



**AKADEMİSYENLERDE MUTLULUĞUN YORDAYICILARI OLARAK
FARKINDALIK VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARI**

ELVAN YILDIZ AKYOL

YÜKSEK LİSANS TEZİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA ANABİLİM DALI

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

TEMMUZ, 2016

TELİF HAKKI ve TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 12 ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı: Elvan

Soyadı: YILDIZ AKYOL

Bölümü: Eğitim Bilimleri Bölümü/Psikolojik Danışma ve Rehberlik

İmza:

Teslim tarihi:

TEZİN

Türkçe Adı: Akademisyenlerde Mutluluğun Yordayıcıları Olarak Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Tutumları

İngilizce Adı: Mindfulness and Stress Coping Styles as Predictors of Academicians' Happiness

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları tez kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimim ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

ELVAN YILDIZ AKYOL

JÜRİ ONAY SAYFASI

Elvan YILDIZ AKYOL tarafından hazırlanan “Akademisyenlerde Mutluluğun Yordayıcıları Olarak Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Tutumları” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği/oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Doç. Dr. Şerife IŞIK

(Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı, Gazi Üniversitesi)

Başkan: Doç.Dr.İlhan YALÇIN

Üye: Doç.Dr.Şerife IŞIK

Üye: Doç.Dr.Kemal ÖZTEMEL

Tez Savunma Tarihi: 29/07/2016

Bu tezin Psikolojik Danışma ve Rehberlik Ana Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Ülkü ESER ÜNAL

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

*Beni dünyaya getiren ve
bütün dünyam olan,
Annem ve Babam
Sevgül ve Melih YILDIZ'a*

AKADEMİSYENLERDE MUTLULUĞUN YORDAYICILARI OLARAK FARKINDALIK VE STRESLE BAŞA ÇIKMA TUTUMLARI

(Yüksek Lisans Tezi)

Elvan Yıldız Akyol

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Temmuz 2016

ÖZ

Bu çalışma, akademisyenlerin farkındalık düzeylerinin ve stresle başa çıkma tutumlarının mutluluk düzeylerini yordamadaki rolünü incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu Türkiye'de çeşitli üniversitelerde görev yapmakta olan, araştırmacı tarafından erişilebilen ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan toplam 346 akademisyen oluşturmaktadır. Araştırma grubu yaşları 22 ve 63 arasında değişen 236 araştırma görevlisi, 5 okutman, 23 öğretim görevlisi, 39 yardımcı doçent doktor, 32 doçent doktor ve 11 profesörden oluşmaktadır. Çalışmaya katılan akademisyenlerin 214'ü kadın, 132'si erkek, 179'u evli, 167'si bekardır. Araştırmada; akademisyenlerin mutluluk düzeylerini belirlemek amacıyla Hills ve Argyle tarafından 2002 yılında geliştirilen, Doğan ve Akıncı tarafından 2011 yılında Türkçe'ye uyarlanan "Oxford Mutluluk Ölçeği- Kısa Formu", farkındalık düzeylerini belirlemek amacıyla Brown ve Ryan tarafından 2003 yılında geliştirilen ve Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz tarafından 2011 yılında Türkçe'ye uyarlanmış olan "Bilinçli Farkındalık Ölçeği", stresle başa çıkma tutumlarını belirlemek amacıyla Özbay tarafından 1993 yılında Amerika Birleşik Devletleri'nde geliştirilen, Türkçe'ye uyarlaması 1997 yılında Özbay ve Şahin tarafından yapılan "Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri" ve araştırmacı tarafından hazırlanan Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde akademisyenlerin farkındalık düzeyleri, stresle başa çıkma tutumları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı;

farkındalık düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumlarının mutluluk düzeylerini yordayıp yordamadığının belirlenmesi için hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizi; mutluluk düzeyinin cinsiyet, unvan ve medeni durum düzeyine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t-testi analizi kullanılmıştır. Araştırmada yapılan analizler sonucunda, mutluluk ve farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, mutluluk ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiler incelendiğinde; mutluluk ile başa çıkma tutumlarından aktif planlama arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki, kaçma-soyutlanma duygusal-eylemsel arasında ve kaçma-soyutlanma biyokimyasal arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Dış yardım arama, dine sığınma ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma stresle başa çıkma tutumları ile mutluluk arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yapılan bu araştırmada, akademisyenlerin farkındalık düzeylerinin mutluluk düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Ayrıca, akademisyenlerin aktif planlama stresle başa çıkma tutumunun mutluluk düzeyleri için anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucu elde edilmiştir. Elde edilen bulgular, yapılan araştırmalarla birlikte tartışılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler : Mutluluk, Farkındalık, Stresle Başa Çıkma Tutumları, Akademisyenler

Sayfa Adedi : 86

Danışman : Doç. Dr. Şerife IŞIK

MINDFULNESS AND STRESS COPING STYLES AS PREDICTORS OF ACADEMICIANS' HAPPINESS

(M.S. Thesis)

Elvan Yıldız Akyol

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

July 2016

ABSTRACT

The purpose of the present study was to investigate the role of mindfulness and stress coping styles of academicians in the prediction of their happiness. This research study was carried out with 346 academicians (214 male and 132 female) who have been selected by using convenience sampling method from various universities in Turkey. The data of this research were collected by using Turkish adaptation of the "Oxford Happiness Questionnaire- Short Form ", "Mindfulness Attention Awareness Scale" and "Inventory for Coping with Stress". Besides these, a demographic information form was used for collecting various demographic variables. The SPSS 21.0 (Statistical Package for Social Sciences) was used for the analysis of the collected data. Firstly, Pearson Correlation Coefficients analysis was run for examining the relation between among happiness, mindfulness and stress coping styles of academicians. Secondly, Hierarchical Multiple Linear Regression analysis was conducted to explore how much of the variance accounted for happiness by mindfulness and stress coping styles. In addition to these, Independent samples t-test was conducted to explore whether the happiness level of the academicians change according to their gender, marital status and their academic status. The findings of this research demonstrated that happiness and mindfulness are positively associated. Besides this, there is a positive relationship between happiness and the active planning and also negative relationship between the escape-isolation (emotional-operational) and escape-isolation (bio-chemical) sub factors of stress coping styles. There is no relationship between happiness and looking for outside help, taking refuge in religion and

acceptance-cognitive restructuring. In this research, mindfulness was found to be the predictor of happiness and also active planning stress coping style of academicians was found to be the predictor of their happiness level. The results were interpreted on the basis of related with happiness literature as well as previous research findings. From this perspective, some suggestions were made for basic research and applied settings in the future.

Key Words : Happiness, Mindfulness, Stress Coping Styles, Academicians

Page Number : 86

Supervisor : Assoc. Prof. Dr. Şerife Işık

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI ve TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI.....	iii
ÖZ	v
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER.....	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xiii
BÖLÜM I	1
GİRİŞ.....	1
Araştırmanın Problem Durumu.....	1
Araştırmanın Amacı.....	3
Araştırmanın Önemi	3
Varsayımlar.....	4
Sınırlılıklar	4
Tanımlar	4
BÖLÜM II.....	6
KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	6
Mutluluk.....	6
Mutluluğun Kuramsal Temeli	9
Erek (Telic) Kuramı.....	9
Etkinlik ve Akış Kuramı.....	11

Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramı	12
Uyum (Adaptasyon) Kuramı	13
Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı.....	14
Psikolojik İyi Oluş Kuramı.....	15
Farkındalık.....	18
Farkındalığın Kuramsal Temeli	22
Bilişsel-Davranışçı Terapi.....	22
Gestalt Terapi	23
Psikodinamik Psikoterapi.....	23
İnsancıl Psikoterapi.....	23
Varoluşçu Psikoterapi.....	24
Farkındalık Becerileri	24
Dikkat ve Bilinçlilik.....	24
Yargılamadan Dikkati Vermek.....	25
Şimdiki Ana Odaklanma	25
Kabullenme ve Serbest Bırakma	26
Farkındalık Teknik ve Yöntemleri.....	26
Farkındalığa Dayalı Yeme.....	27
Beden Taraması.....	27
Oturma Meditasyonu	27
Nefes Meditasyonu	27
Üç Dakika Nefes Alma Alanı.....	28
Farkındalığa Dayalı Hareket Etme	28
Günlük Alıştırmalar.....	28
Duygu ve Düşünce Egzersizi.....	29
Depresyon Alanını Öğrenme	29
Duygudurumu ve Alternatif Bakış Açısı Egzersizi	29
Etkinlikler ile Ruh Hali Arasındaki İlişkiyi Öğrenme.....	29
Eylem Planı Geliştirme	30
Hoş Olan / Hoş Olmayan Deneyimler Takvimi	30
Stres, Stresle Başa Çıkma ve Stresle Başa Çıkma Tutumları	30
Stres	30
İş Stresi.....	33

Stresle Başa Çıkma	33
Stresle Başa Çıkma Tutumları	35
Aktif Planlama.....	35
Dış Yardım Arama	36
Dine Sığınma	36
Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel).....	36
Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal)	36
Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılandırma.....	37
İlgili Araştırmalar.....	38
BÖLÜM II.....	44
YÖNTEM.....	44
Araştırmanın Modeli	44
Çalışma Grubu.....	44
Ölçme Araçları.....	45
Kişisel Bilgi Formu	45
Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu	46
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	46
Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri	47
Verilerin Toplanması	48
Verilerin Çözümlemesi.....	48
BÖLÜM IV	49
BULGULAR	49
Normallik Analizi	49
Akademisyenlerin Mutluluk Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre İncelenmesi	50
Akademisyenlerin Mutluluk Düzeylerinin Medeni Durumlarına Göre İncelenmesi ..	50
Akademisyenlerin Mutluluk Düzeylerinin Unvanlarına Göre İncelenmesi	51
Akademisyenlerin Mutluluk Düzeyleri İle Yaşları Arasındaki İlişki.....	51
Mutluluk, Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkiler	52
Akademisyenlerin Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Mutluluk Düzeylerini Yordama Gücünün İncelenmesi	53

BÖLÜM V	56
TARTIŞMA	56
"Akademisyenlerin Mutluluk Düzeyleri Cinsiyetlerine Göre Anlamli Olarak Farklılaşmakta Mıdır?" Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması:.....	56
"Akademisyenlerin Mutluluk Düzeyleri Medeni Durumlarına Göre Anlamli Olarak Farklılaşmakta Mıdır?" Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması:.....	57
"Akademisyenlerin Mutluluk Düzeyleri Unvanlarına Göre Anlamli Olarak Farklılaşmakta Mıdır?" Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması:.....	58
"Akademisyenlerin Mutluluk Düzeyleri ve Yaşları Arasında Anlamli Bir İlişki Var Mıdır?" Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması:	59
"Akademisyenlerin Farkındalık Düzeyleri Mutluluk Düzeylerini Yordamakta Mıdır?" Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması:	60
"Akademisyenlerin Stresle Başa Çıkma Tutumları Mutluluk Düzeylerini Yordamakta Mıdır?" Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması:	61
BÖLÜM VI	63
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	63
Sonuçlar.....	63
Öneriler.....	64
KAYNAKLAR.....	66
EKLER.....	80
Ek-1: Kişisel Bilgi Formu.....	81
Ek-2: Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu	82
Ek-3: Bilinçli Farkındalık Ölçeği	83
Ek-4: Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri	84

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1. <i>Çalışma Grubu</i>	45
Tablo 2. <i>Akademisyenlerin Cinsiyetlerine Göre Mutluluk Düzeylerinin İncelemesi</i>	50
Tablo 3. <i>Akademisyenlerin Medeni Durumlarına Göre Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi</i>	50
Tablo 4. <i>Akademisyenlerin Unvanlarına Göre Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi</i>	51
Tablo 5. <i>Akademisyenlerin Mutluluk, Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkilerinin İncelenmesi</i>	52
Tablo 6. <i>Akademisyenlerin Farkındalık Düzeylerinin ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Mutluluk Düzeylerini Yordama Gücünün İncelenmesi</i>	54

BÖLÜM I

GİRİŞ

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın problem durumu, amaç ve alt amaçlar, önem, varsayım, sınırlılıklar ve tanımlara yer verilmiştir.

Araştırmanın Problem Durumu

Ruh sağlığı konusunda yapılan çalışmalar uzun yıllar boyunca patolojik boyutlara odaklanmıştır. Ancak özellikle İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra ruh sağlığının sadece patoloji odaklı çalışmalar ile araştırılması yetersiz görülmüştür. Bu yıllardan sonra araştırmalarda bireylerin kişisel güçlerine ve potansiyellerine odaklanılmaya başlanılmıştır (Gilham & Seligman, 1999; Seligman, 2002). Pozitif psikolojinin odağı patoloji, zayıflık ya da zarar görme gibi konular değildir. Pozitif psikolojinin odağında bireyin güçlü yönlerini, olumlu ve uyumunu artırıcı özelliklerini keşfetmek ve geliştirmek yer alır. Pozitif psikoloji, mutluluk, umut, erdemlilik, akış, maneviyat, affetme, minnettarlık gibi olumlu konulara odaklanmıştır (Seligman, 2002).

Mutluluk kavramı, çağlar boyunca insanlığın ilgi odağı olmuş konulardan bir tanesi olmasının yanı sıra pozitif psikolojinin odaklandığı en temel kavramlardan da birisidir. Bütün insanların ulaşmak istediği en önemli hedeflerden biri mutlu olmaktır (Lyubomirsky & Dickerhoof, 2010). Mutluluk; bireylerin olumlu duyguları sık, olumsuz duyguları az yaşaması ve bunların yanı sıra da yaşamdan doyum alması olarak tanımlanmıştır (Diener, 1984). Olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyum kavramlarına ek olarak yaşam alanlarından alınan doyum da bireylerin mutluluğu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu açıdan bakıldığında, bireylerin aile, arkadaşlık, boş zaman gibi yaşam

alanlarından aldıkları zevkin yanında iş yaşantılarının da mutlulukları üzerinde önemli derecede etkisi vardır (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999).

Bireyler için mutlu olmanın bir yaşam amacı olduğu düşünüldüğünde, mutluluğu arttırıcı değişkenlerin araştırılması büyük önem taşımaktadır. Bir çok araştırmacı, bu konu ile ilgili çok sayıda çalışma yapmış ve farkındalığın, mutluluğu arttırıcı bir değişken olduğunu ortaya koyan bulgular elde etmişlerdir (Akın & Akın, 2015; Brown & Ryan, 2003; Goodman & Schorling, 2012; Shier & Graham, 2011). Farkındalık kavramı da pozitif psikolojide odaklanılan konulardan birisidir ve bireylerin dikkatlerini geçmiş pişmanlıklarından ya da gelecekle ilgili kaygılarından uzaklaştırıp, içinde bulundukları ana ve o anda neler deneyimlemekte olduklarına yönleltmelerine yardımcı olur. Bunun yanı sıra, farkındalık kişinin ızdırıp ve acı veren, birey için stres kaynağı olan duygu ve düşüncelerini dengeli bir şekilde ve yargılamadan kabullenme yeteneğini geliştirir (Germer, 2009).

Bireyler iş yaşantılarında çoğu zaman stresli durumlar ile karşı karşıya kalırlar. Bu durumlar ile karşılaştıklarında ise üzüntü, tükenmişlik, başarısızlık hissi gibi olumsuz duygular ile yüz yüze gelirler. Bireylerin bu gibi olumsuz duygulara karşı kendilerini koruyabilmeleri, bu duygular ile başa çıkabilmeleri ve stres yaratan durumlar karşısında sakinliklerini koruyabilmeleri için farkındalıklarını geliştirmeleri gerekmektedir. Farkındalığın artması bireyin sevgi, şefkat ve affedicilik duygularını besleyerek kişinin olumsuz duygu durumlarından daha az etkilenir hale gelmesini sağlar (Özyeşil, 2011). Bunların yanı sıra, birey stresli yaşam olaylarıyla daha iyi başa çıkmaya, daha iyi uyumaya başlar, kendine güveni gelişir, kendini daha iyi hisseder ve yaşama ve yaptığı işe karşı motivasyonu artar (Stahl & Goldstein, 2010).

İş stresi öğretim elemanlarını performans, bilimsel üretim, iş doyumu ve sağlık açısından etkilemektedir. Bireylerde iş stresi olumlu ve olumsuz olabilmektedir. Akademisyenler için ücret yetersizliği, yetkilerin az oluşu, personel değerlendirmesindeki adaletsizlik ve çalışmalarının karşılığını alamamak gibi sebepler önemli stres kaynakları olarak görülmektedir (Aydın, Üçüncü & Taşdemir, 2011). Bu gibi stres yaratan faktörler bireylerin farkındalıkları, yaşam doyumları ve olumlu olumsuz duygulanımları, bir başka deyişle, mutlulukları üzerinde de önemli etkiye sahiptir (Yetim, 2001).

Bu bağlamda düşünöldüğünde, akademisyenlerin mutluluk düzeyleri, farkındalık düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumlarının incelenmesinin önemli olduğu düşünölmektedir. Bu çalışmada da akademisyenlerin mutluluklarının bir yordayıcısı olarak farkındalıkları ve stresle başa çıkma tutumları incelenmiştir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı, akademisyenlerin farkındalık düzeylerinin ve stresle başa çıkma tutumlarının mutluluk düzeylerini yordayıp yordamadığını ve mutluluk düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Bu genel amacın yanı sıra aşağıda belirtilen sorulara da yanıt aranmıştır:

1. Akademisyenlerin mutluluk düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
2. Akademisyenlerin mutluluk düzeyleri medeni durumlarına göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
3. Akademisyenlerin mutluluk düzeyleri unvanlarına göre anlamlı olarak farklılaşmakta mıdır?
4. Akademisyenlerin mutluluk düzeyleri ve yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Akademisyenlerin farkındalık düzeyleri mutluluk düzeylerini yordamakta mıdır?
6. Akademisyenlerin stresle başa çıkma tutumları mutluluk düzeylerini yordamakta mıdır?

Araştırmanın Önemi

Mutluluk, farkındalık ve stresle başa çıkma tutumları kavramlarını birlikte ele alan ve bu kavramları akademisyenler üzerinde çalışan daha önce Türkiye’de yapılmış herhangi bir akademik çalışmaya rastlanmamıştır. İlk kez çalışılması bakımından ve özellikle mutluluk ve farkındalık kavramları üzerine yapılan çalışmaların kısıtlılığı göz önünde bulundurulduğunda bu çalışmanın pozitif psikoloji alanyazınında önemli bir katkı sağlayacağı ve alanyazındaki bir boşluğu dolduracağı düşünölmektedir.

Türk kültüründe pozitif psikoloji kavramlarına yönelik çalışmalar yetersiz düzeydedir. Bu çalışma Türk kültüründe mutluluk ve farkındalık kavramları, ayrıca stresle başa çıkma

tutumları hakkında bilgi sağlayacaktır. Bu tez kapsamında elde edilen bulgular ile akademisyenlerde farkındalık düzeyi ve stresle başa çıkma tutumlarının mutluluğu yordayıp yordamadığı öğrenilecektir. Böylece akademisyenler farkındalık düzeylerinin ve stresle başa çıkma tutumlarının mutluluklarına etkilerine ilişkin bilgi sahibi olacaklardır.

Genel olarak bakıldığında, akademisyenlik bir takım stres yaratan durumları beraberinde getiren bir meslektir ve bu stresli durumlar bireylerin hem psikolojik hem de fizyolojik açıdan yıpranmalarına, çeşitli sorunlar yaşamalarına neden olmaktadır. Bu çalışmanın, mutluluk, farkındalık ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiler incelendikten sonra akademisyenlerin mutluluk ve farkındalık düzeylerini geliştirmeye ve arttırmaya yönelik yeni programlar geliştirilmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca, bu bilgilerden yola çıkılarak, bu çalışmanın farklı yaş grupları ve demografik değişkenlere sahip bireylerde yeni çalışmaların yapılmasına katkı sağlayacağı da düşünülmektedir.

Varsayımlar

Akademisyenlerin ölçme araçlarını yanıtladıkları sırada sahip oldukları bireysel özelliklere göre sabit bir duygu durumu içerisinde oldukları varsayılmaktadır.

Sınırlılıklar

Bu çalışmada erişilebilir örnekleme yöntemi kullanılmıştır ve çalışma sonuçları Türkiye'de bulunan çeşitli üniversitelerdeki 346 akademisyen (profesör, doçent, yardımcı doçent, öğretim görevlisi, okutman ve araştırma görevlisi) ile sınırlıdır.

Elde edilen veriler 2015-2016 eğitim öğretim yılı ile sınırlıdır.

Tanımlar

Farkındalık: Farkındalık en genel anlamıyla bir kişinin dikkatini şu anda meydana gelmekte olanlara yargılamadan ve kabullenici bir şekilde odaklaması olarak tanımlanır (Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 1994).

Mutluluk: Bireyin sahip olduğu olumlu ve olumsuz duygulara ve yaşamdan aldığı doyuma ilişkin olarak yaptığı öznel ve bilişsel bir değerlendirmedir (Diener, 1984).

Stresle Başı Çıkma Tutumları: Stres yaratan durum karşısında bireyin kendi kaynaklarını aşan belirli içsel ve dışsal taleplerin üstesinden gelmek için sürekli surette değişen bilişsel ve davranışsal çabalarıdır (Folkman & Lazarus, 1988).

BÖLÜM II

KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölüm mutluluk, farkındalık ve stresle başa çıkma tutumlarının kavramsallaştırılmasını ve mutluluk, farkındalık ve stresle başa çıkma tutumlarına yönelik araştırmaları içermektedir.

Mutluluk

Mutluluk tarih boyunca felsefecilerin temel uğraşlarından biri olmuştur. Buna karşın, yakın zamana kadar araştırmacılar sorunlar, sıkıntılar gibi bireylerin mutsuzluklarına neden olan faktörlere çok fazla odaklanmış ve mutluluğu ihmal etmişlerdir (Yetim, 2001). İlerleyen yıllarda, psikologlar insanların patolojik yanlarının yanında pozitif yanlarının da bulunduğu üzerine yoğunlaşmışlardır ve onların yaşamlarını daha olumluya götürmek ve anlamlı kılmak için bireylerin hastalıklı ya da eksik yanları üzerinde durmak yerine insanı güçlendirmek ve insan kapasitesini geliştirmek üzerine odaklanan pozitif psikoloji yaklaşımına yönelmişlerdir (Eryılmaz, 2014). Pozitif psikoloji çalışmaları, süreç içerisinde kişilerin sorun yaşadıkları durumları ortadan kaldırmanın yanı sıra onlara bu durumla baş etme becerisi kazandırmakta ve onları güçlendirmektedir (Seligman, 2002).

Pozitif psikoloji hareketi ile psikolojinin odak noktası, bireyin güçlü ve olumlu özelliklerinin geliştirilmesi, iyi oluş düzeyinin artırılması üzerine kaymıştır. Pozitif psikolojinin olumluya odaklanması, bireyin yaşadığı problemlerin, olumsuz duygu ya da olayların göz ardı edildiği anlamına gelmemektedir. Tam tersine, pozitif psikoloji bireyin güçlü yönlerini geliştirerek, karşı karşıya kaldığı sorunlara, strese ve olumsuz durumlara

karşı psikolojik dayanıklılığını arttırmayı ve ruh sağlığını korumayı amaçlar (Seligman, 2005).

Pozitif psikoloji alanındaki çalışmalar genel olarak mutluluk, iyi oluş, yaşam doyumu, akış, iyimserlik, umut ve güven gibi kavramlar üzerine odaklanmaktadır. Mutluluk yüzyıllar boyunca ilgi odağı olmuş en önemli konulardan biridir. Pozitif psikoloji alanyazınında mutluluk kavramı öznel iyi oluş kavramı ile eş anlamlı olarak kullanılmaktadır ancak çoğunlukla daha spesifik bir kavram olması nedeniyle öznel iyi oluş kavramı tercih edilmektedir (Eryılmaz, 2014). Öznel iyi oluş, başka bir deyişle mutluluk, bireylerin yaşam doyumlarına ve olumlu-olumsuz duygulanımlarına ilişkin kendilerini değerlendirmesidir (Diener, 1984). İncelenen bu değerlendirmelere göre öznel iyi oluş temel olarak kişinin yaşam memnuniyeti (yaşam doyumu, aile doyumu vb...) , olumlu duygular (haz, hoşlanma, sevinç vb...) ve olumsuz duygulardan (üzüntü, keder vb..) oluşmaktadır (Yetim, 2001).

