

T.C
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE İYİ OLUŞ ARASINDAKİ
İLİŞKİDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIN ARACI ROL ETKİSİNİN
İNCELENMESİ

Nasira MURADI
(Yüksek Lisans Tezi)

Danışman
Prof. Dr. Ahmet ŞİRİN

İstanbul, 2020

T.C.
MARMARA UNIVERSITY
INSTITUTE OF EDUCATIONAL SCIENCES
DEPARTMENT OF GUIDANCE & PSYCHOLOGICAL
COUNSELLING

AN EXAMINATION OF THE MEDIATING ROLE EFFECT OF
PSYCHOLOGICAL RESILIENCE IN THE RELATIONSHIP
BETWEEN MINDFULNESS AND WELL BEING

Nasira MURADI
(Master's Thesis)

Thesis Supervisor
Prof Dr Ahmet Şirin

İstanbul, 2020

**Tüm kullanım hakları
M.Ü. Eğitim Bilimleri Enstitüsü'ne aittir.**

© 2020



ETİK BEYANI

Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırladığım çalışmamda;

- Sunduğum bilgileri, dokümanları ve verileri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Çalışmamda yararlandığım eserlerin tamamına atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Elde ettiğim verilerde ve sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı bildirir, aksi bir durumda aleyhimde doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

....../....../....

(İmza)

Nasira MURADI

ÖN SÖZ

Psikolojik sorunların gittikçe arttığı ve insanların bir arayış içerisinde olduğu bu dönemde, psikolojik sağlamlık, psikolojik iyi oluş ve bilinçli farkındalığı çalışmanın değerli olduğunu düşündüğümünden dolayı, tezimde bu konuları çalıştım. Aynı zamanda bu konuları kendime yakın bulduğum için, bu alanda bir farkındalık oluşturmak istedim. Bu konuyu belirledikten sonra iletişime geçtiğim ve tez sürecimin başından sonuna kadar beni her türlü destekleyen samimiyeti ve dostane tavırları bende büyük bir iz bırakan değerli danışmanım Prof. Dr. Ahmet ŞİRİN hocama teşekkürlerimi nasıl ifade edeceğimi bilmiyorum. Aynı şekilde Dr. Öğr. Üyesi Nesrullah OKAN'a da teşekkür ederim. Gerek ders döneminde gerekse tez döneminde ilgisi ve desteğiyle her zaman yanımda olan, üzerimdeki emeği bir teşekkürle asla ödenmeyecek olan kıymetli hocam Prof. Dr. Halil Ekşi'ye gönülden teşekkür ederim. Ayrıca büyük bir keyifle derslerine katıldığım, bana iyi ki Marmara ailesine katılmışım dedirten tüm ders dönemi hocalarıma teşekkür ederim. Bununla birlikte hayatımın her aşamasında yanımda olan ve gitmek istediğim her yolu açan değerli anne ve babama da minnettarım. Bu tezi bitirmeyi bana nasip ettiği için Allah'a şükürler olsun.

Nasira Muradi

Özet

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rol etkisini Yapısal Eşitlik Modeli çerçevesinde incelemektir. Bilinçli farkındalık, iyi oluş ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi de amaçlanmıştır. Araştırma ilişkisel tarama modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

Araştırma evrenini İstanbul Anadolu yakasındaki 2019-2020 eğitim-öğretim yılında herhangi bir lisans programına kayıtlı olan devlet ve vakıf üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini ulaşılabilen 429 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin kişisel bilgileri, sosyo-demografik özellikleri ve aile ile ilgili özelliklerini incelemek için kişisel bilgi formundan yararlanılmıştır ve öğrencilerinin demografik özelliklerini incelemek için araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Araştırmada uygulanan ölçekler aracılığıyla elde edilen veriler, SPSS 25 paket programı ve AMOS 24.0 Paket Programı kullanılarak analize tabi tutulmuştur. Analizler tablolaştırılmadan önce normallik testi yapılmış ve verilerin normal dağıldığı sonucuna ulaşılmıştır. İlk etapta bağımsız gruplar T testleri yapılmış ve arkasından tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testlerine yer verilmiştir. Araştırma kapsamında Yapısal Eşitlik Modeli kullanılmıştır. Bu sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin, bilinçli farkındalık ile iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rol etkisinin olduğu sonucu elde edilmiştir. YEM analizi sonuçlarına göre, test edilen modelin uyum indekslerinin kabul edilebilir düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($\chi^2/sd=1,000$; RMSEA=,043; GFI=1,000; AGFI=1,000; CFI=1,000; IFI=1,000).

Anahtar kelimeler: Bilinçli farkındalık, PERMA, İyi oluş, Psikolojik sağlamlık



Abstract

This study aims to examine the mediating role effect of psychological resilience in the relationship between conscious awareness and well-being in university students within the framework of the Structural Equation Model. It was also aimed to examine the variables of mindfulness, well-being, and psychological resilience in terms of various demographic variables. The research was carried out by the relational screening model.

The universe of research consists of state and foundation university students enrolled in any undergraduate program in the Asian side of Istanbul in the 2019-2020 academic year. The research sample consists of 429 students who can be reached. In the study, a personal information form was used to examine the personal information, socio-demographic characteristics, and family-related characteristics of university students, and the personal information form prepared by the researchers were used to examine the demographic characteristics of the students.

The data obtained through the scales applied in the research were analyzed using the SPSS 25 package program and AMOS 24.0 Package Program. Before the analyzes were tabulated, a normality test was performed and it was concluded that the data were normally distributed. In the first stage, independent groups T-tests were performed, and then one-way analysis of variance (ANOVA) tests was used. Structural Equation Model was used in the research. According to these results, it was concluded that psychological resilience had a mediating role in the relationship between conscious awareness and the well-being of university students. According to the results of the SEM analysis, it was concluded that the fit indices of the tested model were at an acceptable level ($\chi^2 / sd = 1,000$; RMSEA = .043; GFI = 1,000; AGFI = 1,000; CFI = 1,000; IFI = 1,000).

Keywords: Mindfulness, PERMA, Well-being, Psychological resilience

İÇİNDEKİLER

ETİK BEYANI.....	III
ÖZGEÇMİŞ	IV
ÖN SÖZ	V
ÖZET	VI
ABSTRACT	VIII
İÇİNDEKİLER.....	IX
TABLolar LİSTESİ	X
ŞEKİLLER LİSTESİ	XI
BÖLÜM I: GİRİŞ	1
1.1. PROBLEM DURUMU	1
1.2. AMAÇ	3
1.2.1. Alt Amaçlar.....	3
1.3. ÖNEM	3
1.4. SAYILTILAR	4
1.5. SINIRLILIKLAR	4
1.6. TANIMLAR	4
BÖLÜM II: ALANYAZIN	5
BÖLÜM III: YÖNTEM	20
BÖLÜM IV: BULGULAR.....	276
4.1. Yapısal Model ve Fark Testlerine İlişkin Bulgular	276
BÖLÜM V: SONUÇ, TARTIŞMA, ÖNERİLER.....	376
5.1. SONUÇ	376
5.1.2. Betimsel İstatistiklere İlişkin Sonuçlar	376
5.2. TARTIŞMA.....	409
5.2.1. Fark Testleri, Betimsel İstatistik ve Yapısal Modele İlişkin Tartışma.....	409
5.3. ÖNERİLER	43
5.3.1. Araştırmacılara yönelik öneriler	43
5.3.2. Uygulayıcılara yönelik öneriler.....	443
KAYNAKÇA.....	454

Tablolar listesi

Tablo 1. Katılımcıların Kişisel Bilgi Formlarından Elde Edilen Bulgulara İlişkin Yüzde Frekans Tablosu.....	20
Tablo 2. Araştırma değişkenlerinden Bilinçli Farkındalık, Perma İyi Oluş, Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları	26
Tablo 3. Araştırma değişkenlerinden Bilinçli Farkındalık, Perma İyi Oluş, Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Üniversite Çeşidi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	27
Tablo 4. Araştırma değişkenlerinden Bilinçli Farkındalık, Perma İyi Oluş, Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Akademik Düzey Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları.....	28
Tablo 5. Araştırma değişkenlerinden Bilinçli Farkındalık, Perma İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Gelir Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	29
Tablo 6. Araştırma değişkenlerinden Bilinçli Farkındalık, Perma İyi Oluş, Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Alan Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları	30
Tablo 7. Araştırma değişkenlerinden Bilinçli Farkındalık, Perma İyi Oluş, Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Baba Eğitim Değişkenine Göre Farklılaşıp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları10. Scree Plot Grafiği.....	31
Tablo 8. Değişkenler Arası Korelasyon Tablosu, Aritmetik Ortalamaları ve Değişkenlere İlişkin İç Tutarlık Katsayıları Tablosu.....	32
Tablo 9. Model 2'ye İlişkin Uyum İyilik İndeksleri.....	35

Şekiller Listesi

<u>Sekil 1. Bilinçli Farkındalık ve Perma İyi Oluş Arasında İlişkiye İlişkin Yapısal</u>	33
<u>Sekil 2. Bilinçli Farkındalık ile Perma İyi Oluş Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlık</u> <u>Değişkeninin Aracı Rol Etkisinin İncelendiği Yapısal Model</u>	3Hata! Yer işareti tanımlanmamış.

BÖLÜM I: GİRİŞ

Bu başlık altında araştırmaya ilişkin; problem durumu, amaç, alt problem ve amaçlar, önem, varsayımlar, sınırlılıklar ve değişkenlere ilişkin tanımlar yer almaktadır.

1.1. Problem Durumu

Psikoloji çalışmalarında önemli olan nokta hangi sorunu çözmeye odaklanmak istendiğidir. Yani araştırmacının merak ettiği ve hakkında bilgi sahibi olmak istediği şeyin ne olduğunu bir noktada ortaya çıkartmaktır. Özellikle psikolojik çalışmaların daha ziyade, olumsuz noktalara odaklanan patolojik çalışmalara ve olumlu noktaları ortaya çıkarmayı amaçlayan pozitif psikoloji çalışmalarına yer verdikleri görülmektedir. Eryılmaz (2014), Hefferon ve Bonwell (2018) patolojik noktalara odaklanmak yerine, insanların olumlu yönlerini ortaya çıkarmayı amaçlayan çalışmaların genel olarak pozitif psikolojik çalışmalar olarak adlandırıldığını belirtmişlerdir. Linley, Harrington ve Wood (2006) 1970'lerden itibaren başlayan pozitif psikoloji çalışmalarının 1990'lı yıllardan itibaren önemli oranda işlevsel hale geldiğini belirtmişlerdir. Genel çerçevesi iyi oluş, hayata dair umut, iyimser bakış, olumlu noktalara odaklanma ve faydalı olma felsefesi pozitif psikolojinin odak noktasını meydana getirmektedir (Gillham ve Seligman, 1999; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Aynı zamanda pozitif psikolojinin amacı bireylerin yetenek ve potansiyellerini ortaya çıkararak daha iyi bir yaşam sürmelerinin önemine vurgu yapmaktadır (Compton ve Hoffman, 2012). Bundan dolayı da bu çalışmada iyi oluşun ele alınmasının önemli bir nokta olduğu düşünülmüştür. Çünkü iyi oluş, aslında bireyin yaşam doyumunun önemli bir noktasını meydana getirmektedir. İyi oluşu ele alırken de Martin Seligman'ın beş boyutlu iyi oluş kavramının araştırma kapsamında incelenmesinin uygun olacağı düşünülmektedir. Seligman'ın (2011) bağlanma, pozitif ilişkiler kurma, yaşama anlam yükleme, başarı gibi iyi oluşun boyutlarının ele alınmasının doğru olacağı düşünülmektedir. İyi oluş üzerinde etkili olduğu düşünülen bir kavram ise bilinçli farkındalıktır. Bilinçli farkındalık Kabat ve Zinn (1994) tarafından, bireyin kendisini yargılamadan, dikkatini toparlayabilmesi ve bulunduğu ana yoğunlaştırabilmesi şeklinde ifade etmektedirler. Bu yoğunlaşma sürecinde, birey kendisine yönelik olumsuz eleştiri ve yargılama yerine, kendini anlama ve kabullenme safhasına geçebilmektedir. Bu durum bireyin kendisine yönelik olan şefkatini artırmaktadır (Deniz ve ark., 2008). Bunun neticesinde kişinin psikolojik olarak daha sağlam bir hale gelmesi beklenmektedir. Germer ve ark. (2005) göre ise bilinçli farkındalık, sosyal yaşantılarımızda önemli etkiye sahiptir demişlerdir. Bilinçli farkındalık

uyanık olmaktır fakat birçok insan yaşadıkları durum karşısında zihinsel süreçlerini bilinçli farkındalıkla yönetemez. Bu da iyi oluş noktasında bir doyumsuzluk meydana getirebilmektedir. Bu gibi durumlarda birey yaşadığı olaylara karşı anlık olarak ilgisini yitirmektedir. Bilinçlilik durumu ise bireyin duygusal ve bilişsel manada denge durumunu korumasıdır. Farkındalığı üst düzeyde olan bireyler tecrübelerini doğru-yanlış veya olumlu-olumsuz olarak ayırmaz. Yaşadıklarını değiştirmeden, çarpıtmadan değerlendirirler (Akın ve ark., 2007). Dolayısıyla da yaşama dair iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olması beklenmektedir. Germer'e (2009) göre yaşadığımız olaylarla benliğimizi aşırı özdeşleştirmemiz, bilinçli farkındalık düzeyimizi düşürür. Bilinçli farkındalık ve iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın rolünün incelenmesinin de yine önemli olduğu bilinmektedir. Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler, çok yönlü bakış açısına sahip olduklarından dolayı, olaylar ve durumlardan daha az etkilenmekte ve bunların üstesinden daha kolay gelmektedirler. Böylesi bir durum bireylerin gerek iletişim becerilerine gerek farkındalık düzeylerine ve gerekse de başa çıkma becerilerine olumlu katkıda bulunmaktadır. Psikolojik sağlamlık kavramı klasik psikolojinin sorun odaklı anlayışından, 'bireyin sağlıklı olduğunu, pozitif özelliklerinin geliştirilmesi gerektiğini' dile getiren pozitif psikoloji anlayışına geçiş ile gündeme gelmiştir. Psikolojik sağlamlık kavramı ile ilgili yapılan çalışmaların önem kazanmasının başlıca sebeplerinden biri de insanların zorlu hayat koşullarına rağmen karşılaşılan güçlüklerle başa çıkabilme becerilerinin ön planda tutmasıdır. Psikolojik sağlamlık kavramı ile ilgili olarak yapılan ilk çalışmalarda şunlar merak edilmiştir: 1) Neden bazı bireyler olumsuz yaşantılarla karşılaştığında diğerlerine nazaran olumlu tepkiler verip daha dayanıklı bir tutum sergilemektedir? 2) Bu özelliklere sahip olan bireylerin ayırt edici nitelikleri nelerdir? (National Institute of Mental Health, 1995, s. 26). Alanyazın incelendiğinde psikolojik sağlamlık kavramının köken itibarı ile 2. Dünya Savaşından sonraki döneme yani 1950'li yıllara dayanmakta olup tıp alanında ortaya çıktığı görülmektedir (Ezer, 2017). Latince "resilire" sözcüğünden meydana gelen psikolojik sağlamlık anlam itibarıyla tıpkı lastik gibi esneyebilmesi ve bırakıldığında rahatça önceki formunu alabilmesi, kendini toparlayabilmesi şeklinde açıklanmıştır (Masten & Gewirtz, 2006).

Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bireylerin, psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olması beklenen bir durumdur ve bu durumu destekleyen çok sayıda çalışmaya alanyazında rastlamak mümkündür. Zira insanın biliş düzeyi arttıkça olayları yorumlama ve kavrama düzeyi de olumlu etkilenecektir. Esasında oluşan yüksek bilinçli farkındalık düzeyi ile birlikte bireyin yaşamının tüm alanlarında olumlu değişimlerin olması beklenen

bir durumdur. Ancak yüksek bilinçli farkındalık düzeyinin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde psikolojik sağlamlığın olup olmadığı da hiç şüphesiz araştırmaya değer bir durumdur. Çünkü psikolojik iyi oluş üzerinde sadece bilinçli farkındalığın olumlu etkisinden bahsetmek, diğer olumlu etkileri görmezden gelebilme gibi olumsuz bir durumu doğuracaktır. Dolayısıyla psikolojik iyi oluşun artmasında önemli bir faktör olan psikolojik sağlamlığın da bu bağlamda ele alınması ve inceleme konusu yapılması hiç şüphesiz çok değerli bir durumdur.

Bu bağlamda bu araştırma, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile iyi oluşları arasındaki ilişkiye odaklanmaktadır. Aynı zamanda bu ilişkide psikolojik sağlamlığın nasıl bir etkisinin olduğunu incelenmektedir. Yine bu değişkenlerin çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesi de söz konusudur.

1.2. Amaç

Bu araştırmanın tasarlanmasındaki asıl amaç, bilinçli farkındalık ile iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlık değişkeninin aracı rol etkisini incelemektir. Bu temel amaç doğrultusunda araştırmada bazı alt amaçlar da belirlenmiştir.

1.2.1. Alt Amaçlar

1. Bilinçli farkındalık, iyi oluş ve psikolojik sağlamlık değişkenleri puanları çeşitli demografik değişkenlere göre farklılık göstermekte midir?
2. Araştırmada kullanılan değişkenler arasındaki ilişki nasıldır?

1.3. Önem

İnsanın bilinçli bir farkındalığa sahip olması, şüphesiz yaşama bakış açısını ve yaşamdan aldığı doyumunu önemli derecede etkilemektedir. Zira çevresinde olup bitenlerin farkında olan birey, dünyayı anlama ve algılamada daha objektif kriterlere sahip olacaktır. Bu durumun kişinin iyi oluşuna da etki etmesi beklenen bir durumdur. Zaten çevresinde olup bitenin farkında olan bireyin yaşamında meydana gelen olumlu ve olumsuz durumları okuyabilme becerisinin daha farklı olması beklenen bir durumdur. Dolayısıyla bunun bir araştırma ile ortaya çıkarılması oldukça önemlidir. Önemli olan diğer bir nokta ise, bu ilişkide psikolojik sağlamlığın işlevidir. Başka bir ifade ile psikolojik sağlamlık ile iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın bir öneminin olup olmadığının bilinmesi, gelecekte yapılacak çalışmalara önemli bir katkı sağlayacaktır. Bu yüzden de bu çalışma,

bilinçli farkındalık ve iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rol etkisini incelemeyi amaç halinde getirmiştir. Bir bütün olarak araştırmaya bakıldığında, özellikle bilinçli farkındalık ve iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın rolünün ele alınması ve ortaya çıkarılması büyük önem kazanmaktadır. Dolayısıyla bu çalışmanın gerek bazı değişkenler açısından önemli veriler sunuyor olması ve gerek de gelecek çalışmalara ışık tutması, çalışmayı daha önemli hale getirmektedir.

1.4. Sayıtlılar

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.
2. Araştırmaya katılan bireyler kullanılan kişisel bilgi formu ve ölçekleri içten ve objektif olarak yanıtlayacakları varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

1. Araştırma, 2019-2020 yıllarında yapılan uygulamalar ile sınırlıdır.
2. Araştırma katılımcıların verdikleri yanıtlar ile sınırlıdır.
3. Araştırma İstanbul'daki devlet ve vakıf üniversiteleri öğrencilerinin verdiği cevaplar ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Bilinçli Farkındalık: Bireyde oluşan olumsuz durumlardan kaçmak yerine, bu durumları yargılamadan anlamak ve yorumlamaktır Neff (2003).

İyi Oluş: Bireyde olumlu duyguların daha çok hâkim olması ve hayattan daha çok zevk almaktır (Diener, 1984).

Psikolojik sağlamlık: Psikolojik sağlamlık, olumsuz yaşantılar veya travmatik olaylarla başa çıkabilme, sebat gösterebilme, kararlı davranabilme, içinde bulunduğu koşullara adapte olabilme ve bu şekilde hayatını idame ettirebilmektir (Garmezy, 1991; Luthar & ark., 2000; Masten, Best, & Garmezy, 1990).

BÖLÜM II: ALANYAZIN

2. 1- Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık kavramı Pali dilindeki “Sati” kelimesine dayanmaktadır. Bu da “hafıza” veya “açık farkındalık” anlamına gelmektedir (Bodhi, 2011). Aynı zamanda bu kavram ‘an be an’ farkındalık anlamında da kullanılmaktadır (Kabat- Zinn, 2003). Bilinçlilik durumu, ya da “saf dikkat” veya “şimdi merkezli farkındalık” ile tutarlı ve yargısız bir şekilde kişinin yaşadığı anı katılımcı olarak şimdi ve burada şeklinde kendini bilmesi olarak açıklanabilir (Sharf, 2014).

Bilinçli farkındalık Budist gelenekte, içinde bulunulan ana bilerek isteyerek ve herhangi bir yargılama olmadan odaklanma becerisi, yeteneği veya tekniği olarak tanımlanır. Burada, geçmişin etkisinden sıyrılmak önemli ve anlık yaşantılara odaklanmak esas noktadır (Bishop ve diğerleri, 2004; Kabat- Zinn, 2003). Bilinçli farkındalık durumunda olan bireyler huzurlu ve mutlu bir çevrede olan bitene karşı uyanıktır. Birey, içindeki duygu ve düşünceleri nasıl tanımlayacağını ve değerlendireceğini bilir (Kabat-Zinn ve Hanh, 2009).

Bilinçli farkındalığın evrensel oluşunda ve dünyada büyük bir hızla yaygınlaşmasında Kabat-Zinn’in bu kavramın üzerinde durması ve 1979’da ‘Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programlarını’ uygulamaya başlaması oldukça etkili olmuştur. Bilinçli farkındalık, zihnin çalışma sisteminin işleyişi hakkında bireylere farkındalık ve bilgi sağlamaktadır. Zihin; şimdi, geçmiş, gelecek arasında gidip gelmektedir. Yani sürekli olarak aktiftir. Ancak birey, zihnin her an dağılabileceğini ve dikkatinin kayabileceğini fark edebilirse zihnini yeniden odaklanmaya çekebilmektedir. (Borkovec, 2002; Siegel, 2010; Williams ve Penmann, 2011).

Kabat-Zinn (2013), bilinçli farkındalık eğitimlerinde belirlenen temel amacın beden farkındalığını artırmak, şimdiki zaman odaklı ve ön yargısız bir dikkat geliştirebilmek olduğunu ifade etmektedir. Bu kazanımlar için belirlenen çalışmalar içerisinde genellikle nefes egzersizleri, meditasyon, beden taraması ve dikkat kontrolü gibi teknikler bulunmaktadır. (Davidson, 2010).

Bilinçli farkındalığın en temel birkaç tutumu aşağıda (Atalay, 2018) özetlenmiştir.

- I. Anda kalabilmek: Bilinçli farkındalığın en temel tutumlarından biri şu anki zamanda her ne yaşıyor, deneyimliyorsanız sadece ona odaklanabilmek ve dikkatinizi bu ana vermektir. Nefes farkındalığı egzersizinde de fark etmiş olabileceğiniz gibi bunu sürekli yapmak oldukça güçtür. Zaten amaç, her an her şeyi yüzde yüz farkındalıkla yaşamak değildir. Amaç, mutlu ve keyifli anların tadına daha çok varmak ve olumsuz, stresli anları ise en iyi şekilde yönetebilmektir. En sağlıklı tepkiyi seçebilmek adına, anda kalabilmeyi deneyimledikçe günlük hayatınızda da bazı farklılıklar gözlemleyebilirsiniz.
- II. Yargıları fark etmek: Daha önce de bahsettiğimiz gibi zihin, sürekli olarak karşılaştırır, kategorize eder, analiz yapar ve yargılar. İyi-kötü, güzel-çirkin- başarılı-başarısız, sevdim-sevmedim gün boyu pek çok kez yaptığımız gruplamalardan ve hızlı tepkilerden sadece bazılarıdır. Bilinçli farkındalık uygulamalarındaki niyet, düşünceleri fark etmek gibi yargıları da fark etmek olduğu gibi aynı zamanda şimdiki anda yaşanan deneyimleri değerlendirirken hangi gözlükle algıladığınızı ve nasıl yargılarınızın oluştuğunu, bunların nereden geldiğini tespit etmektir.
- III. Başlangıç zihni: Otomatik pilottan çıkıp şu andaki deneyimi farkındalıkla yaşadığınızda, bu deneyiminize sanki ilk defa yaşıyormuşçasına merakla bakabilmektir. Çoğu zaman geçmiş deneyimler, varsayımlar, beklentiler şu andaki deneyime yaklaşımınızı ve hislerinizi etkiler. Başlangıç zihni tutumu ise şu ana yargısızca merakla yaklaşmanıza yardımcı olur. Bilinçli farkındalık uygulamaları sırasında şimdiki zamana odaklandığınızda ‘Bu nedir?’ ‘Neler hissediyorum?’ gibi sorularla başlangıç zihni tutumunu geliştirebilirsiniz.
- IV. Kabul etmek: Şu andaki deneyiminiz her zaman pozitif olmayabilir. Hayatta olumlu, mutlu anlar kadar sizi zorlayan, üzen koşullar veya insanlar sık sık karşınıza çıkabilir. Bazen sizi zorlayan şey, kendi özelliklerinizdir. Kabul etmek, yaşanan deneyimi ve var olan koşulları oldukları hâllerıyla kabul etmektir; bunun aksine onları yok saymak, bastırmak, reddetmek veya zorlamak değildir. Kabul ettikten sonraki aşama olan çözüm getirme, geliştirme, ilerleme ve büyüme aşamalarına çok daha rahat bir şekilde geçilebilir.

- V. Sabır göstermek: Bilinçli farkındalık uygulamalarına başladığınızda göreceksiniz ki aslında çok hızlı ve uyanların çok yoğun olduğu bir hayatınız var. Sakin, yavaş ve akışına bırakılmış hayat yerine yüksek tempolu ve pek çok aşamasını kontrol etmeye çalıştığınız bir hayat yaşıyorsunuz. Ancak sabretmek ve kabul etmek şu anda yaşanan deneyimin farkındalığını artırırken bir yandan da geçen zamanı fark etmenize ve her şeyin zamanla birlikte mutlaka bir çeşit değişim geçirdiğini, hiçbir şeyin aynı kalmadığını anlamınıza destek olur.
- VI. Şefkat göstermek: Zor durumlarda gerek başkalarına gerekse kendinize şefkat göstererek yargılayıcı bir tutum yerine daha yapıcı ve çözüm odaklı olabilirsiniz. Yaşanan olumsuz anlarda, o deneyimi kabul etmekle birlikte kendinize ve yaşanan duruma şefkat gösterebilmek, aynı zamanda sizin dayanıklılığınızı da artırır.

2-Kavramsal Olarak İyi Oluş Tanımlamaları

Son zamanlarda hem gündelik hayatın önemli bir içeriği hem de bilimsel araştırmaların odak noktası hâline gelen *İyi Oluş* kavramının ne olduğu ve nasıl tanımlandığı oldukça önem kazanmıştır. (Ryan ve Deci, 2001). İyi olma terimi; Dünya Sağlık Örgütü'nün ifadesiyle sağlık kavramıyla ilişkili görülmekte, bireylerde hastalıkların, sıkıntıların, birtakım bozuklukların olmamasına ek olarak bedensel yönden, ruhsal açıdan ve sosyal olarak bireyin tam bir iyilik hâli içerisinde olması, kendi yeteneklerini gerçekleştirebilmesi, üretken ve verimli olarak kendisine ve yaşadığı topluma fayda sunabilmesi, hayatın getirdiği stresli durumlara karşı etkili şekilde başa çıkabilmesi olarak tanımlanmaktadır (World Health Organization, 2004). İyilik hâli; kişisel, sosyal ve doğal toplum içerisinde bireyin bedensel, zihinsel, ruhsal açıdan tam olarak işlev göstermesi, bir bütün olarak sağlıklı ve refah içerisinde olması olarak tanımlanmaktadır (Myers, Sweeney ve Witmer, 2000). Tüm bunlara ek olarak; iyilik hâli için bireylerin, iş yaşamı, kendini düzenleme, maneviyat (spiritüalite), arkadaşlık ilişkileri ve sevgi gibi 5 yaşam görevini yerine getirmelerinin oldukça önemli olduğu düşünülmektedir (Witmer, Sweeney ve Myers, 1998).

Psikoloji bilimine ait makalelerin elektronik ortamda taranması sonucunda, 1887-2000 yılları arasında, öfkeyle ilgili 8072, anksiyeteye ilgili 57.800 ve depresyonla ilgili 70.856 makale bulunurken neşe üzerine 851, mutluluk üzerine 2958, yaşam memnuniyeti üzerine

5701 makale bulunmuştur. Yani olumsuz duygular üzerinde gerçekleştirilen 14 araştırmanın karşısında 1 adet olumlu duygular üzerine yapılmış araştırma olduğu gözlemlenmiştir. (Myers, 2000, s. 56). Tabii ki problemlerle uğraşmak, sorunları çözmek oldukça önemlidir ancak bireylerin olumlu ve güçlü özelliklerini de geliştirmek beklediğimizden çok daha büyük olumlu sonuçlar doğurabilir. (Kern, Benson, Steinberg ve Steinberg, 2015; akt. Demirci, 2015). İnsanların patolojik yanlarından ziyade olumlu özelliklerine odaklanarak gerçekleşen olaylarla güçlü bir şekilde başa çıkarak hayatlarını iyiye yönlendirmeyi temel alan çalışmalar pozitif psikoloji odaklıdır (Eryılmaz, 2014; Hefferon ve Boniwell, 2018).

Pozitif psikoloji, temel olarak iyi oluş, hayata ilişkin umutlu olma, iyimser bakış açısına sahip olma gibi pozitif yaşam deneyimlerine, insanların sahip oldukları olumlu niteliklere ve yaşanılan topluma karşı yararlı bireylerin yetişmesini sağlayacak pozitif kurumların oluşturulmasına odaklanmaktadır (Gillham ve Seligman, 1999; Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Olumlu duyguların, olumlu karakter özelliklerinin ve bunları mümkün kılan durumların incelenmesini kapsayan bir kavram olan *pozitif psikoloji* kapsayıcı bir şemsiye kavram olarak karşımıza çıkar. (Seligman, Steen, Park ve Peterson, 2005).

Pozitif psikoloji, insan işlevselliğinin en üst düzeye çıktığı ve gelişime katkıda bulunan süreç ve şartların incelenmesidir diyebiliriz. Bu tanımlamayla birlikte pozitif psikolojinin uzun bir tarihe sahip olduğunu söyleyebiliriz. Bu uzun tarih, James'in 1902 basımlı "Sağlıklı Zihin" adlı çalışmasından başlayarak Alport'un 1958'deki çalışmalarında olumlu insani özellikler konusuna olan ilgisine, Maslow'un 1968'de ortaya attığı hasta insanlar yerine sağlıklı insanları inceleme konusundaki fikirlerine, Cowen'in 2000'de çocuk ve gençlerin zorlukları yenme gücü üzerine yaptığı çalışmalara kadar dayanır. (Gable ve Haidt, 2005).

Öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluş kavramları *iyi oluş* konusundaki araştırmalarda iki büyük geleneği temsil eder. Bu iki kavram farklı bakış açıları ve felsefi yaklaşımlardan hareketle temellendirilmiştir. Hazcılık (hedonism), iyi oluşu mutluluk ve zevk almak olarak tanımlayarak öznel iyi oluş kavramını temsil etmektedir. İşlevsellik (eudaimonism) ise iyi oluş kavramını mutluluğun çok daha ötesinde bir şey olarak görür. Yani iyi oluşu insanın içindeki potansiyelini gerçekleştirilmesi olarak tanımlamaktadır. (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002; Ryan ve Deci, 2001)

Öznel iyi oluş; bireyin yaşamında pozitif duyguların yüksek seviyede deneyimlenmesi, negatif duyguların düşük seviyede yaşanması ve yaşamdan alınan doyumun üst seviyede olması olarak tanımlanmaktadır. Bireylerin hayata karşı öznel bakış açısını, duygusal anlamda yaşamdan elde edilen mutluluğu, bilişsel açıdan hedeflere göre hayattan memnun olma düzeyini içerir (Diener, 2000; Diener, Lucas ve Oishi, 2005; Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999; Myers ve Diener, 1995).

Psikolojik iyi oluş, psikolojik anlamda bireyin büyümesini içeren ökonomik boyut olarak karşımıza çıkmaktadır. Psikolojik iyi oluş; kişisel potansiyellerin geliştirilmesi, yaşam amaçlarına sahip olunması ve erdemli bir yaşam sürdürülmesine odaklanarak sadece yaşamdan haz alınmasını hedeflerken yüksek düzeyde olumlu duyguların yaşanmasını içeren öznel iyi oluş kavramından farklılaşmaktadır. Psikolojik iyi oluşun bireylerin, kendilerini tüm özellikleriyle kabul etme, çevredeki insanlarla pozitif ilişki ve etkileşim kurma, özerk olma, kendini gerçekleştirebilecek çevresel yapıya sahip olma, kişisel, sosyal ve toplumsal açıdan hedeflere sahip olma ve bu uğurda hayata anlam yükleme, bireysel potansiyeli güçlendirme şeklinde 6 temel boyutta iyi oluşlarına katkı sağlayacağı düşünülmektedir (Ryff, 1989; Ryff ve Keyes, 1995; Ryff ve Singer, 2008).

Seligman (2011) da psikolojik ve öznel iyi oluştan hangisinin daha doğru olduğunu keşfetmeye çalışmak yerine ikisinin birleşimi olan genel iyi oluş kavramının tartışılmasının daha uygun olacağını belirtmiştir.

3-Perma İyi Oluş

İyi oluş kavramına dair yapılan açıklamaların değerlendirilmesi sonucunda öne sürülen yaklaşımların çok boyutlu olduğu dikkat çekmektedir. Gerçekleştirilen çalışmalar iyi oluşun birçok yönü olduğunu ve tek bir boyutla açıklanamayacağını ortaya koymaktadır. Seligman (2011) de iyi oluşun tek bir ölçümle tanımlanamayacağını ve çeşitli boyutların bir arada olduğu ölçümlerin birlikte kullanılmasının daha doğru olacağını ifade etmektedir.

İyi oluş kavramıyla ilgili farklı bakış açılarını bir araya getiren araştırmacılardan biri olan Seligman (2002) üç farklı mutlu hayat şekli tanımlamaktadır. Bunlar; otantik mutluluk kavramıyla ilişkili olarak keyifli hayat (pleasant life), hayata bağlılık (engagement life) ve anlamlı hayattır (meaningful life).

Otantik mutluluk ‘gerçek bir şey’ olarak tanımlandığında en fazla olumlu duyguya, yaşamda en fazla bağlılığa ve en anlamlı yaşama sahip olan bireylerin en mutlu, yaşam

doyumunun da yüksek düzeyde olduğu varsayılır. Ancak iyi oluşun gerçek bir şeyden ziyade ‘bir yapı’ olduğunu ve bu yapı içerisindeki farklı unsurların bir araya gelmesiyle oluştuğunu ifade edilmektedir. Mevcut yetersizliklerden dolayı Seligman yeni bir yaklaşımın geliştirilmesi gerektiğini belirtmiştir (Compton ve Hoffman, 2012; Seligman, 2018).

İyi oluş modelinde yer alması gereken boyutların belirlenmesinde 3 temel kriter göz önünde bulundurulmuştur. Bunlar; bireyin iyi oluşuna katkıda bulunması, bir boyuta ilişkin motivasyonun diğer boyutlara ilişkin olmaması, her bir boyutun diğer boyutlardan bağımsız bir şekilde tanımlanabilmesi ve ölçülebilmesidir (Khaw ve Kern, 2014; Seligman, 2011). Her bir bileşeni, 3 temel kriteri karşılayan ve amacı, geliştirmeyi artırmak olan PERMA modeli 5 bileşenden meydana gelmektedir. PERMA, 5 bileşenin İngilizce baş harflerinin birleşmesinden oluşmaktadır. Bu bileşenler; “Olumlu duygular (positive emotions), bağlanma (engagement), olumlu/iyi ilişkiler (positive relationships), anlam (meaning) ve başarı (accomplishment)” olarak tanımlanmaktadır (Forgeard, Jayawickreme, Kern ve Seligman, 2011; Goodman, Disabato, Kashdan ve Kaufman, 2018; Hone, Jarden, Schofield ve Duncan, 2014; Rashid, 2015; Seligman, 2011).

3.1- Olumlu Duygular (Positive Emotions)

Duygular bireyin ihtiyaç duyduğu yaşamda kalabilmesi ve yaşanılan çevreye uyum sağlayabilmesi için gerekli olan çeşitli durumlara karşı verdiği tepkilerdir (Watson ve Clark, 1984). Duygular üzerine inceleme yapıldığında mutluluk, üzüntü, öfke, şaşkınlık, korku ve iğrenme olmak üzere 6 temel duygu olduğu görülmektedir (Ekman, 2003).

Olumlu duygular, mutluluk ve yaşam doyumunun ana belirleyicisi olmaktan ziyade, iyi oluşu oluşturan unsurlardan biri olarak ele alınmaktadır (Seligman, 2011). Bireyler tarafından en çok deneyimlenen olumlu duyguların; neşe, huzur, ilgi, minnettarlık, umut, aşk, gurur, eğlence, huşu ve ilham olduğu belirtilmiştir (Fredrickson, 2009).

Pozitif duygular, bireylerin düşünce ve davranış skalasını genişleterek herhangi bir durumda ihtiyaç duyulduğunda daha esnek davranabilmelerini ve düşünebilmelerini sağlamaktadır. Olumlu duygular aynı zamanda yaşamdan doyum alınmasını, edinilen bilgilerin bütünleştirilerek hayata farklı perspektiflerden bakılabilesini sağlar. Olumsuz duygular ise bireylerin anlık düşünme ve hareket etme davranışlarını kısıtlayarak düşünmeden hemen karar vermelerine ve bu tarzda davranışlar sergilemelerine sebep olmaktadır (Fredrickson, 2003; Nickerson, 2007).

3.2-Bağlanma (Engagement)

PERMA bileşenlerinin ikincisi olan bağlanma ise olumlu duygu boyutu gibi sadece öznel olarak ölçülmekte ve değerlendirilmektedir.

Bağlanma kavramı pozitif psikoloji literatüründe daha çok akış (flow) kavramıyla karşımıza çıkmaktadır. Akış deneyimi; insanın gerçekleştirdiği eyleme yoğun şekilde odaklanması, tüm dikkatini yaptığı işe vermesi ve o anda yapılan eylem dışında herhangi bir şeyin önemli-değerli hissedilmemesi olarak tanımlanmaktadır (Csikszentmihalyi, 1990).

Literatürde gerçekleştirilen çalışmalar, bağlanmanın; mutluluk, motivasyon ve yaşamın anlamı (Gabriele, 2008), olumlu duygular yaşama, işe bağlı olma ve algılanan öz yeterliliğin yüksek olması (Buric ve Macuka, 2018), mutluluk ve yaşam doyumu (Ruch, Harzer, Proyer, Park ve Peterson, 2010), akademik performansın artması (Engeser, Rheinberg, Wollmeyer ve Bischoff, 2005) ile ilişkili olduğunu göstermektedir.

3.3-Olumlu / İyi İlişkiler (Positive Relationships)

PERMA'nın üçüncü bileşeni olan olumlu ilişkiler; bireyin hayatında bulunan ve ilişkide olduğu insanlara güvenmesi, birçok şeyi paylaşması ve herhangi bir sorunu çözmede onlardan yardım istemesi şeklinde tanımlanabilir. İnsanlar en son ne zaman güldüklerini, eğlendiklerini, bir başarıyla gurur duyduklarını veya hayat hakkında bir anlam hissettiklerini düşündükleri zaman bu faaliyetlerin hepsini ilişkide bulundukları diğer insanlarla gerçekleştirdiklerinin farkına varacaklardır. Bu anlamda iyi bir hayatın sürdürülmesi ve iyi oluşun var olması için diğer insanlarla olumlu ilişkiler kurmak oldukça önemlidir (Seligman, 2011).

Segrin ve Taylor (2007) tarafından gerçekleştirilen çalışmada diğerleriyle pozitif ilişkiler kurmanın yaşam doyumuyla, umutla, yaşam kalitesiyle, sosyal becerilerle, mutlulukla ve psikolojik iyi oluşla yakından ilgili olduğu görülmektedir.

3.4-Anlam (Meaning)

PERMA'nın dördüncü bileşeni olan anlam, kendinizden daha yüce olduğuna inanılan herhangi bir varlığa, bir şeye ait olmak ve o uğurda inanılan şeye hizmet etmek olarak tanımlanmaktadır. Yaşanılan durumda hissedilen duygulardan ötürü yaşanılan o an anlamlı olarak adlandırılabilir ancak yıllar sonra hayat içerisinde geriye dönüp bakıldığında o olayın hiç de anlamlı olmadığı fark edilebilir. İşte bu, anlamın öznel bir bileşeni olduğunu

göstermektedir. Ancak geçmişin tarafsız, mantıklı, tutarlı ve daha objektif bir şekilde yargılanması öznel yargılamayla çelişebilmektedir. Anlam, bireylere tatmin olma duygusu hissettirdiği ve yaşamaya değer bir hayat olduğu hissini verdiği için insanlar hayatta anlamın peşinden giderler (Seligman, 2011).

Hayatta belirli bir amaç ve anlam duygusuna sahip olmanın fiziksel iyi oluşla ve psikolojik iyi oluşla yakından ilgili olduğundan bahsedilirken insanlar için neyin önemli olduğunun, hayatlarındaki anlamın ve dini inanışlarının ele alınmasının da oldukça gerekli olduğu belirtilmektedir (Peterson ve Park, 2014).

Literatürde; yaşamın anlamına ilişkin gerçekleştirilen araştırmalarda bireyin yaşamda anlama sahip olmasının yaşam doyumu, sevgi, içsel dindarlık, sevinç, dürüstlük ile arasında olumlu ilişki sağladığı görülürken; öfke, korku, üzüntü, nevrotiklik, depresyon ile arasında olumsuz ilişki olduğu (Steger, Fraizer, Oishi ve Kaler, 2006) tespit edilmiştir. Yine, sıkıntılı durumlar karşısında gösterilen yılmazlığın, yaşamdaki anlamın psikolojik iyi oluş üzerinde koruyucu etkisinin olduğu, yaşam anlamı ve yılmazlığı yüksek olanların depresyon, yalnızlık düzeylerinin düşük olduğu (Du, Li, Chi, Zhao ve Zhao, 2017) görülmüştür.

3.5-Başarı (Accomplishment)

PERMA'nın son bileşeni olan başarı, bireyin hayatında hedefler belirlemesi, belirlenen hedefler uğruna çaba göstermesi, herhangi bir işte veya görevde uzmanlaşması, başarı hissini yaşanması ve öz yeterlik duygusunun hissedilmesi olarak tanımlanmaktadır. Başarı, kişinin hayatına herhangi bir şekilde olumlu ilişki, olumlu duygu veya anlam kazandırmaya bile, başarma duygusunun özü için istenir. Başarı, bir bireyin elde ettiği gerçek başarılarından ziyade bir şeyi başarma arzusuyla ilgilidir. Bazen bireyler belirli işleri sadece başarmak adına değil öğrenmek, durumları iyi hâle getirmek, sorunları çözüme kavuşturmak veya akış deneyimi yaşamak için gerçekleştirmektedir. Başarının sadece olumlu sonuçlardan sonra oluşmadığı, herhangi bir şey olumsuz sonuçlansa bile süreç içerisinde gerçekleştirilen görevlerin olumlu yanlarına odaklanarak başarı duygusunun hissedilebileceği belirtilir ve bu şekilde yaşamlarını sürdüren bireylerin hayata bağlandıkları, olumlu duygular yaşadıkları görülmektedir (Seligman, 2011).

4-Psikolojik Sağlık Kavramı

Latince “resiliens” kökünden türemiş olan *Psikolojik Sağlamlık Kavramı*; bir maddenin elastik olması ve aslına kolayca dönebilmesi anlamına gelmektedir. (Greene, 2002).

Tarihsel olarak kökeni tıp bilim alanına dayanan *psikolojik sağlamlık*, davranış bilimlerindeki psikolojik sağlamlık araştırmalarında 1970’li yıllarda ortaya çıkmaya başladığı görülmektedir. (Cicchetti, 2006; Masten, 2007; Masten ve Obradovic, 2006).

Psikolojik sağlamlık, gelişimsel bir olgudur. Farklı gelişim dönemlerinde psikolojik sağlamlığın değişime uğradığı görülmektedir. Tüm bu ortak noktalar göz önünde bulundurulduğunda psikolojik sağlamlık; bireyin risk durumları, koruyucu etkiye sahip çeşitli değişkenler ve zaman ile beliren değişim ve geçişlerin başarılı bir şekilde üstesinden gelmek olarak tanımlanmaktadır (Stewart vd., 1997).

Murphy (1987, s.101) açısından psikolojik sağlamlık, “Bir çocuğun stresle nasıl baş ettiği ve travmadan nasıl kurtulduğu/iyileştiği ile ilgilenen genel bir kavramdır. Psikolojik sağlamlık, olumlu baş etmenin sonuçları olan uyum (adaptation) ve yeterlik (competence) gibi olumlu gelişme, geleceğe yönelme ve umut ile ilgilidir.” Bir diğer tanımda ise Fraser, Richman ve Galinsky (1999, s.136) *psikolojik sağlamlığı*; “Zor koşullar altında olumlu ve beklenmedik başarılar kazanma ve sıra dışı koşul ve durumlara uyum sağlama becerisi” olarak tanımlamaktadırlar.

Bireyin yaşamını zorlayan veya risk altında olmasını gerektiren bir durum olması ve bireyin bu zorlayıcı durum veya olumsuz koşullara rağmen yaşamını tekrar dengeye getirebilmesi, *psikolojik sağlamlığın* ortaya çıkabilmesi için gerekli olan iki temel noktayı öne çıkarmaktadır. (Luthar, Becker ve Cicchetti, 2000).

Psikolojik sağlamlığı kuvvetli olan bireylerin, stres yaratan olaylar karşısında kendilerini çabucak toparladıkları, yılgınlığa düşmedikleri, hatta sıkıntılardan ve olumsuz çevresel koşullardan her defasında daha da güçlenerek sıyrıldıkları belirtilmektedir (Henderson ve Milstein, 1996).

Psikolojik sağlamlığın literatürde üç temel olguyu tanımlamak için kullanıldığı Masten, Best ve Garnezy, (1990: Akt. Masten, 1994, s.7-8) tarafından belirtilmiştir:

- a) ‘Öncelikle belirtmek gerekir ki psikolojik sağlamlık terimi mevcut zorlukları aşan ve beklenenden daha iyi gelişim gösteren yüksek risk altındaki bireyleri tanımlamak için kullanılmaktadır. Olumsuz ve zorlu yaşam koşullarında yetişmiş ünlü ya da başarılı kişilerin yaşam öyküleri ve otobiyografileri, yüksek risk altında

yetişen çocuklarla yapılan sistematik psikolojik sağlamlık çalışmalarıyla paralellik ve uyum göstermektedir. Bu tür çalışmalar, yüksek risk altındaki grupların başarılı sonuçlar elde etmelerine önemli katkılar sağlayan değişkenleri belirlemeyi amaçlamaktadır’.

