshall-Berenz, Gratz, Tull ve Joiner, 2011), depresyonla (Ellis, Vanderlind ve Beevers, 2013), obsesif kompulsif bozuklukla (Blakey, Jacoby, Reuman ve Abramowitz, 2016), antisosyal kişilik bozukluğuyla (Daughters, Sargeant, Bornovalova, Gratz ve Lejuez, 2008), madde kötüye kullanımı ile (Kaiser, Milich, Lynam, Charnigo, 2012), travma sonrası stres bozukluğu ile (Vujanovic, Marshall- Berenz ve Zvolensky, 2011), istifleme ile (Timpano, Buckner, Richey,



Murphy ve Schmidt, 2009) ilişkisi olduğu belirlenmiş ve bu ilişkilerin bilinmesinin uygulanacak tedavi yönteminde ve başa çıkma yollarında olumlu etkisinin olacağı belirtilmiştir (Zvolensky, Marshall, Johnson, Hogan, Bernstein ve Bonn-Miller, 2009).

İlişkilere baktığımızda, sıkıntıyı tolere etmenin dürtüsellikle olan ilişkisinde bireyler olumsuz duygularla baş edemeyeceklerini düşünmektedirler (Marshall-Berenz, Vujanovic, MacPherson, 2011). Travma sonrası stres bozukluğu ile ilişkide, olumsuz düşünce ve duygularla baş etmenin öz yeterlilik düzeyleri ile ilgili olduğu düşünülmektedir (Marshall-Berenz, Vujanovic, Bonn-Miller, Bernstein ve Zvolensky, 2010). Sıkıntıyı tolere etme düzeyi düşük olan bireylerin sıkıntılarıyla baş etmede etkin olmayan, içe kapanma, mantığa bürüme, sıkıntı durumuyla ilgili konuşmalardan kaçınma ve regresyon gibi savunma mekanizmaları kullandığı gözlemlenmiştir (İnal ve Erdim, 2015).

Sıkıntıyı tolere etme düzeyinin düşük olmasının klinik müdahalelerde sonuca olumsuz etki yapabileceği ortaya konmuştur. Müdahalede sıkıntıyı tolere etme düzeyini artırmak öncelenmelidir (Tull, Gratz, Coffey, Weiss ve McDermott, 2013). Örneğin; Madde bağımlılarında sıkıntıyı tolere etme düzeyini yükseltmek için özel tedavi yöntemleri geliştirilmiş ve etkileri birbiri ile karşılaştırılmıştır (Bornovalova, Gratz, Daughters, Hunt ve Lejuez, 2012). Madde kullanımı tedavisinde kullanılan yöntemler olumsuz etkiyi azaltma ve uygun başa çıkma stratejileri geliştirmek için önemlidir (Gorka, Ali, Daughters, 2012). Sıkıntıyı tolere etme becerilerinin geliştirilmesi tedavi etkisini güçlendirebilmektedir (Holliday, Pedersen ve Leventhal, 2016).

### **2.3.1.1. Diyalektik Davranış Terapisi**

Diyalektik davranış terapisi sınır kişilik bozukluğu olan ve intihar girişiminde bulunan bireylerin tedavisi için ortaya konmuştur (Linehan, Comtois, Murray, Brown, Gallop, Hears, Korslund, Tutek, Reynolds ve Lindenboim, 2006). Terapi batı rasyonalizmi, doğu uzlaşısı ve diyalektik felsefenin bütünlüğünden ortaya çıkmış ve sınırdaki kişilik bozukluğu olan bireylerde yapılan çalışmalarla etkisi ortaya konmuştur. Düşüncede parça bütün ilişkisi, parçaların kendi anlamları ve bütünün anlamı önemlidir. Terapi çevre ile uyumlu ve değişime uyum sağlamayı amaç edinir (Ergün, 2015). Düşük seviyede sıkıntıyı tolere etme, duygu düzenlemede yetersizlik

ve aşırı hassasiyetin olduğu sınırdaki kişilik bozukluğu ve dürtüsel durumların bir özelliğidir (Corstorphine, Mountford, Tomlinson, Waller ve Meyer, 2007).

Diyalektik kelimesi Yunanca “dialekein” kelimesinden gelmektedir. Kelime söyleşi, tartışma anlamında kullanılmıştır. Terapi hastanın durumuna göre dört evreye ayrılmıştır. 1) davranış kontrolü olmayan bireyler, 2) davranışlarını kontrol edebilen fakat şiddetli duygusal acısı olanlar, 3) hayatın temel gidişatında problem olmayan sorunlar ve aşırı mutsuz bireyler, 4) hayat işlevsellikleri olan fakat geçmiş sorunlar nedeniyle boşluk yaşayanların dahil edildiği evredir (Rosenthal ve Lynch'den akt., Sargın ve Sargın, 2015).

Sıkıntıyı tolere etme düzeyini artırma tedavilerinin başında diyalektik davranış terapisi gelmektedir. Hastaların krizlerinden kurtulmalarına ve birçok istenmeyen özelliği olan yaşamı kabul etmelerini sağlamayı amaçlayan özel birtakım beceriler kazandırır (Salsman ve Linehan, 2006). Bu beceriler: davranışsal yeteneklerin artırılması, davranış motivasyonunun geliştirilmesi, davranışların makrokozmoza transfer edilmesidir (Linehan ve diğerleri, 2006). Tedavi dört aşamadan oluşmaktadır: birinci aşamada kendine zarar verici ve yaşam kalitesini bozan davranışların azaltılması amaçlanır. İkinci aşama travmatik öykülerin ele alındığı aşamadır. Üçüncü aşama hayat kalitesi yükseltme ve dördüncü aşama benlik saygısının artırılması aşamalarıdır (Ergün, 2015). Tedavi; 1) haftalık bireysel psikoterapi, 2) grup beceri eğitimi, 3) telefonla danışmanlık şeklinde yapılır (Linehan, Comtois, Murray, Brown, Gallop, Hears, Korslund, Tutek, Reynolds ve Lindenboim, 2006).

Tedavide öğretilen sıkıntıya dayanma becerilerinin öğrenilmesi ruh sağlığının korunması ve terapi sonuçları için önemlidir. Türkiye’de diyalektik davranış terapisinin ilk deneysel araştırması olan 8 haftalık her oturumu 2 saat olarak planlanan program sonucunda duygu düzenleme stratejileri kazanma ve duygu düzenleme güçlüklerini azaltmada etkili olduğu ortaya konmuştur. (Gülgez ve Gündüz, 2015). Borderline kişilik bozukluğu tedavisinde diyalektik davranış terapisi uygulanmasında önemli bir faktör olarak sıkıntıyı tolere etme kullanılmıştır (Dimeff, Linehan, 2001). Sıkıntıyı tolere etme düzeyinin, travma ile ilgili düşünceler ve duygularla baş etmede bireyin öz yeterlik düzeyi ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (Marshall-Berenz, Vujanovic, Bonn-Miller, Bernstein, Zvolensky, 2010).

### 2.3.1.2. Kabul ve Kararlılık Terapisi

Kabul ve kararlılık terapisine göre bireyler olumsuz duyguları bastırma, bunlardan kaçınma ya da kendilerine zarar verici yollara başvurma (madde ve alkol kullanımı gibi) nedeni ile duygu düzenlemede sorun yaşarlar. Kabul ve kararlılık terapisinde olumsuz duygulardan kurtulmak yerine hedef değiştirmeye odaklanılır. Olumsuz duygular yaşanmalı ve kabul edilmelidir (Blackledge ve Hayes, 2001). Bu terapinin amacı anlamlı bir hayat yaratırken birlikte gelen acıyı kabul etmektir. Anlamlı yaşamı dikkatli hareketle sağlayabiliriz ve bunu yaparken hoş olmayan engel durumlar ortaya çıkar. Terapi dikkatle ilgili beceri öğretimi yapar. Terapi iki temel süreç etrafında gerçekleşir: İstenmeyen yaşam deneyimlerinin kabulünü sağlama ve değerli bir yaşama dönük kararlılık ve eylemdir (Harris, 2006).

Kabul ve kararlılık terapisinde davranışçı geleneğin bir parçasıdır fakat birinci ya da ikinci dalga davranış terapileri sınıfının dışındadır (Hayes, 2004). Terapi işlevsel bağlamsalcılık olarak bilinen, davranışın tahmin edilmesi ve pragmatik amaca dayanır (Biglan ve Hayes, 1996). İşlevsel bağlamsalcılığın dört bileşeni mevcuttur: 1) tüm olaya odaklanma, 2) olayın doğası ve işleyişini anlamada bağlamı fark etme, 3) faydacı doğru kriterine vurgu yapmak, 4) bu doğrunun kriterlerini uygulamak için bilimsel hedeflerdir (Hayes, 2004).

Tedavide altı ana ilke kullanılır: bilişsel defüzyon, kabul, şimdi ile bağlantı kurma, benlik gözlemi, değerler, kararlı eylemdir. Bilişsel Defüzyon: Düşüncelerin, duyguların, anıların ve olması istenen düşüncelerin somutlaştırma eğilimini azaltmaktır.

Kabul: Olan durumları değiştirmeden olduğu gibi kabul etmektir.

Şimdi ile bağlantı kurma: Şimdi ve burada olma, ana odaklanmadır.

Benlik gözlemi: Bilinçle ve farkındalıkla benliği gözleme durumudur.

Değerler: Bireyin kendisi için önemli olanı keşfetmesidir.

Kararlı eylem: Hedefler doğrultusunda adımlar atma ve sorumluluğu almaktır. Her ilkenin kendine ait yöntemi, ev ödevleri, alıştırmaları ve metaforları vardır (Harris, 2006; Brown ve diğerleri, 2008). Altıncı aşamada maruz bırakma, beceri eğitimleri, hedef belirleme ve belirlenen hedeflere ilerleme gibi davranışçı terapide kullanılan yöntemlerden yararlanır (Vatan, 2016). Bu tedavi şekline göre olumsuz duygu ve travmalardan kurtulmaya çalışmak yerine yeni ve anlamlı bir hayat yaratmak esastır.

Russel Harris terapi sloganını olarak “şeytanlarını kucakla, kalbini takip et” şeklinde belirtmiştir (Harris, 2006).

Sigara kullanan bireylerde uygulanan kabul ve kararlılık terapisinde, sıkıntıyı tolere etme tedavi programı sonrasında sigarayı bırakma devamlılığının sağlanmasının tedavide sıkıntıyı tolere etme düzeyinin artışından etkilendiğini belirtilmiştir (Brown ve diğ., 2008). Nikotin yoksunluğu ve bunun getirdiği olumsuz etkiyi tolere edememe sigaraya dönüşte kilit rol oynamaktadır (Brown, Lejuez, Kahler, Strong ve Zvolensky, 2005). Sigarayı bıraktıktan sonra bireylerin en zorlandığı durumun olumsuz duygulanıma bağlı stres ve yıllar sonra bile sigara özlemi olduğu belirtilmiştir. Bu sebepten tedavide özellikle kabul etkinlikleri yapılması önemlidir (Bal, Çakmak, Yılmaz, Tamam ve Karaytuğ, 2015).

### **2.3.2. Sıkıntıyı Tolere Etme İlgili Araştırmalar**

Daughters, Lejuez, Kahler, Strong ve Brown (2005) tarafından 89 kronik uyuşturucu bağımlısında madde kullanım düzeyi, demografik özellikler ve olumsuz etkiler de incelenerek madde kullanımının yasaklanması ile bireylerin sıkıntıyı tolere etmesi arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada, bireyin sıkıntıyı tolere etme düzeyinin uyuşturucudan kaçınma süresi ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Madde kullanımından kaçınma için kullanılan tedaviler sırasında maddeden uzak kalınan sürede sıkıntı artışı olduğu bulunmuş, bu bireylerin tedaviyi bırakma ya da maddeye dönüş riski bulunmaktadır.

Özdel, Ekinci (2014) tarafından 93 birey (49 madde bağımlısı, 44 kontrol grubu) üzerinde yapılan araştırmada madde bağımlısı olan bireylerde Beck Depresyon Envanteri ve Durum ve Sürekli Kaygı envanterinden aldıkları puanlar kontrol grubuna göre yüksektir. Sıkıntıyı tolere etme ölçeğinden kontrol grubuna göre düşük puan aldıkları belirlenmiştir. Madde bağımlılığının düşük sıkıntıyı tolere etme düzeyiyle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Buna kanıt olarak, tekli madde kullananlarla çoklu madde kullananlar arasında sıkıntıyı tolere etme düzeyi arasında fark yokken, psikiyatrik bozukluğu olanlarla olmayanlar arasında fark görülmüş olmasıdır.

Bornovalova (2008) tarafından tedavi yöntemlerinin etkisinin karşılaştırıldığı araştırmada, madde kullanımında sıkıntıyı tolere etmenin düzeyinin artırılması ve deneyimsel kaçınmayı azaltma için sıkıntıyı tolere etmeyi geliştirme (SIDI)

tedavisinin, destekleyici danışmanlık (SC) ve Grupla Terapi (TAU)'den daha etkili olduğu belirtilmiştir. Tedavi alan bireyler, ayrılıklabaş etme, duygu düzenlemesi, yüksek riskli durumlarda ve ruh hali düzenlemesinde öz yeterlikte gelişme göstermiştir. SIDI'de tedaviye devam etme oranı diğer iki yöntemle göre daha fazladır.

Buckner, Keough ve Schmidt (2007) tarafından 265 lisans öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada, depresyonun alkol ve madde kullanımıyla ilişkisinde sıkıntıyı tolere etmenin aracılık rolü bulunmaktadır. Bedensel sıkıntıları tolere edemeyen bireylerin madde kullanım ihtimalinin daha az olduğu belirlenmiştir.

Potter, Vujanovic, Marshall-Berenz, Bernstein ve Born-Miller (2011) tarafından travma sonrası stres bozukluğu ile esrar kullanımı arasında sıkıntıyı tolere etmenin aracılık rolünün incelendiği, 142 travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) tanılı ve son 30 günde esrar kullanan bireylerle yapılan araştırmada, sıkıntıyı tolere etmenin diğer iki değişken arasındaki ilişkide aracılık rolü olduğu belirlenmiştir. TSSB semptomları ile algılanan sıkıntı durumları eş zamanlılık göstermiştir. Algılanan sıkıntıyı tolere etme düzeyi TSSB semptomları ile baş etmede esrar kullanım eğilimine neden olabilmektedir. Birey semptomlar arttığında negatif ruh haliyle baş etmek için madde kullanmaktadır. Sıkıntıyı tolere etmenin TSSB ile madde kullanımı arasındaki ilişkide bilişsel-duyuşsal mekanizma olduğu düşünülmektedir.

Anestis, Selby, Fink ve Joiner (2007) tarafından 200 psikoloji lisans öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada sıkıntıyı tolere etme yeme bozuklukları ile de ilişkili bulunmuştur. Bulimia ve anksiyete arasındaki ilişkiye aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Bu aracılıkbulimiada anksiyete belirtilerinden korkma değil olumsuz duygulara dayanamamak şeklindedir. Sıkıntıyı tolere etme seviyesi düşük olan bireylerin düzensiz beslenmesi konusunda risk kategorisinde olabileceği belirtilmiştir. Bu durumda düzensiz beslenme davranışlarının duygu düzenleyici işlevlere hizmet ettiği fikri daha belirginleşmiş olur.

Mullane (2011) tarafından, sıkıntıyı tolere etmenin duygu durum ve yeme davranışları ile ilişkisinin incelendiği araştırmaya 73 lisans öğrencisi katılmıştır. Yeme davranışı açısından, düşük düzey sıkıntıyı tolere etme algısına sahip ve deneyimden kaçınmaya sahip bireyler yeme alışkanlıkları ile ilgili kaygı bildirmişlerdir. Yüksek duygu durum bozukluğu ve düşük öz yeterlik bildiren

bireyler aynı zamanda deneyimden kaçınma ve düşük sıkıntıyı tolere etme düzeyi bildirmişlerdir. Sıkıntıyı tolere etme düzeyi düşük bireylerde depresyon, kaygı, yeme bozuklukları ve deneyimden kaçınmanın arttığı belirlenmiştir.

O’Cleirigh, Ironson ve Smits (2007) tarafından HIV tedavisi ile sıkıntıyı tolere etme arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada sıkıntıyı tolere etme düzeyi düşük HIV sahibi bireylerin semptomlarla ilgili olumsuz duygulara katlanmakta güçlük çekeceği ve tedavi yaklaşımlarını olumsuz etkileyebileceği belirtilmiştir. Bu durumdaki bireylerin alkol ve uyuşturucu kullanımlarının düşük sıkıntıyı tolere etme düzeyine bağlı olabileceği düşünülmektedir.

Gorka, Ali ve Daughters (2012) tarafından çalışma grubunda 150 yetişkin kadının bulunduğu bir araştırmada, sorunlu alkol kullanımının ve depresif belirtilerin sıkıntıyı tolere etme ile anlamlı ilişkisi bulunmuştur. Sıkıntıyı tolere etme düzeyi düşük, depresif belirtileri yüksek olan bireylerde sorunlu alkol kullanımı olduğu belirtilmiştir. Depresif belirtileri yüksek olan bireylerin alkol kullanım sorunları yaşama olasılıkları yüksektir. Sıkıntıyı tolere etme ile alkol sorununun doğrudan bağlantısı olmayabileceği belirtilmiştir.

Howel, Leyro, Hogan, Buckner ve Zvolensky (2010) tarafından alkol kullanım sorunu olan 224 genç yetişkin üzerinde yapılan araştırmada, sıkıntıyı tolere etme ile alkol kullanımıyla baş etmenin önemli ölçüde etkisi olduğu belirtilmiştir. Bu etki varyansın %4’ünü açıklamaktadır.