Seligman (2002) ise, mutluluğun *olumlu duygu, yaşama bağlı olma* ve *yaşamın anlamı* olmak üzere üç boyuttan oluştuğunu belirtmiştir. Bu boyutlardan ilki olan olumlu duygu, bireyin geçmişe, geleceğe ve şimdiki ana ilişkin olumlu duygulara sahip olmasını içinde barındırır. Geçmişe yönelik olumlu duygular yaşam doyumu, huzur, memnuniyet gibi duygular iken, geleceğe yönelik olumlu duygular umut, güven, iyimserlik gibi duyguları içerir. İçinde bulunulan ana ilişkin olumlu duygular ise bireyin o anda akış yaşadığı ve zevk aldığı duygulardır. İkinci boyut olan yaşama bağlı olma ise, bireyin hem sosyal, hem de iş yaşantısında zevk aldığı etkinlikleri yapması ve o etkinliklerden keyif almasını içerir. Son boyut olan yaşamın anlamı boyutu ise bireyin güçlü yönlerini ve yeteneklerini kendi için ve toplum için faydalı bir şekilde kullanmasıdır. Bireyin bu yönde yaptığı etkinlikler yaşamdan daha çok doyum almasını sağlarken, kendini daha mutlu hissetmesini de sağlamaktadır (Peterson, Park & Seligman, 2005).

Bireyler yaşamlarını genel yaşam doyumlarına, iş ve evlilik gibi yaşam alanlarına ve şu anda hissettikleri duygulara bakarak değerlendirebilirler. Öznel iyi oluş insanların kendi yaşamlarını değerlendirmesini içeren şemsiye bir kavramdır ve içerisinde öz saygı, yaşam doyumu, neşe, başarıma duygusu gibi bir çok kavram barındırır (Diener, 2009). Mutluluk anlık duygu durumlarına değil daha uzun dönemli duygulara odaklanmaktadır. Bireylerin anlık duygu durumları gün içerisinde karşılaştıkları olaylar karşısında inip çıkabilirken, öznel iyi oluş araştırmacıları kişilerin geniş zaman dilimlerindeki genel ruh durumları,

uzun süreli iyilik halleri ile ilgilenmektedirler. Her bireyin bir öznel iyi oluş seviyesi vardır ve bilinçli olarak bunu düşünmeseler de psikolojik yapısı kişinin mutluluğunu gösterir (Diener, Suh & Oishi, 1997).

Öznel iyi oluşu yüksek olan bireylerin, yaşam doyumu algısının yüksek olması, çoğunlukla haz alma, hoşnut olma gibi olumlu duygu durumları içerisinde olması ve üzüntü, keder gibi olumsuz duyguları ise nadiren deneyimlemesi beklenir. Bunun aksine, öznel iyi oluşu düşük olan bireylerde ise yaşam doyumunun olmaması, düşük düzeyde olumlu duygular ve haz yaşaması ve sıklıkla öfke, gerginlik, üzüntü gibi olumsuz duyguları yaşaması beklenir (Yetim, 2001). Yaşam doyumu gerçek anlamda mutluluğun önemli bir bileşenidir. Yaşam memnuniyetsizliği ise genelleştirilmiş bir stres belirtisi olarak açıklanabilir (Diener, 2000). Yaşam doyumu kavramı yaşamın bütününe kapsar ve kişinin genel olarak nasıl bir duygu durumu içerisinde olduğunun en önemli göstergelerinden biridir. Bireylerin yaşamlarında meydana gelebilecek olan bazı zorluklar, problemler, ani olumsuz duygular ve kısıtlamalar yaşam doyum düzeylerinin düşmesine neden olabilir (Demirel & Canat, 2004).

Diener (1984), öznel iyi oluşun öğelerini olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumu olarak belirtirken, Diener ve diğerleri (1999) bu üç öğeye "yaşam alanlarından alınan doyum" bileşenini de eklemişlerdir. Öznel iyi oluşun bu dört birleşenini şu şekilde örneklendirmek mümkündür; sevinç, neşe, sevgi, gurur gibi olumlu duygulanımlar; kaygı, üzüntü, depresyon, öfke, kıskançlık, suçluluk gibi olumsuz duygulanımlar; geçmiş, gelecek ve şimdiki yaşamını bütünüyle değerlendirdiğinde alınan doyum ve son olarak bu değerlendirmenin yapıldığı iş, aile, arkadaşlık gibi çeşitli yaşam alanlarından alınan doyumu kapsamaktadır.

Mutluluk sadece olumsuz durumların yokluğu anlamına gelmemektedir. Bireyin yaşantısında olumsuz durumların yokluğu olumluluğa yol açmayabilir. Bunun tam tersine olumlu faktörlerin varlığı yaşamdan alınan doyumu belirlemede en önemli etkenlerden biridir (Yetim, 2001). Yaşam doyumu, bireyin ulaşmak istediği standartlar ile halihazırda elinde olanların karşılaştırılması ile elde edilen durumdur ve bireyin günlük yaşantısı içerisinde olumlu duygularının olumsuz duygularına egemen olmasını ifade eder (Vara, 1999). Öznel iyi oluş adından da anlaşıldığı üzere bireyin yaşamdan aldığı doyumu öznel bilişsel olarak değerlendirmesine dayanmaktadır. Diğer bir deyişle, yaşam doyumu bireyin kendi belirlediği ölçütlere dayalı olup, onun yaşamındaki iş, aile, okul, arkadaş gibi belirli alanların kalitesini belirlenen bu ölçütlere göre değerlendirmesidir (Diener, 2009). Yaşamı

bir bütün olarak çevreleyen yaşam doyumu bireyin nasıl bir ruh durumu içerisinde bulunduğunun önemli bir belirleyicisidir ve bireyin yaşamında meydana gelme olasılığı olan çeşitli çatışmalar, zorlanmalar, sorunlar ve ani değişimler yaşam doyum düzeyinin düşmesine neden olabilmektedir (Demirel & Canat, 2004).

Uzun yıllar boyunca insan yaşamı için çok önemli bir kavram olan mutlulukla ilgili çeşitli araştırmalar yapılmıştır. İlk olarak filozoflar, daha sonra pozitif bilimlerin gelişmesi ile de araştırmacılar mutluluğu inceleme yönündeki çalışmalarını sürdürmüşlerdir. Bu süreçte çeşitli kuramcılar tarafından ortaya konulmuş olan ve mutluluğu açıklamaya çalışan yaklaşımlar aşağıda detaylı bir şekilde açıklanmıştır.

Mutluluğun Kuramsal Temeli

Alanyazına bakıldığında mutluluğu açıklamaya çalışan farklı kuramların olduğu görülmektedir. Bu başlık altında erek kuramı, etkinlik ve akış kuramı, yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya kuramları, uyum kuramı, çok yönlü uyumsuzluk kuramı ve psikolojik iyi oluş kuramına yer verilmiştir.

Erek (Telic) Kuramı

Erek kuramının temeli ilk kez 1960 yılında Wilson tarafından ortaya atılmıştır ve bu kurama göre insanlar, ihtiyaçlarını doyurdukları ve çeşitli yaşam amaçlarına sahip oldukları zaman mutlu olmaktadır. Wilson (1960)'a göre mutluluk ihtiyaçların doyurulduğu zaman ortaya çıkmaktadır ve bu ihtiyaçların doyurulmaması halinde ise bireylerde mutsuzluk meydana gelmektedir. Aynı şekilde, iyi olma ve mutluluk belli bir amaca bağlıdır ve ancak bu amaç gerçekleştirildiğinde mutluluk sağlanabilir (Wilson'dan aktaran Diener, 1984).

Çoğu filozof, mutluluğun kişilerin arzu ve isteklerinin doyurulmasıyla mı yoksa bastırılmasıyla mı elde edildiğini tartışmışlardır. Hedonistik başka bir deyişle hazcı bakış açısına sahip filozoflar isteklerin doyurulması sonucunda insanların mutluluğu elde edebileceğini savunurken, sofist filozoflar ise mutlu olmanın koşulunun insanların isteklerini bastırması olduğunu savunmuşlardır (Diener, 2009).

Erek kuramına göre bireyler doğuştan gelen ve öğrenilmiş olan ihtiyaçlarının karşılanması sonucunda kendilerini gerçekleştirebilirler. Bu açıdan bakıldığında, bu ihtiyaçlar Maslow'un belirttiği gibi evrensel olan (fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, sevgi ve ait olma ihtiyacı, saygı ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme) ve Murray'ın ortaya attığı şekli ile her kişide başka olan ihtiyaçlardır. Bu konuda araştırma yapan kişilerin uzlaştığı nokta ise yerine getirilen hedefler ve doyurulan ihtiyaç ve karşılanan isteklerin mutlulukla ilişkili olduğudur (Diener, 1984). Ancak, bireylerin amaçlarına ulaşması sonucu elde ettikleri mutluluğun uzun süreli mi yoksa kısa süreli mi olduğu araştırmacılar için süregelen bir tartışma konusu olmuştur. Araştırmacılardan bazıları, bireylerin kendilerine belirledikleri hedeflerinin gerçekçi ve net olmasına bağlı olarak, bu hedeflere ulaşmalarının onlara kısa süreli bir mutluluk sağlayacağını savunurken; bazıları ise bireylerin ihtiyaçları doğrultusunda gerçekçi amaçlar belirlemelerinden kaynaklı olarak bu amaçlarına ulaştıklarında uzun süreli mutluluklar yaşadıklarını vurgulamaktadırlar. Bireyin amaçlarını belirlemesinde en büyük rol onların ihtiyaçlarıdır ve bireyler belirli düzeyde ihtiyaçlarını karşıladıklarında mutlu olurlar (Diener, 1984). Cantor ve Sanderson (1999)' a göre bireyin sahip olduğu kaynaklar, ulaşılabilir ve gerçekçi amaçlar belirlemesinde etkili bir etmendir. Gerçekleştirmek istediği amaçları kendi kaynaklarını ve güçlü yönlerini göz önünde bulundurarak belirleyen bireylerin daha mutlu bireyler olduğu gözlemlenmiştir.

İnsan amaçlı bir varlıktır ve insanların amaçlarının olması onları biçimlendirir, örgütlü ve bir örüntü içerisinde davranmaları için güdüler. Her amacın kendi içerisinde bilişsel, davranışsal ve duygusal öğeleri vardır (Yetim, 2001). Bireylerin bir takım amaçlar belirlemeleri ve o amaçlara ulaşmaya karar vermeleri onlara günlük yaşamlarında planlılık ve anlam duygusu sağlamaktadır. Bunun yanı sıra, amaçları olan bireyler günlük yaşamda karşılaştıkları güçlüklerle daha rahat baş edebilmekte ve bu bireylerin sıkıntılı anlarında bile iyi oluşları devamlılığını sürdürmektedir (Cantor & Sanderson, 1999).

Kişisel projeler kavramı amaç kuramı içerisinde değerlendirilen bir kavramdır. Belirli bir hedef kapsamında projeler geliştiren bireyler, çevreleri tarafından projeleri desteklendiğinde; genel amaçlarla proje geliştiren bireylerin projeleri eğlenceli ve güzel bulunduğu ve hazzı bireyler ise bu projeler ile amaçlarını gerçekleştirdiklerinde mutlu olurlar. Bu bağlamda, yaşam doyumu kişisel proje sistemine göre belirlenen bir olgudur (Yetim, 2001).

Diener (2006), erek kuramına göre mutluluğu etkileyen bir çok neden olduğunu belirtmiştir. Öncelikle, bireyler çoğunlukla kısa vadede mutluluk sağlayacak ancak uzun vadede sonuçları bireylere zorluk çıkaracak amaçlar edinmektedirler. Bunun yanı sıra, bireylerin hedefleri ve arzuları birbiri ile çatışabilmektedir ve bu nedenle bireyler mutluluk koşullarını tam olarak karşılayamayabilirler. Ayrıca, bazı durumlarda bireylerin içinde bulundukları olumsuz koşullar ve belirledikleri amaçların kendi beceri ve kaynakları ile uyum içinde olmadığı zamanlarda mutlu olmaları güçleşmektedir.

Etkinlik ve Akış Kuramı

Erek kuramı mutluluğu bireylerin belirlediği amaçlara ulaşması sonucu elde edilen bir kavram olarak ele alırken, etkinlik kuramı, bireylerin mutluluklarının nedenlerini yaptıkları etkinlikler ile açıklar ve mutluluğu insan etkinliklerinin bir ürünü olarak görür. Diğer bir deyişle, etkinlik kuramı mutluluğun insanların amaçlarına ulaşmak için gerçekleştirdikleri etkinliklerden aldıkları haz olduğu görüşünü ileri sürer. İnsanların sahip oldukları becerilerini etkinlikler kapsamında en üst düzeyde ortaya koyması onların mutluluk düzeyini artırır. Bireylerin amaçlarından çok, bu amaçlarını gerçekleştirirken yaptıkları etkinlikler onların mutluluklarını artırır. Bu nedendir ki, bu kurama göre sonuç değil süreç önemlidir. Örneklendirilecek olursa, dağa tırmanma etkinliğinin kendisi bireye dağın zirvesine ulaştığında hissettiği mutluluktan daha çok mutluluk verir (Ryan & Deci, 2001).

Etkinlik kuramı içerisinde en çok göze çarpan kuram akış kuramıdır. Akış, bireylerin yapmakta oldukları etkinliklerle bütünleşmesi ve bu etkinliklerden haz aldıkları yoğun bir duygudur (Moneta, 2004) ve bireylerin kendi benliklerinden tamamen uzaklaşarak yapmakta oldukları etkinliğe odaklanmalarını içerir (Csikszentmihalyi, 1990). Akış, kişinin iç yaşamını kontrol altına alarak mutluluğa ulaşması sürecini incelemektedir ve akış anında birey yaptığı etkinliğin o kadar içindedir ki, o an zaman kavramını yitirir ve o anda onun için hiçbir şey yapmakta olduğu etkinlikten daha önemli değildir. Bunun yanı sıra, spor, oyunlar, hobiler ve tutarlı bir biçimde akış üreten diğer sanatla ilgili etkinlikler incelendiğinde insanları neyin mutlu ettiğini anlamak kolaylaşmaktadır (Csikszentmihalyi, 2005).

Akış hazzın bir parçasıdır. Hazları bireyin hoşuna giden etkinlikler olarak tanımlamak mümkündür. Kitap okumak, dans etmek, sohbet etmek, dağa tırmanmak, basketbol

oynamak gibi etkinlikler buna örnek verilebilir. Haz veren etkinlikler bireyin zihnini tamamıyla meşgul eder ve birey o etkinlikleri yaparken kendini kaptırarak kendini unuttur, sadece o anda yapmakta olduğu etkinliğe odaklanarak zaman kavramını yitirir. Zamanın durduğu ve bireylerin kendilerini tamamen rahat hissettiği etkinlikler ile uğraşmaları akış durumunu yaratır (Seligman, 2002).

Akış kuramına göre, bireyin yaptığı etkinlik yetenekleri ile ne denli örtüşüyor ise, birey bu etkinliği yapmaktan aynı oranda zevk alır. Diğer bir deyişle, yapılan etkinliğin bireyin yetenekleri ile uyumunun derecesi bireyin yaptığı etkinlikten aldığı zevk ile doğru orantılıdır. Örneğin, bir bireyin dans ile ilgili bir yeteneği varsa, dans ile ilgili bir etkinlik bu bireye müzik ile ilgili bir etkinliğe oranla daha fazla keyif verir (Csikszentmihalyi, 1990). Bunun yanı sıra, yapılan etkinliğin çok kolay olması bireyin bu etkinlikten çabuk sıkılmasına ve zevk almamasına neden olurken, etkinliğin çok zor olması ise bireyin etkinliği başarı ile gerçekleştiremeyeceği düşüncesine kapılarak kaygı yaşammasına neden olmaktadır (Diener, 1984). Bu bağlamda bakıldığında, dahil olunan etkinliğin zorluk derecesi bireyin becerileri ile örtüşüyorsa, birey yaptığı etkinlikten keyif almakta ve akış yaşayabilmektedir. Aynı zamanda, akış içerisindeyken birey yaptığı etkinliğe o kadar odaklanmalıdır ki, bu etkinlik bireyin yaşadığı olumsuz duyguları ortadan kaldırmalıdır. Bu şekilde, olumsuz duyguların etkileri ortadan kalkınca birey kendini tamamen yaptığı işin akışına bırakabilir ve mutlu hisseder.

Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramı

Mutluluğu açıklayan kuramlardan bir diğeri ise, aşağıdan yukarı ve yukarıdan aşağı kuramıdır. Bu kuramlardan ilki olan aşağıdan yukarı kuramına göre bireyin yaşamında zevk aldığı küçük küçük etkinliklerin toplamı ne kadar çok ise, birey o ölçüde mutlu olur ve bireyin mutluluğu yaşamı boyunca keyif aldığı birçok olay yaşamış olmasına bağlıdır. Mutlu yaşam, mutlu anların bütünüdür (Yetim, 2001). Bu yaklaşıma göre birey yaşamının aile, iş, arkadaşlık gibi önemli yaşam alanlarından ne kadar memnun ise ve bu alanlarda ne kadar doyuma ulaşmış ise o oranda yüksek mutluluk duygusuna sahip olmaktadır. Bu nedenle bu yaklaşıma göre, mutlu bireylerin olumlu durumlar deneyimledikleri ve yaşamlarının çeşitli alanlarından doyum sağladıkları için ayrıcalıklı ve şanslı bireyler oldukları düşünülmektedir (Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2010).

Yukarıdan aşağı kuramı ise, mutluluğun, bireyin genetik faktörlerinin, yaşadığı olaylar sonucunda şekillenen kişilik özelliklerinin ve bireyin bilişsel süreçlerinin bir sonucu olduğunu savunmaktadır (Diener, 1984). Bu kurama göre mutluluk, bireyin karşılaştığı olayları veya içinde bulunduğu durumu olumlu ya da olumsuz olarak algılama ve yorumlama eğiliminde olduğu bir kişilik özelliğidir. Bireyin karşılaştığı herhangi bir olay karşısında olumlu ya da olumsuz davranış sergilemesi o olayı nasıl yorumladığı ve değerlendirdiğine bağlıdır. Aslında olaylar iyi ya da kötü değildir. Olayları iyi ya da kötü olarak değerlendirmek bireylere bağlıdır. Bu nedenledir ki kişilerin inançları, tutumları ve bilişsel değerlendirme süreçleri mutlu olmaları üzerinde büyük önem taşır (Feist, Bodner, Jacobs, Miles & Tan, 1995).

Genel olarak bakıldığında bu iki yaklaşım (aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya) iki temel tartışmayı beraberinde getirmiştir. Bu tartışmalardan birincisi mutluluğun bir kişilik özelliği olduğu üzerineyken diğeri ise mutluluğun keyif alınan küçük anların toplamı olduğu üzerinedir (Diener, 1984).

Uyum (Adaptasyon) Kuramı

Mutluluğu açıklayan kuramlardan bir diğeri de uyum kuramıdır ve bu kuram bireyin yeni durumlara nasıl uyum sağladığı üzerinde durmuştur. Bireyin çevreye uyum sağlama özelliği bireyin mutluluğunu etkileyen en önemli özelliklerden biridir (Diener, 1984). Evrimsel bakış açısına göre, bireyler hayatta kalabilmek ve karşılaştıkları problemler ile başa çıkabilmek için çevrelerine ve karşılaştıkları değişen yaşam koşullarına uyum sağlamak durumundadırlar. Uyum kuramı, bireyin yeni bir durum ile ilk karşılaştığında gösterdiği güçlü tepkinin, zamanla bu karşılaşılan duruma alıştıkça ve bu duruma uyum sağladıkça azaldığını belirtmektedir (Diener vd., 1999). Diğer bir deyişle, bireye haz veren etkinlikler bireyin yaşamında çok sık yer aldığı ve yaşamının rutini haline geldiğinde zamanla bireye haz verme özelliklerini yitirirler. Bu durumun nedeni ise bireylerin yükselen uyum düzeyleri ve duruma alışmalarıdır (Diener, 1984).

Birey, yeni bir olay ile ilk karşılaştığı zaman, bu olayı iyi ya da kötü olarak değerlendirmesine bağlı olarak mutlu ya da mutsuz olur ancak zaman geçtikçe ve birey bu olaya uyum sağladıkça, bu olay sonucunda yaşadığı duygu yoğunluğu azalır (Diener, 1984). Örneğin, insanlar kaza geçirdiklerinde, bazı organlarını kaybettiklerinde, fakir ya da

zengin olduklarında ya da ölüm, deprem gibi önemli yaşam olayları ile karşı karşıya kaldıklarında olumlu ya da olumsuz çeşitli tepkiler verirler. İnsanlar zamanla bu durumlara (olumlu ya da olumsuz) alışmaktadırlar ve zengin olma, yeni bir eşya alma gibi olumlu ve kaza geçirme, organ kaybetme, yakınıni kaybetme gibi olumsuz koşullara zamanla uyum sağladıkları için mutluluk ve mutsuzluk durumları uzun sürmemektedir (Diener vd., 1999). Aynı şekilde, bir kişi işte terfi alıp yüksek bir statü ve gelir elde etmeye başladığında, ilk zamanlar kişi kendini özel hissederken, zamanla bu duruma adapte olur ve bir süre sonra da elde ettiği gelir ve statü kişiyi tatmin etmemeye başlar ve kişi tekrar bazal mutluluk seviyesine geri döner.

Uyum süreci bireyde değişik işlevlere hizmet etmektedir. İlk olarak, uyum süreci bireyin karşılaştığı olumlu ya da olumsuz yaşam olaylarına ilişkin yaşadığı duygusal yoğunluğun uzun süre devam etmesini engelleyerek bireyin ruh sağlığını korumasına yardımcı olmaktadır. Bunun yanı sıra, bireyin olaylar karşısında verdiği duygusal tepkilerin yoğunluğunun azalmasını sağlayarak bireyin başarıya ulaşma olasılığı olmayan hedeflerinden vazgeçmesine yardımcı olur (Lucas, 2007).

Diener (1984), evlilik, yaş, cinsiyet, eğitim durumu, sağlık, gelir gibi faktörlerin bireylerin mutluluğu üzerinde çok az etkisi olduğunu vurgulamıştır. Uyum kuramı bu bulguyu, bireylerin zamanla bu durumlara alışmaları ve bunun doğal bir sonucu olarak da bu etkinin uzun süreli olmaması ile açıklar (Lucas, 2007).

Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı

Mutluluğu açıklayan diğer bir kuram ise çok yönlü uyumsuzluk kuramıdır. Bu kurama göre, bireyin mutluluğu içinde bulunduğu koşullar ve bireyin kendisine ölçüt aldığı kişiler ve ya standartlar arasında yaptığı kıyaslamalara bağlıdır (Diener vd., 1999). Çok yönlü uyumsuzluk kuramını geliştiren Michalos (1985), bireylerin kendilerini birçok yönden diğer insanlarla ve genel geçer standartlar ile karşılaştırdıklarını, yaşamdan aldıkları doyumları içinde bulundukları durum ve bu standartları karşılaştırarak değerlendirdiklerini belirtmiştir. Bu karşılaştırma sonucunda birey kendi yaşam standartlarının, belirlenen standartlarının altında olduğu kanısına varırsa mutsuz olur. Bu bağlamda, bireylerin yaşamdan aldıkları doyum ve mutluluğu, onların içinde bulunduğu gerçek koşullar ve

belirlenen standartlar arasındaki farklılığa dayanmaktadır (Michalos'dan aktaran Diener vd., 1999).

Algılanan farklılıklar bireylerin sahip olduğunu algıladıkları şeyler ile ulaşmayı amaçladıkları standartlar arasındaki boşluklardır. Bireylerin gerçek durumlarını belirlenen standartlar ile karşılaştırırken ölçüt aldığı etmenler, kişiye yakın olan bireylerin sahip oldukları, geçmişte bireyin sahip olduğu en iyi şeyler, bireyin sahip olmak istediği şeyler, kişinin bir bireyin ihtiyacı olduğunu düşündüğü şeyler olarak sıralanabilir. Fark oluşumundaki oran bireyin erişmek istediği düzey ile hali hazırda erişmiş olduğu düzey arasındaki farktır ve bu ikisi arasındaki fark ne kadar küçük olursa mutluluğun o derece yüksek olacağına inanılmaktadır (Andrews & Robinson, 1991).