- b) ‘İkinci temel psikolojik sağlamlık olgusu, stresli yaşam deneyimleri karşısında bireyin çabucak uyum gösterebilme yeteneğine işaret etmektedir. Bu tür çalışmalarda boşanma gibi temel bir stres faktörü odak noktası olarak ele alınmaktadır. Bazı çalışmaların odaklandığı nokta ise yakın zamanda meydana gelmiş birden fazla ve farklı stres faktörünün bir arada incelenmesi olabilmektedir. Bu türden çalışmalar farklı stres kaynaklarının çocukların davranışları üzerindeki etkileriyle birlikte, örseleyici yaşam koşullarının çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerini artıran ya da azaltan faktörleri (vulnerability or protective factors) incelemektedir’.
- c) ‘Üçüncü grup çalışmalar ise, psikolojik travmanın olası etkilerinden kurtulma ve iyileşme konusunda önemli rol oynayan ortak bireysel özellikleri ve farklılıkları irdeleyen çalışmalardır. Tanımı gereği, travmatik yaşam deneyimlerinin bireyin yaşam kalitesini ve işlevselliğini azaltması beklenmektedir. Dolayısıyla, kimse incinmez (invulnerable) değildir ve stres kaynakları örseleyici ve yaşamı tehdit edici boyutlara ulaştığında psikolojik sağlamlık, travma sonrası iyileşmeye vurgu yapmaktadır’.

Sonuç olarak psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkileşimi ile meydana gelen dinamik bir süreç olarak görülmektedir (Gu ve Day, 2007; Rutter, 1999). Bu sürecin oluşmasında olumlu sonuçların da ciddi bir öneme sahip olduğu vurgulanmaktadır (Windlee, 1999).

4.1 Risk Faktörleri

Zorluk, sıkıntı ya da felaket anlamlarına gelen *risk* istatistiksel bir kavramdır. Risk faktörleri ise olumsuz bir durumun ortaya çıkma olasılığını artıran ya da olası bir problemin süregelmesine neden olabilecek etkiler olarak tanımlanmıştır. (Kirby ve Fraser, 1997).

Ergenlik dönemi ve çocukluk dönemi gibi kritik dönemlerde risk oluşturacak durumlara maruz kalmak ileride karşılaşılabilecek gelişim dönemleri için aksayıcı bir etkiye sebep olabilmektedir. Olumsuz yaşam deneyimleri ve karşılaşılabilecek felaket durumları, bireyin

sağlıklı bir psikoloji ile yaşamasının ve psikolojik sağlamlık göstermesinin önündeki risk faktörleri olarak görülmektedir (Kararımak, 2006).

Psikolojik sağlamlık, özellikle bireylerin hayatlarındaki geçiş dönemlerinde daha fazla önem taşımaktadır. Bir çocuğun okula başlaması, ergenlik döneminde yaşanan değişimler, çocuk sahibi olma gibi dönüm noktaları bireyin yaşamı boyunca devam eden geçiş dönemlerini ifade etmektedir. Aynı zamanda beklenmeyen ya da birey dışında gelişen afet, ailenin dağılması ya da işsiz kalmak gibi kontrol edilemeyen durumlar da bireyin hayatında meydana gelen geçiş zamanları olarak görülmektedir (Luthar ve Zigler, 1992).

Literatür taraması sonucu psikolojik sağlamlık araştırmalarında ele alınan risk faktörlerini Tablo1’de listelemiştir (Gizir;2007, s.116)

Tablo 1. Psikolojik Sağlamlık Araştırmalarında Ele Alınan Risk faktörleri

Bireysel Risk Faktörleri
Erken doğum
Olumsuz yaşam olayları
Kronik hastalıklar
Ailesel Risk Faktörleri
Ebeveynlerin hastalığı ya da psikopatolojisi
Ebeveynlerin boşanması, ölümü ya da tek ebeveyn ile yaşamak
Ergenlik döneminde anne olma
Çevresel Risk Faktörleri
Ekonomik zorluklar ve yoksulluk
Çocuk ihmali ve istismarı
Savaş ve doğal afetler gibi toplumsal travmalar
Toplumsal şiddet ve ailevi felaketler
Evsizlik

4.2-Koruyucu Faktörler

Koruyucu faktörler ise risk veya zorluğun etkisini azaltan ya da tamamen ortadan kaldıran, sağlıklı uyumu ve bireyin yeterliklerini olumlu yönde geliştiren durumları ifade etmektedir. (Masten, 1994).

‘Koruyucu faktörlerin kavramsal rolü sağlık ve iyi oluş hâli dâhil çeşitli yaşam alanlarında olumlu davranışların ya da sonuçların olabilirliğini artırmak ve riske maruz kalmanın olumsuz etkilerini de azaltmaktır.’(Luthar, 1993; Rutter, 1987). ‘Koruyucu faktörler stresli

yaşam olaylarına, risklere ya da tehlikelere karşı koyması için bireyin becerisini artıran ve uyum ve yeterliği destekleyen bireysel ya da çevresel koruyucular (safeguards) olarak tanımlanmaktadır' (Rutter, 1987).

Yakın zamanda psikolojik sağlamlığı inceleyen araştırmalar psikososyal problemlere sebep olan risk faktörlerine odaklanmaktan ziyade bir bireyin güçlü yanlarının tanımlamasına doğru bir yaklaşım değişikliği göstermiştir (Richardson, 2002).

Koruyucu faktörler; bireysel özellikler, ailesel ve çevresel faktörler ya da bu boyutların etkileşiminden kaynaklanan durumları içerebilir fakat önemli olan bu boyutlardan hangisinin var olduğundan ziyade, 'koruyucu faktörlerin var olan riski ne şekilde azalttığı, durdurduğu ve hatta önlediğinin saptanmasıdır' (Greene ve Conrad, 2002, s. 34).

Sonuç olarak, psikolojik sağlamlık araştırmalarında koruyucu olan bireysel, ailesel ve çevresel özelliklerin incelenmesi, risk altındaki bazı bireylerin diğer bireylere nazaran neden daha sağlıklı ve başarılı bir uyum gösterdiklerinin ifade edilebilmesi yönünden oldukça önem arz etmektedir. (Masten ve Reed, 2002). Yapılan araştırmalarda ele alınan psikolojik sağlamlığı etkileyen temel koruyucu faktörler Tablo 2'te listelenmiştir.

Tablo 2. Psikolojik Sağlamlık Araştırmalarında Ele Alınan Koruyucu Faktörler

Bireysel Koruyucu Faktörler
Zekâ
Akademik başarı
Olumlu veya kolay mizaç
İç kontrol odağı
Benlik saygısı ve özyeterlik
Kişisel farkındalık ve kendini kabul
Özerklik
Yasam hedeflerinin olması ve gelecek için olumlu beklentiler
Etkili problem çözme becerileri
İyimserlik ve umut
Sosyal yetkinlik
Mizah duygusuna sahip olma
Sağlık
Cinsiyet
Yaş
Ailesel Koruyucu Faktörler
Destekleyici anne-baba ya da bir aile üyesiyle olumlu ilişkiler
Etkili ebeveynlik/effective parenting/ev yapısı ve kuralları
Çocuğa yönelik yüksek ve gerçekçi beklentiler
Çevresel Koruyucu Faktörler
Sosyal çevredeki destekleyici bir yetişkinle olumlu ilişkiler
Akran / Arkadaş desteği
Etkili toplumsal kaynaklar (kaliteli okullar, gençlik merkezleri, gençlik organizasyonları vb.)

4.3-Olumlu sonuçlar

Psikolojik sağlamlık çalışmalarında araştırmacılar risk faktörleri ve koruyucu faktörlere ek olarak olumlu ya da işlevselliğe katkı sağlayan bir sonucun da tanımlanması gerektiğini ifade etmektedirler. (Masten, 2001)

‘Koruyucu faktörler gibi olumlu sonuçların göstergeleri de farklı sistem seviyelerindeki farklı alanlarda kendilerini gösterebilir ve sağlamlık uyumu öz-düzenleme gibi içsel süreçler ya da yüksek kalitede destekleyici ilişkiler gibi dışsal süreçler aracılığı ile başarılabilir.’ (Masten ve Riley, 2005).

Masten ve Reed’in (2002) ifade ettiği gibi en çok üzerinde durulan olumlu sonuç değişkenleri şu şekildedir; akademik başarı (mezuniyet puanı, sınav sonuçları vb.), olumlu davranış örüntüleri (kurallara uygun davranışlar gerçekleştirme), arkadaşlar tarafından kabul görmek ve yakın arkadaşlık ilişkileri kurmak, psikolojik olarak sağlıklı olma ve yaşa uygun spor yapmak, topluma hizmet sunmak vb. gibi ders dışı etkinliklerde de görev almak sıralanabilir.

Psikolojik sağlamlık üzerine yapılan araştırmalarda risk faktörleri ve koruyucu faktörlerin etkileri ile ilgili yorum yapabilmek için psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin özelliklerinin de belirlendiği görülmektedir. Psikolojik sağlamlık çalışmalarında ele alınan yeterlik faktörleri aşağıdaki Tablo 3’te gösterilmiştir.

Tablo 3. *Psikolojik sağlamlık çalışmalarında ele alınan yeterlik faktörleri*

Akademik başarı
Olumlu sosyal ilişkiler / sosyal yeterlik
Düşük duygusal problemler ya da belirtiler (internalizing problems)
Düşük davranış problemleri (externalizing problems)
Psikopatoloji varolmaması
Psikososyal uyum bileşenlerinin varlığı

Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireylerin; iyi düzeyde problem çözme ve iletişim becerisine sahip oldukları bilinmektedir. Aynı zamanda kendi eylemlerinin kendi hayatında yaratacağı olumlu etkiye inancı olan bireyin de yüksek psikolojik sağlamlığa sahip olduğu düşünülmektedir. Arkadaşlık kurma ve uyumlu olma ile dostluğu sürdürebilmek de psikolojik sağlamlığı yüksek bireylerin özellikleri olarak kabul edilmektedir (Werner, 1996). Yaşanan olumsuz olaylar karşısında kendini hızla toparlayabilen bireyin, bağımsız hareket edebilmesi ve gelecekle ilgili olumlu bir inanca sahip olması beklenmektedir (Benard, 2007).

Gerçekleştirilen psikolojik sağamlık araştırmalarında olumlu sonuç olarak nelerin kabul edilebileceğinin, araştırmadaki teorik ereve ve riskin niteliği ile yakından ilişkili olduğu görülmüştür. Mesela yüksek risk faktörlerine maruz kalmış bireylerde psikopatolojinin var olmayışı oldukça dikkat çekici bir sonuç olarak değerlendirilebilirken, ebeveyn boşanması gibi daha sınırlı bir riskte bireylerin gelişim ödevlerini yerine getirebilmiş olması olumlu sonuç olarak değerlendirilebilir (Luthar ve Zelazo, 2003).

Belirli bir zaman periyodunda riskli durumlarda elde edilen olumlu sonuçları inceleyen çalışmaların çoğu, psikolojik sağamlığın zaman içerisinde iniş-ıkışlar gösteren dinamik bir süreç olduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırmalara göre psikolojik sağamlığın statik bir sonuç ve bir kişilik özelliği olmadığı açıkça görülmektedir. Ancak buna ek olarak kronik ve kümülatif risklere maruz kalan çocukların tüm bu risklerin negatif etkilerinden tam anlamıyla kurtulmalarının oldukça zor olduğu ifade edilmiştir. (Masten, 2014).

Sonuç olarak psikolojik sağamlık teriminin kavramsallaştırılmasıyla ilgili yapılan araştırmalarda aşağıda belirtilen hususların ne çıktığı görülür (Padron, Waxman ve Huang, 1999; Luthar ve ark., 2000; Masten, 2001; 2014);

- Psikolojik sağamlık dinamik bir süreçtir.
- Psikolojik sağamlık terimi, g durumlarda olumlu sonuç elde edebilme, gelişimini devam ettirebilme ve bu güçlüklere iyi uyum sağlayabilme olarak tanımlanmaktadır.
- Psikolojik sağamlık mizaç, dayanıklılık, sosyal yeterlik, başa çıkma kavramlarından farklıdır.
- Psikolojik sağamlıktan söz edebilmek için ortaya çıkan uyum veya olumlu gelişimin riskli olarak kabul edilebilecek koşullarda açığa çıkması gerekmektedir.
- Psikolojik sağamlık riskler, koruyucu faktörler, olumlu çıktılar gibi bileşenleri olan dinamik bir sistemdir.
- ocuk ve ergenlerin psikolojik sağamlığı ailelerine, içinde yaşadığı sosyal çevreye ve topluma bağlıdır.
- Psikolojik sağamlığın gelişimine yardımcı olan içsel ve dışsal koruyucu faktörler desteklenebilir ve geliştirilebilir.

- Araştırmalarda genel bir psikolojik sağlamlıktan söz etmek yerine kavramın belli alanlarda spesifikleştirilmesinin (akademik sağlamlık, akran zorbalığında sağlamlık vs.) faydalı olacağı ifade edilmektedir.



BÖLÜM III: YÖNTEM

Araştırmanın yöntem kısmının ele alındığı bu başlık altında; araştırmaya ilişkin model, araştırmanın evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin analiz edilme biçimleriyle ilgili bilgiler yer almaktadır.

3.1.Araştırma Modeli

Bu araştırmanın modeli, üç farklı değişkenin birbirleriyle olan ilişkilerini belirlemek amacıyla yapısal eşitlik modelinin kullanıldığı bir ilişkisel tarama modelidir. Araştırma kapsamında bilinçli farkındalık, perma iyi oluş ve psikolojik sağlamlık değişkenleri kullanılmış ve psikolojik sağlamlığın aracı rol etkisine bakılmıştır. Creswel (2017) ilişkisel tarama modelinin iki ya da daha fazla değişken arasındaki örüntüyü (ilişkiyi), değişkenler arasında var olan ilişkinin derecesini, değişkenlerin birbirini etkileme durumunu ve birlikte değişimini betimleyen ve belirleyen model şeklinde açıklamıştır.

Araştırmada bilinçli farkındalık bağımlı değişken, perma iyi oluş bağımsız değişken ve psikolojik sağlamlık da aracı değişken olarak belirlenmiştir. Bağımlı, bağımsız ve aracı olarak tanımlanan değişkenler arasındaki ilişkileri ve kuramsal çerçeveye dayalı olarak oluşturulan modelin doğruluğunu test etmek amacıyla yapısal eşitlik modellemesinden yararlanılmıştır. Yapısal eşitlik modellemesi; gözlenen, örtük ve çok düzeyli değişkenler arasındaki doğrudan ve dolaylı etkileri içeren, değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyen, örtük yapıları gözlenen değişkenler ile incelemeye imkân tanıyan, oluşturulan modelleri test etmek amacıyla kullanılan ve regresyon, faktör analizi gibi çok değişkenli istatistiksel analizleri içeren bir yaklaşımdır (Gürbüz ve Şahin, 2015; Hoyle, 1995; Kline, 2019).