Vujanovic, Marshall-Berenz ve Zvolensky (2011) tarafından yapılan sıkıntıyı tolere etmenin travma sonrası stres ve alkol kullanım motifleri arasındaki ilişkideki aracılık rolünü inceleyen araştırmada, en az bir travmatik olaya maruz kalan ve son 30 günde alkol kullanımı olan 83 bireyden ile envanter ve görüşmeler yoluyla veriler toplanmıştır. Sıkıntıyı tolere etmenin alkol kullanımı ile baş etme yolları arasında pozitif yönde ilişki olduğu, ayrıca travma sonrası stres ve alkol kullanımı arasındaki ilişkide aracı rol üstlendiği belirlenmiştir. Sıkıntıyı tolere etmenin travma sonrası stres belirtileri, duygu düzenlemede zorluk ve alkol kullanım nedenlerine etkisi varyansın %53’ünü açıklamıştır.

Marshall-Berenz, Vujanovic ve MacPherson (2011) tarafından yapılan araştırmada, travmaya maruz kalan bireylerde dürtüsellik ve alkol kullanımının üstesinden gelme motivasyonları arasındaki ilişkide sıkıntıyı tolere etmenin aracılık rolü incelenmiş,

travma sonrası stres bozukluğu tanısı olan ve son bir ayda alkol kullanan 86 kişi çalışma grubunu oluşturmuştur. Dürtüselliğin sıkıntıyı tolere etme ile negatif yönde ilişkisi olduğu bulunmuştur. Dürtüselliği yüksek travmaya maruz kalmış kişiler düşük sıkıntıyı tolere etme düzeyi bildirmişlerdir. Sıkıntıyı tolere etme dürtüsellik ve alkol kullanımının üstesinden gelme arasındaki ilişkide aracılık etmiştir. Dürtüselliği yüksek olan bireylerin bu durumlarıyla baş edemeyeceklerini düşünmeleri sonucu oluşacak olumsuz duygulanımın önüne geçmek için daha fazla alkol kullanımına yöneleceği bildirilmiştir.

Iverson, Follette, Pistorello ve Fruzzetti (2012) tarafından borderline kişilik bozukluğu olan bireylerde sıkıntıyı tolere etmenin incelendiği, danışma merkezinde bulunan, intihar düşüncesi bildiren, borderline kişilik bozukluğu olan 40 genç yetişkin üzerinde yapılan çalışmada, sıkıntıyı tolere etme ile borderline kişilik bozukluğu arasında ilişki olmadığı bulunmuştur.

Kraemer, Luberto, O'Bryan, Mysinger ve Cotton (2016) tarafından yapılan çalışmada beden-zihin eğitimi yoluyla 11 hafta boyunca haftalık 2 saat süreyle beceri eğitimi verilen (Biofeedback, gevşeme eğitimi, meditasyon uygulamaları gibi.) tıp fakültesi öğrencilerinde, kontrol grubuna göre sıkıntıyı tolere etme becerilerinde gelişme olduğu belirlenmiştir.

Vinci, Mota, Berenz, Connolly (2016) tarafından madde kullanım bozukluğu olan gaziler üzerinde yapılan çalışmada sıkıntıyı tolere etmenin travma sonrası stres bozukluğu ile negatif yönlü ilişkisi olduğu, sıkıntıyı tolere etmenin travma sonrası stres bozukluğunu etkileyebileceği gibi, travma sonrası stres bozukluğunun da düşük sıkıntıyı tolere etme durumu ortaya çıkarabileceği belirtilmiştir.

Holliday, Pedersen ve Leventhal (2016) tarafından 783 Amerikan gazisi üzerinde yapılan çalışmaya göre, sıkıntıyı tolere etmenin depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu ile aşırı alkol kullanımı arasında aracılık rolü olduğu bulunmuştur. Aracılık etkinin erkek gazilerde daha güçlü olduğu belirlenmiştir. Aracı etki sıkıntıyı tolere etme düzeyi düşük olan bireylerde depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu olan bireylerde aşırı alkol kullanımı artırdığı belirtilmiştir.

Daughters ve diğerleri (2009) tarafından 231 Kafkas ve Afrika kökenli bireyler üzerinde yapılan çalışmada, Kafkas bireylerde düşük sıkıntıyı tolere etme düzeyi alkol kullanımı ile ilişkili iken Afrikalı gençlerde ilişki bulunmamıştır. Düşük

sıkıntıyı tolere etme düzeyi Afrikalı bireylerde suç davranışlarındaki artış ile anlamlı ilişkili iken, Kafkas bireylerde ilişki bulunmamıştır.

Anestis, Tull, Bagge ve Gratz (2012) tarafından, 164 travmaya maruz kalmış madde bağımlısında, travma sonrası stres bozukluğu ve intihar arasındaki ilişkide sıkıntıyı tolere etme düzeyinin etkisinin incelendiği bir araştırmada, düşük sıkıntıyı tolere etme düzeyinin ölümcül olma riski düşük olumsuz davranışları artırırken, ölümcül olan intihar girişimlerine karşı koruyucu etki gösterdiği bildirilmiştir. Bu nedenle travmaya sonrası stres bozukluğu olan madde bağımlısı bireylerin sıkıntıyı tolere etme düzeylerini yükseltmede o anki travma sonrası stres bozukluğu düzeyinin göz önünde bulundurulması önemlidir.

Marshall-Berenz, Vujanovic, MacPherson (2011) tarafından travma sonrası stres bozukluğu kriterlerini karşılayan ve son bir ayda alkol kullanımı bildiren 86 yetişkin üzerinde yapılan araştırmada, sıkıntıyı tolere etme ve dürtüsellik arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Yüksek dürtüsellik seviyesine sahip travmaya maruz kalmış bireylerde sıkıntıyı tolere etme düzeyinin düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca sıkıntıyı tolere etme, dürtüsellik ile alkol kullanımıyla baş etme güçlükleri arasındaki ilişkiye arabuluculuk etmektedir. Dürtüsellik düzeyleri yüksek olan bireylerin olumsuz durumlarla baş edemeyecekleri düşüncesi ile daha fazla alkol kullanma olasılığı bulunmaktadır.

McIntyre (2013) tarafından 87 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada, sıkıntıyı tolere etme düzeyi ile saldırganlık arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Sıkıntıyı tolere etme düzeyi düşük olan bireyler, duygularını düzenlemede problem yaşarlar ve düzenlemeyi sağlamak için kendilerine ya da diğer bireylere karşı saldırganlık davranışı içerisinde olurlar.

Tull, Gratz, Coffey, Weiss ve McDermott (2013) tarafından 214 madde bağımlılığı tedavisi gören birey üzerinde yapılan araştırmada, travma sonrası stres bozukluğu ve düşük düzey sıkıntıyı tolere etmesi olan madde bağımlısı erkek bireylerin diğer madde bağımlısı erkek bireylere göre tedaviyi tamamlama oranı düşüktür. Tedavide ortaya çıkabilecek yoğun ve sık yaşanan duygusal sıkıntıya dayanmaktan kaçınmak için program dışına çıktıkları düşünülmektedir.

Abrantes ve diğerleri (2008) tarafından 81 sigara kullanıcısı ve bırakmak istediğini belirten yetişkin üzerinde yapılan araştırmada, sigara içenlerin yaklaşık yarısı



sıkıntıyı tolere etme zorluklarına düşük dayanıklılık göstererek, maddi teşvikleri olmasına rağmen son gün sigara içmişlerdir. Sıkıntıyı tolere etme düzeyleri düşük olanların yüksek olanlara kıyasla sigarayı bırakmada güçlük yaşadığı görülmüştür. Ayrıca verilen laboratuvar görevlerinde gösterilen devamlılık sigara içmeye devam edenlerde daha düşüktür.

Daughters, Sargeant, Bornovalova, Gratz ve Lejuez (2008) tarafından madde bağımlılığı tedavisi gören 127 erkek üzerinde yapılan araştırmada katılımcılara laboratuvar görevleri verilmiş ve bu görevler sırasında antisosyal kişilik bozukluğuna sahip ve madde kullanan erkek bireylerin, bu kişilik bozukluğu özelliği taşımayan ve madde kullananlara göre sıkıntıyı tolere etme düzeyleri daha düşük seviyede bulunmuştur. Anstisosyal kişilik bozukluğu olan madde kullanıcılarının diğerlerine göre, sıkıntıya maruz kaldıklarında buna dayanamayacakları düşüncesi ile sıkıntılarını hafifletmek için uygun olmayan davranışlarda (madde kullanımı, saldırganlık) bulunması olasılığını artırmaktadır.

Timpano, Buckner, Richey, Murphy ve Schmidt (2009) tarafından 265 lisans öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada, istifleminin sıkıntıyı tolere etme ile negatif yönde ilişkisi bulunmuştur. Ayrıca anksiyete bozukluğu yüksek olan ve sıkıntıyı tolere etme düzeyi düşük olan bireylerin istifleme davranışını artırdığı, anksiyetesi seviyesi düşük olanlarda ise sıkıntıyı tolere etmenin biriktirme üzerindeki etkisinin daha kısmi olduğu belirtilmiştir.

Rose ve Segrist (2011) tarafından 158 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan araştırmada, Benlik saygısının tehdit edildiği durumda alışveriş yaparak (acil eylem) sıkıntıları hafifletme inancında olan bireylerde sıkıntıyı tolere etmenin düzenleyici rolü olduğu belirlenmiştir.

## **2.4. BİLİŞSEL FARKINDALIK**

Bilişsel farkındalık Budizm’de olan Bare Attention (yalın dikkat) kavramını temel alan, bireyin kendisi ve çevresi ile ilgili farkındalığı ve kendi bilişi hakkında bilişi olarak tanımlanmıştır (Kabat-Zinn’den akt., Yener, Arslan ve Demirtaş, 2015).Bilişsel farkındalığı yüksek olan birey zor da olsa hedefe ulaşmak için çalışır.

Yaşamda açık amaçlar belirleme ve bu amaçlara ulaşmak için tüm sorumluluğu alır (Özen, 2017).

Bilişsel farkındalık üç soyut ilkeye dayandırılmıştır. Bunlar: 1) Bilişsel süreçler iki ya da daha özel birbiri ile ilişkili seviyelere ayrılır. 2) Meta düzey nesne düzeyinde dinamik bir model içerir. 3) Meta düzeyi ile nesne düzeyi arasında bilgi akışının yönü itibariyle kontrol ve izleme olmak üzere iki hakimiyet ilişkisi vardır (Nelson ve Narens, 1990). Ülkemizde 2000’li yıllardan itibaren kullanılmaya başlanan metacognition kavramı konusunda çeşitli çalışmalarda farklı kullanımlar söz konusudur. Kavram bütünlüğünün sağlanmadığı görülmüştür. Farklı kavramlar kullanılsa da hepsi üst bilişin bilişsel süreçler üzerindeki kontrolüne odaklanmıştır (Çakıroğlu, 2007). Farklı kavramların tamamı “Metacognition” dan yola çıkılarak oluşturulmuş, biliş üstü (üst biliş), biliş ötesi, öz düzenleme, yönetici biliş, bilişsel farkındalık olarak kullanılmıştır (Yeşilyurt, 2013). Üstbiliş (Ateş, 2013; Çakıroğlu, 2007; Karakelle, 2012; Uçkun, Demir ve Yüksel, 2012), bilişsel farkındalık (Arslan, Akın ve Çitemel, 2013; Demir, 2013; Demir ve Doğanay, 2010; Demir ve Kaya, 2015; Demir ve Öçal, 2014; Doğanay ve Öztürk, 2011; Duman ve Arsal, 2015; Gelen, 2004; Kazancı, 2017; Yener, Arslan ve Demirtaş, 2015; Kazu ve Yıldırım, 2013; Özen, 2017; Saban ve Saban, 2008; Yazıcı ve Kalın, 2015; Yeşilyurt, 2013), bilişötesi (Namlu, 2004; Şentürk, 2004) olarak kullanıldığı görülmüştür.

Bilişsel farkındalık ya da bireyin bilişsel süreçlerini kontrol etme becerisi zeka ile bağlantılıdır (Borkowski’den akt., Livingston, 2003). Bilişsel becerilere sahip birey, öğreneceği konuya hazır olur. Bu, bireyin kendisi hakkında bilgisi ve düşüncesini kontrolü sağlar. Ne kadar bildiğini ve ne bilmesi gerektiğini belirler. Bilmesi gereken konusunda planlama yapar ve denemede bulunur. Bu düzenleme ve deneme sonrası ne öğrendiğini, ne kadar öğrendiğini ve bunu nasıl yaptığını fark eder. Kazandığı becerileri geliştirip kalıcı hale getirir (Gelen, 2004). Bilişsel farkındalık kendimize karşı yargılayıcı olmamızı engeller ve psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkiler (Özen, 2017).

Bilişsel farkındalık (metacognition) ilk defa 1976’da, üst bellek (metamemory) olarak kullanılmış, bilişsel işlemlerin süreç ve çıktıları hakkında düşünme olarak tanımlanmıştır (Flavell’den akt., Çakıroğlu, 2007). Bilişsel farkındalık ilk olarak John Flavell tarafından kullanılmıştır. Bilişsel farkındalık kişinin kendisi hakkındaki

farkındalığı, neyi bilip bilmediğinin farkında olması, düşünmeyi düşünmesidir (Namlu, 2004). Düşünmeyi düşünmek olarak tanımlanan bilişsel farkındalık için yapılan tanımlamaların her olgu ya da olgunun yönü için çeşitli olması karışıklığa neden olmaktadır (Livingston, 2003). Kendi düşüncesi hakkında eleştirel düşünme olarak tanımlanan bilişsel farkındalık materyalizmin dördüncü yüzü olarak belirtilmiştir (Fulkerson, Ariew ve Jacobson, 2017). Bilişsel farkındalığın iki bileşeni; bilişsel bilgi ve bilişsel düzenlemedir. Bilişsel bilgi, kendisi ve zihinsel performansı, stratejileri hakkında farkındalığı ve bu stratejileri nerede, ne zaman kullanacağını bilmedir. Bilişsel düzenleme, bilişsel faaliyetlerdeki planlama, anlama ve görev performansının izlenmesi ve değerlendirilmesidir. Bilişsel düzenleme bilişsel bilginin geliştirilmesinde etkili olur (Lai, 2011).

Bilişötesi kavramı kullanılan çalışmada yapılan bilişsel farkındalık tanımında, bireyin bilişsel süreçleri hakkındaki bilgisi ve bu süreçleri düzenleyerek kontrol altına alması olarak ifade edilmiştir (Şentürk, 2004). O'Neil ve Abedi'ye (1996) göre bilişsel farkındalık, hedefe ulaşım ve ulaşmama ve gerekirse farklı strateji seçip uygulanması konusundaki farkındalık ve bireyin kendi kendini kontrol etmesi olarak tanımlanmıştır. Birey süreç konusundaki farkındalığında, hedefe ulaşmak için planlama yapar, hedeflenen başarıyı izleme için kendi kendini izler, etki alanına bağlı ya da bağımsız olarak bilişsel ve duygusal stratejileri belirler ve bu sürecin tamamının farkındadır.

Bilişsel farkındalık öğrenmeyi öğrenme olarak da tanımlanmıştır. Bireylere üst düzey düşünme yollarının öğretilmesi ile yaşam boyu öğrenme becerisi kazandırma olduğu belirtilmiştir (Demir ve Doğanay, 2010). Kişinin kendi düşünceleri ile ilgili düşünmeleri, bildikleri ve bilmediklerinin bilme yeteneği ve bilişsel sürecindeki gözü olarak belirtilmiştir (Tosun ve Irak, 2008; Costa, 1984). Bilişsel farkındalık için öncelikle bireyin kendini tanıması gerekmektedir. Bilişsel farkındalığı kullanan birey ihtiyaçlarını ve amacını bilir, yaptığı faaliyetlerde gözlemde bulunur ve değerlendirme yapar (Özbay ve Bahar, 2012). Bilişsel farkındalığın oluşumunda kültürel öğrenmeler, kişilik yapısı ve arkadaşlar önemli etkileşim alanlarıdır. Kültürel öğrenmelerde birey, sosyal öğrenme ve örgün eğitimi kullanır. Akran etkileşiminde ise, hem kültürel yapı hem de kişilik yapısı kullanılır. Çünkü akranlar benzer kültür yapısında yetişir ve kişilikleri birlikte oluşmaktadır (Schraw ve Moshman, 1995).

Bilişsel girişimler dört ana bileşkenin etkileşimi ile orta çıkar. Bunlar: 1. üst bilişsel bilgi, 2. üst bilişsel deneyimler, 3. hedef ya da görevler, 4. eylemlerdir. Bilişsel girişimlerin süreç ve sonucunu hangi faktörlerin etkileyebileceğine dair bilgi ve inanç bilişsel farkındalık olarak tanımlanmıştır. Süreç ve sonucu etkileyen faktörler kişi değişkenleri, görev değişkenleri ve strateji değişkenleri olarak belirtilmiştir (Flavel, 1979).

Yapılan bilişsel değerlendirme yaşanan duyguların belirleyicisidir. Bilişsel değerlendirmede yaşanan duygular şu şekilde gerçekleşmektedir: Arzulanan durum gerçekleşirse mutluluk, arzulanan durum gerçekleşmez ise üzüntü, arzulanan durum gerçekleşir ise sıkıntı, arzulanan durum gerçekleşmez ise rahatlama duyguları yaşanır (Roseman'den akt., Atkinson, Atkinson, Smith, Bem ve Hoeksema, 2006).

Bilişsel farkındalık; benlik, bilgi ve sürecin kontrolünü içeren bir düşünce boyutudur. Bağlılık, tutum ve dikkat de dahil olarak bireyin kendi düşüncesinin farkındalığı ve kontrolü anlamına gelir. Bilişsel farkındalık için, bilişsel süreçlerden, yaratıcılıktan ve eleştirel düşünmeden yararlanılabilir (Marzano ve diğ., 1988). Bilişsel farkındalığın kavramlaştırılmasındaki ortak kullanım çoğunlukla biliş hakkındaki daha üst düzey biliş perspektifidir. Comte paradoksu bu durumu şu şekilde açıklar: “Birey kendi benliğini ikiye böler, biri düşünürken diğeri onu gözlemler.” (Vennman, Van Hout-Wolters ve Afflerbach, 2006). Bilişsel farkındalık sahibi birey bilişleri hakkında biliş sahibi olur ve bu bilişleri düzenler (Schraw ve Moshman, 1995).