Bireylerin kendilerini başkalarıyla karşılaştırmasında kişilik özellikleri etkili ve önemli bir etmendir. İyimser insanlar karşılaştırma yaparlarken kendilerinden daha kötü durumda olan kişilerle kendilerini kıyaslama ve olumlu ve pozitif davranmaya eğilimlilerken, karamsar insanlar kendilerinden daha iyi olan kişiler ile kendilerini kıyaslayarak çoğunlukla mutsuz olmaktadır (Diener vd., 1999). Benzer şekilde Annak (2005), insanların kendilerini kendilerinden daha iyi ya da daha kötü durumda olan kişilerle karşılaştırabileceğini belirtmiş ve kendilerini kendilerinden yüksek seviyede kişilerle karşılaştıranların kıskançlık, hayal kırıklığı gibi duygu durumlarını deneyimleyip öznel iyi olma durumları düşerken, kendinden düşük seviyede kişilerle karşılaştıranların ise öznel iyi olma durumlarının arttığını belirtmiştir.

Psikolojik İyi Oluş Kuramı

Ryff'in psikolojik iyi oluş kuramı temelini gelişimsel psikoloji ve klinik psikoloji alanlarında incelediği birçok kuramdan derlediği çeşitli kavramlardan almaktadır. Bu yaklaşıma göre, psikolojik iyi oluş sadece psikolojik problemlerin yokluğu anlamına gelmemekte, aynı zamanda iyi oluş, mutluluk, iyilik hali gibi olumlu durumları da içermektedir. Diğer bir deyişle, psikolojik iyi olma hali bireyin stressiz olmaktan ya da ruh sağlığı problemlerinin olmamasından çok daha fazlasıdır. Psikolojik iyi oluş, olumlu benlik saygısını, yaşamın anlamını ve amaçlılığını, çevre ile uyumu, olumlu kişilerarası ilişkileri ve sürekli surette gelişme ve büyüme duygularını içerir (Ryff, 1995).

Ryff (1995)'in psikolojik iyi oluş kuramını oluştururken temel aldığı gelişim psikolojisi ve klinik psikolojiye ait kuramlar şu şekilde sıralanabilir: Erikson'un psikososyal gelişim kuramı, Bühler'in temel yaşam eğilimleri kuramı, Neugarten'ın yaşlılık ve yetişkinlikteki kişilik değişimleri kuramı, Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramı, Rogers'ın tam kapasiteyle fonksiyonda bulunan birey kavramı, Jung'un bireyselleşme kavramı, Allport'un olgunluk kavramı, Jahoda'nın ruh sağlığı ve Birren'in kişiliğin yönetsel süreçleri kavramıdır.

Psikolojik iyi oluş kuramının altı alt boyutu bütün bu kavramların sentezi sonucunda oluşturulmuştur. Bu alt boyutlar, bireylerin kendi sınırlılıklarının farkında olmalarına rağmen, kendileri hakkında iyi hissetmeye çabalamalarını (kendini kabul), birey olarak devamlı büyüme ve gelişme içerisinde olmalarını (kişisel gelişim), yaşamının bir anlamının ve amacının olduğu inancını (yaşam amacı), sıcak ve güvenilir kişilerarası ilişkiler geliştirmek ihtiyacını (diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma), bireyin kendi istek ve arzularını karşılayacak biçimde çevresini şekillendirmeye çalışmasını (çevre hakimiyeti) ve bireyin kendi kendine karar verme duygusunu (otonomi) içermektedir (Ryff, 1989).

Bu yaklaşımın altı alt boyutu yukarıda da belirtildiği gibi; kendini kabul, diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma, çevre hakimiyeti, yaşam amacı, kişisel gelişim ve özerkliktir (Ryff, 1995). Ryff'in psikolojik iyi oluş kavramını oluşturan altı alt boyutun her biri aşağıda açıklanmıştır:

1. *Kendini Kabul*: Psikolojik iyi oluş için en önemli ölçütlerden bir tanesi kendini kabul duygusudur. Kendini kabul eden kişi kendine karşı olumlu tutumlara sahiptir. Bu yaklaşımın kendini kabul boyutu, bireyin kendisini ve geçmiş yaşantılarını olumlu olarak değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (Ryff & Keyes, 1995). Gelişim kuramcılarına göre bireyin kendine karşı olumlu bir tutum içerisinde olması ve geçmiş yaşantılarını olduğu gibi kabullenmesi onun psikolojik iyi oluşunun önemli bir ölçütüdür (Ryff, 1989). Bu bağlamda bakıldığında, kendini kabul salt olarak bireyin kendine karşı olumlu bir tutum içinde olması değil, aynı zamanda kendini olduğu gibi, olumsuz özellikleri ile de kabul etmesidir (Ryff, 1995).

2. *Diğerleri ile Olumlu İlişkiler Kurma*: Bilinen bir çok kuramın ve kuramcının bahsettiği gibi diğerleri ile olumlu ilişkiler kurma, bireyin kendini ve yaşantısını çevreleyen kişiler ile empatik, sıcak, nitelikli ve dürüst ilişkiler kurması olarak tanımlanmaktadır (Ryff & Keyes,

1995). Diğerleri ile olumlu ve nitelikli ilişkiler kurma kendini gerçekleştirmiş kişilerin de en önemli özelliklerindendir. Başkaları ile sıcak ilişkiler kurmak Allport'un olgunluk kavramı için de önemli bir değişkendir. Alanyazındaki bir çok gelişim kuramı da diğer bireyler ile yakın ilişkiler kurmaya önem vermektedir (Ryff, 1989). Bu açıdan bakıldığında, başka bireyler ile güvenilir ilişkilere sahip olmak, onların mutlu olmalarını istemek, onlarla güçlü bir empati kurmak, anlamlı ve sıkı ilişkiler oluşturabilmek bu boyutun beklenen davranışlarıdır.

3. *Çevre Hakimiyeti*: Bireylerin ruhsal sağlıklarının bir göstergesi de kendilerine uygun ve bireysel yeteneklerini kullanabilecekleri bir ortam oluşturmaktır. Çevre hakimiyeti olan birey çevresinde gerçekleşen karmaşık olayları düzenleyebilen, gerçekleşen bu olayları etkili bir şekilde kullanabilen ve kendilerine değer ve ihtiyaçlarına uygun ortam yaratabilen ya da seçebilen bireylerdir. Çevre hakimiyeti becerisinden yoksun olan bireyler ise, günlük işlerini düzenlemekte zorlanan, çevresel koşullar üzerinde kontrol sahibi olamayan ve kendi çevresel koşul ve olanaklarının bilincinde olamayan bireylerdir (Ryff, 1989).

4. *Yaşam Amacı*: Bireyin ruh sağlığı ölçütlerinden bir tanesi de yaşamının bir anlamı ve amacı olduğu duygusuna sahip olmasıdır. Bireyin bir amacının olması ona yaşamda ilerleyeceği yönü belirleyen bir gösterge olurken diğer bir yandan da yaşamdaki hedeflerine ulaşması yolunda bireye olanak sağlar. Yaşam boyu gelişim yaklaşımlarına göre, bireylerin gelecek için kendilerine belirledikleri yaşam amaçlarının çeşitli ve değişken olması bireylerin yaratıcı ve üretken olması için önemlidir (Ryff, 1995).

5. *Kişisel Gelişim*: Kişisel gelişim bireyin kişi olarak gelişmeye devam etme becerisidir. Diğer bir deyişle, bireylerin en iyi seviyede psikolojik işlevde bulunabilmeleri için mevcut potansiyelleri doğrultusunda gelişme ve büyümesine devam etmesidir. Maslow insan gelişiminin en önemli amaçlarından birinin kendini gerçekleştirmek olduğunu vurgularken, Rogers da kişisel gelişimin içsel bir güdü olduğunu ve bireyin üst düzey psikolojik işlevselliği için önemli olduğunu belirtmektedir. Kişisel gelişim için önemli olan diğer bir unsur da bireyin kendi potansiyelinin farkına vararak bu potansiyeli kendini gerçekleştirme yönünde kullanmasıdır. Sonuç olarak kişisel gelişim, bireyin sürekli bir gelişim ihtiyacı içerisinde olmasını, mevcut potansiyelini kendini geliştirmek için kullanmasını, yeniliklere açık olmasını, zaman içerisinde düşünce ve davranışlarında farklılıklar oluştuğunu görmesini ve kendilerini daha iyi bir şekilde ifade edebilmelerini içermektedir (Ryff, 1995).

6. *Özerklik*: Özerklik kavramı kendi kararlarını kendi verme, bireysel ve bağımsız kararlar alabilme, sosyal baskılara direnebilme, davranışlarını düzenleyebilme, kendilerini başkalarının sahip olduğu değerlere göre değil, kendi sahip olduğu değerlere göre değerlendirebilme gibi özellikleri içerisinde barındırır (Ryff & Keyes, 1995). Özerkliği yüksek olan bireylerin psikolojik uyumu daha yüksek düzeydedir, çünkü bu bireyler için diğerlerinin onayı gerekli değildir. Bu özellik bireye toplum normlarından uzak bir özgürlük duygusu sağlamaktadır (Cooper, Okamura & McNeil, 1995). Ryff (1989)'e göre özerklik, bireyin davranışlarını içsel davranışlara göre şekillendirdiğini, kendini kendi koyduğu standartlara göre değerlendirdiğini ve toplumsal normlardan kaynaklanan sosyal baskıya karşı koyabildiğini göstermektedir.

Genel olarak özetlemek gerekirse, Ryff'in yaklaşımına göre bireyin psikolojik iyi oluşu, onun kendisini ve geçmişini olumlu olarak değerlendirmesine, yaşamını anlamlandıracak bir yaşam amacının olmasına, diğer bireyler ile olumlu ilişkilere sahip olmasına, sürekli bir kişisel gelişim ve değişim içerisinde olmasına, hem kendi yaşamını hem de çevresini etkili bir şekilde yönetebilmesine ve kendi kararlarını bağımsız olarak verebilmesine bağlıdır (Ryff, 1989).

Alanyazında mutlulukla ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde bu kavramın iyimserlik (Sapmaz & Doğan, 2012; Dursun, 2012; Öztürk, 2013), yaşam doyumu (Sapmaz & Doğan, 2012), değerler (Özdemir & Koruklu, 2011), mizah (Özbay, Palancı, Kandemir & Çakır, 2012; Reisoğlu, 2014; İlhan, 2005), sosyal özyeterlik (Özbay vd., 2012), kişiler arası ilişki tarzları (Doğan & Sapmaz, 2012), benlik saygısı (Doğan & Eryılmaz, 2013; Oğnağanlı, 2015; Mendi, 2015; Munusturlar, 2014; İşleroğlu, 2012; Saygın, 2008), yaşamda anlam ve umut (Dursun, 2012), başa çıkma stilleri (Özbay vd., 2012; Dursun, 2012), psikolojik sağlamlık ve affetme (Yaşar, 2015) gibi pozitif psikoloji kavramları ile birlikte ele alındığı görülmektedir. Bu araştırmada ise mutluluğu etkileyebileceği düşünülen farkındalık ve stresle başa çıkma tutumları incelenmiştir.

Farkındalık

Farkındalık terimi Pali dilinde bulunan ve farkında olmak, dikkat vermek ve hatırlamak anlamına gelen Sati kelimesinden İngilizceye çevrilmiştir. Pali 2.500 yıl önce Budistlerin kullandığı bir dildir ve farkındalık bu geleneğin temel öğretisidir (Germer, Siegel &

Fulton, 2013). Farkındalık en genel anlamıyla bir kişinin dikkatini şu anda meydana gelmekte olanlara yargılamadan ve kabullenici bir şekilde odaklaması olarak tanımlanır (Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 1994). Bir bakıma farkındalık, bireyin dikkatini anlık yaşantılara odaklanması ve o esnada bedeninde ve zihninde meydana gelmekte olan içsel deneyimleri gözlemlemesini sağlayan bir pratiktir (Kabat-Zinn,2003).

Farkındalık, temelini Doğu meditasyon geleneğinden almakta olup, bir dikkat yönlendirme yoludur. Kabat-Zinn (2003)'e göre, farkındalık temelini Budizm'den almış olmasına rağmen sadece bir Budist geleneği değil, aynı zamanda evrensel ve kalıtsal bir insan yeteneğidir ve herkes farkındalık uygulamalarını gerçekleştirip, bu uygulamalardan yarar sağlayabilir. Budizm öğretilerinin temelinde bir içe bakış yöntemi olan meditasyon vardır. Farkındalık temelli müdahaleler de bireyin farkındalığının ortaya çıkmasını sağlamak amacı ile meditasyon yöntemini kullanırlar. Farkındalık Budist içgörü meditasyonu türlerinden biridir ve bu türe "vipassana" adı verilmiştir (Çatak & Ögel, 2010). Farkındalık uygulamaları insanların acılarını serbest bırakmalarını, iyi oluşlarını arttırmalarını sağlar ve herkes tarafından kolaylıkla yapılabilecek uygulamaları içerir. Bu nedenle farkındalık, günümüzde Batı kültürlerinde de sıklıkla araştırılmaya ve uygulanmaya başlanmıştır (Kabat-Zinn, 2009). Kabat-Zinn (2009)'e göre farkındalık, yargılamadan, şimdiki ana, amaçlı bir şekilde dikkat vermektir. Farkındalık, bireylerin geçmiş ve gelecekleriyle, pişmanlıklarıyla, kaygılarıyla ve beklentileriyle uğraşan zihinlerinin uyanık olmasına ve ana odaklanmasına yardım eder (Gilbert, 2005). Farkındalık, bireyin o anki deneyimini iyi veya kötü olarak etiketlemeden, kategorize etmeden algılamaya çalışmasını kapsayan, yargılayıcı olmayan bir ruh halini gerektirmektedir (Işık Terzi & Ergüner Tekinalp, 2013).

Farkında olmak; uyanık olmak ve şu anda olan olayları duyumsamaktır ancak insan nadiren bilinçli farkında olur. Bireyler genellikle ne düşündüklerinin, ne hissettiklerinin ve vücutlarında ne duyumsadıklarının farkında olmazlar ve kendilerini anda olan olaylar hakkındaki dikkat dağıtıcı düşünceler içinde bulurlar. Bu durum bilinçsizlik (mindlessness) hali olarak adlandırılır (Germer, 2004).

Farkındalığın ne olduğunu anlamak için bilinçsizlik durumundaki yaşantıları açıklamak faydalı olacaktır. Etkinlikleri onlara dikkat vermeden hızlıca yapmak, nesneleri dikkatsizlik ya da başka bir şey düşünme yüzünden kırmak veya döküp saçmak, fiziksel gerilim veya rahatsızlığın farkına varma konusunda başarısızlık, bir kişinin ismini onu duyduktan sonra hemen unutmak, kendini gelecekle ilgili plan yaparken veya geçmişle

uğraşırken bulmak, ne yediğinin farkında olmaksızın atıştırmak gibi nitelikler bilinçsizlik halinden kaynaklanır ve bunlar bireyleri şimdiki andan uzaklaştırır ve farkındalık durumunun dışında bırakır (Brown & Ryan, 2003).

Germer (2009)'e göre farkındalık kişinin ızdırap ve acı veren duygu ve düşüncelerini dengeli bir şekilde kabullenme yeteneğini geliştirir. Farkında olma durumunun tersi aşırı özdeşleşmedir. Birey acı veren durum ile aşırı özdeşim kurduğunda, acı ile iç içe geçer, bütün algıları kısıtlanır ve kendisinde ve çevresinde gerçekleşmekte olan değişimlerin farkına varamaz.

Tüm bu özelliklerin yanı sıra farkındalık halinde ise kişinin dikkati geçmiş veya gelecekte değildir, kişi o anda yaşadığı şeyleri yargılamak ve reddetmek yerine sadece o andadır. Farkındalık becerisi herhangi birinin geliştirebileceği bir beceridir ve bireyin koşullanmaların dışına çıkıp, olan biteni hemen görmesine yardımcı olur (Germer, 2004).

Farkındalık, kişinin dağılan zihnini bir aydınlanma ile geri çağırarak yaşamın her anını özümsemesine, bütün dikkatini yaptığı işe odaklamasına ve bu şekilde ortaya çıkabilecek her hangi bir problemi yetkin ve akıllıca ele almasına olanak sağlar (Hanh, 1987). An'da olmak, şimdi ve burada yaşamakta olunan zamanın değerini bilmek, geçmişten gelen korkularda, sorunlarda, geleceğe yönelik beklentilerde, belirsizliklerde kaybolmak yerine, zihinsel ve bedensel olarak kendi içimizde ve çevremizde neler olduğunun farkına varmaktır. Bu bakımdan farkındalık kişinin "Şu anda ne yaşıyorum?" sorusuna kendi duygu, düşünce ve bedenini gözlemlemesi yoluyla verdiği bir cevaptır (Özyeşil, 2011).

Çatak ve Ögel (2010), farkındalığı şu şekilde örneklendirmişlerdir: Farkındalık, kaygılarımıza, endişelerimize, üzüntülerimize odaklanmaktan vazgeçip onları serbest bırakmaktır. Birey bunlara odaklanmaktan vazgeçip, bunları yargılamadan kabul ederse bu duyguların olumsuz etkileri ortadan kalkmaya başlayacaktır. Duygu ve düşüncelerimizi sürekli bir şekilde kontrol etmeye çalışmak yağmur yüklü buluttaki su taneciklerinin yeryüzüne düşmesini engellemeye çalışmak gibidir ve insanın bunu yapması mümkün değildir. Duygu ve düşünceler kendi seyrine bırakıldığında, en sonunda su taneciklerinin okyanusa karışarak ortadan kayboldukları görülebilir.

Zihin bireyin fark etmeden günlük yaşamda karşılaştığı olaylara yaklaşımını belirleyen bir otomatik pilot gibidir (Kabat-Zinn, 1982). Otomatik düşünceler devreye girdiğinde bireyin olaylara veya durumlara verdiği tepkiler, onlar farkında olmadan o olay ya da durumu nasıl

algılayacağını belirler. Farkındalık ile hedeflenen ise, insanın yaşantısını otomatik olarak algılaması yerine, ana odaklanarak ve şimdi ve burada kendini ve olaylara verdiği tepkilerini izlemesini sağlamaktır. Otomatik pilot durumunda kişiler kendilerinin ve çevrelerinin farkında olmazlar (Işık Terzi & Ergüner Tekinalp, 2013). Örneğin, yemek yiyen bir kişinin ne yediğinin ve ne kadar yediğinin farkında olmadan atıştırması, bir yere gitmek için evden çıkan birinin gitmek istediği yere ulaştığında hangi yollardan geçtiğinin ve yolda nelerle karşılaştığının farkında olmaması gibi durumlar otomatik pilota örnek verilebilir. Farkındalık temelli terapilerde de amaç bireyin olabildiğince otomatik pilottan çıkmasına veya en azından o anda otomatik pilotta olduğunun farkına varmasına yardımcı olmaktır (Işık Terzi & Ergüner Tekinalp, 2013).

Germer (2005)'e göre farkındalık anlarının ortak özellikleri bulunmaktadır. Bunları şu şekilde sıralamak mümkündür:

Kavramsal değildir. Farkındalık düşünce süreçlerinden geçmeden meydana gelir.

Ana odaklıdır. Farkındalık sürekli olarak şimdiki anda olmayı, geçmişteki pişmanlıklardan ve gelecekteki kaygılardan kopuk olmayı gerektirir.

Yargılayıcı değildir. Farkındalık deneyimlenen ya da deneyimlenmekte olan olayların bağımsız ve kabul edici bir şekilde ele alınmasını gerektirir.

Amaçlıdır. Farkındalık, dikkatin sürekli ve amaçlı bir şekilde bir yere yönlendirilmesini gerektirir.

Katılımcının gözlemi gerekir. Farkındalık bireyin bedenini ve zihnini yakından deneyimlemesi ve duyumsamasıdır.

Sözel değildir. Farkındalık insan zihninde sözcüklerden bağımsız olarak oluşur ve bu nedenle sözcüklerin egemenliği altında değildir.

Keşfe dayalıdır. Farkındalık, bireyin algısının sürekli surette daha ileri düzeylerini araştırmasını içerir.

Özgürleştiricidir. Farkındalık, bireyin kendini şartladığı acıdan kurtulmasını sağlar.

Farkındalığın Kuramsal Temeli

Farkındalık kavramı büyük çoğunlukla Budist psikolojide ele alınan bir kavram olmasına rağmen, çeşitli kuramlar dikkat ve farkındalığı değişik biçimlerde ele almaktadır. Farkındalık geliştirilebilen bir insan yeteneğidir ve bu bağlamda psikoloji alanındaki ilerlemesi teorik ve uygulama alanında devam etmektedir (Germer, 2009).

Bilişsel-Davranışçı Terapi

Farkındalık terapisi ve bilişsel davranışçı terapi bir kaç yönden birbirlerine benzemektedir. Hem farkındalık, hem de bilişsel terapiler "dünyayı düşüncelerimizle oluştururuz" görüşünü temel alırlar. Bunun yanı sıra, bu iki kuram da bireylere düşüncelerinin nasıl ortaya çıktığını, bu düşünce ve isteklerinin sonucunda neler deneyimlediklerini ve bazı rahatsızlık veren düşünceler ile başa çıkmak için zihinlerini nasıl eğitecekleri hakkında bilgi sağlar (Gilbert, 2005). Bilişsel değişim, anlam ve değerler olmadan, kişinin yargısız bir şekilde düşüncelerini gözlemlemesi sonucu oluşur. Farkındalığın geleneksel bilişsel terapiden farklılaşan özellikleri de mevcuttur. Örneğin, farkındalık düşüncelerin rasyonel ve irrasyonel olarak kategorilere ayrılarak değerlendirilmesini içermemekle birlikte irrasyonel düşünceleri değiştirmeye de çalışmaz. Bunun yerine, bireylere düşüncelerini değerlendirmekten kaçınmaları ve onları gözlemlemeleri, olduğu gibi kabul etmeleri ve serbest bırakarak geçip gitmelerini izlemeleri öğretilir. Alanyazında farkındalık temelli bilişsel terapiler başlığı altında yer alan terapileri dört grup altında toplamak mümkündür (Baer, 2003). Bunlar; (1) duygu düzenlemede ve sınırda kişilik bozukluğu tedavisinde yararlanılan "Diyalektik Davranış Terapisi" (Linehan, 1993), (2) 8-10 haftalık bir eğitimi kapsayan ve grup terapisi olarak uygulanan "Farkındalık Temelli Stres Azaltımı Programı" (Kabat-Zinn, 1982), (3) depresyon geçirmiş kişilerde depresyonu tekrarlamasını önlemek amacıyla geliştirilen ve uygulanan "Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi" (Segal, Williams & Teasdale, 2002), ve son olarak (4) bireylerin hoşla gitmeyen duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol etmelerinden çok kabul etmelerine odaklanan "Kabul ve Yüklenim Kuramı" dır (Hayes, Strosah & Wilson, 1999).

Gestalt Terapi

Farkında olmak Gestalt yaklaşımının en temel kavramlarından biridir ve bu yaklaşıma göre bireyin büyüme ve değişmesinin ilk koşulu farkında olmaktır (Latner, 1992). Farkındalık kişinin duygu, düşünce ve hislerinden yola çıkarak şu anda meydana gelmekte olanlara odaklanmasıdır. Gestalt yaklaşımına göre de geçmiş bitmiş, gelecek gelmemiştir ve önemli olan şu andır. Bireyler geçmişte yaşamaya sığınmak yerine anı yaşayarak hayatı deneyimleyebilirler. Bu bağlamda Gestalt yaklaşımı, farkındalığı arttırmayı bir amaç olarak görür (Daş, 2012).

Gestalt yaklaşımına göre farkında olmak ve şimdi ve burada başka bir deyişle anda olmak birbirinden ayrılmaz bir ikilidir. Bu nedenledir ki, Gestalt terapide, terapi esnasında bireyden geçmiş zaman ya da gelecek zaman ekleri ile anlattığı olayları şimdiki zaman ekiyle tekrar anlatması istenir. Bu yolla, bireyin anlattıklarını terapi esnasında, o anda yaşaması ve bu yaşadıkları ile ilgili duygu, düşünce ve davranışların farkına varması sağlanır. Bunların farkına varmak kişinin farklı seçenekleri olduğunun da farkına varmasını ve bu yeni seçenekleri de o esnada hemen deneyebilmesine olanak sağlar (Daş, 2012).

Psikodinamik Psikoterapi

Carl Gustav Jung döneminden bu yana, psikodinamik kuramcılar, Budist psikolojiye önem vermektedirler. Jung'un Suzuki'nin Budizm ile ilgili bir kitabına önsöz yazması, Karen Horney ve psikodinamik yaklaşımı benimsemiş olan bir çok psikiyatrist ve psikoloğun Budizm ile yakından ilgilenmesine ve Budizm'in takdir ve kabul görmesine yardımcı olmuştur (Özyeşil, 2011). Psikodinamik kuramcılar özgürleşmenin, zihnin iç gözlemsel bir farkındalıktan doğacağına inanmaktadırlar (Johanson, 2006). Psikodinamik yaklaşım ve farkındalık uygulamaları iç gözlemi kullanırlar. Farkındalık ve kendini kabulün değişimin ön koşulu olduğunu ve bilinçaltı süreçlerin önemini vurgularlar (Fulton & Siegel, 2005).