3.2.Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini İstanbul Anadolu yakasındaki 2019-2020 eğitim-öğretim yılında herhangi bir lisans programına kayıtlı olan devlet ve vakıf üniversiteleri oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini ulaşılabilen 429 öğrenci oluşturmaktadır. Buna ilişkin bilgiler tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1: Katılımcıların Kişisel Bilgi Formlarından Elde Edilen Bulgulara İlişkin Yüzde Frekans Tablosu

Değişkenler	Gruplar	F	%
Cinsiyet	Kadın	280	65,3
	Erkek	149	34,7

	Toplam	429	100,0
Gelir Durumu	Düşük	34	7,9
	Orta	343	80,0
	Yüksek	52	12,1
	Toplam	429	100,0
Üniversite Türü	Vakıf	59	13,8
	Devlet	370	86,2
	Toplam	429	100,0
Alanı	Sözel	45	10,5
	Sayısal	88	20,5
	Eşit Ağırlık	296	69,0
	Toplam	429	100,0
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	80	18,6
	Ortaokul	97	22,6
	Lise	115	26,8
	Önlisans ve üstü	137	31,9
	Toplam	448	100,0
Akademik Başarı	Orta	218	50,8
	İyi	211	49,2
	Toplam	429	100,0

Yukarıdaki tabloda bu çalışmaya katılan bireylerle ilgili demografik bilgiler yer almaktadır. Araştırma kapsamında 280 (%65,3) kadın ve 149 (%34,7) erkek katılımcı olmak üzere toplam 429 katılımcının verdiği cevaplar dikkate alınmıştır. Katılımcıların gelir durumlarına bakıldığında, düşük gelir düzeyi grubunda 34 (%7,9) kişinin, orta gelir düzeyinde 343 (%80,0) kişinin ve yüksek gelir düzeyinde 50 (%12,1) kişinin bulunduğu görülmektedir. Kişilerin üniversite türlerine bakıldığında, 59 (%13,8) kişinin vakıf üniversitelerinde ve 370 (%86,2) kişinin ise devlet üniversitelerinde eğitim gördükleri tablodan anlaşılmaktadır. Katılımcıların eğitim gördükleri alanlara bakıldığında, 45 (%10,5) kişinin sözel bölümlerde, 88 (%20,5) kişinin sayısal bölümlerde ve 296 (%69,0) kişinin ise eşit ağırlık bölümlerinde eğitim gördükleri sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin babalarının eğitim durumları incelendiğinde; 80 (%18,6) kişinin babasının ilkokul mezunu, 97 (%22,6) kişinin babasının ortaokul mezunu olduğu, 115

(%26,8) kişinin babasının lise mezunu ve 137 (%31,9) kişinin babasının ise Önlisans ve üstü bir eğitim kurumundan mezun oldukları görülmektedir. Katılımcıların akademik başarılarını değerlendirmelerine bakıldığında, 218 (%50,8) akademik durumlarını orta düzeyde gördükleri ve 211 (%49,2) kişinin ise akademik durumlarını iyi düzeyde gördükleri anlaşılmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada üniversite öğrencilerinin kişisel bilgileri, sosyo-demografik özellikleri ve aile ile ilgili özelliklerini incelemek için kişisel bilgi formundan yararlanılmıştır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin iyi oluşlarını incelemek için PERMA (Beş Boyutlu İyi Oluş) Ölçeği (Demirci, Ekşi, Dinçer ve Kardaş, 2017), benlik kurgularını incelemek için Aile İçinde Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği (Kağıtçıbaşı, 2007) ve aile iklimini incelemek için Aile İklimi Ölçeği (Gönül, Işık Baş ve Şahin Acar, 2018) kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerini (cinsiyet, yaş, fakülte, bölüm, sınıf düzeyi) ve aile ile ilgili özelliklerini (kardeş sayısı, doğum sırası, anne ve baba eğitim düzeyi, gelir düzeyi, aile tipi, anne- baba tutumu, aile büyükleriyle görüşme sıklığı ve iletişim düzeyi, yaşamın çoğunun geçirildiği yer) incelemek için araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.3.2. PERMA (Beş Boyutlu İyi Oluş) Ölçeği

Bireylerin iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla Butler ve Kern (2016) tarafından geliştirilen ve Demirci vd. (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlaması gerçekleştirilen PERMA (Beş Boyutlu İyi Oluş) Ölçeği kullanılmıştır. Ölçek 23 maddeden oluşmakta ve her madde 0 (hiç) ile 10 (her zaman) arasında puan almaktadır. PERMA Ölçeği Martin Seligman'ın iyi oluş anlayışını içeren olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam ve başarı olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte her alt boyuttan 3'er madde olmak üzere toplam 15 madde bulunmakta, 8 tane de dolgu maddesi bulunmaktadır. Dolgu maddelerinden 1'i genel iyi oluşla, 3 tanesi sağlıklı olma hissi ile, 3 tanesi olumsuz duygularla ve 1'i de yalnızlıkla ilgilidir. Ölçekte yer alan 7., 12., 14. ve 20. maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekte yer alan her boyutla ilgili puan, o alt boyutta yer alan 3 maddenin ortalamasıyla elde edilir. Ölçekte yer alan 5, 10, 22 maddeleri olumlu duygular alt boyutuna; 3, 11, 21 maddeleri bağlanma alt boyutuna; 6, 15, 19 maddeleri olumlu

ilişkiler alt boyutuna; 1, 9, 17 maddeleri anlam alt boyutuna; 2, 8, 16 maddeleri başarı alt boyutuna aittir. Dolgu maddelerinden 4, 13, 18 maddeleri sağlık alt boyutuna; 7, 14, 20 maddeleri olumsuz duygular alt boyutuna; 12. madde yalnızlık alt boyutuna; 23. madde genel iyi oluş alt boyutuna aittir. Toplam iyi oluş düzeyi; olumlu duygular, bağlanma, olumlu ilişkiler, anlam, başarı ve genel iyi oluş (mutluluk) boyutlarının ortalaması hesaplanarak bulunmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı .91 olarak bulunmuştur. PERMA Ölçeği'nin alt boyutlarına ilişkin Cronbach Alpha iç tutarlılık güvenirlik katsayıları .61 ile .81 arasında değer almaktadır. Test-tekrar-teste ilişkin ölçeğin güvenirlik katsayısı .83 olarak hesaplanmıştır. Alt boyutların test-tekrar-teste ilişkin güvenirlik katsayıları .61 ile .85 arasında farklı değerler almaktadır.

3.3.3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)

Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), günlük yaşamdaki anlık deneyimlerin farkında ve bunlara karşı dikkatli olma yönündeki genel eğilimi ölçen 15 maddelik bir ölçektir. Özyeşil ve ark., (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. BİFÖ 6 dereceli (Hemen hemen her zaman, çoğu zaman, bazen, nadiren, oldukça seyrek, hemen hemen hiçbir zaman) Likert tipi bir ölçektir. BİFÖ'nün faktör yapısını belirlemek amacıyla uygulanan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonuçlarına göre ölçek tek boyutlu bir yapı göstermektedir. BİFÖ için yapılan madde toplam korelasyonu sonucunda ölçeğin bütün maddeleri için .40'ın üzerinde ilişki ortaya çıkmıştır. BİFÖ'nün her bir madde için madde faktör yükleri .48 ile .81 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach 's Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyon .86 olarak hesaplanmıştır.

3.3.4. Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ), bireylerin psikolojik sağlamlık düzeylerini ölçmek üzere amacıyla Smith ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiştir. Doğan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. KPSÖ, 6 maddelik, 5'li Likert tarzında bir ölçektir. "Hiç uygun değil" (1), "Uygun Değil" (2), "Biraz Uygun" (3), "Uygun" (4), "Tamamen Uygun" (5) şeklinde bir cevaplama anahtarına sahiptir. Ölçekte 2, 4 ve 6. maddeler tersten kodlanmaktadır. Ölçekte bulunan ve tersten kodlanan maddeler çevrildikten sonra alınan yüksek puanlar, yüksek psikolojik sağlamlığa işaret etmektedir. KPSÖ'nün iç tutarlık güvenirlik katsayısı .80 ile .91 arasında değişen değerlerde bulunmuştur. Test tekrar test güvenirlik katsayısı ise, .62 ile .69 arasında bulunmuştur.

3.4.Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılacak veri toplama araçlarının uygulanabilmesi için öncelikle Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği kuruluna başvurulmuş ve gerekli olan etik kurul izni (EK-I) alınmıştır. Daha sonra veri toplama araçlarının ilgili fakültelerde uygulanabilmesi için Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Rektörlüğüne araştırma izni için gerekli başvurular yapılmıştır. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Rektörlüğü tarafından verilen araştırma izni (EK-II) ile 2018-2019 eğitim öğretim yılı bahar döneminde Tıp, Eğitim ve İlahiyat Fakültelerinde uygulamalar gerçekleştirilmiştir. Uygulamalar, belirlenen fakültelerde ilgili öğretim üyeleri aracılığıyla uygun görülen ders saatlerinde, uygulamaya gönüllü katılmak isteyen öğrencilerle gerçekleştirilmiştir. Uygulama öncesi öğrencilere gerekli bilgiler verilmiş ve açıklamalar yapılmıştır. Öğrencilerin kimlik veya herhangi bir özel bilgisi alınmadan uygulamalar gizlilik esasına uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Uygulamalarda öğrencilerin formları doldurması yaklaşık olarak 15 dakika sürmüştür.

3.5.Verilerin Analizi (Çözümlemesi)

Araştırmada uygulanan ölçekler aracılığıyla elde edilen veriler, SPSS 23 paket programı ve AMOS 20.0 programı kullanılarak analize tabi tutulmuştur. Başlangıçta 633 üniversite öğrencisinden toplanan verilerden değerlendirme dahilinde eksik ve hatalı olduğu belirlenen 92 veri seti çalışma dışında tutulmuş ve toplamda 541 veri seti üzerinden analizler gerçekleştirilmiştir. Verilere ilişkin dağılımın normalliği denetlenmiş ve örneklem sayısı da yeterli olduğu için verilerin analizinde parametrik yöntemlerin kullanılması tercih edilmiştir. İstatistiksel analizlerde öncelikle kişisel bilgi formunda yer alan demografik değişkenlere ilişkin frekans ve yüzde değerleri hesaplanmıştır. PERMA Ölçeği, Aile İçinde Özerk- 48 İlişkisel Benlik Ölçeği ve Aile İklimi Ölçeği'nin alt boyutlarına ilişkin betimsel istatistik (ortalama, standart sapma, standart hata, minimum değer, maximum değer) değerleri hesaplanmıştır. Üniversite öğrencilerinin PERMA Ölçeği, Aile İçinde Özerk-İlişkisel Benlik Ölçeği ve Aile İklimi Ölçeği alt boyutlarının cinsiyete ve aile tipine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla Bağımsız Grup t Testi gerçekleştirilmiştir. Üniversite öğrencilerinin PERMA Ölçeği, Aile İçinde Özerkİlişkisel Benlik Ölçeği ve Aile İklimi Ölçeği alt boyutlarının öğrenim görülen fakülte türü, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve anne-baba tutumları değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını

belirlemek amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. ANOVA sonrası anlamlı farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek üzere varyansların homojen olduğu alt boyutlarda Scheffe ve LSD çoklu karşılaştırma teknikleri, varyansların homojen dağılmadığı alt boyutlarda ise Tamhane's T2 ve Games-Howell çoklu karşılaştırma teknikleri kullanılmıştır. İyi oluş (perma), benlik kurguları ve aile iklimi değişkenleri ve alt boyutları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi uygulanmıştır. Çalışmanın asıl amacı olan aile iklimi ve iyi oluş (perma) arasındaki ilişkide benlik kurgularının aracı rolünü incelemeye ve kurulan modelin test edilmesine yönelik yapısal eşitlik modeli (YEM) analizleri gerçekleştirilmiştir. Analizler sonucunda elde edilen bulgular yorumlanırken $p < ,005$ anlamlılık düzeyi esas alınmıştır.



BÖLÜM IV: BULGULAR

4.1. Yapısal Model ve Fark Testlerine İlişkin Bulgular

Bu başlık altında çalışmanın amaçları doğrultusunda elde edilen bulgulara belli bir sistem içinde yer verilmiştir. Araştırmanın değişkenleri olan; bilinçli farkındalık, perma iyi oluş ve psikolojik sağlamlık değişkenleri puanlarının çeşitli değişkenlere göre farklılaşma durumları ilk önce sunulmuştur. Daha sonra ise araştırmanın asıl amacını oluşturan; bilinçli farkındalık ile iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rol etkisinin incelenmesine yönelik bulgular sunulmuştur. Bu bağlamda ilk önce parametrik testlere ilişkin analizlere yer verilmiş ve akabinde yapısal modele ilişkin analiz sonuçları sunulmuştur.

4.1.1. Fark Testlerine İlişkin Bulgular

Bu bölümde katılımcı cevaplarından elde edilen verilerin analiz edilmesi neticesinde, fark testlerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Bu bağlamda çalışmada kullanılmış olan ölçek puanlarının çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşmalarına yer verilmiştir. Analizler tablolastırılmadan önce normallik testi yapılmış ve verilerin normal dağıldığı sonucuna ulaşılmıştır. İlk etapta bağımsız gruplar T testleri yapılmış ve arkasından tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testlerine yer verilmiştir. Bu analizlere ilişkin bulgular tablolastırılarak aşağıda sunulmuştur.

Tablo 2. Araştırma değişkenlerinden Bilinçli Farkındalık, Perma İyi Oluş, Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Bilinçli Farkındalık	Kadın	280	63,150	10,163	,607	-,507	427	,613
	Erkek	149	63,791	15,993	1,310			
Perma İyi Oluş	Kadın	280	94,107	18,129	1,083	-1,579	427	,115
	Erkek	149	97,214	21,614	1,770			
Psikolojik Sağlamlık	Kadın	280	17,439	5,244	,313	-4,744	427	,000
	Erkek	149	19,926	5,025	,411			

Tablo incelendiğinde, araştırmanın değişkenleri olan bilinçli farkındalık, perma iyi oluş, psikolojik sağlamlık değişkenleri puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşma durumunu görmek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre, sadece psikolojik sağlamlık değişkeni için cinsiyetler arası farklılaşmaya ulaşılmıştır. Aritmetik ortalamalar incelendiğinde erkek katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Dolayısıyla erkek katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarının kadın katılımcı puanlarına nazaran anlamlı bir şekilde farklılaştığı anlaşılmaktadır. Daha basit bir ifadeyle, erkek katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri kadın katılımcılara nazaran daha yüksek bulunmuştur. Araştırmanın diğer değişkenlerinin aritmetik ortalamalarına bakıldığında, değişkenler arası anlamlı bir sonuç elde edilmemiştir. Dolayısıyla kadın ve erkek katılımcıların bilinçli farkındalık ve perma iyi oluş puanlarının cinsiyet değişkeni için anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir.

Tablo 3. Araştırma değişkenlerinden Bilinçli Farkındalık, Perma İyi Oluş, Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Üniversite Çeşidi Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	SS	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
Bilinçli Farkındalık	Vakıf	59	62,067	20,882	2,718	-,864	427	,388
	Devlet	370	63,581	10,580	,550			
Perma İyi Oluş	Vakıf	59	105,983	18,579	2,418	4,705	427	,000
	Devlet	370	93,464	19,041	,989			
Psikolojik Sağlamlık	Vakıf	59	21,067	4,806	,625	4,408	427	,000
	Devlet	370	17,862	5,245	,272			

Tablo incelendiğinde, araştırmanın değişkenleri olan Bilinçli Farkındalık, perma iyi oluş, ve psikolojik sağlamlık değişkenleri puanlarının üniversite çeşidi değişkenine göre farklılaşma durumunu belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre, bilinçli farkındalık için herhangi bir farklılık bulunmazken perma iyi oluş ve psikolojik sağlamlık değişkenleri için anlamlı bir farkındalık elde edilmiştir. Bu farklılığın vakıf üniversiteleri lehine olduğu anlaşılmaktadır. Daha açık bir ifade ile; vakıf üniversitelerinde eğitim gören öğrencilerin perma iyi oluş ve psikolojik sağlamlık puanları devlet üniversitelerinde eğitim gören öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Ancak

bilinçli farkındalık puanları arasında herhangi bir farklılığın söz konusu olmadığı da anlaşılmaktadır.