Bilişsel farkındalık bilişsel etkinliklerin oluşum ve sonuç aşamasında hangi yollarla etkileşimde bulunduğu dair bilgi ve inançtan oluşur. Bu faktörlerin üç ana ögesi vardır: Bunlar; kişi, görev ve stratejidir. Kişi, bireyin kendisi ya da diğeri bireylerin bilişsel faaliyetlerindeki bireysel farklılıklar konusunda bilgi ve inançtır. Örneğin; okumaktan çok yazarak öğrenmek (kendisi hakkında bireysel farklılık hakkında bilgi), arkadaşımızın birinin diğeri göre daha sosyal olduğuna yönelik inanç gibi. Görev, bilişsel girişimler esnasında bireyin kendisi için var olan bilgilerle ilgilidir. Bireyin mevcut bilginin bilişsel hedefe ulaşmak için yeterli olmayabileceğini bilmesi gerekir. Hedefe ulaşma konusunda ne kadar başarılı olunduğu ve bilişsel etkinliğin nasıl yönetileceğini anlamının aracıdır. Strateji, hedefe ulaşmada hangi alt

stratejilerin etkili olacağı hakkında bilgidir. Çoğu bilişsel bilgi üç ana öğeden iki ya da üçünün bir arada olduğu kombinasyonlar şeklindedir (Flavell, 1979).

Üstbilişsel inançlar, farkındalıklar, deneyimler, bilgi ve beceri; bilme hissi; anlama, izleme, öğrenme stratejileri, sezgisel stratejiler bilişsel farkındalık (metacognitive) ile yaygın şekilde ilişkili olarak kullanılmıştır (Vennman, Van Hout-Wolters ve Afflerbach, 2006). Bilişsel farkındalığı geliştirmek ve stratejik eylem planları yapmak benzer süreçlerin birbiri ile etkileşimli yönleridir. Fakat bu durumda ikisinin birbirine simetrik halde aynı anda bireyde bulunması gerekliliği yoktur (Ridley, Schutz, Glanz ve Weinstein, 1992). Bilişsel farkındalık bilgisi ile bilişsel farkındalık deneyimleri birbiri ile örtüşmektedir. Deneyimler, bilişsel amaçlar, görevler, bilişsel bilgi ve eylemlerde önemli etkiye sahiptir (Flavell, 1979).

Marzano, Brandt, Hughes, Jones, Presseisen, Rankin ve Suhor'a (1988) göre bilişsel farkındalığın boyutları:

1. Kendi Kendini Düzenleme
  - a. Kendini verme: Kendini tanıma ve kendinin farkında olma, bir hedefe ulaşmak için kişisel enerji ve kaynaklarını kullanmaya karar verme sürecidir.
  - b. Tutumlar: Bireyin davranışını yöneten kişisel ilke ve inançlarıdır.
  - c. Dikkat: Belirli bilgi ve durumlara zihinsel odaklanma ve bunun bilinçli şekilde yapılmasıdır.
2. Yürütme Kontrolünün Sürdürülmesi
  - a. Planlama: Belirli hedefleri gerçekleştirmek için stratejileri bilinçli olarak seçmeyi içerir.
  - b. Düzenleme: Belirlenen hedef ve alt hedeflere ilerlemeyi kontrol etme sürecidir.
  - c. Değerlendirme: Ana hedefi ve alt hedefleri değerlendirmeyi içerir. Bittiğinde nereye varılacağı, süreç içerisinde başka hangi amaçlar belirlendiği, ana amaçlara ulaşamıyorsa hangi alt amaçlara ulaşabileceği sorularına cevap aranır.

Blackey ve Spence'e (1990) göre, bilişsel farkındalık davranışlarını geliştirme stratejileri şunlardır: Ne bildiğini ve bilmediğini belirleme, düşünceler hakkında konuşma, düşünme günlüğü tutma, planlama ve öz düzenleme, düşünme sürecine ilişkin bilgi alma, öz değerlendirmedir. Düşünce sistematiği olan bilişsel farkındalıkta, amaçlara yönelik düzenleme, planlama, değerlendirme, süreci izleme,

gelişime yönelik gerekli değişimleri sağlama yeteneği ve kendini kontrol etme oldukça önemlidir. Birey bilişsel farkındalık becerisiyle öğreneceği konuya odaklanır, bilgi ve gelişim düzeyinde nerede olduğunu ve nereye varması gerektiğini belirler, izlediği düşünme yolları sonunda geliştirdiği becerileri yaşam tarzı haline getirir (Gelen, 2004).

Bilişsel farkındalık, sözel iletişim, okuduğunu anlama, yazma, dikkat, hafıza, problem çözme, oto kontrol ve benlik üzerinde etkilidir (Flavell, 1979). Birçok gelişimsel becerinin hedeflendiği eğitim ortamlarında bilişsel farkındalık stratejileri kullanılmaktadır(Costa, 1984). Hedeflere ulaşma ne kadar zor olursa performans da o kadar iyi olur. Bunun için: birey hedefe uygun şekilde ulaşmak için yeterli bilgi ve beceriye sahip olmalıdır. Birey hedefi kabul etmeli ve hedefte kararlılık göstermelidir. Hedefe doğru ilerlerken ilerleme ölçüsü hakkında geri bildirim almalıdır (Ridley, Schutz, Glanz ve Weinstein, 1992).

Bilişsel farkındalık ölçümlerinde bireylerin öz bildirimlerine dayanan anket ve envanterlerin tek başına kullanımının veri toplamada yeterli olması ile ilgili sorgulanması gerektiği, bunun yerine çok metotlu yaklaşımın kullanılmasının daha iyi sonuçlar vereceği belirtilmiştir. Çok yönlü yaklaşım; gözlem, video ve ses kayıtlarının bir arada kullanımınıdır (Wilson, 2001).

Sonuç olarak birçok kavramla eş kavram olarak açıklanan, bireylerin gelişim evrelerine paralel olarak gelişim gösteren bilişsel farkındalığın karmaşık yapıda olması, birçok beceri ve bilgi türünü içermesi, doğrudan gözlemlenememesi, sözel yetenek ve çalışma belleği kapasitesi ile pratikte sınırlanması nedeniyle fark edilmesi ve değerlendirilmesi güç olmaktadır (Lai, 2011). Dışarıdan değerlendirme güçlüğünün aksine, formal ve informal öğrenmelerde bilişsel farkındalık becerilerine sahip olmak bireylerde sahip olunan ya da olunmayan bilgiler hakkında bilgi sahibi olma, zayıf ve güçlü yönlerini tanıma fırsatı ortaya çıkaracak, bilgilerini güncelleyebilen, düşünceleri ifade eden ve uygulayabilen birey gelişime açık olacaktır (Aktürk ve Şahin, 2011).

#### **2.4.1. Bilişsel Farkındalıkla İlgili Araştırmalar**

Doğanay ve Demir (2011) tarafından yapılan araştırmada, 690 üniversite öğrencisi çalışmaya katılmış, ders başarısı yüksek ve düşük olan öğretmen adaylarının bilişsel farkındalık stratejilerini kullanma düzeyleri incelenmiştir. Bilişötesi öğrenme stratejileri ölçeği ve görüşme yöntemi ile veri toplanmıştır. Bilişsel farkındalığın tüm

boyutlarında paunları başarı düzeyi yüksek olan öğretmen adaylarının düşük olanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bilişsel farkındalık stratejilerini kullanan başarı düzeyi yüksek bireyler düşük olanlara göre farklı alanlarda başarılı olabilirler.

Emrahoğlu ve Öztürk (2010) tarafından 104 fen ve teknoloji öğretmen adayı üzerinde yapılan nicel araştırmada, akademik başarıda bilişsel farkındalığın rolü incelenmiştir. Akademik başarı ile bilişsel farkındalık becerileri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Akademik başarı düzeyi yüksek olan bireylerin bilişsel farkındalık becerilerini kullanma düzeyi, orta ve düşük akademik düzeye sahip bireylere göre yüksektir.

Karatay (2010) tarafından 601 ilköğretim öğrencisi üzerinde yapılan bir araştırmada veriler Okuma stratejileri bilişsel farkındalık ölçeği kullanılmış, okuma öncesi planlama, okuma sonrası düzenleme ve okuma sonrası değerlendirme arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Okuma öncesi planlamada bilişsel farkındalıkları yüksek, okuma sonrası düzenleme ve değerlendirmede orta düzeyde bulunmuştur. Cinsiyete göre bilişsel farkındalık okuma stratejilerinde kız öğrencilerin yüksek erkek öğrencilerin orta düzey farkındalıkları olduğu belirlenmiştir. Akademik başarıları yüksek olan öğrencilerin okuma stratejileri ile ilgili bilişsel farkındalık düzeylerinin, akademik başarıları daha düşük olan öğrencilere göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği bulunmuştur. Başarıları yüksek olan öğrencilerin bilişsel farkındalık düzeyleri orta ve düşük başarıya sahip öğrencilere göre yüksek bulunmuştur.

Demir ve Doğanay (2010) tarafından yapılan bilişsel farkındalık becerilerinin bilişsel koçluk yöntemiyle öğretilmesini içeren araştırmada, 2007-2008 yılında Adana'da rastgele seçilen 3 ortaokulun 6. sınıf öğrencileri araştırmaya katılmış, veriler bilişsel farkındalık ölçeği ve görüşme formundan alınmıştır. Deney ve kontrol grubunda yapılan çalışmalarda, deney grubunda bilişsel koçluk yöntemi ile ders işlenmiş, iki kontrol grubunda yapılan çalışmaların birincisinde dersler öğretmenler tarafından, ikinci kontrol grubunda araştırmacı tarafından öğretim programları temel alınarak işlenmiştir. Ön test ve son testler tüm öğrencilere aynı anda uygulanmıştır. Son test uygulamasında deney grubu test ortalaması, kontrol gruplarına göre yüksek bulunmuştur. Bilişsel koçluk yöntemi ile öğretilen sosyal bilgiler dersinin bilişsel farkındalık düzeyini artıracığı belirtilmiştir.

Saban ve Saban (2008) tarafından, sınıf öğretmenliği okuyan 545 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada, bilişsel farkındalık düzeyi ile güdülenme arasında pozitif yönlü ilişki olduğu, güdü alt ölçeği olan gayret etmede, bilişsel farkındalığı yüksek olan bireylerin lehine, katılma alt ölçeğinde ve güdü toplam puanlarında bilişsel farkındalığı yüksek olanlar lehine sonuç bulunmuştur. Bilişsel farkındalık ile gayret ve çalışma isteği alt ölçekleri konusunda kız öğrencilerin erkeklere göre lehine anlamlı fark bulunmuştur. Yaşa göre incelendiğinde, bilişsel farkındalık ve güdü alt ölçeği olan gayret etme ortalaması arasındaki anlamlı farkın 17-19 yaş arası lehine olduğu belirlenmiştir.

Doğanay ve Öztürk (2011) tarafından, ortaokulda çalışan, fen bilgisi dersleri veren, yedi deneyimli ve yedi deneyimsiz öğretmen üzerinde, yapılandırılmamış gözlem ve yarı yapılandırılmış görüşme yoluyla yapılan araştırmada deneyimli olanların deneyimsiz olanlara göre bilişsel farkındalık stratejilerini ders öncesi, esnası ve sonrasında daha fazla kullandıkları, bu sonuçtan hareketle hizmet içi eğitimler yoluyla bilişsel farkındalık eğitimi verilmesi ve bilişsel stratejileri kullanmalarının geliştirilmesi gerektiği belirtilmiştir.

Demir (2013) tarafından yapılan nitel çalışmada, 30 öğrenci ile yarı yapılandırılmış görüşme yapılmış, içerik analizi ile veriler yorumlanmıştır. Bilişsel farkındalık boyutlarından, planlama, örgütleme, denetleme ve değerlendirmede, ders çalışma süreçlerine ilişkin görüşlerinde başarı düzeyi yüksek bireylerin düşük olanlara göre daha olumlu bildirimlerde buldukları belirlenmiştir. Fakata akademik başarı düzeyi düşük veya yüksek tüm öğretmen adaylarının bilişsel farkındalık süreçlerini kullandıkları bulgusu elde edilmiş ve hizmet içi eğitimler yoluyla bilişsel farkındalık geliştirici eğitimlerin yararlı olabileceği belirtilmiştir.

Yeşilyurt (2013) tarafından, Mevlana Üniversitesi Okul Öncesi Öğretmenliği 2. sınıf ve program geliştirme dersi alan öğrenciler üzerinde yapılan, program geliştirme dersinin bilişsel farkındalık düzeyine etkisinin incelendiği araştırmada ön test ve son test uygulanmış, program geliştirme dersinden sonra öğretmen adaylarının program geliştirmeye yönelik bilişsel farkındalık düzeylerinin dersten öncesine göre daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Kazancı (2017) tarafından yapılan liderlik ve bilişsel farkındalıkla ilgili araştırmaya göre, bilişsel farkındalığın kullanılması, liderlikte liderin hem kendisi hem de çevresi



ile ilgili farkındalığını artırır ve problemlere çözümler konusunda etkili olur. Diğer bireylerle ilişkisinde yön gösterici, kendinin ve diğer kişilerin farkında iken, diğer kişilerin kendi aralarındaki iletişimle ilgili de farkındalık sahibidir.

Arslan, Akın ve Çitemel (2013) tarafından Sakarya Üniversitesi'nde bulunan 352 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada, bilişsel farkındalık ile dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada iki değişken arasında pozitif yönlü ilişki bulunduğu belirtilmiştir. Dayanıklılığın iki boyutunun (ilgi tutarlılığı ve gayret tutarlılığı) bilişsel farkındalığı olumlu yordadığı sonucu bulunmuştur.

Demir ve Öçal (2014) tarafından öğretmen adayları üzerinde yapılan nitel çalışmaya göre, problem çözme becerileri yüksek olan adayların bilişsel farkındalık süreçlerini orta ve az başarılı problem çözme becerisi gösterenlere göre daha etkili kullandıkları belirlenmiştir.

Duman ve Arsal (2015) tarafından bilişsel farkındalık okuma stratejilerinin araştırıldığı çalışmada, öğretim yapılan deney grubunun, çalışma yapılmayan kontrol grubuna göre okuduğunu anlamada anlamlı şekilde farklılık olduğu belirlenmiştir.

Demir ve Kaya (2015) tarafından öğretmen adayları üzerinde yapılan araştırmada bilişsel farkındalık becerisi ile eleştirel düşünme arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu bulunmuş ve bu sonucun genel literatürle örtüşmediği belirlenmiştir.

Kazu ve Yıldırım (2013) tarafından yapılan araştırmada öğretmenlerin bilişsel farkındalık düzeyleri incelenmiş ve farkındalık düzeyleri cinsiyete (kadınların lehine), mesleki kıdeme (fazla olanların lehine), mezun olunan fakülteye (eğitim fakültesi lehine), görev yapılan kademeye (ilköğretim kademesi lehine) ve öğrenci sayısına göre (öğrenci sayısı az olanların lehine) anlamlı farklılıklar gösterdiği saptanmıştır.

Gelen (2003) tarafından yapılan bilişsel farkındalık stratejilerinin Türkçe dersine ilişkin tutum konusunda etkisinin araştırıldığı çalışmada bilişsel farkındalık stratejisinin Türkçe dersinde, öğrencilerin bilişsel farkındalık becerilerini artırdığı, öğrencilerin okuduğunu anlama başarısını artırdığı, öğrencilerin derse ilişkin tutumlarını olumlu yönde artırdığı ve buna ek olarak bilişsel farkındalık becerileri ve okuduğunu anlama başarıları açısından kalıcılığı sağladığı belirtilmiştir.

Balcı (2007) tarafından ilköğretim 5. sınıf öğrencilerinin sözel matematik problemlerini çözme düzeylerine göre bilişsel farkındalık becerilerinin incelendiği bir araştırmada öğrencilerin bilişsel farkındalık beceri düzeyleri ile problem çözme beceri düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konmuştur. Problem çözme becerileri düşük olan bireylerin bilişsel farkındalık düzeylerinin düşük olduğu, sosyoekonomik duruma göre bilişsel farkındalık düzeylerine bakıldığında orta ve üst ekonomik düzeye sahip bireylerin alt ekonomik düzeye göre bilişsel farkındalıklarının yüksek olduğu bulunmuştur.

Öztürk (2009) tarafından fizik problemi çözmeye yüksek ve düşük başarı düzeyine sahip fen ve teknoloji öğretmen adayları üzerinde yapılan araştırmaya göre, yüksek başarı düzeyine sahip olanların düşük başarı düzeyine sahip olanlara oranla daha fazla bilişsel farkındalık davranışı kullandıklarını ve bilişsel farkındalığın boyutları içinde bulunan dikkat, tutum ve çaba yönünden daha iyi olduklarını göstermiştir. Bu iki grup fen ve teknoloji öğretmen adaylarının bilişsel farkındalık beceri puanları karşılaştırıldığında fizik problem çözmeye yüksek başarılı grup lehine anlamlı fark bulunmuştur.

Malkoç (2011) tarafından Gazi Üniversitesi sınıf öğretmeni adayları ile yapılan araştırmada çevre sorunlarına yönelik tutumlar ile bilişsel farkındalık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Öğretmen adaylarının Çevre sorunlarına yönelik olumlu tutumlara sahip oldukları ve çevre sorunlarına yönelik bilişsel farkındalıkları yüksek bulunmuştur. Bu ilişkide çevre eğitimi alanlar ve almayanlar arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır.