İnsancıl Psikoterapi

Farkındalık, varoluşçu, yapısal ve ben ötesi yaklaşımları kapsayan insancıl psikoterapi ile bir çok benzer yöne sahiptir (Schneider & Leitner, 2002). Hümanistik (insancıl) yaklaşıma

göre her insan kendine özgü bir değerdir ve her insan kendi davranışlarından sorumludur. Hayatı yaşama değer bir hale getirmek insanın kendi elindedir. Hümanistik hareketteki en önemli kişi olan Rogers'ın temel görüşü, kişilerin kendi hislerini ve düşüncelerini yargılamadan, özgür şekilde keşfedebileceği bir kabul durumu yaratmak yönündedir (Dryden & Still, 2006). İnsanın hiç bir yaşantısı tekrar etmeyecektir ve bu nedenledir ki Budist psikolojide olduğu gibi önemli olan geçmiş ya da gelecek değil, içinde yaşanılan andır. İnsancıl psikoterapide de amaç, Budist psikolojide olduğu gibi bireyin bilgi ve becerisini kendisi için doğru olan alanlara yönlendirerek şimdiki ana odaklanabilmesi ve yaşamının farkında olabilmesidir (Özyeşil, 2011).

Varoluşçu Psikoterapi

Varoluşçu psikoterapinin temel kavramları ölüm, özgürlük, yalıtım ve anlamsızlıktır (Yalom, 2001). Budist felsefenin ise her gün tekrarlanmasını önerdiği "Beş Anımsama" varoluşçu terapinin bu temel kavramları ile ilişki içindedir. Bu beş anımsamayı şu şekilde sıralamak mümkündür: (1) Doğamda yaşlanmak var ve yaşlanmaktan kaçınmanın bir yolu yok. (2) Doğamda hastalanmak var ve hastalanmaktan kaçınmanın bir yolu yok. (3) Doğamda ölüm var ve ölümden kaçınmanın bir yolu yok. (4) Benim için değeri olan ve sevdiğim herkesin doğasında değişim vardır. Onlardan ayrılmaktan kaçınmanın bir yolu yoktur. (5) Yaptıklarım benim tek gerçeğimdir ve yaptıklarımın sonuçlarından kaçamam. Bu beş anımsama, yaşlanmaya, hastalanmaya, terk edilmeye ve ölüme ilişkin korkularımızı yadsınamaya ve bu korkularımızı kabullenip, onlarla yaşamaya alışmamıza yardımcı olur (Hanh, 1998). Bu iki yaklaşımda da ölüme yönelik varoluşsal farkındalık, hayatın ve her şeyin bir sonu olduğu anlayışı ile yaşama ilişkin bütünsel bir bakış açısına sahip olmayı ve anlamlı bir hayat yaşamayı içermektedir.

Farkındalık Becerileri

Dikkat ve Bilinçlilik

Farkındalıkta amaç kişinin dikkatini şu anda meydana gelmekte olanlara yargılamadan ve kabullenici bir şekilde odaklamasıdır (Kabat-Zinn, 1994). Farkındalık sürecine

bireylerin anda deneyimledikleri duygu, düşünce, fiziksel uyarımlar ve davranışlarına odaklanarak bunlar üzerindeki bilinçlenmelerini arttırmak amacıyla başlanır. Bu şekilde birey, sürekli ve otomatik bir şekilde tekrarladığı takıntılı duygu, düşünce ve davranışlarının dışına çıkarak dikkatlerini bilinçli bir şekilde şimdiki ana odaklamayı öğrenir (Işık Terzi & Ergüner Tekinalp, 2013).

Yargılamadan Dikkati Vermek

Farkındalık şimdiki ana odaklanarak ve anda olanları yargılamadan gözlemleyerek elde edilir. Anda olanları yargılayarak düşünmek bireyin farkında olmadan, otomatik pilotta yaptığı bir durumdur. Bunun yanı sıra, insan zihni geçmiş yaşantılarını referans alarak, düşünceler yolu ile bedende hissedilen duyumları değerlendirme eğilimindedir ve düşünce ve duygulara iyi, kötü, olumlu, olumsuz, güzel, çirkin gibi otomatik etiketlemeler yaparak yaklaşır (Roemer, Orsillo & Salter-Pedneault, 2008). Örneğin, bazı kişileri veya olayları zihnimizde "iyi" olarak kodlarız çünkü bize bir şekilde kendimizi iyi hissettirirler. Bazılarını da bize kendimizi kötü hissettirdiği için "kötü" olarak, bizde herhangi bir duygu uyandırmadıysa da "nötr" olarak sınıflandırırız. Bu yargılar, etiketlemeler ve sınıflandırmalar bizi mekanik tepkiler vermeye, tam olarak farkında ve yansız düşünememeye yönlendirir. Farkındalık, bireyin otomatik pilottan çıkıp anda olanları değerlendirmeden, etiketlemeden ve yargılamadan görebilmesini sağlar (Özyeşil, 2011).

Şimdiki Ana Odaklanma

Otomatik pilot insan zihnini etkisiz hale getirir ve bu durumda geçmiş ve gelecek ile ilgili bir çok plan, anı, düşünce kişinin zihninde ön plana çıkar. Bu düşünce ve duyguların çok büyük bir kısmı, bireyin o anda yapmakla meşgul olduğu işle ilgili değildir (Stahl & Goldstein, 2010). Örneğin, patronumuzla yaşadığımız bir sorun gün boyu zihnimizi meşgul edebilir ve kendimizi sürekli bu sorun hakkında düşünürken bulabiliriz. Kişi bu geçmiş yaşantı ile ilgili kaygılı ve üzüntülü duygu ve düşüncelerle uğraşırken, o anda nelerin olduğunun farkına varamaz. Bu nedenle, otomatik pilottan çıkmanın yolu dikkatini şimdiki ana yöneltmektir (Soysal, Bodur & Hızlı, 2005).

Kabullenme ve Serbest Bırakma

Bireyler yaşadıkları her şeyi sevmek zorunda değildirler ancak bunları değiştirmek için ilk olarak bu yaşantıları kabullenmeleri, yargılamadan yaşamaları gerekir. Kendimizi tamamen kabul ettiğimizde kalbimiz hem kendimize hem de tüm insanlara karşı yumuşar ve açılır (Bodian, 2006). Kabullenme, bireylerde rahatsızlığa sebep olan duygu, düşünce ve davranışlarla başa çıkabilmenin bir yoludur. Kabullenme yoluyla bireylerde rahatsızlığa neden olan bu duygu ve düşünceleri bastırmak yerine, bunlara daha çok yaklaşılmaya çalışılır. Kişiler çoğu zaman bu duygu ve düşüncelerin yarattığı gerginlikten kurtulmanın yolunun bunları ortadan kaldırmak ve görmezden gelmek olduğunu düşünür ancak duygu ve düşünceleri ortadan kaldırmak mümkün değildir. Bu nedenledir ki bunları bastırmaya çabalamak uzun vadede bireye daha çok zarar verir (Çatak & Ögel, 2010). Hanh (1987), bireyin rahatsızlık veren, hoş gitmeyen endişe, üzüntü, nefret gibi duygularını da en az hoşuna gidenler kadar nazikçe ve saygıyla karşılaması gerektiğini ve bu duygulara direnmemesi gerektiğini vurgulamış, bunun aksine bu duygular bireyin tahammülünü zorlasa da bu duyguları makul karşılamının ve bu duygularla uzlaşabilmenin gerekliliğini belirtmiştir. Bu bağlamda, Işık Terzi ve Ergüner Tekinalp (2013), kabullenmenin boyun eğme veya katlanma değil, yaşantının değerlendirilmeden olduğu gibi deneyimlenmesi ve bastırılmasının azaltılması olarak görülmesi gerektiğini vurgulamışlardır. Serbest bırakma ise, bireyin duygu, düşünce ve fiziksel duyularını olağan akışına bırakması, rahatsızlık veren duygu ve düşüncelere tepki vermek yerine, kendini bu deneyimlerin dışında bir gözlemci olarak tutarak yanıt verme becerisidir (Çatak & Ögel, 2010).

Farkındalık Teknik ve Yöntemleri

Farkındalık, bireyler için geliştirilebilen bir beceridir. Bu açıdan ele alındığında farkındalığı geliştirmeye yönelik bir çok teknik ve yöntem geliştirilmiştir ve bu teknik ve yöntemleri formal ve informal uygulamalar olmak üzere iki başlık altında toplamak mümkündür. Formal uygulamalar farkındalık meditasyonunu içerirken, informal farkındalık uygulamaları ise bireyin gün içerisinde uygulayabildiği farkındalık uygulamalarını kapsar (Germer, 2005).

Farkındalığa Dayalı Yeme

Farkındalık temelli programa giriş bu teknik ile gerçekleştirilir. Bu teknikte danışman grup üyelerine birer tane kuru üzüm verir ve bu kuru üzümü kokusunun, tadının, dokusunun, üzerindeki kıvrımların farkına vararak ve duyu organları ile hissederek uzun bir zaman aralığında deneyimlemeleri istenir. Grup üyeleri bu uygulama ile beraber farkındalık ve otomatik pilot arasındaki farkı kavrarlar (Williams & Penman, 2011).

Beden Taraması

Bu uygulamada bireyler 45 dakika boyunca gözleri kapalı bir şekilde yere yatarak ya da oturarak sıra ile bedenlerinin farklı bölgelerinde meydana gelen hisleri deneyimlerler. Bu etkinlikte önemli nokta bu hisleri deneyimlerlerken gerginlik, acı, huzur veya bir şey hissedememe gibi durumları değiştirmeye çalışmadan ve bu durumlara müdahale etmeden kendilerini gözlemleridir. Beden taraması uygulaması ile de birey otomatik pilottan çıkmayı ve dikkatini kendi bedeninde o anda meydana gelmekte olanlara yöneltmeyi öğrenir (Williams & Penman, 2011).

Oturma Meditasyonu

Bu uygulamada birey herhangi bir bedensel engeli yoksa bağdaş kurma pozisyonunda oturur, gözlerini kapatır ve rahat bir şekilde nefes alıp verir. Kişi normal nefes alış verişini gerçekleştirirken karnına odaklanır ve nefes alırken karnının genişlediği, nefes verirken ise karnının içeri doğru hareket ettiğini izler. Burada amaç bireyin bilinçli bir şekilde nefes alış verişinin ve nefes alıp verirken bedeninde oluşan değişikliklerin farkına varmasıdır (Williams & Penman, 2011).

Nefes Meditasyonu

Bu uygulamada bireylerden nefes alıp verirken sadece nefeslerini izlemeleri ve dikkatleri ne zaman farklı şeylere kaysa, hemen kendilerini yakalayıp dikkatlerini tekrar nefeslerine odaklamaları istenir. Bilinçli bir şekilde nefes alıp verirken bireylerden bedenlerindeki

gerginliklere, rahatsız edici düşüncelere odaklanmaları ve bunları o anda, şimdi ve burada deneyimlemeleri istenir (Işık Terzi & Ergüner Tekinalp, 2013).

Üç Dakika Nefes Alma Alanı

Bu etkinlik bireyin öğrendiklerini günlük hayatta uygulamasını desteklemektedir. Birey gün içerisinde otomatik pilottan çıkarak dikkatini üç dakika boyunca nefesine, bedenine ve o anda yaşadıklarına odaklar. Bu etkinlik bireye gün içerisinde dikkatini kendine odaklaması ve farkındalığını arttırması için fırsat sağlar (Williams & Penman, 2011).

Farkındalığa Dayalı Hareket Etme

Bu etkinlik kişilerin farkında olarak hareket etme ve yaptıkları her harekette bedenlerindeki duyuların da farkına varmalarına yardımcı olur. Bunun için belirlenen hareketleri yaparken (örn. sırt dik bir şekilde kolları yukarı kaldırıp daha sonra bedenin iki yanına indirmek) her hareket üç kez tekrarlanır, hareketler olabildiğince yavaş gerçekleştirilir ve hareket yapılırken nefes alış verişine dikkat edilir. Farkındalık hareketleri kişilerin bedensel bir deneyime sahip olmalarını ve daha da önemlisi onlara bunu nasıl gerçekleştireceklerine ilişkin bilgi sağlar. Bunun yanı sıra, kişilerin alışlagelmiş eğilimlerini görmelerini ve dikkatlerini anda meydana gelenlere yönleltmelerine yardımcı olur (Stahl & Goldstein, 2010).

Günlük Alıştırmalar

Bütün farkındalık etkinliklerinin ortak hedefi bireyin günlük yaşamında otomatik pilottan çıkarak farkında bir şekilde işlev göstermesidir. Bunu gerçekleştirebilmek için kişinin öğrendiği teknik ve yöntemleri günlük yaşantısına (yemek yaparken, yolda yürürken, otobüs beklerken vs.) uygulamasının gerekliliği vurgulanır. Günlük alıştırmalar farkındalık eğitiminin yapı taşı niteliğindedir (Stahl & Goldstein, 2010).

Duygu ve Düşünce Egzersizi

Bu etkinliğin amacı, bireylere bir duruma ilişkin yorumlarının onların duygularını şekillendirebileceği düşüncesini anlamaları sağlamaktır. Gruptaki üyelere örnek bir olay verilir ve bu örnek olayı gözlerinde canlandırmaları istenir. Sonrasında bireylere bu durumda neler hissettikleri sorulur. Aynı örnek olay karşısında bireyler sahip oldukları düşüncelere göre farklı duygulanımlar yaşarlar (Crane, 2009). Örneğin, kişilerden "Bir kafede oturuyorsun. Masalardan birinde bir arkadaşını gördün. Ona selam verdin ama o sana karşılık vermedi. Masasındaki diğer kişilerle konuşmaya devam etti." gibi bir senaryoyu gözlerinde canlandırmaları istenir. Daha sonra bu kişilere bu durum karşısında ne düşündükleri ve ne hissettikleri sorulur. "Beni görmemiştir" diye düşünenler olumsuz duygular hissetmezken, "beni görmezden gelmiştir" diye düşünenler öfke ve "acaba onu kızdıracak bir şey mi yaptım" diye düşünenler de kızgınlık hisseder.

Depresyon Alanını Öğrenme

Bu tekniği uygulamadaki hedef bireylerin depresyon hakkında eğitilmesidir. Bu sayede bireyler, depresyon hakkında bilgi sahibi olurken, depresyonun kişisel bir özellik değil, evrensel bir problem olduğunu öğrenirler. Depresyonun nüksetme belirtilerinin farkına varıp, depresyon ve depresyon belirtilerine yönelik yeni bir bakış açısı kazanırlar (Crane, 2009).

Duygudurumu ve Alternatif Bakış Açısı Egzersizi

Bu etkinlikteki amaç, bireylerin düşüncelerin gerçek olmadığını, onların bir olaya ilişkin yorumlarının geçmiş yaşantılarından, şu andaki duygu durumlarından ve daha bir çok durumdan etkilendiğinin farkına varmalarını sağlamaktır (Williams & Penman, 2011).

Etkinlikler ile Ruh Hali Arasındaki İlişkiyi Öğrenme

Bu uygulamanın amacı, bireylerin günlük yaşamlarında yaptıkları etkinliklerden onları hangilerinin geliştirdiğinin ve hangilerini tükettiğinin farkına varmalarını sağlamaktır (Williams & Penman, 2011).

Eylem Planı Geliştirme

Bu uygulamanın amacı, bireylerin gelecekte problemlerinin ortaya çıkması durumunda ya da bu durumu önlemek için ne yapmaları gerektiğine yönelik bir plan geliştirmelerine yardımcı olmaktır (Crane, 2009).

Hoş Olan / Hoş Olmayan Deneyimler Takvimi

Bu etkinlikte bireylerden her gün hoş olan ve hoş olmayan deneyimlerini bir kağıda not etmeleri ve bu deneyimler esnasında neler yaşadıklarını da beraberinde yazmaları istenir. Bireyler bu deneyimler esnasında bedenlerinde neler hissettiklerini, hangi duygu ve düşüncelere büründüklerini açıklarlar (Williams & Penman, 2011).

Stres, Stresle Başa Çıkma ve Stresle Başa Çıkma Tutumları

Stres

Stres kavramı günümüzde hayatın doğal bir parçası halini almıştır. Stres, günlük yaşamda en çok kullanılan kelimelerden biridir ve hayatın doğal ritminde karşı karşıya kalınan olumlu ve olumsuz yaşam olayları strese neden olabilmektedir. Stres Latince "estrica" sözcüğünden türemiş olup, insanların huzuru ve sağlığı için bir tehlike işareti olarak algılanan durumlara gösterilen ve belirgin olmayan fizyolojik ve psikolojik tepkileri ifade eder (Ertekin, 1993). Stres kavramı ilk olarak fizikçi Robert Hooke tarafından 17. yy da ortaya atılan bir kavramdır. Fizik bilimi açısından bakıldığında Hooke stresi elastik bir nesne ve ona dışarıdan uygulanan güç arasındaki ilişki olarak tanımlamıştır (Şahin, 2010). Balcıoğlu (2005), stresin 17. yy. da "felaket, musibet, dert, keder, elem, bela" gibi anlamlarda, 18. ve 19. yy. da anlam değişikliğine uğrayarak "güç, baskı ve zor" gibi anlamlarda ve 20. yy.da ise bedensel bazı hastalıkların sebebi olarak düşünülmüş ve bu şekilde kullanılmış olduğunu belirtmiştir. Görüldüğü üzere, stres konusu fizik, tıp, psikoloji, sosyoloji, biyoloji gibi bir çok alanda araştırmalara konu olmaktadır ve özellikle günümüzde bir çok kurum ve kuruluş tarafından bu kavrama yönelik nedenlerini,

belirtilerini, mücadele yollarını ve sonuçlarını içeren araştırmalar yapılmaktadır. Bu kadar kapsamlı bir kavram olmasından dolayı stres, tanımlanması zor bir kavramdır.

Selye (1956), stresi, bireyin çeşitli çevresel stresörlere karşı oluşturduğu genel bir tepki olarak tanımlamıştır. Diğer bir tanımlamaya göre stres, bireyin aşırı uyarıcı olarak algıladığı bir durum ile yüz yüze gelmesidir (Folkman & Lazarus, 1988). Birey stres yaratan bir durum ile karşı karşıya kaldığında, duygusal düzeyde huzursuzluk, gerginlik, üzüntü gibi rahatsız edici duygular yaşar (Çoruh, 2003). Stres karmaşık bir kavram olmakla birlikte genellikle fizyolojik, psikolojik ve sosyokültürel olmak üzere üç düzeyde açıklanmaktadır. Fizyolojik stres, vücudun olaylara verdiği potansiyel olarak yıkıcı tepkilerdir. Psikolojik stres, birincil olarak tehlikenin değerlendirilmesine öncülük eden bilişsel ve duygusal faktörlerle ilgiliyken, sosyokültürel stres ise sosyal sistemdeki bozukluklara odaklanır. Bu üç tip stres birbirleri ile ilişki halindedir ve birbirlerini etkileyebilirler (Monat, Lazarus, Reevy, & Duncan, 2007).

Erkuş (1994), Psikolojik Terimler Sözlüğü'nde stresi; 'Bir organizmanın, üstesinden gelmesi gereken yeni koşullar karşısında verdiği tepkidir.' şeklinde tanımlamaktadır. Şahin (2010) ise stresi bireyde sıkıntı, kaygı ve gerginlik süresinin uzaması, içten veya dıştan gelen etkiler ile kişinin duygu ve davranışlarında ortaya çıkan durum ve hiçbir şey yapmak istememe durumu olarak tanımlamaktadır. Bireyler stres veren bir durumla karşılaştıklarında rahatsızlık veren duyguları aynı düzeyde yaşamayabilirler. Çünkü bireyler stresi farklı şekilde algılar ve bu algılama kişinin yaşına, cinsiyetine ve içinde bulunduğu kültürün yaşanmışlıklarına göre değişiklik gösterir (Masuda & Holmes, 1978).

Genel olarak stres kavramının değişik kişiler tarafından yapılmış tanımlarına bakıldığında stresin kişi ve çevrenin birbiri ile etkileşimi sonucu oluştuğu, organizmanın bir tehlike sezinlemesi sonucu ortaya çıkan ve organizmayı tümüyle (psikolojik, fizyolojik vs.) etkileyen ve organizma tarafından kontrol edilemeyen bir tepki olduğu, stres sonucu organizmada meydana gelen değişiklikleri kişinin kendi iradesi ile kontrol edemeyeceği gibi sonuçlar ortaya çıkmaktadır (Akman, 2004). Stresin bilimsel olarak ortaya koyulmasını sağlayan en önemli kişilerden biri de Hans Selye'dir. Selye 1936 yılında yapmış olduğu bir dizi deneyden sonra stresi bireyin çeşitli çevresel faktörlere karşı gösterdiği spesifik olmayan tepkiler olarak adlandırmış ve bu tepkiyi de "Genel Uyum Sendromu" olarak tanımlamıştır. Genel uyum sendromu kuramına göre beden herhangi bir stres yaratan durum ile karşılaştığında üç aşamada tepki verir. Bu üç aşamayı şu şekilde

sıralamak mümkündür: Alarm Tepkisi, Direnç Dönemi ve Tükenme Dönemi (Şahin, 2010).

Alarm tepkisi olarak adlandırılan ilk aşama, organizmanın stres etkenine maruz kaldığı aşamadır ve kısa sürelidir. Organizmanın stres ile karşılaşması ile birlikte otonom sinir sistemi yolu ile salgı bezleri uyarılır, yüksek miktarda adrenalin salgılanır, kan basıncı yükselir, doku kanlanması ve bilişsel aktiviteler artar. Birey bu süreçte stres kaynağı ile yüzleşmeye (savaşmaya) ya da stres kaynağından kaçmaya hazır hale gelir. Bu dönem, stresin fark edilmesi ve biyokimyasal tepki sürecinin başlayarak, organizmanın kendini korumaya hazırlandığı dönemdir. Eğer stres kaynağı devam ederse, ikinci süreç olan *direnç dönemi* ortaya çıkar. Bu dönemde alarm durumunda ortaya çıkan belirtiler geriler ve organizma bir tür duruma uyum sağlama moduna geçer. Direnç dönemi devam ettikçe bedenin savunması zayıflamakta ve birey çeşitli savunma mekanizmaları geliştirerek alarm dönemindeki olumsuzlukları ortadan kaldırmaya çabalamaktadır. Bu dönem organizma için yorucu bir dönemdir. Eğer strese neden olan etkenlerle mücadele edilemez ve uyum sağlanamaz ise son aşama olan *tükenme dönemine* geçilir ve bu aşamada beden stres baskılarına karşı koyamaz ve direncini kaybeder. Bu nedenle, organizmanın adaptasyon yeteneği bozulur ve tükenmişlikle beraber vücut çeşitli hastalıklara açık hale gelir. İleri aşamalarda ölüm görülmesi de olasıdır (Selye, 1956).

Stres kişilerin yaşamını sürdürebilmesi ve başarılı olabilmesi için gereklidir ve her zaman bireye zarar vermemektedir. Kontrol edilebilir düzeyde bir stres birey için yararlıdır ve bireyi harekete geçirmekte, güdülemekte, enerji vermekte, dikkat ve performansını arttırmaktadır. Bu bağlamda, bireyin denetleyebildiği ve yönetebildiği stres, motivasyonunun ve potansiyelinin artmasını sağlarken, yaptığı işte başarılı olmasına da yardımcı olur. Bu olumlu strestir. Bu duruma sınav öncesinde veya bir iş mülakatında belirli bir stres düzeyinin başarıyı arttırması örnek verilebilir (Baltaş & Baltaş, 2000). Olumsuz stres ise uyum sağlanması gerekli olan, birey için hoş olmayan durumlar söz konusu olduğunda, başka bir deyişle birey kontrol edemeyeceğini düşündüğü durumlarla karşı karşıya kaldığında gerçekleşen strestir. Olumsuz stres yaratan durumlara ölüm, sorun yaşanan ilişkiler, çok fazla iş yükü örnek olarak verilebilir. Olumsuz streste, olumlu stresin tam tersine motivasyon düşmekte, bireyin etkililiği azalmakta ve psikolojik ve fiziksel problemler ortaya çıkmaktadır. Eğer olumsuz stresle sürekli fakat etkisiz bir mücadele söz konusu ise bu beraberinde tükenmeyi getirir (Baltaş & Baltaş, 2000).