Tablo 4. Araştırma değişkenlerinden Bilinçli Farkındalık, Perma İyi Oluş, Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Akademik Düzey Değişkenine Göre Farklılaşma Durumu ile İlgili Yapılan Bağımsız Grup t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	Sh _{$\bar{x}$}	t Testi		
						t	Sd	p
Bilinçli Farkındalık	Orta	218	61,990	11,185	,757	-2,343	427	,020
	İyi	211	64,800	13,578	,934			
Perma İyi Oluş	Orta	218	90,330	17,189	1,164	-5,431	427	,000
	İyi	211	100,203	20,378	1,402			
Psikolojik Sağlamlık	Orta	218	18,100	4,779	,323	-,803	427	,423
	İyi	211	18,511	5,789	,398			

Tablo incelendiğinde, araştırmanın değişkenleri olan Bilinçli Farkındalık, perma iyi oluş ve psikolojik sağlamlık değişkenleri puanlarının akademik düzey değişkenine göre farklılaşma durumunu belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlık değişkeni için herhangi bir farklılık bulunmazken bilinçli farkındalık ve perma iyi oluş değişkenleri için anlamlı bir farkındalık elde edilmiştir. Bu farklılığın akademik düzeylerinin iyi olduğunu düşünenler lehine olduğu anlaşılmaktadır. Daha açık bir ifade ile; akademik düzeylerini iyi gören öğrencilerin bilinçli farkındalık ve perma iyi oluş puanları akademik düzeylerini orta olarak gören öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Ancak psikolojik sağlamlık puanları arasında herhangi bir farklılığın söz konusu olmadığı da anlaşılmaktadır.

Tablo 5. Araştırma değişkenlerinden Bilinçli Farkındalık, Perma İyi Oluş ve Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Gelir Değişkenine Göre Farklılaşım Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>SS</i> Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>SS</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	Fark
Gelir Düzeyi Bilinçli Farkındalık	Düşük	34	71,676	1,700	G.Arası	4360,38	2	2180,19		1>2
	Orta	343	63,492	12,272	G.İçi	62353,94	426	146,37	14,89*	1>3
	Yüksek	52	57,153	14,514	Toplam	66714,32	428			2>3
	Toplam	429	63,373	12,484						
Gelir Düzeyi Perma İyi Oluş	Düşük	34	119,235	12,754	G.Arası	26000,67	2	13000,3		1>2
	Orta	343	91,781	18,096	G.İçi	135780,41	426	318,73	4,75*	1>3
	Yüksek	52	101,923	18,999	Toplam	161781,08	428			3>2
	Toplam	429	95,186	19,442						
Gelir Düzeyi Psikolojik Sağlamlık	Düşük	34	21,6176	1,073	G.Arası	412,93	2	206,46		1>2
	Orta	343	17,9650	5,552	G.İçi	11601,66	426	27,234	3,67*	1>3
	Yüksek	52	18,3654	4,467	Toplam	12014,60	428			
	Toplam	429	18,3030	5,298						

Araştırmada merak edilen diğer bir nokta, çalışmada kullanılan değişkenlerin gelir düzeyine göre herhangi bir farklılık oluşturup oluşturmadığını test etmektir. Bu kapsamda araştırma değişkenleri için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre; bilinçli farkındalık, perma iyi oluş ve empati puanlarının gelir düzeyine göre anlamlı farklılık oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Her üç değişken içinde elde edilen farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu görmek amacıyla yapılan ANOVA sonrası Post-Hoc LSD sonuçlarına bakılmıştır. Bu sonuçlara göre düşük gelirli gruptaki bireylerin bilinçli farkındalık puanlarının orta ve yüksek gelir düzeyindeki kişilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Aynı şekilde orta gelir gruptaki bireylerin bilinçli, farkındalık puanlarının da yüksek gelir düzeyindeki bireylerden daha yüksek bulunmuştur. Perma iyi oluş puanı için yapılan Post-Hoc analizine göre ise; gelir düzeyi düşük olan bireylerin perma iyi oluş puanlarının gelir düzeyi orta ve yüksek olan katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Aynı şekilde gelir düzeyi yüksek olan bireylerin Perma iyi oluş puanlarının orta gelir düzeyindeki bireylerden daha yüksektir. Araştırmanın diğer bir değişkeni olan psikolojik sağlamlık puanları için yapılan Post-Hoc LSD analizine göre, gelir düzeyi düşük olan

bireylerin psikolojik sağlamlık puanlarının orta ve yüksek gelir grubunda olan bireylerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dikkat çeken sonuç ise her üç değişken için de düşük gelir grubundaki bireylerin puanlarının daha yüksek olmasıdır.

Tablo 6. Araştırma değişkenlerinden Bilinçli Farkındalık, Perma İyi Oluş, Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Alan Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve SS Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	SS	Var. K.	KT	Sd	KO	F	Fark
Alanı Bilinçli Farkındalık	Sözel	45	62,866	7,524	G.Arası	2491,52	2	1245,76		
	Sayısal	88	58,772	12,996	G.İçi	64222,80	426	150,75	8,26*	3>2
	Eşit Ağırlık	296	64,817	12,627	Toplam	66714,32	428			
	Toplam	429	63,373	12,484						
Alanı Perma İyi Oluş	Sözel	45	96,400	21,755	G.Arası	433,27	2	216,63		
	Sayısal	88	96,818	17,178	G.İçi	161347,80	426	378,75	,572	
	Eşit Ağırlık	296	94,516	19,731	Toplam	161781,08	428			
	Toplam	429	95,186	19,442						
Alanı Psikolojik Sağlamlık	Sözel	45	17,377	7,441	G.Arası	657,79	2	12,33		
	Sayısal	88	16,090	5,670	G.İçi	11356,81	426	9,74	3,67*	3>1 3>2
	Eşit Ağırlık	296	19,101	4,555	Toplam	12014,60	428			
	Toplam	429	18,303	5,298						

Tablo 6’da araştırmaya katılan bireylerin eğitim gördükleri bölümlerinin hangi alan içerisinde yer aldığı ve bu farklı alanlarda eğitim gören öğrencilerin araştırma değişkenlerine ilişkin puanlarının karşılaştırılmaları görülmektedir. Bu kapsamda araştırma değişkenleri için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık puanlarının alan değişkenine göre anlamlı farklılık oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Perma iyi oluş değişkeni için gruplar arası herhangi bir farklılığa ulaşılmamıştır. Bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık değişkenleri için oluşan gruplar arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan ANOVA sonrası Post-Hoc LSD sonuçlarına bakılmıştır. Bilinçli farkındalık puanı için yapılan Post-Hoc analizine göre gelir eşit ağırlık alanında eğitim gören öğrencilerin sayısal bölümlerde okuyan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Eşit ağırlık ve söze ile sayısal ve sözel alanlarında okuyan öğrenciler için herhangi bir farklılığa bilinçli farkındalık puanı için ulaşılmamıştır. Psikolojik sağlamlık puanları için gruplar arası

farklılığa bakıldığında, eşit ağırlıkta okuyan öğrencilerin hem sözel hem de sayısal alanlarında eğitim gören öğrencilerden daha yüksek psikolojik sağlamlık puanlarına sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 7. Araştırma değişkenlerinden Bilinçli Farkındalık, Perma İyi Oluş, Psikolojik Sağlamlık Puanlarının Baba Eğitim Değişkenine Göre Farklılaşp Farklılaşmadığını Belirlemek Üzere Yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları

f , $\bar{x}$ ve SS Değerleri					ANOVA Sonuçları					
Puan	Grup	N	$\bar{x}$	SS	Var. K.	KT	Sd	KO	F	Fark
Baba Eğitim Bilinçli Farkındalık	İlkokul	80	62,900	8,31135	G.Arası	134,289	3	44,76		
	Ortaokul	97	64,216	14,42598	G.İçi	66580,03	425	156,65	,286	
	Lise	115	62,765	12,09127	Toplam	66714,32	428			
	Önlisansveüst	137	63,562	13,41578						
	Toplam	429	63,373	12,48497						
Baba Eğitim Perma İyi Oluş	İlkokul	80	83,837	16,18129	G.Arası	16427,43	3	5475,81		3>1
	Ortaokul	97	99,402	17,97896	G.İçi	145353,65	425	342,00	16,01*	3>4
	Lise	115	101,182	18,12558	Toplam	161781,08	428			2>1
	Önlisansveüst	137	93,795	20,32535						2>4
	Toplam	429	95,186	19,44205						4>1
Baba Eğitim Psikolojik Sağlamlık	İlkokul	80	16,087	5,80527	G.Arası	649,50	3	216,50		2>1
	Ortaokul	97	19,907	5,69188	G.İçi	11365,09	425	26,74	8,09*	2>3
	Lise	115	18,547	3,95422	Toplam	12014,60	428			2>4
	Önlisansveüst	137	18,255	5,29293						3>1
	Toplam	429	18,303	5,29826						4>1

Araştırmada merak edilen diğer bir nokta, çalışmada kullanılan değişkenlerin baba eğitim durumuna göre herhangi bir farklılık oluşturup oluşturmadığını test etmektir. Bu kapsamda araştırma değişkenleri için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre, bilinçli farkındalık puanı için gruplar arasında herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Ancak perma iyi oluş ve psikolojik sağlamlık puanları için anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Elde edilen bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan ANOVA sonrası Post-Hoc LSD sonuçlarına bakılmıştır. Perma iyi oluş puanı için yapılan Post-Hoc analizine göre babaları lise mezunu olan bireylerin perma iyi oluş puanlarının babaları Önlisans ve üstü olanlar ile babaları ilkokul mezunu olanlardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Aynı zamanda babaları ortaokul mezunu olanların da babaları Önlisans ve üstü ile ilkokul mezunu olanlardan daha yüksek iyi oluş puanına sahip

oldukları görülmektedir. Babaları Önlisans ve üstü bir derece ile mezun olanların ise iyi oluş puanları babaları ilkokul mezunu olanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Psikolojik sağlamlık için baba eğitim durumları değişkenine bakıldığında; babaları ortaokul mezunu olan katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarının diğer tüm gruplardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Aynı şekilde babaları Önlisans ve üstü ile lise mezunu olanların da psikolojik sağlamlık puanlarının babaları ilkokul mezunu olanlardan daha yüksek bulunmuştur.

4.1.2. Betimsel İstatistik ve Modellere İlişkin Bulgular

Bu başlık altında araştırmacı tarafından test edilmek istenen modele ilişkin ilk bulguları veren betimsel istatistik değerlerine yer verilecektir. Bu bağlamda araştırma kapsamında kullanılacak olan değişkenler arasındaki ilişkilere bakılmış ve aşağıdaki tabloda bulgulaştırılmıştır.

Tablo 8. Değişkenler Arası Korelasyon Tablosu, Aritmetik Ortalamaları ve Değişkenlere İlişkin İç Tutarlık Katsayıları Tablosu

Değişkenler	N	X	1	2	3
1.Bilinçli Farkındalık	429	63,373	1	,574**	,434**
2. Perma İyi Oluş	429	95,186	,574	1	,476**
3. Psikolojik Sağlamlık	429	18,303	,434**	,476**	1

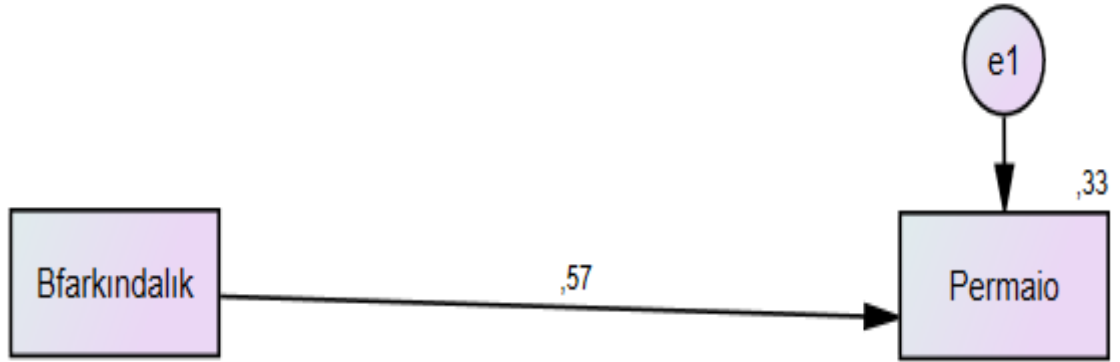
**P<,001

Tablo 8 incelendiğinde, çalışmada kullanılan üç değişkenin de birbirleriyle pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki içinde oldukları görülmektedir. Çalışmanın asıl amacını oluşturan bilinçli farkındalık ile perma iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlık değişkeninin aracı rol etkisinin incelenebilmesi için değişkenler arasında anlamlı bir ilişkinin olması gerekmektedir. Bu yüzden elde edilen değerler çalışmanın amacına yönelik analizler yapabilmek için değerlidir. Dolayısıyla modellenen test edebilmenin öncülü olan değişkenler arası anlamlı ilişkinin elde edildiği bu yüzden de modelin denenebilir olduğu söylenebilmektedir. Modele ilişkin analizler aşağıda sunulmuştur.

Test Edilen Modele İlişkin Bulgular

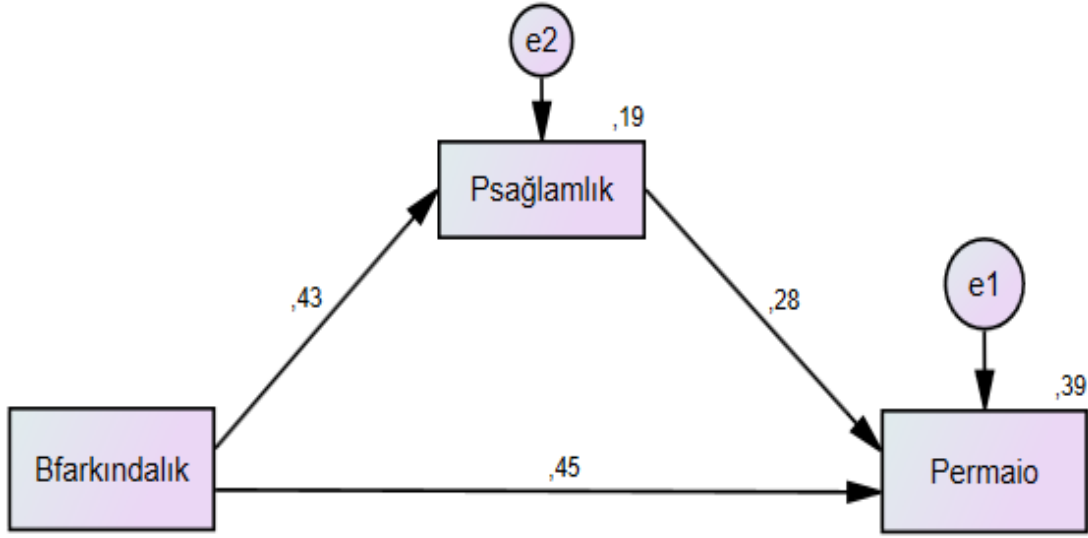
Bu araştırmanın amacı, bilinçli farkındalık arasındaki ile perma iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rol etkisini incelemektir. Bu amacın nihai sonuçlarının elde edilebilmesi için aşağıdaki iki model test edilmiştir:

1. Model 1: Bilinçli Farkındalık ile iyi oluş arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
2. Model 2: Bilinçli farkındalık ile perma iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlık değişkeninin aracı rolü var mıdır?



Şekil 1. Bilinçli Farkındalık ve Perma İyi Oluş Arasında İlişkiye İlişkin Yapısal Model 1

Şekil 1'e bakıldığında; bilinçli farkındalık ile perma iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=.57$; $p<.000$). Daha açık bir şekilde ifade edilecek olursa, bilinçli farkındalık değişkeni perma iyi oluş değişkenini pozitif yönlü ve %33 oranında yordamaktadır. Elde edilen bu sonuçtan sonra modele psikolojik sağlamlık değişkeninin eklenmesinin ne tür bir değişikliğe ya da etkiye yol açtığını görmek amacıyla psikolojik sağlamlık değişkeni modele eklenmiş ve yeni model denenmiştir.