Coşkun (2011) tarafından 6. sınıf öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada 42 deney grubu, 63 kontrol grubu (toplam 105 öğrenci) katılmış olup, deney grubuna 7 hafta boyunca bilişsel farkındalık stratejilerine dayalı okuma eğitimi yapılmıştır. Deney grubunda ön test son test puanları arasında anlamlı fark olduğu, kontrol grubunda olmadığı, bilişsel farkındalığı ve okuduğunu anlamayı geliştirmede bilişsel farkındalık stratejilerine dayalı eğitimin geleneksel okuma eğitimine göre daha etkili olduğu, geleneksel yöntemin okuduğunu anlama düzeyini artırmada etkili olmadığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Böke, Pazvantoğlu, Babadağı, Ünverdi, Çetin ve Şahin (2015) tarafından panik bozukluk tanısı almış hastalar üzerinde üst bilişlerin rolünün araştırıldığı çalışmada,

bilişsel farkındalıktaki kontrol edilemezlik, tehlike ve düşünceleri kontrol ihtiyacının panik bozuklukta önemli etkenler olduğu bulunmuştur. Bu bireylerde kontrol edilemezlik ve tehlike ile düşünceleri kontrol ihtiyacı üst bilişlerin fazla kullanıldığı belirlenmiştir.

Irak (2012) tarafından yapılan araştırmada, bireylerin bellekle ilgili inançlarının üst-bilişsel süreçlere ve benlik saygısına göre değişimi incelenmiş, araştırma 931 birey üzerinde yapılmıştır. Öznel kanaatler ve bellekle ilgili inançlar bilişsel güven ve benlik saygısı ile ilişkili bulunmuştur. Bilişsel farkındalığı yüksek bireylerin bellekleri ile ilgili olumlu inançlara sahip olduğu tespit edilmiştir. Aradaki ilişkide bellek hakkında sahip olunan farklı inançlarda bilişsel güven önemli ve ortak bir yordayıcıdır.

## 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 paradigmasına sahip bu çalışmada, öğretmen adayların bilişsel farkındalık düzeyleri, sıkıntıyı tolere etme ve öznel mutluluk arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenler arasındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırma, genel tarama modelinin bir alt türü olan ilişkisel tarama modeline göre gerçekleştirilmiştir.

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 ilişkisel taramalar yapmaya imkân verir (Karasar, 2015). İlişkisel 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 grubunu İstanbul ilinde farklı üniversitelerde öğrenim gören 390'ı kadın, 139'u erkek toplam 529 (Tablo-3.2.1.) öğretmen adaylarından oluşmaktadır.

**Tablo-3.2.1.: Katılımcıların Cinsiyete Göre Dağılımı**

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Kadın	390	73.7
Erkek	139	26.3
Toplam	529	100

Tablo-3.2.1.'de görüldüğü gibi araştırma katılımcılarının 390'ı (%73.7) kadın 139'u (%26.3) erkektir.

**Tablo-3.2.2.: Katılımcıların Sınıf Düzeyine Göre Dağılımı**

Sınıf Düzeyi	Frekans	Yüzde
1. Sınıf	83	15.7
2. Sınıf	129	24.4
3. Sınıf	134	25.3
4. Sınıf	183	34.6
Toplam	529	100

Tablo-3.2.2.'de görüldüğü gibi araştırma katılımcılarının 83'ü (%15.7) birinci sınıf, 129'u (%24.4) ikinci sınıf, 134'ü (%25.3) üçüncü sınıf, 18'ü (%34.6) eğitim fakültesi dördüncü sınıf öğrencisidir.

**Tablo-3.2.3: Katılımcıların Akademik Başarı Düzeyi**

Sınıf Düzeyi	Frekans	Yüzde
Düşük (0-49)	16	3.0
Orta (50-74)	249	47.1
Yüksek (75-100)	264	49.9
Toplam	529	100

Tablo-3.2.3.'te görüldüğü gibi araştırma katılımcılarının 16'sı (%3.0) düşük (0-49), 249'u (%47.1) orta (50-74), 264'ü (%49.9) yüksek (75-100) akademik başarı düzeyine sahiptir.

### **3.3. Veri Toplamada Kullanılan Ölçme Araçları:**

Bu araştırmada veri toplama aracı olarak Üst Biliş Ölçeği (ÜBÖ), Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği (STEÖ) ve Öznel Mutluluk Ölçeği (ÖMÖ) kullanılmıştır. Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan veri toplama araçları hakkındaki tanıtıcı bilgiler aşağıda verilmiştir.

### 3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, sınıf düzeyi, akademik başarı düzeyi, medeni durum, çalışma hakkındaki bilgileri toplamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

### 3.3.2. Üst Biliş Ölçeği-30

Üst Biliş Ölçeği-30'daki her madde, 4'lü likert tipi bir ölçeklendirmeye dayanır. Ölçekteki seçenekler “(1) kesinlikle katılmıyorum”, “(2) kısmen katılmıyorum”, “(3) kısmen katılıyorum”, “(4) kesinlikle katılıyorum” şeklinde sıralanmıştır. Ölçekten alınabilecek puanlar 30 ile 120 arasında değişir ve puanın yükselmesi patolojik tarzda üstbilişsel faaliyetin arttığına işaret eder. Wells ve Cartwright-Hatton'nın (2004) yaptıkları psikometrik çalışmaya göre, ÜBÖ-30'daki maddeler beş faktöre dağılmaktadır ve bu dağılım uzun formdakiyle özdeştir.

(1) 1, 7, 10, 20, 23 ve 28. maddelerden oluşan olumlu inançlar alt ölçeği, problem çözme ve plan yapmaya yardımcı olarak endişelenmenin kullanılabilmesini ve endişeye yönelik olumlu inançları belirtir. Bu alt ölçeğe göre endişe kişilik özelliği olarak arzu edilir niteliktedir.

(2) 6, 13, 15, 21, 25, 27. maddelerden oluşan kontrol edilemezlik alt ölçeği ve tehlike alt ölçeğidir. Kontrol edilemezlik alt ölçeği kişinin işlevsel ve güvende olabilmesi için endişelerini kontrol etmesi gerektiği inancı, tehlike alt ölçeği ise endişenin kontrol edilemeyeceği inancıdır.

(3) 8, 14, 18, 24, 26 ve 29. maddelerinden oluşan bilişsel güven alt ölçeği, bireyin bellek ve dikkatine dair güveninin olmaması durumudur.

(4) 2, 4, 9, 11, 16, 22. maddelerden oluşan düşünceleri kontrol ihtiyacı alt ölçeği, batıl inançlar, cezalandırılma ve sorumlu olma durumları ile ilgili negatif inançları kontrol altına almayı içermektedir. Bu inançlar, kontrol edilmediği durumlarda ortaya çıkabilecek olumsuz ve zarar verici sonuçlardan bireyin kendisinin sorumlu olup cezalandırılacağı ile ilişkilidir.

(5) 3, 5, 12, 17, 19 ve 30. maddelerden oluşan bilişsel farkındalık alt ölçeği, bireyin kendi zihinsel süreçleri üzerinde sürekli performans harcamasını ifade etmektedir.

Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Tosun ve Irak (2008) tarafından yapılmıştır. Test tekrar test yöntemi kullanılarak yapılan güvenirlik çalışmasında Türkiye örneklemini için

ölçeğin güvenilirliğinin yeterli olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin iç geçerlik katsayısının yüksek olduğu ve maddeler arası seçici ve anlamlı korelasyonlar olduğu belirlenmiştir. Faktör analizi sonuçları, ÜBÖ-30 Türkçe formunun orijinal formdakiyle aynı faktör yapısına sahip olduğunu göstermiştir.

### 3.3.3. Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği

Sıkıntıyı tolere etme ölçeği (STEÖ) Simons ve Gaher (2005) tarafından oluşturulan öz bildirim dayalı 15 maddelik bir ölçektir. Türkçe'ye uyarlaması Akın, Akça & Gülşen (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçekteki ifadeler; Tamamen katılıyorum (1), Katılıyorum (2), Kararsızım (3), Katılmıyorum (4) ve Tamamen katılmıyorum (5) şeklinde sıralandırılan 5'li likert tipi bir ölçeklendirmeye sahiptir.

STEÖ'nün yapı geçerliği için uygulanan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda dayanıklılık, yoğunlaşma, değerlendirme ve düzenlemeden oluşan dört alt boyut ve 15 maddeden oluşan modelin iyi uyum verdiği bulunmuştur ( $\chi^2= 316.43$ ,  $sd=84$ ,  $RMSEA=.071$ ,  $NFI=.94$ ,  $CFI=.95$ ,  $IFI=.95$ ,  $RFI=.92$ ,  $GFI=.93$ ,  $SRMR=.053$ ). STEÖ'de maddelerin faktörle ilişkisi .27 ile .72 arasında değişmektedir. Ölçeğin alt boyutlarındaki maddelerin genel uyumu ölçeğin bütünü için .82; alt boyutlarda, dayanıklılık için .62, yoğunlaşma için .66, değerlendirme için .71 ve düzenleme alt ölçeği .61 olarak tespit edilmiştir. Aynı gruba belli aralıklarla uygulanan ölçeğin uygulamaları arasındaki korelasyon ölçeğin tamamı için .63, alt ölçeklerden dayanıklılık için .60, yoğunlaşma için .62, değerlendirme için .64 ve düzenleme alt ölçeği için .58 olarak bulunmuştur. Her boyutun kendi toplam puanının kullanıldığı düzeltilmiş madde toplam korelasyonları .25 ile .59 arasında sıralanmıştır.

### 3.3.4. Öznel Mutluluk Ölçeği

Öznel mutluluk ölçeği (ÖMÖ) Lyubomirsky ve Lepper (1999) tarafından oluşturulan öz bildirim dayalı, 4 maddeden oluşan, 7'li likert tipi, tek boyutlu ölçektir. ÖMÖ'nün Türkçe'ye uyarlaması Doğan ve Totan (2013) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin faktör yükleri .30- .78 arasında ve tek boyutlu yapının varyansın% 53.94'ünü açıkladığı, toplum grubunun madde faktörü yüklerinin ise; .33-.91 arası ve tek boyutlu yapı, varyansın% 57,20'sini açıklamaktadır. Özgün ölçeğin tek boyutlu olduğu ve faktör analizlerinin sadece bir faktörle sınırlı olduğu göz önünde bulundurulmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, örneklem yeterlik katsayısının Kaiser-Mayer Olkin ölçüsü .634 olarak belirlenmiştir ve Barlett'in küresellik testi, üniversite

mezunu olan grup için  $\chi^2 = 352.54$  ( $df = 6$ ,  $p = .000$ ) olarak belirlenmiştir. Kaiser-Mayer Olkin'in örneklem yeterlilik katsayısı ölçütleri .674, Barlett'in küresellik testi ise üniversite olmayanlardan oluşan grup için  $\chi^2 = 301.51$  ( $df = 6$ ,  $p = .000$ ) olarak belirlenmiştir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı diğer toplumlarda elde edilen değerler kadar yüksek olmasa bile kabul edilebilir düzeyde olduğu belirlenmiştir.

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Ölçekler, uygun örnekleme yöntemi ile tespit edilen katılımcılara araştırmacı ve araştırmamanın yardımcıları tarafından uygulanmıştır. Ölçekler İstanbul'da çeşitli üniversitelerde öğrenim gören öğretmen adaylarından oluşmaktadır. Ölçekler uygulanmadan önce katılımcılara araştırmamanın amacı ve ölçeğin nasıl uygulanacağı hakkında bilgiler verilmiştir. Ölçeklerin uygulanmasında gönüllülük ilkesi esas alınmıştır. Toplamda 580'i bulan veri sayısı, geçersiz sayılan verilerden dolayı (eksik işaretleme, yarım bırakma, soruları anlayamama... vb.) 529'a düşmüştür. Uygulamalar yaklaşık 20-30 dakika sürmüştür.

### **3.5. Verilerin Analizi:**

Araştırmada, öğretmen adaylarında bilişsel farkındalık, sıkıntıyı tolere etme ve öznel mutluluk arasındaki ilişkilerin belirlenmesi ve bu değişkenler aralarındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amacıyla karmaşık modellerin test edilmesinde başarılı olan yöntem olduğu için yapısal eşitlik modellemesi kullanılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi incelenen modeldeki ilişkiler arasındaki aracılık ve düzenlemecilik etkisini incelemeyi kolaylaştıran, birçok teorinin aynı anda test edilmesinde ve yeni model geliştirmede kullanılan yöntemdir (Schumacker ve Lomax, 2004). Yapısal eşitlik modellemesi analizi AMOS 19 Programı ile gerçekleştirilmiştir.

Ayrıca toplanan verilerin yüzde ve frekans hesapları SPSS 18 paket programı ile gerçekleştirilmiştir.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### BULGULAR

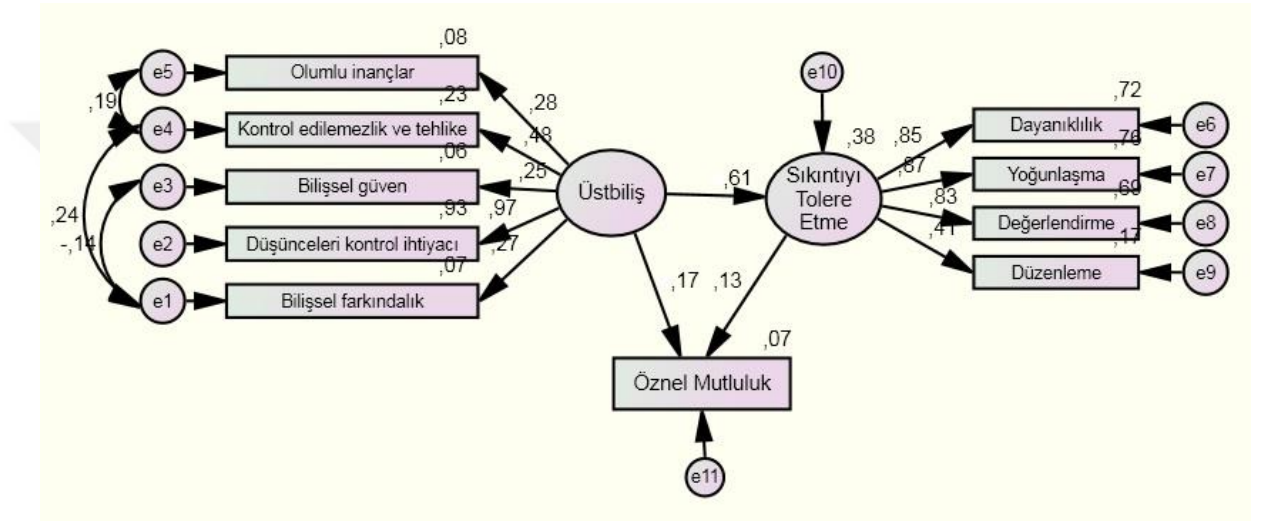
Ortaya çıkan son modellemede ( $X^2 = 173.291$ ,  $df = 57$ ,  $p < .001$ ) beş dışsal değişken, bilişsel farkındalık (olumlu inançlar, kontrol edilemezlik, bilişsel güven, düşünceleri kontrol ihtiyacı, bilişsel farkındalık) beş içsel değişken (dayanıklılık, yoğunlaşma, değerlendirme, düzenleme ve öznel mutluluk) veri yer almaktadır. Modelde gösterilen yolların her biri istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. The Bentler-Bonett normed fit index (NFI- kurallaştırılmış uyum indeksi), Tucker Lewis Index (TLI), Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA- Tahmin hatalarının karekökü), Goodness of Fit Index (GFI- iyilik uyum indeksi), Comparative Fit Index (CFI- kıyaslamalı uyum indeksi), Adjustment Goodness of Fit Index (AGFI- düzeltilmiş iyilik uyum indeksi), modellemenin uyumunun yüksek olduğunu göstermiştir (Tablo 4.1.). Modellemede bulunan içsel değişken dataları arasındaki iki yönlü ilişkinin her biri yüksek dereceye sahiptir ve istatistiksel olarak anlamlıdır. Bu durum, çalışmada kullanılan sıkıntıyı tolere etmenin dayanıklılık, yoğunlaşma, değerlendirme ve düzenleme boyutlarının kendi sahip olduğu bağımlılaşım değerlerinden de etkilenmektedir.

**Tablo 4.1.:**Yapısal Eşitlik Modelinin Uyumu İçin İstatistiksel Değerler

<i>Ölçüm</i>	<i>İyi Uyum</i>	<i>Kabul Edilebilir Uyum</i>	<i>Modelin Uyum İndeksi Değerleri</i>
(X <sup>2</sup> /sd)	≤ 3	≤ 4-5	3.5
RMSEA	≤ 0.05	0.06-0.08	.07
SRMR	≤ 0.05	0.06-0.08	.05
NFI	≥ 0.95	0.94-0.90	.94
CFI	≥ 0.97	≥ 0.95	.95
GFI	≥ 0.90	0.89-0.85	.96
AGFI	≥ 0.90	0.89-0.85	.93
TLI	≥ 0.95	0.94-0.90	.92

Tablo 4.1.'de yer alan uyum değerleri incelendiğinde,  $\chi^2/sd = 3.05$ , RMSEA= 0.07, SRMR=0.050, NFI =0.94, CFI = 0.95, GFI =0.96, AGFI= 0.93 ve TLI = 0.92, olarak görülmektedir. Genel itibariyle, modellemenin uyum değerlerinin istendik düzeyde olduğu belirlenmiştir (Browne ve Cudeck, 1993; Bollen, 1989; Hu ve Bentler, 1999; Kline, 2011; Tanaka ve Huba, 1985; Byrne, 2010). Test edilen tek faktörlü model Şekil-4.1.1.'de görülmektedir. Modellemede var olan tüm yollar 0.01 düzeyinde anlamlıdır.