İş Stresi

Stres hayatın her alanına yayılmış bir kavramdır. Özellikle iş hayatında yaşanan stres, çalışanları, yöneticileri, bu kişilerin çalıştığı kurum ve kuruluşları ve bağlantılı olarak da bireyin kendi yaşantısı ile birlikte toplumu olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bireylerin iş ve iş çevresinin oluşturduğu stres örgütsel kaynaklı olmaktadır. Bu stres kaynakları; iş ortamına, iş ilişkilerine, örgütsel role, örgütsel yapı ve iklime ve kariyer gelişimine bağlı olabilir. Aşırı iş yükü ya da az çalışma, ücret yetersizliği, uygun olmayan çalışma koşulları, alt-üst ilişkileri, meslektaşlarla ilişkiler, uyum sorunu, rol belirsizlikleri ve rol çatışmaları, sorumluluk alma, terfi edememe ve benzeri durumlar stres kaynağı olarak görülmektedir (Aytaç, 2002).

Stres, doğrudan insanlar ile çalışan bireylerin hayatında daha da önemli bir yer kaplamaktadır. Bu nedenledir ki, akademisyenlik yoğun bir stresi de beraberinde getirir. Üniversitelerde görev yapan öğretim elemanları ve öğretim üyeleri ağır çalışma şartları, fazla ders yükü, zor öğrenciler, doyum vermeyen ödül yapısı, gelir düzeyindeki düşüklük, mesleki ilgide azalma, mesleki saygının yitirildiği düşüncesi, kadro tıkanıklıkları, ücret yetersizliği, sürekli gelişme çabalarının gerekliliği, akademik çalışmalara verilen desteğin azlığı, fiziki çalışma koşullarının elverişsizliği gibi bir çok sorun iş stresini de beraberinde getirmektedir (Ergin, 1995). İş nedeniyle yaşanan stres sonucunda da bireylerin çalışma performansları düşmekte, birbirleri ile olan ilişkileri bozulabilmekte, depresyon ve kaygı bozuklukları oluşabilmektedir (Aytaç, 2002).

Stresle Başa Çıkma

Organizmanın biyolojik varoluş ve uyumu ve içsel dengesi için acil durum tepkisi olarak tanımlanan strese, organizmanın vermiş olduğu varoluşsal tepki "savaş ya da kaç" tepkisi olarak adlandırılmaktadır (Şahin, 2010). Birey stres veren herhangi bir durum ile karşılaştığında ilk olarak yaşadığı stresi bir tehditmiş gibi algılar, daha sonra bu duruma nasıl bir tepki göstermesi gerektiğini düşünür ve son olarak da düşündüğü bu tepkileri uygular. Bu süreç başa çıkma süreci olarak değerlendirilir. Başa çıkma, bireyin stresli bir durum karşısında kendini psikolojik olarak koruyabilmesi için duruma uygun kullandığı davranışsal yaklaşımlar veya kişinin kendini kötü hissetmemesi için kullandığı kaçınma davranışlarıdır (Palancı, 2000).

Bireylerin stresi değerlendirme süreçleri incelenirken stresle başa çıkma tutumlarının araştırılması büyük öneme sahiptir. Çünkü bireyin kullandığı stresle başa çıkma tutumu, yaşayacağı stresin düzeyini ve etkilerini belirler. Tıpkı her kişinin stresi farklı şiddette yaşaması gibi, stresle başa çıkmada kullandığı tutum da farklıdır. Problem çözme becerisi, olumlu düşünebilme, kişisel enerji düzeyi, sosyallik, kontrol algısı, öz yeterlilik, cinsiyet, yaş, sosyoekonomik durum, sosyal destekleri kullanabilme gibi demografik özellikler, kişilik özellikleri ve buna bağlı faktörler, bireylerin stresle başa çıkma tutumlarını belirlemede rol oynayan değişkenlerdir (Catanzaro & Honey, 1995).

Lazarus (1966), stresle başa çıkmanın iki süreçten oluştuğunu öne sürmüştür. Bunlardan ilki dolaysız eylem, ikincisi ise etkiyi azaltmadır. Dolaysız eylem, kişinin çevresindeki bireyler ile ilişkisini kendi yararına çevirmeye çalışmasıdır ve bu durum tehlikeye karşı hazırlık, saldırganlık, kaçma ya da hareketsizlik şeklinde açığa çıkar. Etkiyi azaltma ise kendi içerisinde semptomatik ve psikik davranış olmak üzere iki kategoriye ayrılmıştır. Semptomatik davranış, alkol ve sakinleştirici kullanma gibi hareketleri içerirken, psikik davranış, yer değiştirme, bastırma, yansıtma, mantığa büründürme gibi savunma mekanizmalarının kullanımını içerir. Yine Folkman ve Lazarus (1988) başa çıkmanın sekiz yolunu şu şekilde açıklamışlardır:

1. *Üstüne giderek başa çıkma*: Stres yaratan durumu değiştirebilmek ve o durum ile başa çıkmak için atılğan bir şekilde çaba sarf etmek.
2. *Uzak durmak*: Stres yaratan durumu önemsemeyerek bu durumdan kendisini uzak tutmak.
3. *Kendini kontrol*: Bireyin duygu ve davranışlarını kontrol etmesidir.
4. *Sosyal destek arama*: Bireyin çevresindeki insanların hem sevgi hem de bilgisinden yararlanmak.
5. *Sorumluluğu kabul etme*: Stres yaratan durum karşısında bireyin kendi üzerine düşen rolü kabul etmesidir.
6. *Kaçınma*: Stres yaratan durumdan kaçmak veya uzak durmayı içerir.
7. *Problem çözme planları*: Stresli durumu değiştirmek için bireyin harekete geçmesi ve bir girişimde bulunmasıdır.

8. *Olumlu değerlendirme*: Stresli durum karşısında din gibi manevi bir güce odaklanmaktır.

Stresle başa çıkma tutumları alanyazında farklı kişiler tarafından farklı şekillerde ele alınmış olsa da genel olarak bakıldığında stresle başa çıkmada iki tür yaklaşım görülmektedir. Bunlar *problem odaklı başa çıkma* ve *duygu odaklı başa çıkma* yaklaşımlarıdır. Stresle başa çıkmada problem odaklı yaklaşım, stres ile doğrudan meşgul olmayı, aktif bir şekilde stratejiler belirlemeyi, gerçekçi bir yaklaşım sergileyerek problem çözmeye yönelik bilişsel aktiviteler kullanmayı içerir. Stresle başa çıkmada duygusal odaklı yaklaşım ise stresli durum üzerinde bir değişim yaratmak için stratejiler belirlemek yerine bu durum karşısında yaşanan duygularda düzenlemeyi içerir (Lazarus & Folkman, 1988). Aktif başa çıkma ve buna bağlı bilişsel stratejiler daha fazla bilgi toplama, durumu analiz etme ve olumlu değişim ile ilgili iken, duygusal stratejiler kaçınma, sorumlu bulma ve olumsuz değişim ile ilgilidir. Bu bağlamda, duygu odaklı başa çıkma uzun vadede kişisel zararlara temel oluşturabilecek bir başa çıkma yaklaşımıdır (Özbay, 1997).

Stresle Başa Çıkma Tutumları

Stresle başa çıkma alanyazınına bakıldığında, değişik yazarların stresle başa çıkmada farklı tutumlardan bahsettiği görülmektedir. Özbay ve Şahin (1997) tarafından Türkçe'ye uyarlaması yapılan ve bu araştırmada kullanılmış olan Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nde tutumlar 6 kategoride ele alınmıştır. Bunlar; aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama (duygusal-eylemsel), kaçma-soyutlama (biyokimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılandırma'dır.

Aktif Planlama

Aktif planlama başa çıkma tutumunu kullanan bireylerin yöntemleri genel olarak aktif olarak bir şeyler yapma, eylem planları oluşturma, doğrudan işleme başlama, şu an üzerine odaklanma ve problem çözme sistematigi içerisinde olma şeklindedir (Özbay & Şahin, 1997). Bu başa çıkma tutumunda birey stresli durumu kontrol edebileceğine karar vererek harekete geçer ve daha çok bilgi alma ve sorun çözmeye odaklı davranışlarda bulunur (Uçman, 1990).

Dış Yardım Arama

Dış yardım arama tutumu, somut çözüme yönelik (araçsal) dış yardım talebi ve duygusal dış yardım arama eğilimi olmak üzere iki türdür. Bu tutuma sahip olan bireylerin yöntemleri duygusal, bilişsel ve fiziksel boyutta yardım aramadır (Özbay & Şahin, 1997). Yaşamın bütün alanlarında bireylerin sosyal desteğe sahip olması stresle baş edebilmelerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu bağlamda, kişinin kendine stres yaratan durum ile bireysel olarak başa çıkamadığında karşılaştığı problemi çözmesinde kendisine yardımcı olabilecek birinin olması çok önemlidir (Artan, 1986).

Dine Sığınma

Stresle başa çıkmada bireylerin stresleri ile etkin bir şekilde baş edebilmesini sağlayan tutumlardan biri de dine sığınmadır. Dine sığınma tutumuna sahip olan bireyler stresli anlarında ilahi bir güce sığınır, dua ederler ve inançlarından güç alırlar. Stres anında dua eden birey bir rahatlama yaşar (Kula, 2002). Yapılan bazı araştırmalar göstermiştir ki, kendi ötesinde ve üzerinde bir varoluşa ve ilahi bir güce inanan bireyler kriz, stres veya sosyal çatışmaları daha kolay çözebilir, stres kaynaklı hastalıklardan korunma, ölüm ve buna ilişkin duyguları sükunetle karşılama ve bu durumlara karşı duydukları korkulardan uzaklaşma gibi avantajlara sahiptirler (Bahadır, 2002).

Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel)

Kaçma-Soyutlama (Duygusal-Eylemsel) tutumda bireyler pasif bir şekilde stres veren olaylardan kaçarak ya da kendilerini olaydan soyutlarlar. Stres yaratan durumu unutabilmek için başka işlerle ilgilenme, zihnini başka işlere yönlendirme, rahatlamak için ağlama, stres yaratan durumu daha az düşünmek için sinemaya, konsere gitme, kendini bu durumun gerçek olmadığına inandırma gibi tutumlar bu durumlara örnek olarak verilebilir (Lazarus, 1991).

Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal)

Kaçma-Soyutlama (Biyokimyasal) tutumu benimseyen insanlar ise stres karşısında sigara, alkol, ilaç ve uyuşturucu kullanımı gibi biyokimyasal yollara başvururlar (Artan, 1986). Bu

biyokimyasal maddelerin vücuda alımı kısa süreli bir rahatlama sağlasa da, stresi azaltma gibi olumlu etkilere sahip değildirler. Bu maddelerin kullanımı ilerleyen süreçlerde bireyde saldırgan davranışlara ve ölümcül hastalıklara neden olmaktadır (Pehlivan, 1995).

Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılandırma

Kabul-bilişsel yeniden yapılandırma tutumu ile olaylara yüklenen anlamlar veya stres yaratan olaylar ile yeterli derecede başa çıkabilirlik algısı yeniden düzenlenebilir. Birey, stresli durumu kontrol altına alamayacağını anladığında bu durumu kabullenmesi gerektiğine inanır ve bu olayın neden olduğu olumsuz duyguları kontrol altına alarak olumlu bir şekilde yeniden yapılandırır. Bilişsel yeniden yapılandırma ile birey daha olumsuz duygular ile başa çıkmaya yönelik daha olumlu cümleler kurabilir hale gelir. Mizah ise stresle başa çıkmada diğer bir önemli faktördür. Eğer birey yaşadığı durumların mizahi yönlerini görebilirse, bu stres yaratan durumlara yeni bakış açıları geliştirebilir ve bu durumlara daha geniş bir perspektiften bakabilir (Rice, 1999).

Bu çalışmada mutluluk, farkındalık ve stresle başa çıkma tutumları kavramları akademisyenler örneklemini üzerinde incelenmiştir. Alanyazında da belirtildiği gibi akademisyenlerin yoğun bir şekilde yaşadıkları iş stresi, ana odaklanmada yaşadıkları zorluklar, yaşadıkları gelecek kaygısı onların mutluluk durumlarını çeşitli açılardan olumsuz olarak etkileyebilmektedir.

Bireyler stresli durumlar ile karşılaştıklarında fizyolojik, psikolojik ya da davranışsal olarak çeşitli olumsuz durumlar ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki, stres durumunda ortaya çıkan depresyon, kaygı gibi psikolojik belirtiler daha çok mutluluk düzeyi düşük olan bireylerde görülmektedir (Deckers, 2005). Bu durum stresin bireylerin mutluluklarını olumsuz yönde etkilediğinin bir göstergesidir.

Folkman ve Lazarus (1988)'un belirtmiş olduğu gibi bireylerin yaşamlarında stres yaratan durumlarla karşılaşması kaçınılmaz bir durumdur. Bu nedenledir ki, bireylerin stresin onlar üzerinde meydana getirebileceği olumsuz sonuçlardan kaçınabilmesi ve yaşamlarını sağlıklı bir şekilde sürdürebilmeleri için yaşamları boyunca karşı karşıya kalacakları stresli durumlar ile başa çıkmaları gerekmektedir. Stresle başa çıkma becerisi kazanmak, bireylerin öznel iyi oluşunu artırmada da çok önemli bir rol oynamaktadır.

Farkındalık ise bireylerin dikkatini geçmiş pişmanlıklarına, gelecek kaygılarına diğer bir deyişle, birey için stres ve kaygı yaratan durumlara yöneltmekten ziyade şimdiki anda meydana gelmekte olanlara yöneltmesini temel almaktadır. Farkındalık düzeyi yüksek olan kişi bir işle uğraşırken tamamen o anda yaptığı işe odaklanmaktadır ve olumlu ve olumsuz deneyimlerini yargılamadan kabullenmektedir (Kabat-Zinn, 2009). Akademisyenler de diğer tüm çalışanlar gibi iş yaşantılarında çeşitli stresli durumlar ile karşılaşp üzüntü, tükenmişlik gibi duygular yaşayabilmektedirler. Bireylerin bu gibi durumlar karşısında psikolojik ve fizyolojik sağlıklarını korumaları ve olumsuz duygu durumlarını olumluya çevirebilmek için farkındalıklarını geliştirmeleri büyük önem taşımaktadır, çünkü farkındalığın artması bireylerin olumsuz duygulardan daha az etkilenir hale gelmesini sağlayarak onların öznel iyi oluşlarına olumlu katkıda bulunmaktadır (Özyeşil, 2011).

Bu nedenle, bu çalışmada akademisyenlerin mutluluk düzeylerini yordamada farkındalık ve stresle başa çıkma tutumlarının rolü incelenmiştir.

İlgili Araştırmalar

Bu başlık altında mutluluk, farkındalık ve stresle başa çıkma tutumları değişkenlerini içinde barındıran araştırmalara yer verilmektedir. Bu araştırmalar yapıış tarihine göre aşağıda özetlenmiştir.

Haring Hidore, Stock, Okun ve Witter (1985) tarafından gerçekleştirilmiş olan ve bireylerin medeni durumları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan araştırmada evli olma ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Alanyazında yetişkinler ile yapılmış olan ve başa çıkma stilleri ve öznel iyi olma arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar sonucunda problem odaklı başa çıkma stratejilerinin kullanımının öznel iyi oluş üzerinde olumlu katkıları olduğu sonucuna varılmıştır (Frey, Greenberg & Lewis, 1989; Essex, Seltzer & Krauss, 1999).

Brown ve Ryan (2003), farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerindeki rolünü incelemek adına gerçekleştirdikleri bir dizi ilişkisel, yarı-deneysel ve laboratuvar deneyi araştırmaları sonucunda farkındalığın iyi oluş değişkenlerinden olumlu duygulanım alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı, olumsuz duygulanım alt boyutu ile ise negatif yönde anlamlı ilişkili

olduğunu gözlemlemişlerdir. Bunların yanı sıra, farkındalık uygulamalarının bireylerin öz denetimleri ve kendilerini gerçekleştirmeleri üzerinde anlamlı düzeyde bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tuzgöl Dost (2004), üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile cinsiyet, algılanan ekonomik durum, algılanan anne-baba tutumu, fiziksel görünüşten memnuniyet, dini inanç ve denetim odağı değişkenlerinin ilişkisini incelediği çalışmada örneklem grubu olarak 700 üniversite öğrencisi ile çalışmıştır. Araştırmada Öznel İyi Oluş Ölçeği ve Rotter'ın İç-Dış Kontrol Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, öğrencilerin öznel iyi-oluş düzeyleri ile cinsiyetleri arasındaki ilişkinin anlamlı olarak farklılaşmadığı, fakat öğrencilerin öznel iyi-oluş düzeylerinin ekonomik durum, anne baba tutumları, fiziksel görünüşlerinden memnuniyetleri, dini inanışları ve denetim odakları açısından anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür.

Karahan, Dicle ve Eplikoç (2007), stresle başa çıkma tutumlarının üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeyleri ve mutluluk düzeyleri üzerindeki rolünü incelemek üzere gerçekleştirdikleri çalışmalarında mutluluk düzeyi düşük olan bireylerin stresle başa çıkma tutumu olarak kendini çaresizliğe güdüleme başa çıkma tutumunu kullandığı, mutluluk düzeyi yüksek olan bireylerin ise kendine güvenle başa çıkma tutumunu kullandığı bulgusuna ulaşmışlardır.

Collard, Avny ve Boniwell (2008) tarafından, Farkındalık Odaklı Bilişsel Terapi uygulamasının öğrencilerin farkındalık ve öznel iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amacı ile gerçekleştirdikleri çalışmalarının sonucunda katılımcıların farkındalık düzeylerinin ve yaşam doyumlarının anlamlı derecede arttığını, olumlu duygulanım düzeylerinin değişmeden kaldığını, olumsuz duygulanımlarının ise anlamlı derecede düştüğünü gözlemlemişlerdir. Çalışmadan elde edilen bulgular sonucunda, bireylerin farkındalığının öznel iyi oluşları ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.

Brown, Kasser, Ryan, Linley ve Orzech (2009), farkındalığın bireylerin şu anda içinde oldukları durum ile olmayı arzuladıkları durum arasındaki boşluk ve bu bireylerin öznel iyi oluş düzeyleri ile ilişkisini incelemek üzere bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Bu araştırma sonucunda, farkındalık ile bireylerin şu anda içinde oldukları durum ile olmayı arzuladıkları durum arasındaki boşluğun büyüklüğü arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, yine bu boşluk ne kadar küçük ise, bireylerin öznel iyi oluşlarının da o

doğrultuda yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca, bu çalışma sonucunda da farkındalık ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu belirtilmiştir.

Ben-Zur (2009), çalışmasında stresle başa çıkma stillerinin öznel iyi oluşun olumlu ve olumsuz duygulanım alt boyutları ile ilişkisini incelemiştir. Bu araştırma sonucunda, problem odaklı başa çıkma tutumu ile olumlu duygulanım arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki varken, olumsuz duygulanım arasında ise negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Kaçınma yolu ile başa çıkma tutumu ise olumlu ve olumsuz duygulanım ile tam tersi bir ilişki göstermiştir.

Eryılmaz ve Ercan (2011), öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri ile ilişkisini inceledikleri araştırmalarında ergen (14-17 yaş), genç yetişkin (19-25 yaş) ve yetişkin (26-45) grupları ile çalışmışlardır. Bu çalışmanın sonucunda, yetişkin erkeklerin yetişkin kadınlara oranla yüksek düzeyde öznel iyi oluşa sahip oldukları; genç yetişkinlerin hem ergenler hem de yetişkinlere oranla düşük düzeyde öznel iyi oluşa sahip oldukları bulunmuştur. Çalışmada ergen bireylerin öznel iyi oluşlarını, dışa dönüklük, sorumluluk ve duygusal dengesizlik; genç yetişkin bireylerin öznel iyi oluşlarını dışa dönüklük, sorumluluk, yumuşak başlılık ve duygusal dengesizlik; yetişkin bireylerin öznel iyi oluşlarını ise sorumluluk ve duygusal dengesizlik kişilik özelliklerinin anlamlı bir şekilde açıkladığı sonucu elde edilmiştir.

Shier ve Graham (2011), sosyal hizmet çalışanları üzerinde gerçekleştirdikleri iki aşamalı çalışmalarında sosyal hizmet çalışanlarının farkında olmalarının mutlulukları ile ilişkisini nitel çalışma yolu ile araştırmışlardır. İlk olarak 646 katılımcıya öznel iyi oluş ölçeği uygulayıp bu katılımcılardan en yüksek puanları alan 13 katılımcı ile yüz yüze ve yarı yapılandırılmış görüşmeler yapmışlardır. Bu görüşmelerde öznel iyi oluş düzeyleri yüksek olan bu katılımcılara özel yaşamları, iş yaşamları ve sosyal yaşamları hakkında farkındalıklarını anlamaya yönelik yarı yapılandırılmış ve açık uçlu sorular sorularak bilgiler toplanmıştır. Bu nitel çalışma sonucunda katılımcılar, anın farkında olmanın, bir işi yapıyorken o anda sadece yaptıkları işi düşünmenin, iş yaşamı, aile yaşamı ve sosyal yaşam arasında denge kurabilmenin öznel iyi olmaları üzerinde etkili olduklarını belirtmişlerdir.

Schutte ve Malouff (2011), öznel iyi oluş ve farkındalık arasındaki ilişkide duygusal zekanın aracı rolünü inceledikleri araştırmalarında farkındalığın, duygusal zeka, olumlu duygulanım ve yaşam doyumu ile olumlu yönde, olumsuz duygulanım ile de negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Sonuç olarak, farkındalığın öznel iyi oluş ile pozitif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Goodman ve Schorling (2012) tarafından sağlık çalışanları üzerinde gerçekleştirilen araştırmada farkındalık odaklı terapi programlarının katılımcıların tükenmişlik düzeyleri ve iyi oluşları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda, katılımcıların tükenmişlik düzeyinde anlamlı düzeyde bir düşme ve iyi oluş düzeylerinde ise anlamlı düzeyde bir artma meydana geldiği sonucuna ulaşmışlardır. Bu bağlamda bakıldığında, farkındalık ile tükenmişlik arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki söz konusu iken, mutluluk ve farkındalık arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki söz konusudur.

Odacı ve Çıkrıkçı (2012) üniversite öğrencileri üzerinde stresle başa çıkma tutumları, yaşam doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, stresle başa çıkma tutumlarından sosyal destek arama, problem çözme odaklı başa çıkma ve kaçınarak başa çıkma tutumlarının öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Özbay, Palancı ve Kandemir (2012) tarafından gerçekleştirilen ve üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşları ile duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başa çıkma davranışları arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan çalışmalarında stresle başa çıkma tutumlarından sırasıyla dış yardım arama, kabul-bilişsel yeniden yapılandırma ve aktif planlama alt boyutlarının öznel iyi oluşu yüksek düzeyde anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır.

O'Leary ve Dockray (2014), farkındalık ve minnettarlığın stres ve depresyonu azaltmada ve öznel iyi oluşu arttırmadaki rolünü araştırmayı amaçladıkları araştırmalarında, yaşları 18 ve 46 arasında değişen 65 kadın ile çalışmışlardır. Bu 65 kadından bir kısmı kontrol grubunu oluştururken diğer kadınlar ise farkındalık ve minnettarlık uygulama gruplarına ayrılarak 3 hafta boyunca haftada 4 defa farkındalık ve minnettarlık uygulamalarına tabi tutulmuşlardır. Minnettarlık uygulamaları minnettarlık günlükleri ve minnettar yansıtıcıları içerirken farkındalık uygulamaları ise farkındalık günlükleri, farkındalık meditasyonu ve beden taraması uygulamalarından oluşmuştur. Bu uygulamalar öncesinde

ve sonrasında, ön test ve son test olarak katılımcılara Edinburg Depresyon Ölçeği, Algılanan Stres Ölçeği ve Öznel Mutluluk Ölçeği uygulanmıştır. Bu araştırma sonucunda, minnetarlık ve farkındalık uygulama gruplarındaki katılımcıların stres ve depresyon düzeylerinde anlamlı düzeyde azalma, mutluluk düzeylerinde ise anlamlı düzeyde artma gözlemlenirken, kontrol grubunun stres, depresyon ve mutluluk düzeyleri arasında herhangi bir değişiklik gözlemlenmemiştir.

