



LİSANSÜSTÜ PROGRAMLAR ENSTİTÜSÜ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN
MÜKEMMELİYETÇİLİK, BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE
YAŞAM DOYUMU İLE İLİŞKİSİ**

Beray HANOĞLU

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İstanbul, Haziran 2025

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN
MÜKEMMELİYETÇİLİK, BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE
YAŞAM DOYUMU İLE İLİŞKİSİ**

BERAY HANOĞLU

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

YÜKSEK LİSANS TEZ DANIŞMANI

Dr. Öğr. Üyesi Ahmet ALTINOK

YÜKSEK LİSANS TEZ JÜRİSİ ÜYELERİ

Doç. Dr. Pervin TUNÇ

Dr. Öğr. Üyesi Eda YILMAZER

T.C.

BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ

PROGRAMLAR ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

20/06/2025

Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi

Enstitümüz Psikoloji Ana Bilim Dalı, Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı 2330100017 numaralı öğrencisi BERAY HANOĞLU ’nun “Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalığın Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Yaşam Doyumu ile İlişkisi” adlı tez çalışması Enstitümüz Yönetim Kurulunun 13/06/2025 tarih ve 2025/21 sayılı kararıyla oluşturulan jüri tarafından oy birliği ile Tezli Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

İmzası

Tez Savunma Tarihi :20/06/2025

1) Tez Danışmanı: Ahmet ALTINOK

.....

2) Jüri Üyesi : Doç. Dr. Pervin TUNÇ

.....

3) Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Eda YILMAZER

.....

Not: Öğrencinin Tez savunmasında **Başarılı** olması halinde bu form **imzalanacaktır**. Aksi halde geçersizdir.

ÖNSÖZ

Hayatımın en zorlu ama en öğretici dönemlerinden birini temsil eden yüksek lisans sürecimin tez aşamasını tamamlamış olmanın mutluluğunu yaşıyorum. Tez sürecimde psikoloji alanında belirli konularla ilgili literatürdeki boşlukları tespit edip, özgün katkılar sunmayı hedefledim. Çalışma sürecinde bilgi ve deneyimleriyle yol gösteren değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Altınok'a, araştırma konumu belirlememde yardımcı olan Dr. Öğr. Üyesi Eda Yılmaz'ın ve tez jürisi hocam Doç. Dr. Pervin Tunç'a teşekkürlerimi sunarım.

Bu süreçte bana her zaman güven aşılayan ve yanımda olan, destekleriyle güç veren sevgili annem Ziyafet Uğurlu ve sevgili babam Serhat Hanoğlu'na sonsuz teşekkür ederim. Onların varlığı, en çaresiz hissettiğim anlarda bile bana kim olduğumu hatırlattı ve vazgeçmek yerine yeniden ayağa kalkmamı sağladı.

Ayrıca, veri toplama sürecinde yanımda olan, anketlerin dağıtımında ve katılımcılara ulaşmamda bana destek olan yakınlarıma minnettarım. Çalışmamın önemli bir parçası olan, ölçekleri doldurarak araştırmaya katkı sağlayan üniversite öğrencilerine de teşekkür ederim.

Umuyorum ki bu çalışma, sadece akademik bilgiye katkı sunmakla kalmaz; aynı zamanda benzer yollardan geçen araştırmacılar için bir motivasyon kaynağı olur.

BERAY HANOĞLU

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	iii
İÇİNDEKİLER.....	iv
ÖZET.....	vii
ABSTRACT.....	ix
SEMBOLLER.....	xi
KISALTMALAR.....	xii
ŞEKİL LİSTESİ.....	xiii
TABLO LİSTESİ.....	xiv
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	2
1.2. Araştırmanın Problemleri	3
1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
2. KURAMSAL ÇERÇEVE	4
2.1. Bilinçli Farkındalık	4
2.1.1. Psikolojik Etkileri	6
2.1.2. Fiziksel Etkileri	8
2.1.3. Farkındalık Teknikleri	9
2.1.4. Terapide Kullanımı	11
2.1.5. Uygularken Zorluklar.....	13