Şekil 2. Bilinçli Farkındalık ile Perma İyi Oluş Arasındaki İlişkide Psikolojik Sağlamlık Değişkeninin Aracı Rol Etkisinin İncelendiği Yapısal Model 2

Yukarıdaki şekil bilinçli farkındalık ile perma iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlık değişkeninin aracı rol etkisinin incelenmesi sonucunu göstermektedir. Bir değişkenin aracı rol etkisinin olup olmadığını anlamak için, aracı değişkenin modele dahil edilmesiyle birlikte, yordayan ve yordanan değişken arasındaki ilişkinin ya tamamen ya da kısmen azalması gerekmektedir. Bu çalışmanın amacı olan model 2'ye bakıldığında, model 1'de görülen bilinçli farkındalık ile iyi oluş arasındaki ilişkinin anlamlı düzeyde düştüğü görülmektedir. Daha önceki ilişkide ($r_1=.57$) şeklinde iken, yeni modelde bu ilişki ($r_2=.45$) düzeyinde bulunmuştur. Bu sonuçlara göre bilinçli farkındalık ile iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlık değişkeninin kısmi aracı rol etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda model incelendiğinde, bilinçli farkındalığın psikolojik sağlamlığı %16 oranında yordadığı; bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık değişkenlerinin perma iyi oluşu %39 oranında yordadıkları sonucuna da ulaşılmıştır. Analizler sonucunda elde edilen bu ilişkiye ilişkin model iyilik değerlerinin istenen düzeyde olup olmadığını görmek amacıyla, model iyilik değerlerine bakılmış ve aşağıda sunulmuştur.

Tablo 9. Model 2'ye İlişkin Uyum İyilik İndeksleri

İndeksler	Model Değerleri	Kabul Edilebilir Sınırlar
χ^2/sd	1,000	≤ 5 Kabul edilebilir uyum, ≤ 3 mükemmel uyum < 0
RMSEA	.043	$\leq .10$ zayıf uyum, $\leq .08$ iyi uyum, $\leq .05$ mükemmel uyum
GFI	1.000	.85-.89 arası kabul edilebilir uyum, $\geq .90$ iyi uyum
AGFI	1.000	.85-.89 arası kabul edilebilir uyum, $\geq .90$ iyi uyum
CFI	1.000	$\geq .90$ kabul edilebilir uyum, $\geq .95$ iyi uyum, $\geq .97$ mükemmel uyum
IFI	1.000	$\geq .90$ kabul edilebilir uyum, $\geq .95$ iyi uyum, $\geq .97$ mükemmel uyum

Araştırma sonucunda test edilen modele ilişkin uyum değerlerinin istenen düzeylerde olup olmadığına bakmak için, uyum değerlerinin literatürde kabul edilen değerler arasında olup olmadığına bakılmıştır. Bu araştırma için yapılan analizlerde elde edilen uyum iyilik değerlerine bakıldığında değerlerin mükemmel değerler arasında olduğu görülmektedir ($\chi^2/sd=1,000$; RMSEA=.043; GFI=1,000; AGFI=1,000; CFI=1,000; IFI=1,000). Bu sonuçlara göre, test edilen model gerekli olan uyum iyilik değerlerini taşımaktadır.

BÖLÜM V: SONUÇ, TARTIŞMA, ÖNERİLER

Yapılan bir çalışmanın başarıyla ulaşabilmesi için, o çalışmanın tüm parametrelerinin dikkate alınması ve birlikte işlenmesi gerekmektedir. Bu çalışmada da tüm parçalar belli bir düzen ve ahenk içinde ele alınmış ve incelenmiştir. Çalışmanın nihai hali olan tartışma ve sonuç kısmında ilk önce ulaşılan sonuçlara yer verilmiş ve daha sonra bu sonuçlar var olan literatür ile birlikte harmanlanarak sunulmuştur.

5.1. Sonuç

Bu bölümde çalışmanın amaçları kapsamında yapılan uygulama ve analizlerden elde edilen nicel sonuçlara ilişkin yargılara yer verilmiştir. Bu nicel sonuçların ilk kısmını demografik değişkenlere ilişkin sonuçlar oluştururken; ikinci kısmını ise yapısal modele ilişkin sonuçlar oluşturmaktadır.

5.1.2. Betimsel İstatistiklere İlişkin Sonuçlar

Bu bölümde araştırma kapsamında kullanılan kişisel bilgi formu ve ölçeklerden elde edilen verilerle yapılan analizler neticesinde elde edilen sonuçlar verilmiştir. İlk önce kişisel bilgi formundaki demografik değişkenlere ilişkin sonuçlar verilmiştir. Ardından araştırma kapsamında elde edilen modele ilişkin sonuçlar verilmiştir.

5.1.2.1. Fark Testlerine İlişkin Sonuçlar

- Araştırmanın amaçlarından biri olan cinsiyet değişkeni için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda, araştırmanın değişkenleri olan bilinçli farkındalık, perma iyi oluş, psikolojik sağlamlık değişkenleri puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşma durumunu görmek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre, sadece psikolojik sağlamlık değişkeni için cinsiyetler arası farklılaşmaya ulaşılmıştır. Aritmetik ortalamalar incelendiğinde erkek katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Dolayısıyla erkek katılımcıların psikolojik sağlamlık puanlarının kadın katılımcı puanlarına nazaran anlamlı bir şekilde farklılaştığı anlaşılmaktadır. Daha basit bir ifadeyle, erkek katılımcıların psikolojik sağlamlık düzeyleri kadın katılımcılara nazaran daha yüksek bulunmuştur. Araştırmanın diğer değişkenlerinin aritmetik ortalamalarına bakıldığında, değişkenler arası anlamlı bir sonuç elde edilmemiştir. Dolayısıyla

kadın ve erkek katılımcıların bilinçli farkındalık ve perma iyi oluş puanlarının cinsiyet değişkeni için anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmektedir.

- Araştırmanın diğer amaçlarından biri olan, Bilinçli Farkındalık, perma iyi oluş ve psikolojik sağlamlık değişkenleri puanlarının üniversite çeşidi değişkenine göre farklılaşma durumunu belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre, bilinçli farkındalık için herhangi bir farklılık bulunmazken perma iyi oluş ve psikolojik sağlamlık değişkenleri için anlamlı bir farkındalık elde edilmiştir. Bu farklılığın vakıf üniversiteleri lehine olduğu anlaşılmaktadır. Daha açık bir ifade ile; vakıf üniversitelerinde eğitim gören öğrencilerin perma iyi oluş ve psikolojik sağlamlık puanları devlet üniversitelerinde eğitim gören öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Ancak bilinçli farkındalık puanları arasında herhangi bir farklılığın söz konusu olmadığı da anlaşılmaktadır.
- Araştırmanın diğer amaçlarından biri olan, araştırmanın değişkenleri olan Bilinçli Farkındalık, perma iyi oluş ve psikolojik sağlamlık değişkenleri puanlarının akademik düzey değişkenine göre farklılaşma durumunu belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlık değişkeni için herhangi bir farklılık bulunmazken bilinçli farkındalık ve perma iyi oluş değişkenleri için anlamlı bir farkındalık elde edilmiştir. Bu farklılığın akademik düzeylerinin iyi olduğunu düşünenler lehine olduğu anlaşılmaktadır. Daha açık bir ifade ile; akademik düzeylerini iyi gören öğrencilerin bilinçli farkındalık ve perma iyi oluş puanları akademik düzeylerini orta olarak gören öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Ancak psikolojik sağlamlık puanları arasında herhangi bir farklılığın söz konusu olmadığı da anlaşılmaktadır.
- Araştırmada merak edilen diğer bir nokta, çalışmada kullanılan değişkenlerin gelir düzeyine göre herhangi bir farklılık oluşturup oluşturmadığını test etmektir. Bu kapsamda araştırma değişkenleri için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre; bilinçli farkındalık, perma iyi oluş ve empati puanlarının gelir düzeyine göre anlamlı farklılık oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Her üç değişken içinde elde edilen farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu görmek amacıyla yapılan ANOVA sonrası Post-Hoc LSD sonuçlarına bakılmıştır. Bu sonuçlara göre düşük gelirli gruptaki bireylerin bilinçli farkındalık puanlarının orta ve yüksek gelir düzeyindeki kişilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Aynı şekilde orta gelir gruptaki bireylerin bilinçli, farkındalık puanlarının da yüksek gelir düzeyindeki bireylerden daha yüksek bulunmuştur. Perma iyi oluş puanı için yapılan Post-Hoc

analizine göre ise; gelir düzeyi düşük olan bireylerin perma iyi oluş puanlarının gelir düzeyi orta ve yüksek olan katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Aynı şekilde gelir düzeyi yüksek olan bireylerin Perma iyi oluş puanlarının orta gelir düzeyindeki bireylerden daha yüksektir. Araştırmanın diğer bir değişkeni olan psikolojik sağlamlık puanları için yapılan Post-Hoc LSD analizine göre, gelir düzeyi düşük olan bireylerin psikolojik sağlamlık puanlarının orta ve yüksek gelir grubunda olan bireylerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dikkat çeken sonuç ise her üç değişken için de düşük gelir grubundaki bireylerin puanlarının daha yüksek olmasıdır.

- Araştırmaya katılan bireylerin eğitim gördükleri bölümlerinin hangi alan içerisinde yer aldığı ve bu farklı alanlarda eğitim gören öğrencilerin araştırma değişkenlerine ilişkin puanlarının karşılaştırılmaları görülmektedir. Bu kapsamda araştırma değişkenleri için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık puanlarının alan değişkenine göre anlamlı farklılık oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Perma iyi oluş değişkeni için gruplar arası herhangi bir farklılığa ulaşılmamıştır. Bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık değişkenleri için oluşan gruplar arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan ANOVA sonrası Post-Hoc LSD sonuçlarına bakılmıştır. Bilinçli farkındalık puanı için yapılan Post-Hoc analizine göre gelir eşit ağırlık alanında eğitim gören öğrencilerin sayısal bölümlerde okuyan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Eşit ağırlık ve söze ile sayısal ve sözel alanlarında okuyan öğrenciler için herhangi bir farklılığa bilinçli farkındalık puanı için ulaşılmamıştır. Psikolojik sağlamlık puanları için gruplar arası farklılığa bakıldığında, eşit ağırlıkta okuyan öğrencilerin hem sözel hem de sayısal alanlarında eğitim gören öğrencilerden daha yüksek psikolojik sağlamlık puanlarına sahip oldukları görülmektedir.
- Araştırmada merak edilen diğer bir nokta, çalışmada kullanılan değişkenlerin baba eğitim durumuna göre herhangi bir farklılık oluşturup oluşturmadığını test etmektir. Bu kapsamda araştırma değişkenleri için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre, bilinçli farkındalık puanı için gruplar arasında herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Ancak perma iyi oluş ve psikolojik sağlamlık puanları için anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Elde edilen bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan ANOVA sonrası Post-Hoc LSD sonuçlarına bakılmıştır. Perma iyi oluş puanı için yapılan Post-Hoc analizine göre

babaları lise mezunu olan bireylerin perma iyi oluş puanlarının babaları Önlisans ve üstü olanlar ile babaları ilkokul mezunu olanlardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Aynı zamanda babaları ortaokul mezunu olanların da babaları Önlisans ve üstü ile ilkokul mezunu olanlardan daha yüksek iyi oluş puanına sahip oldukları görülmektedir. Babaları Önlisans ve üstü bir derece ile mezun olanların ise iyi oluş puanları babaları ilkokul mezunu olanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

5.1.2.2. Modele İlişkin Sonuçlar

- Bilinçli farkındalık ve perma iyi oluş arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.
- Bilinçli farkındalık ile iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rol etkisi incelendiğinde, psikolojik sağlamlığın kısmi aracı rol etkisinin olduğu görülmektedir.

5.2. Tartışma

Bu bölümde yapılan çalışmalar kapsamında elde edilen bulgular alan yazındaki diğer çalışmalarla birlikte ele alınarak tartışılmıştır.

5.2.1. Fark Testleri, Betimsel İstatistik ve Yapısal Modele İlişkin Tartışma

Araştırmanın amaçları genel olarak iki çerçevede ele alınmıştır. Öncelikle araştırma kapsamında kullanılan değişkenlere ilişkin fark testleri ve ardından yapısal modele ilişkin sonuçları tartışılmaktır. Araştırma kapsamında incelenen ilk demografik değişken cinsiyet değişkenidir. Araştırmanın amaçlarından biri olan cinsiyet değişkeni için yapılan bağımsız gruplar t testi sonucunda, bilinçli farkındalık, perma iyi oluş, psikolojik sağlamlık değişkenleri puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşma durumuna bakıldığında, sadece psikolojik sağlamlık değişkeni için cinsiyetler arası farklılaşmaya ulaşılmıştır. Bilinçli farkındalık ve perma iyi oluş için herhangi anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Aydın (2019) yaptığı çalışmada bilinçli farkındalık puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılık göstermediğini bulmuşlardır. Benzer bir sonucu Azak (2018) yaptığı araştırma neticesinde elde etmiştir. Bu sonuca benzer çok sayıda çalışmadan söz etmek mümkündür (Şehidoğlu, 2014; Cengiz ve arkadaşları, 2016; Ahmadi ve arkadaşları, 2014; Shill ve arkadaşları, 2002). Araştırma bulguları, cinsiyet değişkeni ile bilinçli farkındalık ve iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin anlamlı olmamasını doğrulamaktadır. Aynı şekilde,

araştırmanın değişkenleri olan Bilinçli Farkındalık, perma iyi oluş ve psikolojik sağlamlık değişkenleri puanlarının üniversite çeşidi değişkenine göre farklılaşma durumunu belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre, bilinçli farkındalık için herhangi bir farklılık bulunmazken perma iyi oluş ve psikolojik sağlamlık değişkenleri için anlamlı bir farklılık elde edilmiştir. Bu farklılığın psikolojik sağlamlık ve perma iyi oluş puanları için ve vakıf üniversiteleri öğrencileri lehine olduğu görülmektedir. Bunun sebeplerinden biri vakıf üniversitelerinde eğitim gören öğrencilerin maddi olanaklarının daha iyi olması gösterilebilir. Yine araştırmanın değişkenleri olan Bilinçli Farkındalık, perma iyi oluş ve psikolojik sağlamlık değişkenleri puanlarının akademik düzey değişkenine göre farklılaşma durumunu belirlemek amacıyla yapılan bağımsız gruplar t testi sonuçlarına göre, psikolojik sağlamlık değişkeni için herhangi bir farklılık bulunmazken bilinçli farkındalık ve perma iyi oluş değişkenleri için anlamlı bir farkındalık elde edilmiştir. Kocaarslan'ın (2016) çalışmasında, bilinçli farkındalık düzeylerinin sosyoekonomik durumlarına bağlı olarak anlamlı bir şekilde farklı olduğu belirlenmiştir. Sosyoekonomik durumu düşük olan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin de daha düşük olduğu görülmektedir. Bu sonuç bu araştırmanın sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Elbette bunun birçok neden olabildiği gibi, ekonomik olanaklara göre eğitim alma düzeyinin artması da bir neden olarak düşünülebilir. İflazoğlu ve Saban (2008) yaptıkları çalışmada benzer bir sonuç elde etmişlerdir.

Araştırmada kullanılan üç değişken için yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda, bilinçli farkındalık, perma iyi oluş ve empati puanlarının gelir düzeyine göre anlamlı farklılık oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Her üç değişken içinde elde edilen farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu görmek amacıyla yapılan ANOVA sonrası Post-Hoc LSD sonuçlarına bakılmıştır. Bu sonuçlara göre düşük gelirli gruptaki bireylerin bilinçli farkındalık puanlarının orta ve yüksek gelir düzeyindeki kişilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Aynı şekilde orta gelir gruptaki bireylerin bilinçli, farkındalık puanlarının da yüksek gelir düzeyindeki bireylerden daha yüksek bulunmuştur. Perma iyi oluş puanı için yapılan Post-Hoc analizine göre ise; gelir düzeyi düşük olan bireylerin perma iyi oluş puanlarının gelir düzeyi orta ve yüksek olan katılımcılara göre daha yüksek bulunmuştur. Aynı şekilde gelir düzeyi yüksek olan bireylerin Perma iyi oluş puanlarının orta gelir düzeyindeki bireylerden daha yüksektir. Araştırmanın diğer bir değişkeni olan psikolojik sağlamlık puanları için yapılan Post-Hoc LSD analizine göre, gelir düzeyi düşük olan bireylerin psikolojik sağlamlık puanlarının orta ve yüksek gelir grubunda olan

bireylerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dikkat çeken sonuç ise her üç değişken için de düşük gelir grubundaki bireylerin puanlarının daha yüksek olmasıdır. Her ne kadar bazı araştırmacılar (Öz, Bahadır-Yılmaz, 2009) psikolojik sağlamlığın sosyo ekonomik durumla doğru orantılı olduğunu belirtmiş olsalar da bazı durumlarda sosyo ekonomik düzeyin yüksekliği ciddi bir stres ve psikolojik sıkıntıları da beraberinde getirebilmektedir.