**Şekil-4.1.1.: Modellemeye Dair Yol Değerleri**



**Tablo 4.2.: Öğretmen adaylarının sahip olduğu bilişsel farkındalık düzeyleri, sıkıntıyı tolere etme ve öznel mutluluk arasındaki yordayıcı ilişkilere ilişkin modelleme**

Yordayıcı Değişken	Bağımlı Değişken	Toplam Etki	Doğrudan Etki	Dolaylı Etki	Standart Hata	Kritik Değer
BF	STE	.61	.61	0	0.30	5.67*
BF	ÖM	.16	.16	0	0.25	2.63*
STE	ÖM	.25	.17	.08	0.08	2.23*

<sup>a</sup>Toplam etki = Doğrudan etki + Dolaylı etki, \* $p < 0.01$ , \*\* $p < 0.05$ .

Tablo 4.2.'ye bakıldığında, sıkıntıyı tolere etmeyi (STE) etkileyen önemli bağımsız değişkenlerden biri ( $t = -5.67$ ,  $p < 0.01$ ) bilişsel farkındalık (BF) değişkenidir. Bu etkene dair bağlantı katsayısı değeri  $\beta = 0.61$  olarak bulunmuştur.

Öğretmen adaylarının bilişsel farkındalık düzeyleri ile sıkıntıyı tolere etme düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde, aynı yönlü doğrusal korelasyon olduğu görülmektedir. Diğer bir şekilde ifade edersek araştırma sonucunda ortaya çıkan bulgularda, öğretmen adaylarının bilişsel farkındalık düzeylerinin artmasıyla sıkıntıyı tolere etme düzeylerinde de artış olacağı ortaya konmuştur.

Öğretmen adaylarında öznel mutluluğu (ÖM) tahmin eden önemli değişkenin ( $t=-2.23, p<0.01$ ) sıkıntıyı tolere etme (STE) olduğu belirlenmiştir. Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değerinin  $\beta= 0.25$  olduğu görülmektedir. Öğretmen adaylarının sıkıntıyı tolere etme düzeyleri ile öznel mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde aynı yönlü doğrusal bir korelasyon olduğu görülmektedir. Diğer bir şekilde ifade edersek araştırma sonucunda ortaya çıkan bulgularda, öğretmen adaylarının sıkıntıyı tolere etme düzeyleri arttıkça öznel mutluluk düzeylerinin de artacağını ortaya koymaktadır.

Öğretmen adaylarında öznel mutluluğu (ÖM) etkileyen ikinci bir değişken ( $t=-2.63, p<0.01$ ) bilişsel farkındalıktır (BF). Bu faktöre ilişkin bağlantı katsayı değerinin  $\beta= 0.16$  olduğu görülmektedir. Öğretmen adaylarının bilişsel farkındalık düzeyleri ile öznel mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler incelendiğinde aynı yönlü doğrusal bir korelasyon olduğu görülmektedir. Diğer bir şekilde ifade edersek araştırma sonucunda ortaya çıkan bulgularda, öğretmen adaylarının bilişsel farkındalık düzeyleri arttıkça öznel mutluluk düzeylerinin de artacağını ortaya koymaktadır.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

### TARTIŞMA VE YORUM

Bu bölümde araştırmanın çalışma grubunu oluşturan öğretmen adaylarında bilişsel farkındalık düzeyleri, sıkıntıyı tolere etme ve öznel mutluluk arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelenmesi sonucu ortaya çıkan bulgular diğer araştırmalarla birlikte tartışılmış ve yorumlanmıştır.

Araştırma sonucunda ortaya çıkan bulgularda;

Öğretmen adaylarının bilişsel farkındalık ile sıkıntıyı tolere etme düzeyleri arasındaki ilişkiye bakıldığında sıkıntıyı tolere etmeyi etkileyen en önemli bağımsız değişkenin bilişsel farkındalık olduğu ve aralarında pozitif yönlü doğrusal ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Öğretmen adaylarının bilişsel farkındalık düzeyleri arttıkça sıkıntıyı tolere etme düzeylerinin artacağı ortaya konmuştur. Sıkıntıyı tolere etme göreve yönelik devamlılık ve kararlılığı içermektedir (Daughters ve diğ., 2016). Bu doğrultuda bilişsel farkındalığı yüksek birey de yaşam amaçları belirleme ve bu amaçlara ulaşmadaki zorlukları aşma becerisine sahip bireydir (Yener, 2017). Sıkıntıyı tolere etme duygu düzenlemesi içerisinde kabul edilirken (Amstadter, 2012), bilişsel farkındalığın duygusal dengeyi kurmayı ve problemlere sağlıklı çözümler sunmayı içerdiği; bu sayede düşünsel ve duygusal düzenlemede iyi olmayı sağladığı belirtilmiştir (Hayes ve Feldman, 2004). Yani yüksek farkındalık olumsuz duygu ve yaşantılara karşı toleransı sağlamaktadır (Çatak ve Ögel, 2010). Sıkıntıları tolere etmede bireyler öğrenilmiş güçlülük yoluyla düşünce ve davranış düzenlemesi yaparak bilişsel beceriler kullanır (Dağ, 1991). Düşünceyi düzenleme ve denetleme gücü bireyin öğrenmelerinde yapmak istediği faaliyetlerin geçtiği süreçler hakkında planlama, değerlendirme, süreçte oluşan sıkıntıları çözme becerisi göstermeden (Demir ve Kaya, 2015) yararlanılarak eğitim, öğretim ortamlarında bilişsel farkındalık becerileri, öğrenmeyi ve öğrenme yollarını daha etkin kılmak için kullanılmaktadır. Birçok gelişimsel becerinin hedeflendiği eğitim ortamlarında kullanılan bilişsel farkındalık stratejileri şu şekildedir: 1. Planlama, 2. Soru üretme, 3. Bilinçli seçme, 4. Birden fazla ölçütle değerlendirme, 5. Kredi alma, 6. “Yapamam” ı yasaklama, 7. Öğrencilerin fikirlerini geri yansıtan sözler söyleme, 8. Davranışları etiketlemek, 9. Öğrenci terminolojisini açıklamak, 10. Rol oynama ve simülasyonlar, 11. Günlük tutma ve yazmadır (Costa, 1984). Bu araştırmanın

sonuçlarından farklı sonuç bulunan araştırmaya göre bireylerin düşünceleri hakkında düşünme olan bilişsel farkındalıkta düşüncelerinin sorumluluğunun aşırı yüklenilmesi ile düşüncelerin olumsuz yorumlanması sonucu daha fazla sıkıntı yaşayabilmektedirler (Mohammadkhani, 2013). Araştırma sonuçlarını destekleyen yarı deneysel çalışmada ise, sıkıntıyı tolere etme düzeyi düşük olan ergen bireyler belirlenerek bu bireylere bilişsel farkındalık terapisi yapılmış, bulunan sonuçlara göre bilişsel farkındalık eğitimi alan bireylerin sıkıntıyı tolere etme düzeyleri yükselmiştir (Azari, Khademi & Esmali, 2013). Yeme bozukluğu olan bireyler üzerinde yapılan araştırmaya göre, duyguları konusunda olumsuz bilişsel farkındalığa sahip olan bireylerin sıkıntı verici duygu durumları ile baş edemeyecekleri ve bunun kontrol edilemez olduğu düşüncesine sahip oldukları, güçlü olumsuz duyguları tanımlamakta zorlandıkları, olumsuz düşüncelerinin tamamını anormal, kötü ve yanlış olarak etiketledikleri belirlenmiştir. Bu durumda olan bireylerin zihin oyalaması (dikkat dağıtma), bastırma-kaçınma, olumsuz düşüncelerin sürekli incelenmesi ve sosyal çekilme gibi işlevsel olmayan baş etme yollarına başvurdukları belirlenmiştir. Bilişsel farkındalık terapisi yoluyla düşüncelerin sağlıklı yorumlanması ve kabulü, işlevsel olmayan başa çıkma yollarının işlevsel olanlarla değiştirilmesi sağlanmış olacak ve sıkıntı olarak algılanan durumlarla baş etmede etkin yollar bulunabileceği belirtilmiştir (Vann, Strodl & Anderson, 2013).

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre öznel mutluluğu etkileyen diğer değişkenin bilişsel farkındalık olduğu, iki değişken arasında pozitif yönlü doğrusal ilişki olduğu yani öğretmen adaylarının bilişsel farkındalık düzeyleri arttığında öznel mutluluk düzeylerinin de artacağı ortaya konmuştur. Felsefi, dini ve psikolojik gelenekler mutluluğun sağlanmasında farkındalığın önemini vurgulamışlardır (Brown & Ryan, 2003). Özen'in (2017) yaptığı araştırmaya göre bilişsel farkındalık ile mutluluğun iç içe bir ilişkide olduğu, bilişsel farkındalığın mutluluğu ve duygusal esnekliği geliştirdiği, öznel iyi oluşun ise bireyin kendisi ve çevresine karşı farkındalık ve duyarlılık olduğu, bireyin yaşadığı başarısızlık ya da olumsuz yaşantılara karşı farkındalık içerisinde olması ve kendisine özen göstermesi olduğu belirtilmektedir. Buradaki en önemli nokta bilişsel farkındalıkla birlikte mutluluğa ulaşma sorumluluğu bireyin kendisine verilmiştir. Öznel mutluluğu yüksek birey yaşamındaki mutlu ve sıkıntılı deneyimlerinin sadece kendine özgü olmadığını,

mutlu, başarılı olma ya da olmamanın tüm bireylerin yaşayabileceği deneyimler olduğunu farkında olan bireydir (Neff, 2003). Yapılan diğer araştırmaya göre mutlulukta bilişsel farkındalığın rolü incelenmiş, mutluluk ile bilişsel farkındalık arasında pozitif yönlü ilişki olduğu belirlenmiştir. Pozitif duygusallık, hoş yaşantılar, yaşam doyumu, iyimserlik gibi mutluluk boyutlarının tamamıyla pozitif ilişkilidir. Yapılan farkındalık çalışmalarının duygu durum bozuklukları ve streste düşmeyi sağladığı belirlenmiştir (Brown & Ryan, 2003). Sarıçam'ın (2015) 290 üniversite öğrencisi üzerinde algılanan sıkıntının bilişsel farkındalık ve mutluluk arasındaki aracılık rolünü incelemek için yapılan araştırmaya göre bilişsel farkındalık ile mutluluk arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Yani bilişsel farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin mutluluk düzeylerinin düştüğü belirtilmiştir. Dos'un (2014) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada bilişsel farkındalığın öznel mutluluk üzerinde pozitif etkisi olduğu ve varyansın % 2'sini açıkladığı belirlenmiştir. Bilişsel farkındalığın mutluluğu yordayacağı hipotezi ile yapılan bir diğer çalışmada, bilişsel farkındalığın mutluluğu pozitif yordadığı ve varyansın % 28,1'ini açıkladığı, bilişsel farkındalık becerileri olan izleme, değerlendirme, hedef belirleme, planlama ve strateji belirleme gibi hedefe yönelik içsel motivasyonla mutluluğu artıracığı belirtilmiştir (Kiaei & Reio, 2014). Öz düzenleme becerilerinin lise öğrencilerinde mutluluğa etkisini inceleyen bir araştırmada, 15 deney 15 kontrol grubu (kız öğrenci) seçilmiş ve araştırma sonucunda öz düzenleme sürecinin parçası olan bilişsel farkındalık stratejilerinin kazandırılmasının öznel mutluluğu artırdığı belirlenmiştir (Mousavi & Moghtader, 2015). Diğer bir çalışma olan, Sadeghi ve Mohammadi'nin (2017) 250 kişilik çalışma grubu ile yaptıkları araştırmada bilişsel farkındalığın öznel mutluluğu yordadığı ortaya konmuştur. Bilişsel farkındalık ve öznel mutluluk arasında pozitif yönlü bir ilişki belirlenmiştir. Bilişsel farkındalık becerileri yüksek olan birey olumlu, olumsuz yaşam durumları ile etkileşimde dengeyi sağlayan kişidir. Tahran üniversitesinde 100 öğrenci üzerinde yapılan araştırmada mutluluk, bilişsel farkındalık ve akademik başarı arasında pozitif yönlü ilişki olduğu ortaya konmuştur. Bilişsel farkındalık becerileri yüksek olan bireyler, çevreleri konusunda farkındalık sahibi olmaları dolayısıyla öz-yeterlikleri ve öz saygıları yüksektir ve diğer bireylere göre daha mutludurlar (SHoaakazemi, Javid, Keramati & Tazekand, 2013). Mayor'un (2013) yaptığı araştırmaya göre bilişsel farkındalığın negatif düşüncelerin farkındalığı olduğu durumlarda mutluluğu negatif

yordadığı, pozitif düşüncelerin farkındalığı olduğu durumlarda mutluluğu pozitif yordadığı ortaya konmuştur.

Araştırmanın üçüncü bulgusunda öğretmen adaylarında öznel mutluluk ve sıkıntıyı tolere etme arasındaki ilişkide sıkıntıyı tolere etmenin öznel mutluluğu etkilediği, ikisi arasındaki ilişkinin pozitif yönde olduğu belirlenmiştir. Yani sıkıntıyı tolere etme düzeyi yüksek bireyin öznel mutluluğunun da yükseleceği ortaya konmuştur. Alanyazına bakıldığında doğrudan sıkıntıyı tolere etme ile öznel mutluluk arasındaki ilişkiyi araştıran bir çalışmaya rastlanmamıştır. Sıkıntıyı tolere etmenin özellikle davranış bozuklukları tedavisinde teorik önemi artmış ve sıkıntıyı tolere etme düzeyini artırmaya yönelik tedaviler geliştirilmektedir (Vujanovic, Marshall- Berenz ve Zvolensky, 2011). Alver, Dilekmen ve Ada'nın (2010) yaptıkları çalışmalarda öznel mutluluğu yüksek olan bireylerin diğerlerine göre somatizasyon, obsesif-kompulsif bozukluk, kişilerarası duyarlılık, depresyon, anksiyete bozukluğu, fobik anksiyete, paranoid düşünceler ve psikotizmin daha düşük seviyede olduğu belirlenmiştir. Sarıçam'ın (2015) çalışmasındaki bulguda algılanan sıkıntı ile mutluluk negatif yönde ilişkili bulunmuştur. Sıkıntıyı tolere etme duygu düzenlemedir. Duygu düzenlemesi ise yoğun duygu uyaranları ile başa çıkabilme becerisidir (Amstadter, 2012). Yapılan çalışmada duygu düzenlemesinin ve stres durumları ile başa çıkma yollarının mutluluğu pozitif yordadığı ortaya konmuştur (Özbay, Palancı, Kandemir ve Çakır, 2012). Şencan'ın (2015) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada bu araştırma sonuçlarına paralel bulunan sonuçlara göre sıkıntıyı tolere etmenin mutlulukla pozitif yönde ilişkisi olduğu bulunmuştur. Diğer bir çalışmada sıkıntı durumuyla baş etmede yapılan duygu düzenlemede yeniden değerlendirmenin mutluluk düzeyini artırdığı fakat duyguları bastırmanın mutluluğu azalttığı belirtilmiştir. Yeniden değerlendirmede bulunan bireyler hem olumlu hem olumsuz duygularını diğerleri ile paylaşma ve sosyal ilişkilerde daha yakın, değer verdikleri ilişkiler içerisinde dirler. Baskılamada bulunan birey duygularını maskeleyerek baş etme yolunu seçerler ve baskılama nedeniyle olumlu duyguları daha az fark etme ve ifade edememe durumuyla karşı karşıya bırakır (Gross & John, 2003). Sıkıntılı yaşam olayları ile etkili baş etme olarak tanımlanan öğrenilmiş güçlülüğün öznel mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğu, öğrenilmiş güçlülüğü yüksek olan bireyin öznel mutluluğunun da yüksek olacağı belirtilmiştir (Cenkseven ve Akbaş, 2016). Öğrenilmiş güçlülük yaşanan sıkıntılara

karşı etkin başa çıkma yolları üretme dağarcığı olarak ifade edilmiştir (Dağ, 1992). Öğrenilmiş güçlükte birey duygusal ve fiziksel tepkilerle başa çıkmada öz yönergelerini kullanır, planlama yapar, problemi tanımlar, seçenekleri değerlendirerek sonuçları tahmin eder, anlık hazzı erteler ve içsel durumları bireyin kendisinin çözümleyebileceğine inanır (Dağ, 1991). Öğrenilmiş güçlülük düzeyi yüksek bireyler sıkıntı durumlarında çaresizliğe düşmeden, çözüm üretici düşünce ve davranışları geliştirerek, yaşam kalitelerini artırabilirler (Coşkun, 2008).





## ALTINCI BÖLÜM

### SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada çalışma grubunu oluşturan öğretmen adaylarının bilişsel farkındalık düzeyleri, sıkıntıyı tolere etme ve öznel mutluluk arasındaki yordayıcı ilişkiler incelenmiştir. Çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda şu sonuçlara ulaşılmıştır.

#### 6.1.Sonuçlar:

1. Öğretmen adaylarında bilişsel farkındalık düzeyinin sıkıntıyı tolere etmeyi yordadığı, bilişsel farkındalık düzeyleri ile sıkıntıyı tolere etme arasında pozitif yönlü doğrusal ilişki olduğu bulunmuştur. Yani öğretmen adaylarının bilişsel farkındalık düzeylerinin artmasıyla sıkıntıyı tolere etme düzeylerinde artış olacağı ortaya koyulmuştur.
2. Öznel mutluluğu etkileyen en önemli değişkenin sıkıntıyı tolere etme olduğu belirlenmiştir. Öğretmen adaylarının sıkıntıyı tolere etme düzeylerinin öznel mutluluk düzeylerini yordadığı ve aralarında pozitif yönlü doğrusal bir ilişki bulunduğu ortaya konmuştur. Diğer bir deyişle öğretmen adaylarının sıkıntıyı tolere etme düzeyleri arttıkça öznel mutluluk düzeylerinin artacağı ortaya konmuştur.
3. Öznel mutluluğu etkileyen ikinci değişkenin bilişsel farkındalık olduğu belirlenmiştir. Öğretmen adaylarının bilişsel farkındalık düzeylerinin öznel mutluluk düzeylerini pozitif yönlü yordadığı ve aralarında doğrusal bir ilişki olduğu bulunmuştur. Diğer bir deyişle öğretmen adaylarının bilişsel farkındalık düzeyleri arttıkça öznel mutluluk düzeylerinin artacağı ortaya konmuştur.