Lan, Rahmat, Subramanian ve Kar (2014), kısa süreli farkındalık odaklı bilişsel terapi uygulamasının hemşirelerin stres düzeyleri ve öznel iyi oluşları üzerindeki etkisini incelemek üzere gerçekleştirdikleri yarı deneysel araştırmalarında 41 hemşire üzerinde çalışmışlar, ön test ile hemşirelerin algılanan stres, farkındalık ve öznel iyi oluş düzeylerini ölçtükten sonra bu hemşirelere 5 haftalık farkındalık terapisi uygulamışlar ve daha sonrasında da son test ile bu terapinin etkilerini gözlemlemişlerdir. Son test sonuçlarına göre, katılımcıların algılanan stres düzeylerinde anlamlı düzeyde bir azalma, farkındalık ve öznel iyi oluş düzeylerinde ise anlamlı düzeyde bir artış olduğu belirtilmiştir.

Mongrain, Komeylian ve Barnhart (2015), pozitif psikoloji ve farkındalık uygulamalarının depresyon üzerindeki etkilerini incelemek üzere 741 yetişkin ile deneysel bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Bu çalışmada 741 katılımcı kontrol grubu, pozitif psikoloji uygulamaları grubu ve farkındalık uygulamaları grubu olarak 3 gruba ayrılmış ve kontrol grubu ile herhangi bir etkinlik yapılmazken, pozitif psikoloji grubuna ve farkındalık grubuna 3 hafta boyunca online etkinlikler uygulanmıştır. Katılımcılara ön ve son test olarak Depresif Yaşantılar Envanteri, Yaşam Doyum Ölçeği ve Mutluluğa Yönelim Ölçeği uygulanmış ve uygulanan bu ölçekler sonucunda kontrol grubu da dahil olmak üzere 3 grubunda depresif belirtilerinde azalma olduğu; pozitif psikoloji ve farkındalık uygulamalarının bireylerin yaşam doyumu ve mutlulukları üzerinde olumlu yönde anlamlı bir etkiye sahip olduğu bulgularına ulaşılmıştır.

Akın ve Akın (2015), farkındalık ve öznel mutluluk arasındaki ilişkide başa çıkma becerisinin aracı rolünü incelemeyi amaçladıkları çalışmalarında, 292 üniversite öğrencisine Bilişsel ve Duygusal Farkındalık Ölçeği, Başa Çıkma Becerisi Ölçeği ve Öznel Mutluluk Ölçeği uygulamışlar ve bu araştırma sonucunda farkındalık ile başa çıkma becerileri ve öznel mutluluk arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki, öznel mutluluk ile de başa çıkma becerisi arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Yapılan regresyon analizi sonucunda, başa çıkma becerileri ve öznel

mutluluğun farkındalığın iyi bir yordayıcısı olduğu, öznel mutluluğun ise başa çıkma becerileri tarafından anlamlı bir şekilde yordanabileceği bulgularına ulaşmışlardır. Bunların yanı sıra, başa çıkma becerilerinin farkındalık ve öznel mutluluk arasındaki ilişkide aracı bir rol oynadığı, bu nedenle de başa çıkma becerisinin farkındalık ve öznel mutluluk arasındaki ilişkiyi kısmen açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kılıç,Yıldız Akyol ve Yoncalık (2016) tarafından üniversite öğrencilerinde değerler ile mutluluk ve farkındalık arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile gerçekleştirilmiş olan çalışmada mutluluk ve farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Farkındalığın mutluluğu anlamlı olarak yordadığı ve modelin gözlenen varyansın %12'sini açıkladığı sonucuna ulaşılmıştır.

Alanyazındaki bu araştırmalar genel olarak değerlendirildiğinde, bireylerin farkındalık düzeylerinin yüksek olmasının onların mutluluklarına katkı sağlayacağı, farkındalık uygulamalarının bireylerin mutluluk düzeylerini arttırdığı ve stres, kaygı, depresyon düzeylerini azalttığı, farkındalık düzeyleri yüksek olan bireylerin yaşam doyumları ve olumlu duygulanımlarının olumsuz duygulanımlarına oranla daha yüksek olduğu, stresle başa çıkma tutumlarından problem odaklı stresle başa çıkma tutumlarının mutluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğu ve bunların yanı sıra, mutluluğun cinsiyet, yaş, sosyaekonomik durum, medeni durum gibi değişkenlere göre pozitif ya da negatif yönde farklılaşabileceği görülmüştür.

BÖLÜM II

YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, çalışma grubu, kullanılan ölçme araçları, verilerin toplanması, verilerin analizi ve yorumlanması hakkında bilgilere yer verilmektedir.

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma akademisyenlerin farkındalık düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumlarının mutluluk düzeylerini yordayıp yordamadığının ve mutluluk düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığının incelendiği ilişkisel araştırma düzeneğinde bir çalışmadır (Erkuş, 2011). Araştırmanın bağımlı değişkeni mutluluk düzeyi iken; bağımsız değişkenleri farkındalık düzeyi, stresle başa çıkma tutumları ve demografik değişkenlerdir.

Çalışma Grubu

Bu çalışma kapsamında 364 akademisyene ölçme araçları uygulanmıştır. Bu uygulamalardan 16 tanesi çeşitli nedenlerden dolayı veri setinden çıkartılmıştır. Araştırmanın nihai çalışma grubunu Türkiye'de çeşitli üniversitelerde görev yapmakta olan, araştırmacı tarafından erişilebilen ve çalışmaya katılmaya gönüllü olan toplam 346 akademisyen oluşturmaktadır. Çalışma grubuna ilişkin bazı bilgiler Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1

Çalışma Grubu

	Medeni Durum		Algılanan Ekonomik Gelir Düzeyi			Unvan						
	Evli	Bekar	Düşük	Orta	Yüksek	Arş.	Okt.	Öğr.	Yard.	Doç. Dr.	Prof.	TOPLAM
						Gör.	Gör.	Doç. Dr.	Dr.			
						Öğretim Görevlisi		Öğretim Üyesi				
Kadın	97	117	12	182	20	163	5	12	16	13	5	214
Erkek	82	50	5	105	22	73	0	11	23	19	6	132
TOPLAM	179	167	17	287	42	236	5	23	39	32	11	346

Tablo 1’de görüldüğü üzere çalışma grubu yaşları 22 ve 63 arasında değişen ($\bar{X}=32.18$, $Ss=8.17$) 236 araştırma görevlisi, 5 okutman, 23 öğretim görevlisi, 39 yardımcı doçent doktor, 32 doçent doktor ve 11 profesörden oluşmaktadır. Çalışmaya katılan akademisyenlerin 214’ü kadın, 132’si erkek; 179’u evli, 167’si bekardır. Akademisyenlerin 17’si ekonomik düzeylerini düşük, 287’si orta ve 42’si yüksek olarak algılamaktadır.

Ölçme Araçları

Araştırma kapsamında Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu, Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri ve araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, çalışma grubunu oluşturan akademisyenlerin cinsiyetleri, yaşları, unvanları, çalışmakta oldukları üniversite, fakülte ve bölümleri, medeni durumları ve algıladıkları gelir düzeyleri ile ilgili bilgileri içermektedir.

Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu

Hills ve Argyle (2002) tarafından bireylerin mutluluk düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiş olan sekiz maddelik Oxford Mutluluk Ölçeği- Kısa Formu, Doğan ve Akıncı Çötök (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış ve üniversitede öğrenim görmekte olan 532 öğrenci üzerinde geçerlik güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Yapılan uyarlama çalışması sonucunda bir madde ölçekten çıkarılmış ve ölçek yedi maddelik son halini almıştır. Ölçeğin özgün formu altılı Likert tipinde bir ölçek olmasına karşın, Türkçe'ye uyarlanmış formunun anlam ve anlaşılabilirlik bakımından beşli Likert tipinde olması uygun bulunmuştur. Benzer ölçek geçerliği kapsamında Zung Depresyon Ölçeği, Yaşam Yönelimi Testi ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile ilişkisine bakılmıştır. OMÖ-KF'nun psikometrik özellikleri madde analizi, açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi, benzer ölçek geçerliği, test tekrar test ve iç tutarlık yöntemleriyle incelenmiştir. Faktör analizi sonuçları, ölçeğin tek boyutlu bir yapıya sahip olduğunu göstermiştir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı .74 bulunurken, test tekrar test güvenirlik katsayısı ise .85 olarak saptanmıştır. Benzer ölçek geçerliği kapsamında OMÖ-KF ile Yaşam Doyumu Ölçeği ve Yaşam Yönelimi Testi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. OMÖ-KF ile Zung Depresyon Ölçeği arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yapılan bu çalışmada ise OMÖ-KF'nun Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı .86 olarak bulunmuştur.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 15 maddeden oluşan, tek faktörlü bir yapıya sahiptir ve tek bir toplam puan verir. Bu ölçek altılı Likert tipindedir ve ölçeği dolduranlar deneyimlerini ne sıklıkla ana odaklanmadan yaşadıklarını belirtirler. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .82'dir. Ölçek Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmış ve üniversite öğrencileri üzerinde geçerlilik güvenirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçeğin dil eşdeğerliği için İngilizce öğretmenliği programında okuyan öğrencilere ölçeğin İngilizcesi ve Türkçesi karşılıklı olarak uygulanmış ve elde edilen puanlar arasında pozitif ve anlamlı korelasyonlar ($r = .95$, $p < .001$) bulunmuştur. Ölçeğin faktör yapısını belirlemek için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi uygulanmış ve bu analizler sonucunda ölçeğin tek boyutlu bir yapı gösterdiği belirlenmiştir. Bilinçli Farkındalık Ölçeği için yapılan madde toplam korelasyonunda

ölçekte bulunan bütün maddeler için. 40'ın üzerinde ilişki ortaya çıkmıştır. Ölçeğin her bir maddesi için madde faktör yükleri ise .48 ile .81 arasında değişmektedir. Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 olarak hesaplanan ölçeğin, test-tekrar test korelasyonu .86'dır. Ölçeğin ölçüt-bağıntılı geçerliği için yapılan korelasyon analizleri sonucunda; öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden aldıkları puanlar ile Öz-anlayış arasında pozitif yönde; Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeğinin depresyon, anksiyete ve stres alt boyutları ile negatif yönde, anlamlı ve yüksek düzeyde, Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeğinin pozitif duygu alt boyutu ile pozitif yönde, negatif duygu alt boyutu ile negatif yönde, anlamlı ve yüksek düzeyde ilişkiler olduğu bulunmuştur. Yapılan bu çalışmada ise Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı .81 olarak bulunmuştur.

Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri

Özbay (1993) tarafından ABD'de üniversitede öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilere yönelik geliştirilmiş olan Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri, Özbay ve Şahin (1997) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Envanter farklı stres durumlarında bireylerin nasıl baş ettiğini ölçmeye yönelik olarak hazırlanmıştır. 56 maddeden oluşan özgün form Türkçe'ye uyarlanması sonucunda 43 maddeye düşmüş ve 43 madde 6 boyutta toplanmıştır. Envanter 5'li Likert tipindedir. Bu boyutlar: aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma-soyutlama(duygusal-eylemsel), kaçma soyutlama (biyo-kimyasal) ve kabul-bilişsel yeniden yapılandırma olarak adlandırılmıştır. Buna göre altı boyutlu ölçek toplam varyansın %50,2'sini açıklamaktadır. Genel güvenilirlik katsayısı .81 olarak hesaplanırken, alt boyutlardan 10 maddeden (2,3,5,7,16,19,25,32,35,37) oluşan Aktif Planlama boyutu için .75, 9 maddeden (1,8,9,10,11,14,29,33,38) oluşan Dış Yardım Arama boyutu için .81, 6 maddeden (12,13,17,20,21,31) oluşan Dine Sığınma boyutu için .89, 7 maddeden (6,22,34,36,40,41,42) oluşan Kaçma Soyutlanma-Duygusal Eylemsel boyutu için .62, 4 maddeden (18,23,24,28) oluşan Kaçma Soyutlanma-Biyo Kimyasal boyutu için .56 ve 7 maddeden (4,15,26,27,30,39,43) oluşan Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılandırma boyutu için ise .56 olarak bulunmuştur. Benzer ölçek yardımı ile ölçeğin geçerliğine ilişkin bulgulara ise .54 düzeyinde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan bu çalışmada ise SBTE'nin genel güvenilirlik katsayısı .84 olarak hesaplanırken her bir alt boyutunun Cronbach Alpha iç tutarlılık kat sayısı sırasıyla, aktif planlama boyutu için .80; dış yardım arama boyutu için .89; dine sığınma boyutu için .94; kaçma-soyutlama duygusal eylemsel boyutu için .69;

kaçma-soyutlama biyo-kimyasal boyutu için .50 ve kabul-bilişsel yeniden yapılandırma boyutu için de .53 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Toplanması

Verilerin toplanmasında ölçme araçları akademisyenlere hem kağıt kalem testleri şeklinde, hem de çevrimiçi form oluşturularak uygulanmıştır. Bu verilerden 162 tanesi çeşitli üniversitelerde görev yapmakta olan öğretim üyesi ve öğretim elemanlarından çevrimiçi form yolu ile 184 tanesi ise kağıt kalem testleri yöntemi ile toplanmıştır.

Verilerin Çözümlemesi

Elde edilen verilerin analizinde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Akademisyenlerin farkındalık düzeyleri, stresle başa çıkma tutumları ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı; farkındalık düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumlarının mutluluk düzeylerini yordayıp yordamadığının belirlenmesi için Hiyerarşik Çoklu Doğrusal Regresyon analizi; mutluluk düzeyinin cinsiyet, unvan ve medeni duruma göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t-testi analizi kullanılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın bulgularına yer verilmiştir. İlk olarak normallik analizi sonuçlarına ve ardından her bir amaç cümlesi için yapılan analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Normallik Analizi

Verilerin analizine başlamadan önce, verilerin normal dağılıp dağılmadığını belirlemek amacıyla her bir ölçme aracı için basıklık çarpıklık, Q-Q grafiği ve histogram grafiği, normallik analizleri yapılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, Oxford Mutluluk Ölçeği – Kısa Formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri'nin alt boyutları olan aktif planlama, dış yardım arama, dine sığınma, kaçma soyutlama-duygusal ve kabul-bilişsel yeniden yapılama'dan alınan puanların basıklık ve çarpıklık katsayılarının -1 ve $+1$ değerleri arasında değiştiği, Q-Q grafiklerinin ve histogram grafiklerinin normal dağılım gösterdiği, dolayısıyla dağılımlarının normal olduğu görülmüştür. Ancak, stresle başa çıkma tutumlarının alt boyutlarından olan kaçma soyutlama- biyokimyasal stresle başa çıkma tutumunun ise basıklık çarpıklık katsayılarının -1 ve $+1$ değerleri arasında olmadığı, bunu yanı sıra Q-Q grafiği ve histogram grafiği sonucuna bakıldığında da normal bir dağılım göstermediği gözlemlenmiştir.

Akademisyenlerin Mutluluk Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre İncelenmesi

Akademisyenlerin cinsiyetlerine göre, Oxford Mutluluk Ölçeği (Kısa Form)’nden elde ettikleri puanlara ait betimsel istatistikler ve bu ölçekten elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki t-testi sonuçları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2

Akademisyenlerin Cinsiyetlerine Göre Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi

	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Mutluluk	Kadın	214	24.08	4.22	-2.21	.03
	Erkek	132	25.15	4.54		

Tablo 2 incelendiğinde, akademisyenlerin mutluluk düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p < .05$, $t = -2.21$). Erkeklerin mutluluk ortalama puanları ($\bar{X} = 25.15$), kadınların mutluluk ortalama puanlarına göre ($\bar{X} = 24.08$) daha yüksektir. Araştırma bulgularına göre erkek akademisyenler, kadın akademisyenlerden daha mutludur.

Akademisyenlerin Mutluluk Düzeylerinin Medeni Durumlarına Göre İncelenmesi

Akademisyenlerin medeni durumlarına göre, Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Form’undan elde ettikleri puanlara ait betimsel istatistikler ve bu ölçekten elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki t-testi sonuçları Tablo 3’te verilmiştir

Tablo 3

Akademisyenlerin Medeni Durumlarına Göre Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi

	Medeni Durum	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Mutluluk	Evli	179	25.00	4.25	2.25	.02
	Bekar	167	23.94	4.44		

Tablo 3 incelendiğinde, akademisyenlerin mutluluk düzeylerinin medeni durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir ($p < .05$, $t = 2.25$). Evli akademisyenlerin mutluluk ortalama puanları ($\bar{X} = 25.00$), bekar olan akademisyenlerin ortalama puanlarına

göre ($\bar{X}$ = 23.94) daha yüksektir. Araştırma bulgularına göre evli akademisyenler, bekar akademisyenlerden daha mutludur.

Akademisyenlerin Mutluluk Düzeylerinin Unvanlarına Göre İncelenmesi

Akademisyenlerin unvanlarına göre, Oxford Mutluluk Ölçeği (Kısa Form)'nden elde ettikleri puanlara ait betimsel istatistikler ve bu ölçekten elde ettikleri puan ortalamaları arasındaki t-testi sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4

Akademisyenlerin Unvanlarına Göre Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi

	Unvan	N	$\bar{X}$	Ss	t	p
Mutluluk	Öğretim Görevlisi	264	24.33	4.29	-1.24	.25
	Öğretim Üyesi	82	25.01	4.63		

Tablo 4 incelendiğinde, akademisyenlerin mutluluk düzeylerinin öğretim görevlisi ($\bar{X}$ = 24.33) veya öğretim üyesi ($\bar{X}$ = 25.01) olmalarına göre, başka bir deyişle unvanlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>.05$, $t=-1.24$). Araştırma bulgularına göre öğretim görevlileri ve öğretim üyelerinin mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktur.

Akademisyenlerin Mutluluk Düzeyleri İle Yaşları Arasındaki İlişki

Akademisyenlerin mutluluk düzeyleri ile yaşları arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı hesaplanarak incelenmiştir. Buna göre akademisyenlerin mutluluk düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür ($r=.08$, $p>.05$).

Mutluluk, Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkiler

Araştırma değişkenleri olan mutluluk, farkındalık ve başa çıkma tutumları arasındaki ilişkileri belirlemek, yorumlamalara ve regresyon analizi sonuçlarına katkıda bulunmak amacıyla korelasyon analizi yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı ile hesaplanmıştır.

Tablo 5

Mutluluk, Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Tutumları Arasındaki İlişkiler

	1	2	3	4	5	6	7	8
(1) Mutluluk	1							
(2) Farkındalık	.44**	1						
(3) Aktif Planlama	.47**	.41**	1					
(4) Dış Yardım Arama	.09	.02	.34**	1				
(5) Dine Sığınma	.07	.03	.14*	.20**	1			
(6) Kaçma-Soyutlanma (Duygusal-Eylemsel)	-.25**	-.41**	-.18**	.25**	.11*	1		
(7) Kaçma-Soyutlanma (Biyokimyasal)	-.17**	-.15**	-.25**	-.09	-.23**	.10	1	
(8) Kabul-Bilişsel Yeniden Yapılanma	.09	-.13*	.23**	.30**	.18**	.29**	-.05	1

N=346, *p<.05, **p<.01

Tablo 5 incelendiğinde mutluluk ile araştırmanın değişkenleri arasında anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Buna göre mutluluk ve farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=.44$, $p<.01$) bulunmuştur. Akademisyenlerin farkındalık düzeyleri arttıkça mutluluk düzeyleri artmaktadır. Mutluluk ile başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiler incelendiğinde; mutluluk ile başa çıkma tutumlarından aktif planlama arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($r=.47$, $p<.01$), kaçma-soyutlanma duygusal-eylemsel ($r= -.25$, $p<.01$) arasında ve kaçma-soyutlanma biyokimyasal ($r= -.17$, $p<.01$) arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre akademisyenlerin aktif planlama stresle başa çıkma tutum düzeyleri arttıkça mutluluk düzeyleri de artmakta, kaçma-soyutlanma duygusal-eylemsel ve kaçma-soyutlanma biyokimyasal stresle başa çıkma tutum düzeyleri arttıkça mutluluk düzeyleri azalmaktadır. Dış yardım arama, dine sığınma ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma stresle başa çıkma tutumları ile mutluluk arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

Akademisyenlerin Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Mutluluk Düzeylerini Yordama Gücünün İncelenmesi

Akademisyenlerin farkındalık ve stresle başa çıkma tutumlarının mutluluk düzeylerini yordayıp yordamadığı hiyerarşik çoklu doğrusal regresyon analizi kullanılarak incelenmiş ve sonuçlar Tablo 6'da verilmiştir. Değişkenler regresyon analizine sokulurken sıralamada değişkenlerin korelasyon sonuçlarına göre mutluluk ile ilişkisi en yüksek düzeyde olan değişkenden başlanıp, bütün değişkenler adım adım modele eklenmiştir.

Tablo 6

Akademisyenlerin Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Tutumlarının Mutluluk Düzeylerini Yordama Gücünün İncelenmesi

Modeller	Değişkenler	R	R ²	B	Standart Hata	β	F	t	p
Model 1	Sabit	.44	.19	14.33	1.14		83.01	12.62	.00
	Farkındalık			.17	.02	.44		9.11	.00
Model 2	Sabit	.55	.30	9.38	1.27		72.83	7.39	.00
	Farkındalık			.12	.02	.30		6.03	.00
	Aktif Planlama			.29	.04	.35		7.12	.00
Model 3	Sabit	.55	.30	10.11	1.61		48.67	6.27	.00
	Farkındalık			.11	.02	.28		5.32	.00
	Aktif Planlama			.29	.04	.35		7.10	.00
	Kaçma Soyutlanma (Duygusal Eylemsel)			-.04	.05	-.04		-.73	.46
Model 4	Sabit	.55	.30	10.43	1.66		36.63	6.28	.00
	Farkındalık			.11	.02	.28		5.29	.00
	Aktif Planlama			.29	.04	.34		6.77	.00
	Kaçma Soyutlanma (Duygusal Eylemsel)			-.03	.05	-.04		-.70	.48
	Kaçma Soyutlanma (Biyokimyasal)			-.08	.10	-.04		-.82	.42
Model 5	Sabit	.55	.30	10.55	1.67		29.36	6.32	.00
	Farkındalık			.11	.02	.28		5.28	.00
	Aktif Planlama			.30	.05	.36		6.53	.00
	Kaçma Soyutlanma (Duygusal Eylemsel)			-.02	.05	-.02		-.44	.66
	Kaçma Soyutlanma (Biyokimyasal)			-.08	.10	-.04		-.83	.41
	Dış Yardım Arama			-.03	.04	-.04		-.71	.48
Model 6	Sabit	.55	.31	9.71	1.77		24.86	5.48	.00
	Farkındalık			.11	.02	.29		5.43	.00
	Aktif Planlama			.28	.05	.34		5.98	.00
	Kaçma Soyutlanma (Duygusal Eylemsel)			-.04	.05	-.04		-.75	.46
	Kaçma Soyutlanma (Biyokimyasal)			-.08	.10	-.04		-.81	.42
	Dış Yardım Arama			-.03	.04	-.05		-.89	.37
	Kabul – Bilişsel Yeniden Yapılandırma			.09	.06	.07		1.39	.17
Model 7	Sabit	.55	.31	9.68	1.78		21.27	5.44	.00
	Farkındalık			.11	.02	.29		5.41	.00
	Aktif Planlama			.28	.05	.34		5.96	.00
	Kaçma Soyutlanma (Duygusal Eylemsel)			-.04	.05	-.04		-.77	.44
	Kaçma Soyutlanma (Biyokimyasal)			-.07	.10	-.04		-.72	.47
	Dış Yardım Arama			-.03	.04	-.05		-.92	.36
	Kabul – Bilişsel Yeniden Yapılandırma			.09	.06	.07		1.35	.18
	Dine Sığınma			.01	.03	.02		.32	.75

Tablo 6’da görüldüğü üzere, farkındalık ve stresle başa çıkma tutumları tek tek modele girilmiş, böylelikle farkındalık ve stresle başa çıkma tutumlarının mutluluk düzeylerini yordama güçlerindeki değişim ortaya konulmuştur. Regresyon analizinin ilk bloğunda yordayıcı değişken olarak farkındalık değişkeni modele girilmiş ve bu modelin gözlenen varyansın %14’ünü açıkladığı görülmüştür ($\beta=.44$, $t=9.11$, $p<.01$). İkinci blokta aktif planlama stresle başa çıkma tutumu modele eklenmiş, bu modelin mutluluğu anlamlı düzeyde yordadığı ve gözlenen varyansın % 9’unu açıkladığı görülmüştür ($\beta=.35$, $t=7.12$, $p<.01$). Üçüncü blokta kaçma soyutlanma duygusal-eylemsel stresle başa çıkma tutumu modele eklenmiş, modelin mutluluğu anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür ($\beta=-.04$, $t=-.73$, $p>.05$). Dördüncü blokta kaçma soyutlanma biyokimyasal stresle başa çıkma tutumu modele eklenmiş, modelin mutluluğu anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür ($\beta=-.04$, $t=-.82$, $p>.05$). Beşinci blokta dış yardım arama stresle başa çıkma tutumu modele eklenmiş ve yine modelin mutluluğu anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür ($\beta=-.04$, $t=-.71$, $p>.05$). Altıncı blokta kabul-bilişsel yeniden yapılandırma stresle başa çıkma modele eklenmiş, modelin mutluluğu anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür ($\beta=.07$, $t=1.39$, $p>.05$). Son olarak, yedinci blokta dine sığınma stresle başa çıkma tutumu girilmiş ve bu modelde dine sığınma stresle başa çıkma tutumunun mutluluğu anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür ($\beta=.02$, $t=.32$, $p>.05$).