Yine araştırma kapsamında yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık puanlarının alan değişkenine göre anlamlı farklılık oluşturduğu sonucuna ulaşılmıştır. Perma iyi oluş değişkeni için gruplar arası herhangi bir farklılığa ulaşılmamıştır. Bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık değişkenleri için oluşan gruplar arası farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan ANOVA sonrası Post-Hoc LSD sonuçlarına bakılmıştır. Bilinçli farkındalık puanı için yapılan Post-Hoc analizine göre eşit ağırlık alanında eğitim gören öğrencilerin sayısal bölümlerde okuyan öğrencilere göre psikolojik sağlamlık puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Eşit ağırlık ve sözel ile sayısal ve sözel alanlarında okuyan öğrenciler için herhangi bir farklılığa bilinçli farkındalık puanı için ulaşılmamıştır. Psikolojik sağlamlık puanları için gruplar arası farklılığa bakıldığında, eşit ağırlıkta okuyan öğrencilerin hem sözel hem de sayısal alanlarında eğitim gören öğrencilerden daha yüksek psikolojik sağlamlık puanlarına sahip oldukları görülmektedir.

Yine araştırma kapsamında yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucuna göre, bilinçli farkındalık puanı için gruplar arasında herhangi bir farklılık bulunmamıştır. Ancak perma iyi oluş ve psikolojik sağlamlık puanları için anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Elde edilen bu farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için yapılan ANOVA sonrası Post-Hoc LSD sonuçlarına bakılmıştır. Perma iyi oluş puanı için yapılan Post-Hoc analizine göre babaları lise mezunu olan bireylerin perma iyi oluş puanlarının babaları Önlisans ve üstü olanlar ile babaları ilkokul mezunu olanlardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Aynı zamanda babaları ortaokul mezunu olanların da babaları Önlisans ve üstü ile ilkokul mezunu olanlardan daha yüksek iyi oluş puanına sahip oldukları görülmektedir. Babaları Önlisans ve üstü bir derece ile mezun olanların ise iyi oluş puanları babaları ilkokul mezunu olanlara göre daha yüksek bulunmuştur.

Araştırmanın asıl amacına oluşturan ve yapısal eşitlik modeliyle test edilen değişkenler arası ilişkiler iki aşamada ele alınmıştır. İlk aşamada bilinçli farkındalık ile iyi oluş

arasındaki ilişkiye bakılmış ve ilişkinin pozitif ve anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Daha sonra ikinci aşama olarak bilinçli farkındalık ve iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rol etkisine bakılmıştır. Yapılan analizler neticesinde bilinçli farkındalık ile iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın kısmi aracı rol etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alan yazın incelendiğinde, Okan ve arkadaşları (2020) yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık arasında olumlu ve anlamlı bir ilişki elde etmişlerdir. Aynı şekilde Deniz ve arkadaşları (2017) yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalık ve iyi oluş arasında olumlu anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Aynı şekilde bu çalışmanın sonuçları bilinçli farkındalık ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele alan çalışmalar ile tutarlılık göstermektedir (Baer vd., 2008; Brown ve Ryan, 2003; Brown vd., 2007; Falkenström, 2010; Hamarta vd., 2013; Howell vd., 2008). Bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması; psikolojik sağlamlığı ve iyi oluşu ve acıyla etkili başa çıkabilmeyi sağlar (Brown vd., 2007). Bilinçli bir farkındalık bireylerin iyi oluş hallerine de olumlu yansımadır. Canlı ve açık bir şekilde deneyimlerin farkında olma, iyilik haline ve mutlu olmaya direkt olarak katkı sağlar (Brown ve Ryan, 2003).

Yapılan bu çalışma genel olarak ele alındığında, bilinçli farkındalık ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi her ne kadar inceleyen çalışmalar olsa da bu ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rol etkisi incelendiğinden çalışmayı farklı bir yere konumlandırmaktadır. Bu yönüyle bu çalışmanın alana önemli bir katkısının olacağı göz ardı edilmemelidir. Yine bu çalışmanın sunduğu önemli sonuçlarından birisinin; bilinçli farkındalık ve iyi oluş arasında olumlu ve anlamlı bir ilişkinin olduğudur. Ancak bu ilişkin bir kısmının psikolojik sağlamlık değişkeninden kaynaklı olduğu sonucu ortaya çıkmaktadır. Bu sonuçlar doğrultusunda, araştırma ve uygulayıcılara çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

5.3. Öneriler

Bu bölümde araştırmanın sınırlılıkları da dikkate alınarak elde edilen sonuçlardan yola çıkılarak uygulayıcılara ve araştırmacılara birtakım önerilerde bulunulmuştur.

5.3.1. Araştırmacılara yönelik öneriler

- Araştırma sonucunda erkek katılımcıların psikolojik sağlamlık puanları daha yüksek bulunmuştur. Bunun için daha detaylı nicel ve nitel çalışmalar yapılabilir.

- Araştırmada elde edilen diğerk önemli bir sonuç vakıf üniversitelerinde eğitim gören öğrencilerin, iyi oluş ve psikolojik sağlamlık puanlarının devlet üniversitelerinde okuyan öğrencilere nazaran daha yüksek bulunmasıdır. Bunun nedenini sorgulayan nitel çalışmalar yapılabilir.
- Araştırmada akademik başarının bilinçli farkındalık ve iyi oluş düzeyleriyle paralellik gösterdiği görölmektedir. Bunun sebeplerini inceleyen detaylı nitel çalışmalar yapılabilir.
- Bilinçli farkındalık ile iyi oluş arasındaki ilişkide psikolojik sağlamlığın aracı rol etkisini inceleyen çalışmaların farklı evren ve örneklem gruplarıyla yapılması yararlı olacaktır.

5.3.2. Uygulayıcılara yönelik öneriler

- Devlet üniversitelerinde eğitim gören bireylere yönelik çeşitli psiko eğitimler yapılabilir.
- Üniversite öğrencilerinde iyi oluşu sağlamak için, bilinçli farkındalığa yönelik çeşitli psiko eğitimler yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Ahmadia A, Mustaffab MS, Haghdoostc AA, Alavid M. (2014). Mindfulness and related factors among undergraduate students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 159:20-4. doi:10.1016/j.sbspro.2014.12.321.
- Atalay, Z. (2018). *Mindfulness: Şimdi ve burada*. Psikonet Yayınları.
- Aydın, C. (2019). Dindarlık ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 241-269. <https://doi.org/10.17120/omuifd.617003>
- Azak, A. (2018). Hemşirelik öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi. *Hemşirelikte eğitim ve araştırma dergisi*. 170-176. doi:10.5222/HEAD.2018.170.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J. ve Sauer, S. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and non-meditating samples. *Assessment*, 15, 329-342.
- Benard, B. (2007). The Foundations of the Resiliency Paradigm. In *Resiliency in Action: Practical Ideas for Overcoming Risks and Building Strengths in Youth, Families, and Communities* (Ed: N. Henderson, B. Benard and N. SharpLight), (pp. 3– 9). Ojai, CA: Resiliency in Action
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., . . . Velting, D. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- Bodhi, B., 2011. What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 19–39. doi:10.1080/14639947.2011.564813
- Borkovec, T.D. (2002). Life in the future versus life in the present. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 76-80.

- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. ve Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Burić, I., & Macuka, I. (2018). Self-efficacy, emotions and work engagement among teachers: A two wave cross-lagged analysis. *Journal of Happiness Studies*, 19(7), 1917-1933.
- Cengiz R, Serdar E, Donuk B. (2016). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin incelenmesi. *IJSSER*. 2(4):1632-43. Available from: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/390565>.
- Cicchetti, D. (2006). Development and psychopathology. In D. Cicchetti & D. Cohen (Eds.), *Developmental psychopathology: Vol. 1. Theory and Method* (2nd ed., pp. 1-23). Hoboken NJ: Wiley.
- Compton W. C. & Hoffman, E. (2012). *Positive psychology the science of happiness and flourishing*. Belmont: Wadsworth.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow the psychology of optimal experience*. HarperCollins.
- Davidson, R. J. (2010). Empirical explorations of mindfulness: conceptual and methodological conundrums. *Emotion*.10(1), 8-11.
- Deniz, M, Erus, S, Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7 (47), 17-31. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/42743/515880>
- Diener, E. (2000). Subjective well-being the science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Du, H., Li, X., Chi, P., Zhao, J., & Zhao, G. (2017). Meaning in life, resilience, and psychological well-being among children affected by parental HIV. *AIDS Care*, 29(11), 1410-1416.

- Ekman, P. (2003). *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life*. Henry Holt.
- Engeser, S., Rheinberg, F., Vollmeyer, R., & Bischoff, J. (2005). Motivation, flowErleben und Lernleistung in universitären Lernsettings. *Zeitschrift für pädagogische Psychologie*, 19(3), 159-172.
- Eryılmaz, A. (2014). *Mutluluğun başucu kitabı teoriden uygulamaya pozitif psikoloji*. Pegem Akademi.
- Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced mediators: A quasiexperimental approach. *Personality and Individual Differences*, 48, 305-310.
- Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M. & Seligman, M. E. P. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 79-106.
- Fraser, M. W., Richman, J. M. ve Galinsky, M. J. (1999). Risk, Protection and Resilience: Toward a Conceptual Framework for Social Practice. *Social Work Research*, 23, 129-208.
- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91, 330-335.
- Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. Crown.
- Gable, S.L. and Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110.
- Gabriele, R. (2008). Orientations to happiness: Do they make a difference in a student's educational life?. *American Secondary Education*, 36(2), 88-101.
- Gilham, J. E. & Seligman, M. E. P. (1999). Foot-steps on the road to positive psychology. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 163-173.
- Gizir, C. A. (2007) Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk PDR Dergisi*, 28:113-128.
- Greene, R. (2002). Human behavior theory: A resilience orientation. (Ed: R. Greene) *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research*.

- Greene, R.R. and Conrad, A.P. (2002) Basic Assumptions and Term. In: Greene, R.R., Ed., *Resiliency: An Integrated Approach to Practice, Policy, and Research*, NASW Press, , 29-62.
- Gu, Q., & Day, C. (2007). Teachers' resilience: a necessary condition for effectiveness. *Teaching and Teacher Education*, 23(8), 1302-1316.
- Hamarta, E., Özyeşil, Z., Deniz, M. E. ve Dilmaç, B. (2013). The prediction level of mindfulness and locus of control on subjective well-being. *International Journal of Academic Research*, 5(2), 145-150.
- Henderson, N., & Milstein, M. M. (1996). *Resiliency in schools: Making it happen for Students and educators*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press, Inc.
- Howell, A. J., Digdon, N. L., Buro, K. ve Sheptycki, A. R. (2008). Relations among mindfulness, well-being, and sleep. *Personality and Individual Differences*, 45, 773-777.
- İflazoğlu A, S., Saban A. (2008). Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin bilişsel farkındalıkları ile güdülerinin bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*. 9(1):35-58. Available from: <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/egeefd/article/view/5000004003/5000004519>
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind and body to face stress, pain, and illness*. Delacorte.
- Kabat- Zinn, J. (2003). Mindfulness- based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J., & Hanh, T. N. (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delta.
- Kararımk, Ö. 2006. "Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler", *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, III (26), ss.129-142.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022

- Khaw, D., & Kern, M. (2014). *A cross-cultural comparison of the PERMA model of wellbeing. Undergraduate Journal of Psychology at Berkeley*, University of California, 8, 10-23.
- Kirby, L.D. ve Fraser, M. W. (1997). *Risk and Resilience in Childhood*. (Ed: Fraser, M.W.) NASW Press.
- Kocaarslan B. (2016). *Profesyonel müzik eğitiminde bilinçli farkındalık, öğrenme stratejileri ve öğrenme stilleri* (doctoral dissertation). İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Luthar, S. S. (1993). Annotation: Methodological and conceptual issues in the study of resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 34, 441-453.
- Luthar, S. S., & Zelazo, L. B. (2003). Research on resilience: An integrative review. S. S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities içinde* (pp.510–549). New York: Cambridge University Press.
- Luthar, S. ve Zigler, E. (1992). Intelligence and Social Competence Among High-risk Adolescents. *Development and Psychopathology*, 4 (2), 287-299.
- Luthar, SS.; Becker, B., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543-62.
- Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, Vol 56(3), 227-238.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic-resilience in development*. The Guilford Press.
- Masten, A. S. Ve Reed, M. G. J. (2002). Resilience in development. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. (pp. 74–88). Oxford University Press.
- Masten, A.S. (1994). Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity. M.C. Wang, & E.W. Gordon (Ed.), *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects içinde* (pp. 3–25). NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Murphy, L. B. (1987). Further Reflections on Resilience. (Ed: Anthony, E. J. and Cohler, B. J.) *The Invulnerable Child*. The Guilford Press.

- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55(1), 56–67. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.56>
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The Wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling & Development*, 78, 251-266.
- Öz, P., Yılmaz-Bahadır, U. (2009). Ruh Sağlığının Korunmasında Önemli Bir Kavram: Psikolojik Sağlamlık. *Hacettepe üniversitesi hemşirelik fakültesi dergisi*, 16 (3), 82-89. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunhemsire/issue/7841/103278>
- Padrón, Y. N., Waxman, H. C., & Huang, S. L. (1999). Classroom behavior and learning environment differences between resilient and nonresilient elementary school students. *Journal of Education for Student Placed At Risk*, 4 (1), 63-81.
- Peterson, C., & Park, N. (2014). Meaning and positive psychology. *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*, 5(1), 2-8.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 307–321.
- Ruch, W., Harzer, C., Proyer, R. T., Park, N., & Peterson, C. (2010). Ways to happiness in German-speaking countries: The adaptation of the German version of the Orientations to Happiness Questionnaire in paper-pencil and internet samples. *European Journal of Psychological Assessment*, 26, 227- 234.
- Rutter, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57, 316-331.
- Ryan, R. M., ve Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review Ofresearch On Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, (52), 141–166.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know theyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Segrin, C., & Taylor, M. (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 637-646.

- Seligman, M. E. P. (2002a). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. *Handbook of Positive Psychology*, 2, 3-12.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
- Sharf, R. H., 2014. Is mindfulness Buddhist? (and why it matters). *the Transcultural Psychiatry*, Aug; 52(4):470-84.
- Shill M, A., Lumley M, A. (2002). The Psychological Mindedness Scale: factor structure, convergent validity and gender in a non-psychiatric sample. *Psychol Psychother.* 75 (2): 131-50. doi:10.1348/147608302169607
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80.
- Stewart, M., Reid, G. ve Mangham, C. (1997). Fostering Children's Resilience. *Journal of Pediatric Nursing*, 12 (1), 21-31.
- Şehidoğlu Z. (2014). *15-17 yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (master's thesis). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96(3), 463-490.
- Werner, E. E. (1996). Vulnerable but Invincible: High Risk Children From Birth to Adulthood. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 5, 47-51.
- Windle, M. (1999). Critical conceptual and measurement issues in the study of resilience. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development. Positive life adaptations*. (pp.161-176). Kluwer Academic / Plenum.
- Witmer, J. M., Sweeney, T. J., & Myers, J. E. (1998). *The Wheel of wellness*. Greensboro, NC: Authors.

World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice (summary report)*. WHO.