#### 6.2.Öneriler:

Ulaşılan sonuçlar göz önünde bulundurularak aşağıdaki öneriler geliştirilebilir.

1. Bu araştırmanın çalışma grubu İstanbul ilindeki üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Gelecekte yapılacak olan çalışmalarda farklı illerdeki üniversitelerden çalışma grupları ile ya da illerin tamamındaki üniversitelerde

- çalışmanın yapılmasının araştırma sonuçlarının genellenebilmesine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir.
2. Bu araştırmanın çalışma grubu eğitim fakültesi öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın diğer bölüm ve fakültelerdeki öğrencilerle tekrarlanmasının araştırmanın genellenebilmesine katkı sağlayabileceği için faydalı olabileceği düşünülmektedir.
  3. Ülkemizde bilişsel farkındalık ve öznel mutluluk kavramları ile ilgili yapılan araştırmalar nispeten yaygın olsa da sıkıntıyı tolere etme kavramı ile ilgili çalışmalar oldukça sınırlıdır. Sıkıntıyı tolere etme ile ilgili yapılacak yeni çalışmalar kavramın teorik yapısının daha iyi anlaşılmasını sağlayabileceği düşünülmektedir.
  4. Bu araştırmadaki çalışma grubu 18-25 yaş arası eğitim fakültesi öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmadan elde edilen bulguların diğer yaş gruplarına genellenmesi mümkün değildir. Benzer çalışmaların diğer yaş gruplarına da yapılması araştırma konusu ile ilgili daha kapsamlı bilgi sahibi olunmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
  5. Bu araştırmada bilişsel farkındalık, sıkıntıyı tolere etme ve öznel mutluluk arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yapılacak olan benzer diğer çalışmalarda ebeveyn eğitim durumu, medeni durum, sosyoekonomik düzey vb. değişkenler açısından incelenmesinin alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
  6. Bu araştırmada bilişsel farkındalık, sıkıntıyı tolere etme ve öznel mutluluk arasındaki yordayıcı ilişkiler incelenmiştir. Yapılacak olan diğer çalışmalarda kavramların başarı düzeyi, cinsiyet, gelir düzeyi değişkenleri ile ilişkisi ve bu ilişkinin boyutunun incelenmesinin alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.
  7. Bilişsel farkındalık, öznel mutluluk ve sıkıntıyı tolere etme hakkında yapılan araştırmalar çoğunlukla nicel çalışmalar olup var olan durumu ve durum değişimini ortaya koymaktadır. Ancak bu değişimin nasıl olduğu nicel çalışmalarda belirsiz kalmaktadır. Bu belirsizliğe ışık tutması açısından

araştırmacıların bu kavramlarla ilgili nitel çalışmalara yönelmesi isabetli olacaktır.

8. Bu araştırmada veriler yalnızca öz bildirimine dayalı lme araçları aracılığıyla toplanmıştır. Bu durum bulguların daha ayrıntılı olarak ele alınmasına olanak sağlamamıştır. Yapılacak olan çalışmalarda gözlem ya da yaşantı örnekleme gibi farklı yöntemlerin benimsendiği araştırmalar daha fazla bulgu edinilebilmesine olanak sağlayabilir. Ayrıca alışma grubundaki bireylerin çevrelerinden elde edilebilecek bilgilerin dikkate alınması ile daha güvenilir bulgular sağlanabilir.



## KAYNAKÇA

- Abacı, R., (2010a). *Yaşamın kalitelendirilmesi*. İstanbul: Bakanlar Matbaacılık.
- Abacı, R. (2010b). *Akıl karı olmayan işler*. İstanbul: Bakanlar Medya.
- Abbey, A., Andrews, F. M. (1985). Modeling the psychological determinants of life quality. *Social Indicators Research*, 16(1), 1-34.
- Abrantes, A. M., Strong, D. R., Lejuez, C. W., Kahler, C. W., Carpenter, L. L., Price, L. H., Niaura, R., & Brown, R. A. (2008). The role of negative affect in risk for early lapse among low distress tolerance smokers. *Addictive Behaviors*, 33(11), 1394-1401.
- Akarsu, B. (1975). *Felsefe terimleri sözlüğü*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Akın, A. (2012). The relationships between Internet addiction, subjective vitality, and subjective happiness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(8), 404-410.
- Akın, A., Akın, U. (2015). Arkadaşlık kalitesi ve öznel mutluluk: Öznel zindeliğin aracılık rolü. *Eğitim ve Bilim*, 40(177), 233-242.
- Akın, A., Abacı, R., & Çetin, B. (2007). The validity and reliability of the Turkish version of the metacognitive awareness inventory. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7(2), 671-678.
- Akın, A., Akça, M. Ş., & Gülşen, M. (2015). Sıkıntıyı tolere etme ölçeği Türkçe formu: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(2), 619-630.
- Aktamış, H., & Uça, S. (2010). Motivasyonel, bilişsel ve bilişüstü yeterlilikler ölçeği'nin türkçeye uyarlanması. *İlköğretim Online*, 9(3), 980-989.
- Aktaş, M. T. (2015). Mutluluğun durağan durum hali: yoksulluk açısından uyum teorisine dayalı bir analiz. *Hak İş Uluslar arası Emek ve Toplum Dergisi*, 4(10), 44-65.
- Albers, C., M. (1999). *Sociology of Families Readings* (Readings 6- Values, Attitudes, and The States of American Marriage). California: Pine Forge Press.
- Alcı, B., & Altun, S. (2007). Lise öğrencilerinin matematik dersine yönelik özdüzenleme ve bilişüstü becerileri cinsiyete sınıfa ve alanlara göre

- farklılaşmakta mıdır?. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1), 33-44.
- Alisinanoğlu, F. (2002). Gençlik dönemi özellikleri ve genç anne-baba iletişimi. *Eğitim ve Bilim*, 27(123), 62-63.
- Alver, B., Dilekmen, M., & Ada, Ş. (2016). Üniversite öğrencilerinin bazı öznel algılamalarına göre psikolojik belirtileri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(33), 13-23.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *DSM-5 Tanı Ölçütleri* (Çeviren: Ertuğrul Köroğlu), Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Amstadter, A. B., Daughters, S. B., MacPherson, L., Reynolds, E. K., Danielson, C. K., Wang, F., Potenza, M., C., Gelernter, J., & Lejuez, C. W. (2012). Genetic associations with performance on a behavioral measure of distress intolerance. *Journal Of Psychiatric Research*, 46(1), 87-94.
- Anestis, M. D., Lavender, J. M., Marshall-Berenz, E. C., Gratz, K. L., Tull, M. T., & Joiner, T. E. (2012). Evaluating distress tolerance measures. İnterrelations and associations with impulsive behaviors. *Cognitive Therapy and Research*, 36(6), 593-602. doi: 10.1007/s10608-011-9377-8
- Anestis, M. D., Selby, E. A., Fink, E. L., & Joiner, T. E. (2007). The multifaceted role of distress tolerance in dysregulated eating behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, 40(8), 718-726.
- Anestis, M. D., Tull, M. T., Bagge, C. L., & Gratz, K. L. (2012). The moderating role of distress tolerance in the relationship between posttraumatic stress disorder symptom clusters and suicidal behavior among trauma exposed substance users in residential treatment. *Archives Of Suicide Research*, 16(3), 198-211. doi: [10.1080/13811118.2012.695269](https://doi.org/10.1080/13811118.2012.695269)
- Arkan, A. (Kasım 18-19, 2005). Fârâbî'nin Gözüyle Ahlâk-Siyaset İlişkilerinin Analizi", *İkinci Siyasette ve Yönetimde Etik Sempozyumu*, Sakarya, Türkiye.
- Arslan, S., Akin, A., & Çitemel, N. (2013). The predictive role of grit on metacognition in Turkish university students. *Studia Psychologica*, 55(4), 311-321.
- Aslan, Ö. (2001). Hoşgörü ve tolerans kavramlarına etimolojik açıdan analitik bir yaklaşım. *Cumhuriyet Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 5(2), 357-380.
- Atak, H., & Çok, F. (2010). İnsan yaşamında yeni bir dönem: beliren yetişkinlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 17(1), 39-50.

- Ateş, A. (2013). Üniversite öğrencilerinin okuma stratejileri üstbilişsel farkındalık düzeyleri (İnönü Üniversitesi örneği). *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 2(4), 258-274.
- Ateş, B. (2016). Üniversite öğrencilerinde akademik başarının yordayıcısı olarak psikolojik iyi oluş ve sosyal yetkinlik. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1203-1214.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J., & Nolen-Hoeksema, S. (2010). *Psikolojiye Giriş*. (Çev. Yavuz Alogan), İstanbul: Arkadaş Yayınevi.
- Azari, S., Khademi, A., & Esmali, A. (2013). The effectiveness of metacognitive therapy in distress tolerance in adolescent boys. *International Journal of Psychology and Behavioral Research*, 1(1), 291-303.
- Bal, U., Çakmak, S., Yılmaz, E., Tamam, L., & Karaytuğ, M. O. (2015). Kabul ve kararlılık terapisiyle sigara bırakma: olgu sunumu. *Çukurova Medical Journal (Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi)*, 4(40), 841-846.
- Balcı, G. (2007). *İlköğretim 5. sınıf öğrencilerinin sözel matematik problemlerini çözme düzeylerine göre bilişsel farkındalık becerilerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Banducci, A. N., Lejuez, C. W., Dougherty, L. R., & MacPherson, L. (2017). A prospective examination of the relations between emotional abuse and anxiety: moderation by distress tolerance. *Prevention Science*, 18(1), 20-30. doi: [10.1007/s11121-016-0691-y](https://doi.org/10.1007/s11121-016-0691-y)
- Bardeen, J. R., Fergus, T. A., & Orcutt, H. K. (2013). Testing a hierarchical model of distress tolerance. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 35(4), 495-505.
- Bartels, M., & Boomsma, D. I. (2009). Born to be happy? The etiology of subjective wellbeing. *Behavior Genetics*, 39, 605-615. <https://doi.org/10.1007/s10519-009-9294-8>
- Bartels, M., Saviouk, V., De Moor, M. H., Willemsen, G., van Beijsterveldt, T. C., Hottenga, J. J., E., J., C., de Geus & Boomsma, D. I. (2010). Heritability and genome-wide linkage scan of subjective happiness. *Twin Research and Human Genetics*, 13(2), 135-142.
- Biglan, A., & Hayes, S. C. (1996). Should the behavioral sciences become more pragmatic? The case for functional contextualism in research on human behavior. *Applied and Preventive Psychology*, 5, 47-57.

- Bircan, H. H. (2015). Fârâbî'nin ahlâk felsefesinde değerlerin kaynağı sorunu. *Journal of Values Education*, 13(29), 393-414.
- Blakey, S. M., Jacoby, R. J., Reuman, L., & Abramowitz, J. S. (2016). The relative contributions of experiential avoidance and distress tolerance to oc symptoms. *Behavioural And Cognitive Psychotherapy*, 44(4), 460-471. doi:10.1017/S1352465815000703
- [Blakey, E., & Spence, S. \(1990\). Developing metacognition, Eric Digest. 1-5. http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED327218.pdf \(13.11.2017\).](http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED327218.pdf)
- Blackledge, J. T., & Hayes, S. C. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Journal of clinical psychology*, 57(2), 243-255.
- Bollen, K.A. (1989). A new incremental fit index for general structural equation models. *Sociological Methods and Research*, 17 (3), 303-316.
- Bornovalova, M. A. (2008). Distress tolerance treatment for inner-city drug users: A preliminary trial. *Dissertation Abstracts International*, (301), 314-1328. (UMI No. 3324754). <http://hdl.handle.net/1903/8446>
- Bornovalova, M. A., Gratz, K. L., Daughters, S. B., Hunt, E. D., & Lejuez, C. W. (2012). Initial RCT of a distress tolerance treatment for individuals with substance use disorders. *Drug and Alcohol Dependence*, 122(1), 70-76.
- Böke, Ö., Pazvantoğlu, O., Babadağı, Z., Ünverdi, E., Ay, R., Çetin, E., & Şahin, A. R. (2015). Panik bozukluğunda üst bilişler. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16(1), 1-6.
- Brandon, T. H., Herzog, T. A., Juliano, L. M., Irvin, J. E., Lazev, A. B., & Simmons, V. N. (2003). Pretreatment task persistence predicts smoking cessation outcome. *Journal Of Abnormal Psychology*, 112(3), 448-456.
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 36(8), 917-927.
- Broderick, P. C., & Frank, J. L. (2014). Learning to breathe: An intervention to foster mindfulness in adolescence. *New Directions for Student Leadership*, (142), 31-44.
- Brown, R. A., Lejuez, C. W., Kahler, C. W., & Strong, D. R. (2002). Distress tolerance and duration of past smoking cessation attempts. *Journal Of Abnormal Psychology*, 111(1), 180-185.

- Brown, R. A., Lejuez, C. W., Kahler, C. W., Strong, D. R., & Zvolensky, M. J. (2005). Distress tolerance and early smoking lapse. *Clinical Psychology Review, 25*(6), 713-733.
- Brown, R. A., Palm, K. M., Strong, D. R., Lejuez, C. W., Kahler, C. W., Zvolensky, Hayes, S. C., Wilson, K. G., & Gifford, E. V. (2008). Distress tolerance treatment for early-lapse smokers: Rationale, program description, and preliminary findings. *Behavior Modification, 32*(3), 302-332.
- Brown, K. W., & 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.
- Browne, M. W. & Cudeck, R. (1993). Alternativeways of assessing model fit. *SageFocusEditions, 154*, 136-136.
- Buckner, J. D., Keough, M. E., & Schmidt, N. B. (2007). Problematic alcohol and cannabis use among young adults: The roles of depression and discomfort and distress tolerance. *Addictive Behaviors, 32*(9), 1957-1963.
- Bulman, R. J., & Wortman, C. B. (1977). Attribution of blame and coping in the "real world": Severe accident victims react to their lot. *Journal of Personality and Social Psychology, 35*(5), 351- 363.
- Burger, J., M., (2006). *Kişilik* (Çev. İnan Deniz Erguvan Sarıoğlu), İstanbul: Kaknüs Yayınları.
- Büyükdüvenci, S. (1993). Aristoteles'te mutluluk kavramı, *Felsefe Dünyası, 9*, 41-45.
- Byrne, B. M. (2010). *Structuralequationmodelingwith AMOS: Basic concepts, applications, andprogramming (2nd ed.)*. New York: Taylor and Francis.
- Cenkseven, F., & Akbaş, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(27), 43-65.
- Ceylan, T., M., (2012). *Ortak Benlik Nörofelsefi Temellendirme*, İstanbul: Ayrıntılı Yayınları.
- Chartier, A. (2004). *Mutlu Olma Sanatı* (Çev. Yaşar Nabi Nayır), İstanbul: Varlık Yayınları.
- Cihangir-Çankaya, Z. (2009). Öğretmen adaylarında temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve iyi olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 7*(3), 691-711.



- Corstorphine, E., Mountford, V., Tomlinson, S., Waller, G., & Meyer, C. (2007). Distress tolerance in the eating disorders. *Eating Behaviors*, 8(1), 91-97.
- Costa, A. L. (1984). Mediating the Metacognitive. *Educational Leadership*, 42(3), 57-62.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: happy and unhappy people. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 38(4), 668-678.
- Coşkun, S. (2011). *Bilişsel Farkındalık Stratejilerine Dayalı Okuma Eğitimi Etkinliklerinin Okuduğunu Anlama Becerilerini Geliştirmeye Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Coşkun, Y. (2008). Ortaöğretim öğrencilerinin aile içi ilişkilerinin, öğrenilmiş güçlülük düzeylerini yordama gücü. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(16), 43-65.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, New York: Harper Collins Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy?. *American Psychologist*, 54(10), 821-827.
- Çakıroğlu, A. (2007). Üstbiliş. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 11(2), 21-27.
- Çatak, P. D., & Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve terapötik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13, 85-91.
- Dağ, İ. (1991). Rosenbaum'un Öğrenilmiş Güçlülük Ölçeği'nin üniversite öğrencileri için güvenilirliği ve geçerliği. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2(4), 269-274.
- Dağ, İ. (1992). Kontrol odağı, öğrenilmiş güçlülük ve psikopatoloji ilişkileri. *Psikoloji Dergisi*, 7(27), 1-9.
- Daughters, S. B., Lejuez, C. W., Kahler, C. W., Strong, D. R., & Brown, R. A. (2005). Psychological distress tolerance and duration of most recent abstinence attempt among residential treatment-seeking substance abusers. *Psychology of Addictive Behaviors*, 19(2), 208-211.
- Daughters, S. B., Reynolds, E. K., MacPherson, L., Kahler, C. W., Danielson, C. K., Zvolensky, M., & Lejuez, C. W. (2009). Distress tolerance and early adolescent externalizing and internalizing symptoms: The moderating role of

- gender and ethnicity. *Behaviour Research And Therapy*, 47(3), 198-205.  
doi: [10.1016/j.brat.2008.12.001](https://doi.org/10.1016/j.brat.2008.12.001)
- Daughters, S. B., Ross, T. J., Bell, R. P., Yi, J. Y., Ryan, J., & Stein, E. A. (2017). Distress tolerance among substance users is associated with functional connectivity between prefrontal regions during a distress tolerance task. *Addiction Biology*, 22(5), 1378-1390. doi:10.1111/adb.12396
- Daughters, S. B., Sargeant, M. N., Bornovalova, M. A., Gratz, K. L., & Lejuez, C. W. (2008). The relationship between distress tolerance and antisocial personality disorder among male inner-city treatment seeking substance users. *Journal Of Personality Disorders*, 22(5), 509-524.
- Demir, Ö. & Kaya, H. İ. (2015). Öğretmen adaylarının bilişsel farkındalık beceri düzeylerinin eleştirel düşünme durumları ile ilişkilerinin incelenmesi. *Pege Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 5(1), 35-68. <http://dx.doi.org/10.14527/pegegog.2015.003>
- Demir, Ö. (2013). Öğretmen adaylarının ders çalışma sırasında bilişsel farkındalık becerilerini kullanma düzeylerinin incelenmesi: Nitel bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44(44), 133-148.
- Demir, Ö. ve Öçal, T. (2014). Problem Çözme Sürecinde Bilişsel Farkındalık Becerilerinin Kullanılmasının İncelenmesi: Nitel Bir Çalışma, *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(16), 132-157.
- Demir, Ö., & Doğanay, A. (2010). Bilişsel koçluk yöntemiyle öğretilen bilişsel farkındalık stratejilerinin altıncı sınıf sosyal bilgiler dersinde bilişsel farkındalık becerilerine ve Kalıcılığa etkisi. *Elementary Education Online*, 9(1), 106-127.
- DeNeve, K. M., Cooper, H. (1998). The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*. 124(2), 197-229.
- Deniz, M., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 36(9), 1151-1160.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.