Tablo 6 incelendiğinde, farkındalığın ve stresle başa çıkma tutumlarından aktif planlamanın mutluluğu anlamlı düzeyde yordadığı; kaçma soyutlanma duygusal eylemsel, kaçma soyutlanma biyokimyasal, dış yardım arama, kabul-bilişsel yeniden yapılandırma ve dine sığınma stresle başa çıkma tutumlarının ise mutluluğu anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür.

BÖLÜM V

TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmaya katılan akademisyenlerin mutluluk düzeyleri, farkındalık düzeyleri ve stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiye ilişkin bulguların yorumlanmasına yer verilmiştir.

"Akademisyenlerin Mutluluk Düzeyleri Cinsiyetlerine Göre Anlamli Olarak Farklılaşmakta Mıdır?" Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması:

Araştırma bulgularına göre akademisyenlerin mutluluk düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamli bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Bu çalışma sonucunda, erkeklerin mutluluk ortalama puanları, kadınların mutluluk ortalama puanlarına göre daha yüksek bulunmuştur.

Yapılan mutluluk çalışmalarında genel olarak cinsiyet yönünden farklılaşmanın anlamli düzeyde olmadığı belirtilmiştir (Acock & Hurlbert, 1993; Christoph & Noll, 2003; Diener & Diener, 1995; Hampton & Marshal, 2000; Shmotkin, 1990; Suhail & Chaudhry, 2004; Tan, Tambyah & Kau, 2006) fakat buna rağmen alanyazında cinsiyetin öznel iyi olmanın üzerinde anlamli etkisini bulan çalışmalar da bulunmaktadır (Eryılmaz & Ercan, 2011; Kelley & Stack, 2000; Wang & VanderWheele, 2011; Webb, 2009;). Bazı araştırmalarda erkeklerin kadınlardan biraz daha mutlu olduğu bulunurken (Myers & Diener, 1995), bazılarında ise kadınların mutluluk düzeylerinin erkeklerden daha çok olduğu sonucuna rastlanmıştır (Wood, Rhodes & Whelan, 1989; Eryılmaz & Ercan, 2011).

Görüldüğü üzere, alanyazında mutluluğun cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına yönelik farklı bulgular bulunmaktadır. Mutluluğun cinsiyete göre farklılaştığını gösteren

Çalışmaların sonuçları ise bazen erkekler, bazen de kadınların mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğunu işaret etmektedir. Bireylerin yaşadıkları toplumun kültürü, kültürün onlara dayattığı sorumluluklar ve içinde bulundukları çalışma koşulları göz önüne alındığında mutluluk açısından cinsiyetler arasında bir fark olması beklenebilir.

Türk toplumunun kültürel yapısı göz önünde bulundurulduğunda, akademisyen olan kadınlara çalışma hayatının getirdiği iş yüklerinin yanı sıra, kadın olmalarının bir etkisi olarak toplumun onlar üzerine yüklediği sorumluluklar ve aile yaşantılarında da çocuklarına bakma, ev işi yapma gibi bir çok sorumluluk göze çarpmaktadır. Bu bağlamda bakıldığında ve bu gibi değişkenler göz önünde bulundurulduğunda, bu çalışmanın bulgularında ortaya çıktığı gibi mutluluğun cinsiyet değişkenine göre farklılaşması ve erkeklerin mutluluk düzeylerinin kadınlardan fazla olması olası görülmektedir.

"Akademisyenlerin Mutluluk Düzeyleri Medeni Durumlarına Göre Anlamlı Olarak Farklılaşmakta Mıdır?" Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması:

Bu alışma sonucunda, akademisyenlerin mutluluk düzeylerinin medeni durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Evli akademisyenlerin mutluluk ortalama puanları, bekar olan akademisyenlerin ortalama puanlarına göre daha yüksek bulunmuştur.

Alanyazında da evli olan kadının ve erkeğin evli olmayanlara oranla mutluluk düzeyleri açısından daha iyi bir konumda olduğu belirtilmiştir (Nolen Hoeksema & Rusting, 1999). Her iki cinsiyetten de evli insanların, hiç evlenmemiş, dul ya da ayrı yaşayan insanlardan daha fazla mutlu oldukları bulgusu bir çok araştırma soncunda ulaşılan ortak bir bulgudur (Hayo & Seirfert, 2003; Lee, Secombe & Shekan, 1991; Myers & Diener, 1995).

Diener, Gohm, Suh ve Oishi (2000), 42 farklı ülkede 59,169 birey ile yaptıkları çalışmada medeni durum ile öznel iyi olma arasındaki ilişkinin tüm bu ülkelerde benzer özellikleri taşıdığını, evli bireylerin bekar veya herhangi bir sebepten dolayı yalnız yaşayan bireylere oranla daha mutlu olduklarını belirtmişlerdir. Diener ve diğerleri (1999), yapılan bu çalışmaların, yaş ve gelir düzeyleri kontrol altına alınarak uygulandığında bile, evliliğin mutluluk üzerinde olumlu ve anlamlı etkisi olduğunu dile getirmişlerdir. Haring Hidore vd., (1985) tarafından gerçekleştirilmiş olan ve bireylerin medeni durumları ile öznel iyi oluşları arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan araştırmada da evli olma ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur.

Bu alanda yapılmış olan çok az çalışmada evlilik ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Frijters, Haisken DeNew & Shields, 2004; Tiliouine, Cummins & Davern, 2006).

Genel olarak bireyler, evlendiklerinde daha düzenli bir hayat tarzını benimsemekte, karşılaşılan zorluklara göğüs gererken birbirlerinin yardımını almakta, birbirlerine hem sosyal, hem psikolojik hem de ekonomik açıdan destek olmaktadır. Bu durum evli bireylerin mutluluklarını olumlu yönde etkileyebilmektedir. Diğer bir yandan bekar bireyler ise evli bireylere oranla daha serbest bir yaşam tarzını benimsemekte ve çoğu zaman yaşamlarında karşılaştıkları zorluklara tek başlarına göğüs germek durumunda kalmaktadırlar. Bu durum ise bekar bireylerin mutluluklarına olumsuz yönde etki edebilmektedir. Sonuç olarak, alanyazında belirtildiği ve bu araştırmanın sonuçlarında da gözlemlendiği gibi evlilik mutluluğun önemli bir belirleyicisidir.

"Akademisyenlerin Mutluluk Düzeyleri Unvanlarına Göre Anlamlı Olarak Farklılaşmakta Mıdır?" Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması:

Unvan değişkeni açısından akademisyenlerin mutluluk puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmamıştır. Bu çalışmayla ilgili olarak alanyazında doğrudan akademisyenlerin unvanı ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamış olmasına rağmen, bireylerin eğitimde geçirdikleri süre ve kazandıkları kültürel farklılaşma ile mutlulukları arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar bulunmaktadır.

Alanyazında eğitim ve mutluluk arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğunu gösteren çalışmalar (Diener, Sandvik, Seidlitz & Diener, 1993; Gaygisiz, 2010; Zagorski, Kelley & Evans, 2010) yer almaktadır. Blanchflower ve Oswald (2004) yaptıkları bir çalışmada elde ettikleri bulgulara dayanarak eğitimde geçirilen yıl ile yaşam doyumu arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Araştırmacılar bu bulguların yani eğitimin mutluluk üzerindeki etkisinin çoğunlukla gelir ve statü değişkeni ile birlikte ele alınmasından kaynaklandığını bildirmişlerdir (Diener, 1984; Diener vd. 1999). Bunların aksine, Selim (2008), Michalos, Thommasen, Anderson, Read ve Zumbo (2005) ve Haller ve Hadler (2006) ise çalışmalarında mutluluk ve eğitim değişkeni arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığına ilişkin bulgular elde etmişlerdir.

Yetim (2001), eğitimin bireylere amaçları doğrultusunda bir ilerleme sağladığı ve çevrelerine uyumlarını kolaylaştırdığı için bireylerin hayatında mutluluğu artırıcı bir rol oynadığını belirtmiştir. Ancak, diğer bir yandan eğitim bireylerin istekleri ve beklentilerinin artmasına sebep olabilmektedir. Bireyler aldıkları eğitim nedeni ile farklı bakış açıları kazanabilmekte, farklı değerlere yönelebilmektedir ve bu değerler yaşadıkları kültür içerisinde kabul görmediğinde mutsuz olabilmektedirler. Bu nedenledir ki, eğitim, gelir, statü, kültürel değer ve yaşam tercihleri gibi değişkenler ile iç içedir ve bu değişkenler birlikte mutluluk üzerinde etkili olmaktadır.

Bu araştırmada unvan ve mutluluk arasında anlamlı bir fark olmadığı bulgusuna ulaşılmıştır ve bu açıklamalar doğrultusunda bakıldığında, akademisyenlerin mutlulukları değerlendirilirken, sağlıklı bir bulgu elde etmek adına unvanlarının yani akademik statülerinin yanı sıra gelir, yaşam tercihleri, kültürel değerler, sosyal statü gibi bir çok değişkenin denetlenmesi gerekmektedir. Bu araştırmada da mutluluk ile akademik unvan arasında anlamlı bir farkın bulunmaması bu karıştırıcı değişkenlerin varlığından ve çalışma grubunda yer alan katılımcıların unvanlara göre düzenli dağılım göstermemesinden kaynaklanabilir.

"Akademisyenlerin Mutluluk Düzeyleri ve Yaşları Arasında Anlamlı Bir İlişki Var Mıdır?" Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması:

Bu çalışmada, akademisyenlerin mutluluk düzeyleri ile yaşları arasındaki ilişki Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı hesaplanarak incelenmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına göre akademisyenlerin mutluluk düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulunmuştur. Araştırmaya katılan akademisyenlerin yaşları 22 ve 63 ($\bar{X}$ = 32.18, S_s = 8.17) arasında değişmektedir.

İlgili alanyazın tarandığında yaş ve mutluluk arasındaki ilişki ile ilgili çelişkili sonuçlar göze çarpmaktadır. Bazı çalışmalar yaşın mutluluk ile oldukça düşük düzeyde ilişkili olduğunu (Shmotkin, 2005; Sirgy, Joseph, Michalos, Ferriss, Easterlin, Patrick & Pavot, 2006; Veenhoven, 1991) savunurken, bazı çalışma sonuçları ise genç bireylerin yaşlılara oranla daha mutlu olduğunu (Argyle, 2013; Phillips, 2006; Yetim, 2001) göstermektedir. Çakıroğlu (2007), yaşın mutluluk üzerindeki etkisinin ülkeden ülkeye değişebileceğini, Macaristan için yaş bireylerin mutluluğunda önemli bir değişken iken, Türkiye'de yaşayan

bireyler için yaşın mutluluk üzerinde önemli bir değişken olmadığını dile getirmiştir. Diener ve Suh (1997), öznel iyi olma ve yaş arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla 40 farklı ÷lkede yaşları 20 ile 80 arasında değişen yaklaşık 60.000 yetişkin ile yaptıkları çalışmalarında, öznel iyi olmanın üç bileşeninden biri olan olumlu duygulanımın yaşla birlikte azaldığını, olumsuz duygulanım bileşeninin tüm yaş grupları arasında çok az düzeyde bir değişim oluşturduğunu ve yaşam doyumunu bileşeninin ise yaş alma ile birlikte az oranda bir artış gösterdiğini tespit etmişlerdir.

Bazı çalışmalar ise (Blanchflower & Oswald, 2004; Xing & Huang, 2014), yaş ve mutluluğun arasında "U" şeklinde bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Bu çalışmalara göre bireylerde gençken en yüksek, 30 ya da 40'lı yaşlarda en düşük ve sonra tekrar yükselen bir mutluluk düzeyi söz konusudur.

Alanyazında yaş ve mutluluk arasındaki ilişkiye yönelik yapılmış olan çalışmalarda tam olarak bir fikir birliği bulunmamaktadır (Diener & Suh, 1997). Alanyazında yukarıda da açıklandığı üzere yaşın, mutluluktaki değişimi olumlu açıkladığını bulan ve bulmayan çalışmalar yer almaktadır. Sonuç olarak, bu bulgular yapılan araştırmalarda bu iki değişken arasında tutarlı bir ilişki olmadığını göstermektedir (Diener & Ryan, 2009).

Bu bağlamda, bu çalışma sonucunda elde edilen yaş ve mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olmadığı bulgusunun alanyazındaki diğer bulgular ile tutarlı olduğu gör÷lmüştür.

"Akademisyenlerin Farkındalık Düzeyleri Mutluluk Düzeylerini Yordamakta Mıdır?" Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması:

Bu çalışmada regresyon analizinin ilk modelinde elde edilen bulgu; akademisyenlerin farkındalık düzeylerinin mutluluk düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı olmuştur.

Alanyazın incelendiğinde araştırmalardan elde edilen bu bulguyu destekleyen çalışmalar olduğu gör÷lmektedir. Örneğin, Goodman ve Schorling (2012) tarafından sağlık çalışanları üzerinde gerçekteştirilen araştırmada mutluluk ve farkındalık arasında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Brown ve Ryan (2003), farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerindeki rolünü inceledikleri çalışmada farkındalığın olumlu duygulanım alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı, olumsuz duygulanım alt boyutu ile ise negatif yönde anlamlı ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır.

Benzer şekilde, Schutte ve Malouff (2011), farkındalığın olumlu duygulanım ve yaşam doyumu ile olumlu yönde, olumsuz duygulanım ile de negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu; Kılıç ve diğerleri (2016) mutluluk ve farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu; Brown (2009), Collard vd. (2008), Lan vd. (2014), Shier ve Graham (2011) farkındalık ve öznel iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu; Akın ve Akın (2015) ise farkındalık ve öznel mutluluk arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmiştir.

Genel olarak bakıldığında, farkındalığı yüksek olan, bütün dikkatini geçmiş pişmanlıklar veya gelecek kaygılarına değil, o anda yapmakta olduğu işe yönlendirmeyi başarabilen, ilgilendiği işle bütünleşip akış yaşayabilen ve hayatta karşılaştıkları olumsuz, stres yaratan ya da acı veren olayları yargılamadan değerlendirebilen ve yine yargılamadan kabullebilen bireylerin yaptıkları işten ve yaşamdan aldıkları doyum daha fazladır ve bu bireyler olumlu duyguları, olumsuz duygulara göre daha fazla deneyimlerler. Sonuç olarak, farkındalığı yüksek olan bireylerin daha mutlu bireyler olduğu söylenebilir.

Bu araştırmalar ışığında, bu çalışma sonucunda elde edilen akademisyenlerin farkındalık düzeylerinin mutluluk düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı bulgusunun alanyazındaki diğer araştırma sonuçları ile tutarlı olduğu görülmektedir. Bu bulgulardan hareketle, farkındalığın bireylerin mutluluk düzeyleri üzerinde çok önemli bir etkiye sahip olduğu ve akademisyenlerin de farkındalık düzeylerindeki artışın, onların mutluluk düzeylerinde de artmaya yol açacağı söylenebilir.

"Akademisyenlerin Stresle Başa Çıkma Tutumları Mutluluk Düzeylerini Yordamakta Mıdır?" Problemine İlişkin Bulguların Tartışılması:

Bu çalışmada regresyon analizinde elde edilen bulgular; akademisyenlerin aktif planlama stresle başa çıkma tutumlarının mutluluk düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı olmuştur. Diğer bir yandan, dine sığınma, dış yardım arama, kaçma soyutlama duygusal eylemsel, kaçma soyutlanma biyokimyasal ve kabul-bilişsel yeniden yapılandırma stresle başa çıkma tutumlarının ise mutluluğu anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür. Bu modelde mutluluğun en güçlü yordayıcısı aktif planlama stresle başa çıkma tutumu olarak bulunmuştur.

Alanyazında doğrudan akademisyenlerin mutluluk düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamış olmasına rağmen bu değişkenlerin bir arada farklı değişkenler ve farklı örneklem gruplarında çalışıldığı çeşitli araştırmalar bulunmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde araştırmadan elde edilen bulguyu dolaylı olarak destekleyen çalışmalar olduğu görülmektedir. Odacı ve Çıkrıkçı (2012) tarafından yapılan çalışmada stresle başa çıkma tutumlarından sosyal destek arama, problem çözme odaklı başa çıkma ve kaçınarak başa çıkma tutumlarının öznel iyi oluşu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır. Benzer şekilde, alanyazında yetişkinler ile yapılmış olan ve başa çıkma stilleri ve öznel iyi olma arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar sonucunda problem odaklı başa çıkma stratejilerinin kullanımının öznel iyi oluş üzerinde olumlu katkıları olduğu sonucuna varılmıştır (Frey vd., 1989; Essex vd., 1999).

Ben-Zur (2009), çalışmasında stresle başa çıkma stillerinin öznel iyi oluşun olumlu ve olumsuz duygulanım alt boyutları ile ilişkisini incelemiştir. Bu araştırma sonucunda, problem odaklı başa çıkma tutumu ile olumlu duygulanım arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki varken, olumsuz duygulanım arasında ise negatif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Bu çalışma ile en yakın sonuçlar Özbay vd., (2012) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmadan elde edilmiştir. Bu çalışmada araştırmacılar, stresle başa çıkma tutumlarından aktif planlama alt boyutunun öznel iyi oluşu yüksek düzeyde anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Stresle başa çıkma tutumları farklı araştırmacılar tarafından farklı şekillerde alt boyutlarına ayrılmıştır. Genel olarak Folkman ve Lazarus (1988) 'un belirttiği gibi problem odaklı başa çıkma ve duygu odaklı başa çıkma olarak bir ayrıma gidildiğinde, bu çalışmada kullanılan sınıflandırmaya göre akademisyenlerin mutluluklarını en güçlü yordayan aktif planlama alt boyutunun problem odaklı başa çıkma kategorisi altında yer aldığı söylenebilir. Bu bağlamda bu araştırmanın bulgularının, alanyazındaki bulgular ile tutarlılık gösterdiği söylenebilir. Bu çalışmanın örneklem grubu akademisyenler olduğu göz önünde bulundurulduğunda, aktif planlama stresle başa çıkma alt boyutunun akademisyenlerin mutluluk düzeylerini anlamlı şekilde yorduyor olması akademisyenlerin çoğunlukla problemler ile başa çıkarken eylem planları oluşturma, probleme odaklanma ve problemi çözmeye yönelik bir sistematik oluşturma eğiliminde olduklarını göstermektedir.

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bu bölümünde elde bulgulara dayalı olarak ulaşılan genel sonuçlar belirtilmiş ve bu sonuçlar kapsamında geliştirilen bazı öneriler sunulmuştur.

Sonuçlar

Bu araştırma kapsamında elde edilen bulgulardan şu sonuçlara ulaşılmıştır:

1. Araştırma bulgularına göre akademisyenlerin mutluluk düzeylerinin cinsiyetlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Erkeklerin mutluluk ortalama puanları, kadınların mutluluk ortalama puanlarına göre daha yüksektir. Başka bir deyişle, erkek akademisyenler, kadın akademisyenlerden daha mutludur.
2. Bu çalışma sonucunda, akademisyenlerin mutluluk düzeylerinin medeni durumlarına göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Evli akademisyenlerin mutluluk ortalama puanları, bekar olan akademisyenlerin ortalama puanlarına göre daha yüksektir. Başka bir deyişle, araştırma bulgularına göre evli akademisyenler, bekar akademisyenlerden daha mutludur.
3. Unvan değişkeni açısından mutluluk puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmamıştır.
4. Bu çalışmada, akademisyenlerin mutluluk düzeyleri ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür.
5. Bu araştırma kapsamında, mutluluk, farkındalık ve stresle başa çıkma tutumları değişkenleri arasındaki ilişkiyi test etmek için yapılan korelasyon analizi bulguları genel olarak incelendiğinde, mutluluk ve farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı

bir ilişki bulunmuştur. Başka bir deyişle, akademisyenlerin farkındalık düzeyleri arttıkça mutluluk düzeyleri de artmaktadır.

6. Mutluluk ile baş çıkma tutumları arasındaki ilişkiler incelendiğinde ise; mutluluk ile başa çıkma tutumlarından aktif planlama arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki, kaçma-soyutlanma duygusal-eylemsel arasında ve kaçma-soyutlanma biyokimyasal arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre akademisyenlerin aktif planlama stresle başa çıkma tutum düzeyleri arttıkça mutluluk düzeyleri de artmakta, kaçma-soyutlanma duygusal-eylemsel ve kaçma-soyutlanma biyokimyasal stresle başa çıkma tutum düzeyleri arttıkça mutluluk düzeyleri azalmaktadır. Dış yardım arama, dine sığınma ve kabul-bilişsel yeniden yapılanma stresle başa çıkma tutumları ile mutluluk arasında ise anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.
7. Bu çalışma kapsamında, akademisyenlerin farkındalık düzeylerinin mutluluk düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.
8. Bu çalışma kapsamında, akademisyenlerin aktif planlama stresle başa çıkma tutumlarının mutluluk düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür. Diğer bir yandan, dine sığınma, dış yardım arama, kaçma soyutlama duygusal eylemsel, kaçma soyutlanma biyokimyasal ve kabul-bilişsel yeniden yapılandırma stresle başa çıkma tutumlarının ise mutluluğu anlamlı düzeyde yordamadığı görülmüştür. Bu modelde mutluluğun en güçlü yordayıcısı aktif planlama stresle başa çıkma tutumu olarak bulunmuştur.

Öneriler

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak aşağıdaki öneriler geliştirilebilir:

1. Literatürde mutluluk, farkındalık ve stresle başa çıkma tutumları kavramlarının birlikte incelendiği başka bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle araştırmanın sonuçlarının genellenebilirliği için yapılacak yeni araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.
2. Bu araştırma akademisyenler ile gerçekleştirilmiştir. Bu durum, genellemelerin diğer gruplara dikkatli bir şekilde yapılmasını gerektirmektedir. Araştırma

sonuçlarının tekrarlanabilirliğini test edebilmek için, farklı örneklem gruplarında ve farklı demografik değişkenlere sahip bireylerle yapılacak çalışmalara ihtiyaç vardır.

3. Bu çalışmada akademik unvanlar ve algılanan gelir düzeyi değişkenleri açısından örneklem eşit dağılmamaktadır. Bu durumdan hareketle sonuçların genellenebilirliği için akademik unvanların ve algılanan gelir düzeylerinin daha eşit dağıldığı örneklemle çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.
4. Bu çalışma sonucunda farkındalığın mutluluğu yüksek oranda anlamlı bir şekilde yordadığı bulunmuştur. Bu sonuç doğrultusunda, akademisyenlerin mutluluk düzeylerini arttırmak için akademisyenlere yönelik farkındalık programları geliştirilebilir ve bu programlar ülke çapında yaygınlaştırılabilir.
5. Bu çalışma sonucunda mutluluğun en güçlü yordayıcısı aktif planlama stresle başa çıkma tutumu olarak bulunmuştur. Bu bulgudan hareketle, akademisyenlerin mutluluk düzeylerini arttırmaya yönelik olarak aktif planlama stresle başa çıkma tutumunu nasıl kullanmaları gerektiğine yönelik bilgi vermek amaçlı seminerler düzenlenebilir.
6. Akademisyenlerin mutluluk düzeylerini yordayan ve yordamayan değişkenlere özellikle regresyon analizinde anlamlı çıkmayan yordayıcıların dolaylı etkilerini araştırmak için yapısal eşitlik modelleri uygulanabilir.