- Diener, E., Horwitz, J., & Emmons, R. A. (1985). Happiness of the very wealthy. *Social Indicators Research*, 16(3), 263-274.
- Diener, E., Diener, M., Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 653-663.
- Diener, E., & Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7(3), 181-185.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2009). The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. *Assessing Well-Being*, 39, 67-100. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4>
- Dilek, F., Ünal, A., & Ünsar, S. (2017). İleri evre demans hastasında hemşirelik bakımı: olgu sunumu. *HSP Dergisi*, 4(2), 125-131.
- Dilmaç, B., Bozgeyikli, H., (2009). Öğretmen adaylarının öznel iyi olma ve karar verme stillerinin incelenmesi. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(1), 171-187.
- Dimeff, L., & Linehan, M. M. (2001). Dialectical behavior therapy in a nutshell. *The California Psychologist*, 34(3), 10-13.
- Doğan, A. (2013). Üstbiliş ve üstbilişe dayalı öğretim. *Middle Eastern & African Journal of Educational Research*, 3, 6-20.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Doğan, T., Sapmaz, F., & Çötök, N. A. (2013). Öz eleştiri ve mutluluk. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(1), 391-400.
- Doğan, T., & Totan, T. (2013). Psychometric properties of Turkish version of the Subjective Happiness Scale. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 21-28.
- Doğanay, A., & Demir, Ö. (2011). Akademik başarısı düşük ve yüksek öğretmen adaylarının ders çalışma sırasında bilişsel farkındalık becerilerini kullanma düzeylerinin karşılaştırılması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 11(4), 2021-2043.

- Doğanay, A.,& Ozturk, A. (2011). An investigation of experienced and inexperienced primary school teachers teaching process in science and technology classes in terms of metacognitive strategies. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 11(3), 1320-1325.
- Dos, B. (2014). The relationship between mobile phone use, metacognitive awareness and academic achievement. *European Journal of Educational Research*, 3(4), 192-200.
- Dost, M. T. (2005). Öznel iyi oluş ölçeği'nin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(23), 103-111.
- Duman, M.,& Aarsal, Z., (2015). Türkçe dersinde bilişsel farkındalık okuma stratejileri öğretiminin etkililiği. *National Education*, 44(206), 5-15.
- Ergün, M., B. (2015). Psikiyatri hastanesinden terapist koltuğuna. *Kognitif Ve Davranış Terapileri Derneği E-Dergi*, 3, 8-11. <http://kdtd.org.tr/wp-content/uploads/2015/03/KDTD-B%C3%9CLTEN-say%C4%B1-3.pdf> (23.01.2018).
- Ellis, A. J., Vanderlind, W. M., & Beavers, C. G. (2013). Enhanced anger reactivity and reduced distress tolerance in major depressive disorder. *Cognitive Therapy and Research*, 37(3), 498-509.
- Emmons, R. A.,& McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: an experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Emrahoğlu, N.,& Öztürk, A. (2010). Fen bilgisi öğretmen adaylarının akademik başarılarına bilişsel farkındalığın etkisi: bir nedensel karşılaştırma araştırması. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(2), 19-30.
- Ergüner-Tekinalp, B. (2016). Adleryan kuramın pozitif psikoloji bağlamında değerlendirilmesi. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 4(1), 34-49.
- Eryılmaz, A.,& Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), 189-203.
- Eryılmaz, A. (2011). Investigating adolescents' subjective well-being with respect to using subjective well-being increasing strategies and determining life goals. *Dusunen Adam*, 24(1), 44-51.

- Extremera, N., Salguero, J. M., & Fernández-Berrocal, P. (2011). Trait meta-mood and subjective happiness: a 7-week prospective study. *Journal of Happiness Studies*, 12(3), 509-517. doi: 10.1007/s10902-010- 9233-7
- Fleeson, W., Malanos, A. B., & Achille, N. M. (2002). An intraindividual process approach to the relationship between extraversion and positive affect: Is acting extraverted as " good" as being extraverted?. *Journal of personality and social psychology*, 83(6), 1409-1422.
- Flavell, J. H. (1979). Metacognition and cognitive monitoring: a new area of cognitive–developmental inquiry. *American psychologist*, 34(10), 906-911.
- Fulkerson, D. M., Ariew, S. A., & Jacobson, T. E. (2017). Revisiting metacognition and metaliteracy in the acrl framework. *Communications in Information Literacy*, 11(1), 21-41.
- Gable, S. L.,& Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology?. *Review of general psychology*, 9(2), 103-110.
- Geçtan, E., (2002). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Metis Yayınları.
- Gelen, İ. (2004). Bilişsel farkındalık stratejilerinin Türkçe dersine ilişkin tutum, okuduğunu anlama ve kalıcılığa etkisi”, *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı. 6-9 Temmuz 2004 İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Malatya*.
- Gelen, İ. (2003). *Bilişsel Farkındalık Stratejilerinin Türkçe Dersine İlişkin Tutum, Okuduğunu Anlama Ve Kalıcılığa Etkisi*. Yayımlanmamış doktora tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Gorka, S. M., Ali, B., & Daughters, S. B. (2012). The role of distress tolerance in the relationship between depressive symptoms and problematic alcohol use. *Psychology of Addictive Behaviors*, 26(3), 621-626.
- Gratz, K. L.,& Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review Of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359-365.

- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348-362.
- Gülgez, Ö., & Gündüz, B. (2015). Diyalektik davranis terapisi temelli duygu düzenleme programinin üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Çukurova University. Faculty of Education Journal*, 44(2), 191-208.
- Harris, R. (2006). Embracing your demons: an overview of acceptance and commitment therapy. *Psychotherapy in Australia*, 12(4), 2-8.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35, 639-665.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255-262.
- Headey, B., Veenhoven, R., & Wearing, A. (1991). Top-down versus bottom-up theories of subjective well-being. *Social indicators research*, 24(1), 81-100.
- Holliday, S. B., Pedersen, E. R., & Leventhal, A. M. (2016). Depression, posttraumatic stress, and alcohol misuse in young adult veterans: The transdiagnostic role of distress tolerance. *Drug and alcohol dependence*, 161, 348-355.
- Howell, A. N., Leyro, T. M., Hogan, J., Buckner, J. D., & Zvolensky, M. J. (2010). Anxiety sensitivity, distress tolerance, and discomfort intolerance in relation to coping and conformity motives for alcohol use and alcohol use problems among young adult drinkers. *Addictive behaviors*, 35(12), 1144-1147.
- Hu, L. T. & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6 (1), 1-55.
- Irak, M. (2012). Üst-bilis ve benlik saygısının bellek hakkındaki inançlar üzerindeki etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 27(69), 35-46.
- Iverson, K. M., Follette, V. M., Pistorello, J., & Fruzzetti, A. E. (2012). An investigation of experiential avoidance, emotion dysregulation, and distress tolerance in young adult outpatients with borderline personality disorder

- symptoms. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 3(4), 415-422.
- Sevil, İ., & ERDİM, L. (2015). Doğal afet nedeniyle post travmatik stres bozukluğu yaşayan bir olguda hemşirelik bakımının planlanmasında fonksiyonel sağlık örüntüleri modeli'nin kullanılması. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 2(3), 345-354.
- Kaiser, A. J., Milich, R., Lynam, D. R., & Charnigo, R. J. (2012). Negative urgency, distress tolerance, and substance abuse among college students. *Addictive behaviors*, 37(10), 1075-1083.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve türk hanehalkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233.
- Kara, N., (2016). *Farabi'de İdael İnsan*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Karakelle, S. (2012). Üst bilişsel farkındalık, zeka, problem çözme algısı ve düşünme ihtiyacı arasındaki bağlantılar. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 237-250.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Nobel Yayın, Ankara.
- Karatay, H. (2010). İlköğretim öğrencilerinin okuduğunu kavrama ile ilgili bilişsel farkındalıkları. *Türklük Bilimi Araştırmaları*, 27(27), 457-475.
- Kazancı, O. (2017). Toksik liderliğin sağaltımı ve ortaya çıkmadan önlenmesine dair bilişsel farkındalık (üstbiliş) gelişimi çerçevesinden bir bakış. *Örgütsel Davranış Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 62-84.
- Kazu, H., & Yıldırım, N. (2013). Öğretmenlerin bilişsel farkındalık stratejilerini kullanma düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından karşılaştırılması. *Journal of Turkish Educational Sciences*, 11(4), 323-342.
- Keough, M. E., Riccardi, C. J., Timpano, K. R., Mitchell, M. A., & Schmidt, N. B. (2010). Anxiety symptomatology: The association with distress tolerance and anxiety sensitivity. *Behavior Therapy*, 41(4), 567-574.
- Kiaei, Y. A., & Reio Jr, T. G. (2014). Goal pursuit and eudaimonic well-being among university students: Metacognition as the mediator. *Behavioral development bulletin*, 19(4), 91-104.
- Kline, R. B. (2011), *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: The Guilford Press.

- Koruklu, N., Özdemir, Y., (2011). Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüzyüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(1), 190-210.
- Köker, S. (1991). *Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kraemer, K. M., Luberto, C. M., O'Bryan, E. M., Mysinger, E., & Cotton, S. (2016). Mind–body skills training to improve distress tolerance in medical students: a pilot study. *Teaching and learning in medicine*, 28(2), 219-228.
- Kublay, D. (2013). *Evlilik Uyumu: Değer Tercihleri Ve Öznel Mutluluk Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Lai, E.R. (2011). Metacognition: a literature review. Pearson Research Report. Upper Saddle River, NJ. [https://images.pearsonassessments.com/images/tmrs/Metacognition\\_Literature\\_Review\\_Final.pdf](https://images.pearsonassessments.com/images/tmrs/Metacognition_Literature_Review_Final.pdf) (01.03.2018).
- Lejuez, C. W., Banducci, A. N., & Long, K. (2013). Commentary on the distress tolerance special issue. *Cognitive therapy and research*, 37(3), 510-513.
- Lejuez C.W., Kahler C.W., Brown R.A. (2003). A modified computer version of the paced auditory serial addition task (pasat) as a laboratory-based stressor. *The Behavior Therapist*, 26, 290–293.
- Leyro, T. M., Zvolensky, M. J., & Bernstein, A. (2010). Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: a review of the empirical literature among adults. *Psychological Bulletin*, 136(4), 576-600.
- Linehan, M. M., Comtois, K. A., Murray, A. M., Brown, M. Z., Gallop, R. J., Heard, H. L., Korslund, K. E., Tutek, D. A., Reynolds, S. K., & Lindenboim, N. (2006). Two-year randomized controlled trial and follow-up of dialectical behavior therapy vs therapy by experts for suicidal behaviors and borderline personality disorder. *Archives of general psychiatry*, 63(7), 757-766.
- Livingston, J. A. (2003). Metacognition: An Overview. <http://gse.buffalo.edu/fas/shuell/cep564/Metacog.htm> (07.11.2017).
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2003). Reexamining adaptation and the set point model of happiness: reactions to changes in



- marital status. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 84(3), 527-539.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7(3), 186-189.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others? The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56(3), 239-249.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137-155.
- Lyubomirsky, S., King, L., ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review Of General Psychology*, 9(2), 111-131.
- Lyubomirsky, S., & Tucker, K. L. (1998). Implications of individual differences in subjective happiness for perceiving, interpreting, and thinking about life events. *Motivation And Emotion*, 22(2), 155-186.
- Magnus, K. B., & Diener, E. (1991). A Longitudinal Analysis Of Personality, Life Events, And Subjective Well-Being, 63rd Annual Meeting of the Midwestern Psychological Association, Chicago- USA.
- Malkoç, H. (2011). *Sınıf öğretmeni adaylarının çevre sorunlarına yönelik tutumlarının ve bilişsel farkındalık becerilerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Marshall, E. C., Zvolensky, M. J., Vujanovic, A. A., Gregor, K., Gibson, L. E., & Leyro, T. M. (2008). Panic reactivity to voluntary hyperventilation challenge predicts distress tolerance to bodily sensations among daily cigarette smokers. *Experimental And Clinical Psychopharmacology*, 16(4), 313-321.
- Marshall-Berenz, E. C., Vujanovic, A. A., & MacPherson, L. (2011). Impulsivity and alcohol use coping motives in a trauma-exposed sample: The mediating role of distress tolerance. *Personality And Individual Differences*, 50(5), 588-592. doi: [10.1016 / j.paid.2010.11.033](https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.11.033)

- Marshall-Berenz, E. C., Vujanovic, A. A., Bonn-Miller, M. O., Bernstein, A., & Zvolensky, M. J. (2010). Multimethod study of distress tolerance and ptsd symptom severity in a trauma-exposed community sample. *Journal Of Traumatic Stress, 23*(5), 623-630.
- Marzano, R. J.; Brandt, R. S.; Hughes, C. S.; Jones, B. F.; Presseisen, B. Z.; Rankin, S. C. and Suhor, C. (1988), *Dimension of Thinking: A Framework for Curriculum and Instruction*. Alexandria: ASCD Publication.
- Mastekaasa, A. (1994). Marital status, distress, and well-being: An international comparison. *Journal Of Comparative Family Studies, 25*, 183-206.
- Mayor, H. (2013) *Beyond the negative: The role of positive metacognitions, meta-emotions and maladaptive metacognitions in depression, anxiety and life satisfaction in individuals with Vasculitis*. *MMU Psychology Journal, 1*-35. <http://e-space.mmu.ac.uk/id/eprint/576653>
- McHugh, R. K., & Otto, M. W. (2012). Refining the measurement of distress intolerance. *Behavior Therapy, 43*(3), 641-651.
- McHugh, R. K., Daughters, S. B., Lejuez, C. W., Murray, H. W., Hearon, B. A., Gorka, S. M., & Otto, M. W. (2011). Shared variance among self-report and behavioral measures of distress intolerance. *Cognitive Therapy And Research, 35*(3), 266-275.
- McIntyre, A. W. (2013). "The Role of Distress Tolerance in Aggressive Behavior". Dissertations, 192. <http://aquila.usm.edu/dissertations/192>
- Merkit, N. (2016). Sigmund Freud'da uygarlığın temel dinamikleri ve birey üzerindeki etkisi. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi (FLSF), 21*, 123-140.
- Mohammadkhani, S. (2013). The role of fusion beliefs and metacognitions in obsessive-compulsive symptoms in general population. *Iranian Journal of Clinical Psychology (IJCP), 1*(2), 29- 35.
- Mousavi, A., & Moghtader, L. (2015). The effect of self-regulation skills on self-efficacy and happiness of high-school students. *Journal of Applied Environmental and Biological Sciences, 5*(12S), 179-182.
- Mpofu, E. (1999). Social acceptance of early adolescents with physical disabilities. Unpublished doctoral dissertation, University of Wisconsin-Madison, Madison, WI.

- Mullane, C. N. (2011). Distress Tolerance, Experiential Avoidance, and Negative Affect: Implications for Understanding Eating Behavior and BMI. Doctoral Dissertations, University of Tennessee, Knoxville. [http://trace.tennessee.edu/utk\\_graddiss/1103](http://trace.tennessee.edu/utk_graddiss/1103) (12.12.2017).
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56-67.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Namlu, A. G. (2004). Bilişötesi öğrenme stratejileri ölçme aracının geliştirilmesi: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 2, 123-136.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 81-101.
- Nelson, T. O., & Narens, L., (1990). Metamemory: a theoretical framework and new findings. *Psychology Of Learning And Motivation*, 26, 125-173.
- Nesse, R. M. (2000). Is depression an adaptation?. *Archives of General Psychiatry*, 57(1), 14-20.
- Nesse, R. M., & Berridge, K. C. (1997). Psychoactive drug use in evolutionary perspective. *Science*, 278(5335), 63-66. doi: 10.1126/science.278.5335.82
- Nock, M. K., & Mendes, W. B. (2008). Physiological arousal, distress tolerance, and social problem-solving deficits among adolescent self-injurers. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 76(1), 28-38.
- O'Cleirigh, C., Ironson, G., & Smits, J. A. (2007). Does distress tolerance moderate the impact of major life events on psychosocial variables and behaviors important in the management of HIV?. *Behavior Therapy*, 38(3), 314-323.
- Ocak, H. (2011). Bir ahlak felsefesi problemi olarak erdem kavramına yüklenen anlamın ilkçağdan ortaçağa evrimi. *Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi (FLSF)*, (11), 79-101.
- O'Neil Jr, H. F., & Abedi, J. (1996). Reliability and validity of a state metacognitive inventory: Potential for alternative assessment. *The Journal of Educational Research*, 89(4), 234-245.
- Oturakçı, N. (2012). Divânü Lügati't türk'te Gerçek Anlamlılık Düzleminde Betimleyici Duygu Göstergesi Olarak Mutluluk. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 221-232.

- Özbyay, M., & Bahar, M. A. (2012). İleri okur ve üstbiliş eğitimi. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 1(1), 158-177.
- Özbyay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., & Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başaçıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.
- Özdel, K. (2015). Düünden bugüne bilişsel davranışçı terapiler: teori ve uygulama. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 10-20.
- Özdel, K., & Ekinci, S. (2014). Distress intolerance in substance dependent patients. *Comprehensive Psychiatry*, 55(4), 960-965.
- Özen, Y., (2017). Farkında mıyız?(bilişsel farkındalık ile psikolojik iyi oluşun içreleşmesi). *Kesit Akademi Dergisi*, 3(7), 167-189.
- Öztürk, A. (2009). *Fizik Problemlerini Çözmede Yüksek Ve Düşük Başarılı Fen Ve Teknoloji Öğretmen Adaylarının Fizik Problem Çözme Süreçlerinin Bilişsel Farkındalık Açısından İncelenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniveristesi, Adana.
- Padır, M., Eroğlu, Y., & Çalışkan, M. (2015). Ergenlerde öznel mutluluk ile siber zorbalık ve mağduriyet arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2(1), 32-51.
- Perkins, K. A., Karelitz, J. L., Giedgowd, G. E., Conklin, C. A., & Sayette, M. A. (2010). Differences in negative mood-induced smoking reinforcement due to distress tolerance, anxiety sensitivity, and depression history. *Psychopharmacology*, 210(1), 25-34.
- Potter, C. M., Vujanovic, A. A., Marshall-Berenz, E. C., Bernstein, A., & Bonn-Miller, M. O. (2011). Posttraumatic stress and marijuana use coping motives: The mediating role of distress tolerance. *Journal of anxiety disorders*, 25(3), 437-443.
- Ridley, D. S., Schutz, P. A., Glanz, R. S., & Weinstein, C. E. (1992). Self-regulated learning: The interactive influence of metacognitive awareness and goal-setting. *The journal of experimental education*, 60(4), 293-306.
- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2003). Mindfulness: A promising intervention strategy in need of further study. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 172-178. doi: 10.1093/clipsy/bpg020

- Rose, P., & Segrist, D. (2011). Facets of distress tolerance as predictors of buying in response to self-esteem threats. *Advances in Consumer Research*, 39, 709-710.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Saban, A. İ., Saban, A., (2008). Sınıf Öğretmenliği Öğrencilerinin Bilişsel Farkındalıkları İle Güdülerinin Bazı Sosyo Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*, 9(1), 35-58.
- Sadeghi, M. J., & Mohammadi, M. (2017). Role of emotional maturity, cognitive and metacognitive approach in predicting happiness in law enforcement officials of shiraz. *Pharmacophore*, 8(6S), e-1173407. <http://www.pharmacophorejournal.com>
- Salsman, N., & Linehan, M. M. (2006). Dialectical-behavioral therapy for borderline personality disorder. *Primary Psychiatry*, 13(5), 51-58.
- Sargın, M., & Sargın, A., E. (2015). “Yaşamaya değer bir hayat” için: diyalektik davranışçı terapinin gelişimi ve temel ilkeleri. *Türkiye Klinikleri J Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 64-70.
- Sarı, E., (2016). *Mutluluğun Sırları*. Antalya: NoktaE-Book Publishing.
- Sarıçam, H. (2015). Metacognition and happiness: The mediating role of perceived stress. *Studia Psychologica*, 57(4), 271-283.
- Saulsman, L., & Nathan, P. (2012). Facing Your Feelings: Learning to Tolerate Distress. Perth, Western Australia: Centre for Clinical Interventions. <http://www.cci.health.wa.gov.au/docs/Distress%20Tolerance%20Module%201.pdf>
- Sayar, K., (2016). *Kayıp Arkadaş*. İstanbul: Kapı Yayınları.
- Schiffrin, H. H., & Nelson, S. K. (2010). Stressed and happy? Investigating the relationship between happiness and perceived stress. *Journal of Happiness Studies*, 11(1), 33-39.
- Schraw, G., & Moshman, D. (1995). Metacognitive theories. *Educational psychology review*, 7(4), 351-371.
- Shin, D. C., & Johnson, D. M. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of the quality of life. *Social indicators research*, 5(4), 475-492.

- SHoaakazemi, M., Javid, M. M., Keramati, R., & Tazekand, F. D. E. (2013). The relationship between happiness, meta-cognitive skills (self-regulation, problem-solving) and academic achievement of students in Tehran. *Life Sci J*, 10(4s), 452-457.
- Schumacker, R. E. & Lomax, R. G. (2004). *A Beginner's Guide to Structural Equation Modelling*. London: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion*, 29(2), 83-102.
- Straker, D. (2017). Subjective Well-Being. Changing Mind. [http://changingminds.org/techniques/happiness/well\\_being.htm](http://changingminds.org/techniques/happiness/well_being.htm) (27.11.2017).
- Sürücü, İ. (2017). Kur'an'da Kişilik Eğitimi Üzerine, *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 406-425.
- ŞENCAN, B. (2015). *Bağlanma Örüntüleri ve Psikolojik İyi Hali Arasındaki İlişkilerde Duygusal Şemalar, Duygusal Zorlanmaya Tolerans ve Kişilerarası Beklentilerin Rolü*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Şentürk, C. (2004). *Ebeveynlerin Çocuk Yetiştirme Tutumlarının Öğrencilerin Bilişötesi Becerileri Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Tanaka, J. S. & Huba, G. J. (1985). A fit index for covariance structure models under arbitrary GLS estimation. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, 38(2), 197-201.
- Tanır, M. K., & Kuğuoğlu, S. (2012). Olgu Sunumu: Akut Lenfoblastik Lösemi (ALL)'li Çocuğun Evde Egzersiz Programının Sürdürülmesi. *Ankara Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 11(1), 51-61.
- Tatlıoğlu, K. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Aylık Gelir Ve Harcama Düzeyi İle Psikolojik İyi Oluşları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Bingöl Üniversitesi Örneği). *Electronic Journal of Social Sciences*, 14(55), 1-15.
- Timpano, K. R., Buckner, J. D., Richey, J. A., Murphy, D. L., & Schmidt, N. B. (2009). Exploration of anxiety sensitivity and distress tolerance as vulnerability factors for hoarding behaviors. *Depression and anxiety*, 26(4), 343-353.

- Tosun, A., & Irak, M. (2008). Üstbiliş Ölçeği-30'un Türkçe Uyarlaması, Geçerliği, Güvenirliği, Kaygı ve Obsesif-Kompulsif Belirtilerle İlişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(1), 67-80.
- Tull, M. T., Gratz, K. L., Coffey, S. F., Weiss, N. H., & McDermott, M. J. (2013). Examining the interactive effect of posttraumatic stress disorder, distress tolerance, and gender on residential substance use disorder treatment retention. *Psychology of Addictive Behaviors*, 27(3), 763-773.
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2011). 2010 Yaşam memnuniyeti araştırması haber bülteni. Ankara: TÜİK.
- Uçkun, C. G., Demir, B., & Yüksel, A. (2012). Meslek Yüksek Okullarında Görevli Akademik Yöneticilerin Üst Bilişsel Farkındalık Düzeylerinin İncelenmesi: Kocaeli Üniversitesi Örneği, *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Dergisi*, 24, 51-74.
- Vann, A., Strodl, E., & Anderson, E. (2013). Thinking about internal states, a qualitative investigation into metacognitions in women with eating disorders. *Journal of eating disorders*, 1(22), 1-11.
- Vatan, S. (2016). Bilişsel davranışçı terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3), 190-203. doi: 10.18863/pgy.238183
- Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait?. *Social indicators research*, 32(2), 101-160.
- Veenman, M. V., Van Hout-Wolters, B. H., & Afflerbach, P. (2006). Metacognition and learning: Conceptual and methodological considerations. *Metacognition And Learning*, 1(1), 3-14.
- Vinci, C., Mota, N., Berenz, E., & Connolly, K. (2016). Examination of the relationship between PTSD and distress tolerance in a sample of male veterans with comorbid substance use disorders. *Military Psychology*, 28(2), 104-114. doi: [10.1037/mil0000100](https://doi.org/10.1037/mil0000100)
- Vujanovic, A. A., Bonn-Miller, M. O., Potter, C. M., Marshall, E. C., & Zvolensky, M. J. (2011). An evaluation of the relation between distress tolerance and posttraumatic stress within a trauma-exposed sample. *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 33(1), 129-135.
- Vujanovic, A. A., Marshall-Berenz, E. C., & Zvolensky, M. J. (2011). Posttraumatic stress and alcohol use motives: A test of the incremental and

- mediating role of distress tolerance. *Journal Of Cognitive Psychotherapy*, 25(2), 130-141.
- Yazıcı, Ö., Çağdaş, C. A. Z., & Tunçkol, H. M. (2016). Spor Genel Müdürlüğü Taşra teşkilatında çalışan personelin öznel mutluluk düzeyleri. *Uluslararası Spor Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, (2)1, 1-7.
- Yazıcı, Ö.,& Kalın, Ö. U. (2015). Sınıf öğretmenliği programı öğrencilerinin Türkiye fiziki coğrafyası konularında bilişsel farkındalık beceri düzeyleri. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 11(1), 191-224.
- Yener,S., Arslan,A. & Demirtaş,Ö. (2015). Bilişsel farkındalık ve girişimci kişilik arasındaki ilişkide mizaç karakter özelliklerinin aracı rolü. Gaziosmanpaşa Üniversitesi 3. Örgütsel Davranış Kongresi, Tokat-Türkiye.
- Yeşilyurt, E. (2013). Program geliştirme dersinin öğretmen adaylarının program geliştirmeye ilişkin bilişsel farkındalık düzeyine etkisi, *Journal of Theoretical Educational Science*, 6(3), 316-342.
- Yiğit, R. (2013). Öğretmen adaylarının öznel iyi oluşu ile sosyal problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İlköğretim Online*, 12(2), 550-560. <http://ilkogretim-online.org.tr>
- Yörükoğlu, A., (1990). *Gençlik Çağı Ruh Sağlığı ve Ruhsal Sorunları*. İstanbul: Özgür Yayın-Dağıtım.
- Zvolensky, M. J., Leyro, T. M., Bernstein, A., & Vujanovic, A. A. (2011). *Historical perspectives, theory, and measurement of distress tolerance. Distress tolerance: Theory, research, and clinical applications*. NewYork: Guilford Publications.
- Zvolensky, M. J., Marshall, E. C., Johnson, K., Hogan, J., Bernstein, A., & Bonn-Miller, M. O. (2009). Relations between anxiety sensitivity, distress tolerance, and fear reactivity to bodily sensations to coping and conformity marijuana use motives among young adult marijuana users. *Experimental and Clinical Psychopharmacology*, 17(1), 31-42.
- Wachs, K.,& Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family therapy*, 33(4), 464-481.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 64(4), 678-691.



Wilson, J. (2001). Methodological Difficulties of Assessing Metacognition: A New Approach”, Australian Association for Research in Education Conference, Fremantle-Australia.

<https://www.aare.edu.au/data/publications/2001/wil01001.pdf>

## EKLER

### Sıkıntıyı Tolere Etme Ölçeği

Sıkıntılı ve üzüntülü hissettiğiniz zamanları düşünün. Üzüntü ve sıkıntı hisleriniz hakkında sizi en iyi tanımladığınızı düşündüğünüz maddeyi işaretleyiniz. Her sorunun karşısında bulunan; (1) Tamamen Katılıyorum (2) Katılıyorum (3) Kararsızım (4) Katılmıyorum ve (5) Tamamen Katılmıyorum anlamına gelmektedir.						
1	Sıkıntılı ya da üzüntülü hissetmek benim için katlanılamaz bir durumdur.	1	2	3	4	5
2	Sıkıntılı ya da üzgün olduğumda düşünebildiğim tek şey ne kadar kötü hissettiğimdir.	1	2	3	4	5
3	Sıkıntıyla ya da üzgün olmakla başa çıkamam.	1	2	3	4	5
4	Sıkıntı hissim o kadar kuvvetli ki beni tamamen ele geçiriyor.	1	2	3	4	5
5	Sıkıntılı ya da üzgün hissetmekten daha kötü bir şey yoktur.	1	2	3	4	5
6	Çoğu insan gibi üzüntüyü ya da sıkıntıyı tolere edebilirim.	1	2	3	4	5
7	Sıkıntı ya da üzüntü hislerim kabul edilemez.	1	2	3	4	5
8	Sıkıntılı ya da üzgün hissetmekten kaçınmak için her şeyi yaparım.	1	2	3	4	5
9	Diğer insanlar sıkıntı ya da üzgün olma hissiyle benden daha iyi baş edebiliyor görünüyorlar.	1	2	3	4	5
10	Sıkıntılı ya da üzgün olmak benim için her zaman büyük bir çiledir.	1	2	3	4	5
11	Sıkıntılı ya da üzüntülü olduğumda kendimden utanıyorum.	1	2	3	4	5
12	Sıkıntılı ya da üzgün olma duygularım beni korkutuyor.	1	2	3	4	5
13	Sıkıntılı ya da üzgün olmayı durdurmak için her şeyi yaparım.	1	2	3	4	5
14	Sıkıntılı ya da üzgün hissettiğimde bununla ilgili hemen bir şeyler yapmam gerekir.	1	2	3	4	5
15	Sıkıntılı ya da üzgün olduğumu hissettiğimde, sıkıntının ne kadar kötü hissettirdiğini düşünmekten kendimi alamıyorum.	1	2	3	4	5

### Üst Biliş-30 Ölçeği

Bu anket kişilerin kendi düşüncelerine ilişkin inançlarını incelemektedir. Aşağıda bireyler tarafından ifade edilmiş bazı inanç maddeleri listelenmiştir. Lütfen her bir maddeyi okuyarak her birine ne kadar katıldığınızı uygun rakamı işaretleyerek belirtiniz (1: kesinlikle katılmıyorum; 2: kısmen katılmıyorum; 3 kısmen katılıyorum; 4: kesinlikle katılıyorum). Lütfen tüm maddeleri cevaplandırınız. Bu ankette doğru ya da yanlış cevap bulunmamaktadır.

1	Endişelenmek gelecekteki problemlerden kaçınmama yardımcı olur.	1	2	3	4
2	Endişelenmem benim için tehlikelidir.	1	2	3	4
3	Aklımdan geçenlerle çok uğraşırım.	1	2	3	4
4	Endişe ede ede kendimi hasta edebilirim.	1	2	3	4
5	Bir problem üzerinde düşünürken zihnimin nasıl çalıştığının farkındayım.	1	2	3	4
6	Eğer beni endişelendiren bir düşünceyi kontrol edemezsem ve bu gerçekleşirse, benim hatam olur.	1	2	3	4
7	Düzenliliğimi sürdürebilmem için endişe etmeye ihtiyacım var.	1	2	3	4
8	Kelimeler ve isimler konusunda belleğime güvenim pek yoktur.	1	2	3	4
9	Ne kadar engellemeye çalışırsam çalışayım, endişe verici düşüncelerim devam eder.	1	2	3	4
10	Endişelenmek kafamdaki düşünceleri düzene sokmama yardım eder.	1	2	3	4
11	Endişe verici düşünceler aklıma geldiğinde onları görmezden gelemiyorum.	1	2	3	4
12	Düşüncelerimi izlerim.	1	2	3	4
13	Düşüncelerimi her zaman kontrol altında tutmalıyım.	1	2	3	4
14	Belleğim zaman zaman beni yanıltır.	1	2	3	4
15	Belirli düşüncelerimi kontrol etmediğim için cezalandırılacağım.	1	2	3	4
16	Endişelerim beni delirtebilir.	1	2	3	4
17	Düşündüğümün her an farkındayım.	1	2	3	4
18	Zayıf bir belleğim vardır.	1	2	3	4
19	Dikkatim zihnimin nasıl çalıştığıyla meşguldür.	1	2	3	4
20	Endişelenmek bir şeylerin üstesinden gelmeme yardım eder.	1	2	3	4
21	Düşüncelerimi kontrol edememek bir zayıflık işaretidir.	1	2	3	4
22	Endişelenmeye başladığım zaman kendimi durduramam.	1	2	3	4
23	Endişelenmek problemleri çözmeye bana yardımcı olur.	1	2	3	4
24	Bir yerleri hatırlama konusunda belleğime pek güvenmem.	1	2	3	4
25	Belirli şeyleri düşünmek kötüdür.	1	2	3	4
26	Belleğime güvenmem.	1	2	3	4
27	Eğer düşüncelerimi kontrol edemezsem işlerimi sürdüremem.	1	2	3	4

28	İyi çalışabilmek için endişelenmeye ihtiyacım vardır.	1	2	3	4
29	Olayları hatırlama konusunda belleğime pek güvenmem.	1	2	3	4
30	Düşüncelerimi sürekli gözden geçiririm.	1	2	3	4

### Öznel Mutluluk Ölçeği

Lütfen aşağıdaki ifadeleri okuyarak size uygun kutucuğu (X) ile işaretleyiniz.								
1) Kendimi genellikle şu şekilde hissederim.								
Çok mutlu değilim	1	2	3	4	5	6	7	Çok mutluyum
2) Emsallerimle (akran) karşılaştığımda çoğuna göre kendimi şöyle değerlendiririm:								
Daha az mutlu	1	2	3	4	5	6	7	Daha çok mutlu
3) “Bazı insanlar genellikle çok mutludurlar, ne olup bittiğine aldırmaksızın her şeyden keyif alırlar.” Böyle bir ifade sizi ne ölçüde tanımlamaktadır?								
Hiç uygun değil	1	2	3	4	5	6	7	Tamamen uygun
4) “Bazı insanlar genellikle çok mutlu değildirler ve olmaları gerektiği kadar mutlu görünmezler.” Böyle bir ifade sizi ne ölçüde tanımlamaktadır?								
Hiç uygun değil	1	2	3	4	5	6	7	Tamamen uygun