KAYNAKLAR

- Acock, A. C., & Hurlbert, J. S. (1993). Social networks, marital status, and well-being. *Social Networks*, 15, 309-334.
- Akın, Ü. & Akın, A. (2015). Mindfulness and subjective happiness: The mediating role of coping competence. *Ceskoslovenska Psychologie*, 4, 359-368.
- Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10 (34-35), 40-98.
- Andrews, F. M., & Robinson, J. P. (1991). Measures of subjective well-being. In J.P. Robinson, P. R. Shaver & L.S.Wrightsmann (Eds.) *Measures of personality and social psychological attitudes (Vol. 1)*, New York: Academic.
- Annak, B. B. (2005). *Sosyal destek, sosyal ağ, yaşam kalitesi ve yaşam doyumu: Duygu-durum ve anksiyete bozukluğu tanısı alan kişiler ve düzenli hemodiyaliz tedavisi gören hastalar açısından bir karşılaştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Argyle, M. (2013). *The psychology of happiness*. New York: Routledge.
- Artan, İ. (1986). *Örgütsel stres kaynakları ve yöneticiler üzerinde bir inceleme*. İstanbul: Özgün.
- Aydın, A., Üçüncü, K. & Taşdemir, T. (2011). Akademik performansı etkileyen stres kaynaklarının belirlenmesine yönelik bir alan çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 387-389.
- Aytaç, S. (2002). *İş stresi: Oluşumu, nedenleri, başa çıkma yolları, yönetimi*. Bursa: Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi.

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness trainnig as a clinical intervention: A conceptual and emprical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Bahadır, A. (2002). Ergen kişiliği bağlamında din-kişilik ilişkisi. *Selçuk Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 14, 111-123.
- Balcıoğlu, İ. (2005). *Medikal açıdan stres ve çareleri: Stres kavramı ve tarihsel gelişimi*. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri 9. Sempozyumu'nda sunulmuş bildiri, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Baltaş, A. & Baltaş, Z. (2000). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi.
- Ben-Zur, H. (2009). Coping styles and affect. *International Journal of Stress Management*, 16(2), 87-101.
- Blanchflower, G. D., & Oswald, J. A. (2004). Well-being over time in Britain and the USA. *Journal of Public Economics*, 88(7-8), 1359-1386.
- Bodian, S. (2006). *Meditation for dummies*. Indiana: Wiley.
- 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.
- Brown, K. W., Kasser, T., Ryan, R. M., Linley, P. A., & Orzech, K. (2009). When what one has is enough: Mindfulness, financial desire discrepancy, and subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(5), 727-736.
- Cantor, N., & Sanderson, C.A. (1999). Life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life. In D. Kahneman, E. Diener ve N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*, New York: Russell Sage.
- Catanzaro, J.F., & Honey, G.C. (1995). Hassles, coping and depressive symptoms in a elderly community sample: The role of mood regulation expectancies. *Journal of Counseling Psychology*, 3(42), 259-265.
- Christoph, B., & Noll H. H. (2003). Subjective well-being in the European Union during the 90s. *Social Indicators Research*, 64(3), 521-546.

- Collard, P., Avny, N., & Boniwell, I. (2008). Teaching mindfulness based cognitive therapy (MBCT) to students: The effects of MBCT on the levels of mindfulness and subjective well-being. *Counselling Psychology Quarterly*, 21(4), 323-336.
- Cooper, H., Okamura, L., & McNeil, P. (1995). Situation and personality correlates of psychological wellbeing, social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*, 29, 395-417.
- Crane, R. (2009). *Mindfulness-based cognitive therapy*. New York: Routledge.
- Csikszentmihalyi, M.(2005). *Akış: Mutluluk Bilimi*. İstanbul: HYB
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Collins, Inc.
- Çakıroğlu, A. (2007). *Relationship between quality of life and happiness in Turkey*. Master's Thesis. Middle East Technical University Institute of Social Sciences, Ankara.
- Çatak, P. D. & Ögel, K. (2010). Farkındalık temelli terapiler ve teröpatik süreçler. *Klinik Psikiyatri*, 13, 85-91.
- Çoruh, Y. (2003). *Denetim odağı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki*.Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Daş, C. (2012). *Gestalt terapi*. Ankara: HYB
- Deckers, L. (2005). *Motivation: Biological, psychological and environmental*. Pearson: Allyn and Bacon.
- Demirel, S. & Canat, S. (2004). Ankara'daki beş eğitim kurumunda kendini yaralama davranışı üzerine bir çalışma. *Kriz Dergisi*, 12(3), 1-9.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*. Social Indicators Research Series (Vol.37). The Netherlands: Springer.

- Diener, E., & Biswas Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*, 57(2), 119-169.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life-satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663.
- Diener, E., & Eunkook Suh, M. (1997). Subjective well-being and age: An international analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17, 304-324.
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406.
- Diener, E., Gohm, L. C., Suh, E., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31(4), 419-436.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., & Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute? *Social Indicators Research*, 28(3), 195-223.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Doğan, T. & Akıncı Çötök, N. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-170.
- Doğan, T. & Eryılmaz, A. (2013). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 107-117.
- Doğan, T. & Sapmaz, F. (2012). Kişiler arası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3), 585-601.
- Dryden, W., & Still, A. (2006). Historical aspects of mindfulness and self-acceptance in psychotherapy. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 3-28.

- Dursun, P. (2012). *Yaşamın anlamı, iyimserlik, umut ve başa çıkma stillerinin öznel iyi oluş üzerindeki rolü*. Doktora Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ergin, C. (1995). Akademisyenlerde tükenmişlik ve çeşitli stres kaynaklarının incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 12 (1-2), 37-50.
- Erkuş, A. (1994). *Psikolojik terimler sözlüğü*. Ankara: Doruk.
- Erkuş, A. (2011). *Bilimsel araştırma sarmalı*. İstanbul: Seçkin.
- Ertekin, Y. (1993). *Stres ve yönetim*. Ankara: Türkiye Orta Doğu Amme İdaresi Enstitüsü.
- Eryılmaz, A. & Ercan, L. (2011). Öznel iyi oluşun cinsiyet, yaş grupları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 139-151.
- Eryılmaz, A. (2014). *Mutluluğun başucu kitabı*. Ankara: Pegem.
- Essex, E. L., Seltzer, M.M., & Krauss, M.W. (1999). Differences in coping effectiveness and well-being among aging mothers and fathers of adults with mental retardation. *American Journal on Mental Retardation*, 104, 545-563.
- Feist, G.J., Bodner, T.E., Jacobs, J.F., Miles, M., & Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 138-150.
- Folkman, S., & Lazarus, R.S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (3), 466-475.
- Frey, K., Greenberg, M., & Fewell, R. (1989). Stress and coping among parents of handicapped children: A multi dimensional approach. *American Journal on Mental Retardation*, 94, 240-249.
- Frijters, P., Haiken-DeNew, J., & Shields, A. M. (2004). Investigating the pattern and determinants of life satisfaction in Germany following reunification. *Journal of Human Resources*, 39(3), 649-674.
- Fulton, P. R., & Siegel, R. D. (2005). Buddhist and Western psychology: Seeking common ground. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychoNyanaponika therapy* (pp. 55-72). New York: Guilford.

- Gaygisiz, E. (2010). Economic and cultural correlates of subjective well-being in countries using data from the organisation for economic co-operation and development (Oecd). *Psychological Reports*, 106(3), 949-963.
- Germer, C. K. (2004). What is mindfulness? *Insight Journal*, 22, 24-29.
- Germer, C. K. (2005). Teaching mindfulness in therapy. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 113-129). New York: Guilford.
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Hove: Routledge
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.). (2013). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford.
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy* (pp. 9-74). Hove: Routledge.
- Gilham, J. E., & Seligman, M. E. (1999). Footsteps on the road to positive psychology. *Behavior Research and Therapy*, 37, 163-173.
- Goodman, M. J., & Schorling, J. B. (2012). A mindfulness course decreases burnout and improves well-being among healthcare providers. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 43(2), 119-128.
- Haller, M., & Hadler, M. (2006). How social relations and structures can produce happiness and unhappiness: An international comparative analysis. *Social Indicators Research*, 75(2), 169-216.
- Hampton, N. Z., & Marshall, A. (2000). Culture, gender, self-efficacy and life satisfaction: A comparison between Americans and Chinese people with spinal cord injuries. *Journal of Rehabilitation*, 66(3), 21-29.
- Hanh, T. N. (1987). *The miracle of mindfulness: An introduction to the practice of meditation*. Boston: Beacon.
- Hanh, T. N. (1998). *The hearth of the buddha's teaching*. New York: Broadway.

- Haring Hidore, M., Stock, W. A., Okun, M. A., & Witter, R. A. (1985). Marital status and subjective well-being: A research synthesis. *Journal of Marriage and the Family*, 947-953.
- Hayes, S. C., Stroschal, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experimental approaches to behavioral change*. New York: Guilford.
- Hayo, B., & Seifert, W. (2003). Subjective economic well-being in Eastern Europe. *Journal of Economic Psychology*, 24(3), 329-348.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford happiness questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073-1082.
- Howell, R. T., & Howell, C. J. (2008). The relation of economic status to subjective well-being in developing countries: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 134(4), 536.
- Işık Terzi, Ş., & Ergüner Tekinalp, B. (2013). *Psikolojik danışmada güncel kuramlar*. Ankara: Pegem.
- İlhan, T. (2005). *Öznel iyi oluşa dayalı mizah tarzları modeli*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- İşleroğlu, S. (2012). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluşun benlik saygısı, sosyal yetkinlik beklentisi ve duyguları ifade etme eğilimine göre yordanması*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Johanson, G. J. (2006). The use of mindfulness in psychotherapy. *Annals of the American Psychotherapy Association*, 9(2), 15-24.
- Kabat- Zinn, J. (2009). *Clinical handbook of mindfulness*. Netherland: Springer.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, 4 (1), 33-47.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology Science Practice*, 10, 144-156.

- Karahan, T. F., Dicle, A. N. & Epli Koç, H. (2007). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının sosyal beceri düzeylerine ve mutluluk algılarına göre incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 40(2), 41-61.
- Kelley, T. M. & Stack, S. A. (2000). Thought recognition, locus of control and adolescent well-being. *Adolescence*, 35(139), 531-550.
- Kılıç, S. Yıldız Akyol, E. & Yoncalık, O. (2016, Nisan). Üniversite öğrencilerinde değerler ile mutluluk ve farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi. I. Avrasya Pozitif Psikoloji Kongresi'nde sunulmuş bildiri, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Kula, N. (2002). Deprem ve dini başa çıkma. *Çorum İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 1, 234-255.
- Lan, H. K., Subramanian, P., Rahmat, N., & Kar, P. C. (2014). The effects of mindfulness training program on reducing stress and promoting well-being among nurses in critical care units. *Australian Journal of Advanced Nursing*, 31(3), 22-31.
- Latner, J. (1992). The theory of Gestalt therapy. E. C. Nevis (Ed.), *In Gestalt therapy: Perspectives and applications* (pp. 13-56). Mexico: The Gestalt Institute of Cleveland.
- Lazarus, R. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
- Lazarus, R. (1991). Psychological stress in the workplace. *Journal of Social Behavior and Personality*, 6 (7),1-9.
- Lee, R. G., Seccombe, K., & Shehan, L. C. (1991). Marital status and personal happiness: an analysis of trend data. *Journal of Marriage and the Family*, 53(4), 839-844.
- Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford.
- Lucas, R.E. (2007). Adaptation and the set-point model of subjective well-being: Does happiness change after major life events? *Current Directions in Psychological Science*, 16, 75-79.
- Lyubomirsky, S., & Dickerhoof, R. (2010). A construal approach to increasing happiness. In J. Tangney & J. E. Maddux (Eds.), *Social psychological foundations of clinical psychology* (pp. 229-244). New York: Guilford

- Masuda, M., & Holmes, T.H. (1978). Life events: Perceptions and frequencies. *Psychosomatic Medicine*, 40, 236-261.
- Mendi, E. (2015). *Koşullu anne-baba tutumunun mükemmeliyetçilik, öznel iyi oluş ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Michalos, C. A., Thommasen, V. H., Anderson, N., Read R., & Zumbo, D. B. (2005). Determinants of health and the quality of life in the Bella Coola Valley. *Social Indicators Research*, 72(1), 1-50.
- Monat, A., Lazarus, R. S., Reevy, G., & Duncan, D. F. (2007). *The praeger handbook on stress and coping*. Westport, CT: Praeger.
- Moneta, G. M. (2004). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, 5, 115-121.
- Mongrain, M., Komeylian, Z., & Barnhart, R. (2015). Happiness vs. mindfulness exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology*, 1-12.
- Munusturlar, S. (2014). *Boş zaman eğitiminin benlik saygısı ve öznel iyi oluş üzerine etkisi*. Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.
- Myers, G. D., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Nolen-Hoeksema, S., & Rusting, C. L. (1999). 17 gender differences in well-being. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Eds.) *Well-Being: Foundations of Hedonic Psychology* (pp.330-359). New York: Russel Sage.
- Odacı, H. & Çıkrıkçı, Ö. (2012). University students' ways of coping with stress, life satisfaction, and subjective well-being. *TOJCE: The Online Journal of Counseling and Education*, 1(3), 117-130.
- Oğnağanlı, S. (2015). *60 yaş ve üzeri kişilerde benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- O'Leary, K., & Dockray, S. (2015). The effects of two novel gratitude and mindfulness interventions on well-being. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(4), 243-245.

- Özbay, Y. & Şahin, B. (1997). *Stresle başa çıkma tutumları envanteri: Geçerlik ve güvenirlik çalışması*. 4. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi'nde sunulmuş bildiri, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Özbay, Y. (1993). *An investigation of the relationship between adaptational coping process and self-perceived negative feelings on international students*. Doktora Tezi. Lubbock, Texas, USA: TTU.
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. & Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal özyeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2).
- Özdemir, Y. & Koruklu, N. (2011). Üniversite öğrencilerinde değerler ve mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8, 190-210.
- Öztürk, A. (2013). *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Özyeşil, Z. (2011). *Özanlayış ve bilinçli farkındalık*. Ankara: Maya Akademi
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36, 224-235.
- Palancı, M. (2000). *Algılanan kontrol düzeyine bağlı olarak farklılaşan stresle başa çıkma davranışları*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Pehlivan, İ. (1995). *Yönetimde stres kaynakları*. Ankara: Pegem.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. E. P. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41.
- Phillips, D. (2006). *Quality of life: Concept, policy and practice*, London and New York: Routledge.
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2000). Influences of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life: a meta-analysis. *Psychology and Aging*, 15(2), 187.

- Reisoğlu, S. (2014). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarını yordamada beş faktör kişilik özellikleri, mizah tarzları ve duygusal zekânın rolü*. Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Rice, P. (1999). *Stress and health*. Pacific Grove, Brooks: Cole.
- Roemer, L., Orsillo, S. M., & Salters-Pedneault, K. (2008). Efficacy of an acceptance-based behavior therapy for generalized anxiety disorder: Evaluation in a randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(6), 10-83.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). To be happy or to be self-fulfilled: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. In S. Fiske (Ed.) *Annual Review of Psychology*, 52; 141-166. Palo Alto, CA: Annual Reviews/ Inc.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4 (4), 99-104.
- Ryff, C. D., & Keyes, M. L.C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.
- Sapmaz, F. & Doğan, T. (2012). Optimism as a predictor of happiness and life satisfaction. *Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Schneider, K., & Leitner, L. (2002). Humanistic psycho Nyanaponikatherapy. In M. Hersen & W. Sledge (Eds.), *Encyclopedia of pschoNyanaponikatherapy (Vol.1)*. New York: Elsevier Science/Academic.
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1116-1119.

- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford.
- Seligman, M. E. P. (2005). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C.R.Snyder ve S. Lopez, (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.3-9). New York: Oxford University.
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention and positive therapy. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.). *Handbook of positive psychology* (pp. 3-13). New York: Oxford University.
- Selim, S. (2008). Life satisfaction and happiness in Turkey. *Social Indicators Research*, 88(3), 531-562.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
- Shier, M. L., & Graham, J. R. (2011). Work-related factors that impact social work practitioners' subjective well-being: Well-being in the workplace. *Journal of Social Work*, 11(4), 402-421.
- Shmotkin, D. (1990). Subjective well-being as a function of age and gender: A multivariate look for differentiated trends. *Social Indicators Research*, 23, 201-230.
- Shmotkin, D. (2005). Happiness in the face of adversity: Reformulating the dynamic and modular bases of subjective well-being. *Review of General Psychology*, 9(4), 291.
- Sirgy, M. J., Michalos, A. C., Ferriss, A. L., Easterlin, R. A., Patrick, D., & Pavot, W. (2006). The qualityity-of-life (QOL) research movement: Past, present, and future. *Social Indicators Research*, 76(3), 343-466.
- Soysal, A. Ş., Bodur, Ş. & Hızlı, F. G. (2005). Şimdi ve burada terapisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*. 6(4), 274-280.
- Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-based stress reduction workbook*. USA: New Harbinger.
- Suhail, K., & Chaudhry, R. H. (2004). Predictors of subjective well-being in an eastern muslim culture. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(3), 359-376.

- Şahin, N. H. & Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikologlar Dergisi*, 10 (34), 56-73.
- Şahin, N. H. (2010). *Stresle başa çıkma: Olumlu bir yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Tan, J. S., Tambyah, K. S., & Kau, K. A. (2006). The influence of value orientations and demographics on quality of life perceptions: Evidence from a national survey of Singaporeans. *Social Indicators Research*, 78(1), 33–59.
- Tiliouine, H., Cummins, A. R. & Davern, M. (2006). Measuring well-being in developing countries: the case of Algeria. *Social Indicators Research*, 75(1),1–30.
- Tuzgöl Dost, T.M. (2004). *Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Uçman, P. (1990). Ülkemizde çalışan kadınlarda stresle başa çıkma ve psikolojik rahatsızlıklar. *Türk Psikoloji Dergisi*, 7(24), 58-75.
- Vara, S. (1999). Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumu ve genel yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24(1), 1-34.
- Wang, P., & VanderWeele J. T. (2011). Empirical research on factors related to the subjective well-being of Chinese urban residents. *Social Indicators Research*, 101(3), 447-459.
- Webb, D. (2009). Subjective well-being on the Tibetan plateau: An exploratory investigation. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 753-768.
- Williams, M. & Penman, D. (2011). *Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world*. UK: Piatkus.
- Wood, W., Rhodes, N., & Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106(2), 249-264.

- Xing, Z., & Huang, L. (2014). The relationship between age and subjective well-being: Evidence from five capital cities in Mainland China. *Social Indicators Research*, 117(3), 743-756.
- Yalom, İ. (2001). *Varoluşçu terapi*. İstanbul: Kabalcı.
- Yaşar, K. (2015). *Eğitim Fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile psikolojik sağlamlık ve affetme düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*. Ankara: Bağlam.
- Zagorski, K. Kelley, J., & Evans, D. R. M. (2010). Economic development and happiness: Evidence from 32 nations. *Polish Sociological Review*, 169(1), 3-19.

EKLER

Ek-1: Kişisel Bilgi Formu

Yaş:
Cinsiyet: Kadın () Erkek ()
Ünvan: Arş. Gör. () Okutman () Öğretim Görevlisi () Yrd. Doç. () Doç. () Profesör ()
Üniversite:
Bölüm:
Fakülte:
Medeni Durum: Evli () Bekar ()
Algılanan Gelir Düzeyi: Düşük () Orta () Yüksek ()

Ek-2: Oxford Mutluluk Ölçeği-Kısa Formu

Aşağıda bazı yaşam durumlarını betimleyen ifadeler yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatlice okuyup, size uygunluk derecesine göre cevap seçeneklerinden birini işaretleyiniz. Lütfen boş madde bırakmayınız.

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5
2. Hayatın çok ödüllendirici olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5
4. Çevremdeki güzelliklerin farkına varırım.	1	2	3	4	5
5. Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5
6. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissedirim.	1	2	3	4	5
7. Geçmişle ilgili mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5

Ek-3: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Aşağıda bazı yaşam durumlarını betimleyen ifadeler yer almaktadır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatlice okuyup, size uygunluk derecesine göre cevap seçeneklerinden birini işaretleyiniz. Lütfen boş madde bırakmayınız.

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

Ek-4: Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri

Aşağıda günlük yaşantılarınız içerisinde karşılaştığınız değişik problem durumlarıyla nasıl başa çıktığınız ile ilgili ifadeler bulacaksınız. Kafanızda bazı problemleri somutlaştırarak bunlar üzerinde bir süre odaklaşıp cevaplamalarınızı somut durumlara yönelik olarak gerçekleştiriniz. Lütfen aşağıda verilen derecelendirmeyi kullanarak sizin durumunuz için en uygun olan sayıyı yuvarlak içine alınız veya üzerini X ile işaretleyiniz.

Hiçbir zaman 0 (%0)

Arasıra 1 (% 1-25)

Bazen 2 (%25-50)

Sık sık 3 (% 50-75)

Genellikle 4 (%75-100)

1. Arkadaşlarım ve yakınlarımdan duygusal destek almaya çalışırım	0	1	2	3	4
2. Asıl problemim üzerinde yoğunlaşıp, gerekirse başka şeyleri bir kenara bırakırım	0	1	2	3	4
3. Attığım her adımı ve yapacağım her hareketi çok iyi düşünürüm	0	1	2	3	4
4. Başa gelenin çekileceğine inanırım	0	1	2	3	4
5. Başıma gelenden bir şeyler öğrenmeye çalışırım	0	1	2	3	4
6. Başıma gelenlere inanmak istemem	0	1	2	3	4
7. Başka şeylerden ziyade o problem üzerinde daha çok odaklaşıyorum	0	1	2	3	4
8. Başkalarından ne yapabileceğim konusunda tavsiyeler alırım	0	1	2	3	4
9. Başkalarından şefkat ve anlayış beklerim	0	1	2	3	4
10. Benden yaşlı birine danışırım	0	1	2	3	4

11. Benzer şeyleri yaşayan insanların tecrübelerinden yararlanırım	0	1	2	3	4
12. Dini aktivitelere katılırım	0	1	2	3	4
13. Dini inançlarımdan güç alarak kendimi güvende hissedirim	0	1	2	3	4
14. Durum ile ilgili daha çok bilgi edinmek için başkalarına danışırım	0	1	2	3	4
15. Duruma olduğu gibi alışmaya çalışırım	0	1	2	3	4
16. Enerjimi yaptığım işler üzerinde yoğunlaştırırım	0	1	2	3	4
17. Eskisinden daha fazla ibadet / dua ederim	0	1	2	3	4
18. Gerginliğimi azaltmak için sigara içerim	0	1	2	3	4
19. Her ne yapacaksam zamanında yaparım	0	1	2	3	4
20. Her şeyimle ilahi bir güce sığınırım	0	1	2	3	4
21. Huzuru dinimde bulmayı denerim	0	1	2	3	4
22. Kendime bunun gerçek olmadığını söylerim	0	1	2	3	4
23. Kendimi da iyi hissedebilmek için uyuşturucu alırım	0	1	2	3	4
24. Kendimi daha iyi hissetmek için ilaç alırım	0	1	2	3	4
25. Ne yapacağım konusunda bir plan hazırlarım	0	1	2	3	4
26. Olanlara daha iyimser bir gözle bakmaya çalışırım	0	1	2	3	4
27. Olayın daha olumlu gözükmesini sağlamak için farklı bir bakış açısı ile yaklaşırım	0	1	2	3	4
28. Problem hakkında daha az düşünmek için içki içerim	0	1	2	3	4
29. Problem hakkında hissettiklerimi başkaları ile tartışırım	0	1	2	3	4

30. Problemi bütün geçekliğiyle olduğu gibi hissederim	0	1	2	3	4
31. İlahi bir güçten yardım isterim	0	1	2	3	4
32. Problemi çözmemi engelleyen diğer şeylerden kendimi alıkoymaya çalışırım	0	1	2	3	4
33. Problemim hakkında somut bir şeyler yapabilecek birileri ile konuşurum	0	1	2	3	4
34. Problemimden kurtulmak için değişik işlerle ilgilenirim	0	1	2	3	4
35. Problemimden kurtulmak için üzerine direkt olarak giderim	0	1	2	3	4
36. Problemimi daha az düşünmek için sinemaya giderim veya TV seyredirim	0	1	2	3	4
37. Problemimi en iyi nasıl çözebileceğimi düşünürüm	0	1	2	3	4
38. Problemim ile ilgili duygularımı başkalarıyla paylaşıyorum	0	1	2	3	4
39. Problemimle yaşamayı öğrenirim	0	1	2	3	4
40. Problemimi unutmak için ders çalışır veya başka farklı şeylerle ilgilenirim	0	1	2	3	4
41. Rahatlamak için ağlarım	0	1	2	3	4
42. Müzik dinleyerek bir çok şeyi unuturum	0	1	2	3	4
43. Sanki hiçbir şey olmamış gibi davranırım	0	1	2	3	4