2.2. Mükemmeliyetçilik.....	13
2.2.1. Sağlıklı/Sağlıksız Mükemmeliyetçilik... ..	15
2.2.2. Psikolojik Etkileri.....	16
2.2.3. Mükemmeliyetçiliğin Kanıtları	18
2.2.3.1. Mantıksız Düşünme	18
2.2.3.2. Başarısızlık Korkusu.....	18
2.2.3.3. Mükemmeliyetçilik Bilişleri	18
2.2.3.4. Olumsuz Değerlendirme	19
2.2.3.5. Öz Yeterlilik Eksikliği	19
2.2.4. Mükemmeliyetçiliği Yönetme	19
2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük	20
2.3.1. Psikolojiyle İlişkisi	21
2.3.2. Başa Çıkma Stratejileri	22
2.4. Yaşam Doyumu	23
2.4.1. Yaşam Doyumunu Azaltan Faktörler.....	25
2.4.2. Yaşam Doyumunu Arttıran Faktörler.....	26
3. YÖNTEM	28
3.1. Araştırmanın Modeli.....	28
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	29
3.3. Veri Toplama Araçları	29
3.3.1. Demografik Bilgi Formu	30

3.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği	30
3.3.3. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği.....	31
3.3.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	31
3.3.5. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	32
3.4. Verilerin Toplanması.....	33
3.5. Verilerin Analizi.....	33
4. BULGULAR.....	35
4.1. Betimsel İstatistikler	35
4.2. Değişkenler Arasındaki İlişkiler.....	36
4.3. Ölçme Modelinin Test Edilmesi.....	38
4.4. Yapısal Modelin Test Edilmesi.....	42
5. TARTIŞMA	46
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	51
7. KAYNAKÇA.....	53
8. EKLER.....	70
EK A: Demografik Bilgi Formu.....	70
EK B: Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	71
EK C: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği.....	72
EK D: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği.....	73
EK E: Yaşam Doyumu Ölçeği.....	74
EK F: Etik Kurul Onay Formu.....	75

ÖZGEÇMİŞ	76
----------------	----



ÖZET

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN MÜKEMMELİYETÇİLİK, BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK VE YAŞAM DOYUMU İLE İLİŞKİSİ

Bilinçli farkındalık, yargılamadan o ana odaklanıldığında oluşan farkındalık anıdır. Bilinçli farkındalık, mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük gibi faktörlerden etkilenirken, bu değişkenler yaşam doyumunu da etkileyebilmektedir. Bu çalışma üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve yaşam doyumuna ile ilişkisinin incelenmesi amacıyla kesitsel (cross-sectional) tasarımda ve ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yürütülmüştür. Çalışma 415 üniversite öğrencisiyle yürütülmüştür. Çalışmada Demografik Bilgi Formu, Bilinçli Farkındalık, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Yaşam Doyumu ölçekleri kullanılmıştır. Veriler Google Forms aracılığı ile toplanmış, Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi ve değişkenler arasındaki yapısal ilişkileri test etmek amacıyla Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) kullanılmıştır.

Çalışmada yaşam doyumunun mükemmeliyetçiliğin Kişisel Standartlar alt boyutu dışındaki diğer alt boyutlarıyla anlamlı düzeyde ilişkili olduğu belirlenmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin alt boyutları ve toplam puanı ile yaşam doyumuna arasında negatif yönlü ilişki belirlenmiştir. Bilinçli farkındalık toplam puanı ile yaşam doyumuna arasında pozitif yönde ilişkili bulunmuştur.

Yapısal Eşitlik Modeli'ne göre, Mükemmeliyetçilik değişkeninin Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu üzerindeki yordama etkisi anlamlıdır. Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve bilinçli farkındalık değişkeninin Yaşam Doyumu üzerindeki yordayıcı etkisi anlamlı bulunmamıştır.

Analizler sonucunda bilinçli farkındalığın belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik arasında negatif, yaşam doyumuna ile pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Yapısal Eşitlik Modeli'nde ise; Mükemmeliyetçiliğin, Bilinçli Farkındalık ve yaşam doyumuna üzerindeki etkisi

anlamalı bulunmuştur. Bilinçli Farkındalık değişkeninin Yaşam Doyumu üzerindeki etkisinin, yapısal model bağlamında dolaylı yollarla ortaya çıktığı belirlenmiştir.

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve yaşam doyumlarının artırılması için mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük konusunda bilgilendirilmelerinin faydalı olacağı varsayılmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli farkındalık, yaşam doyumu, mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük

Tarih: 20.06.2025



ABSTRACT

THE RELATIONSHIP OF MINDFULNESS WITH PERFECTIONISM, INTOLERANCE OF UNCERTAINTY AND LIFE SATISFACTION IN UNIVERSITY STUDENTS

Mindfulness is the moment of awareness that occurs when focusing on the moment without judgment. While mindfulness is affected by factors such as perfectionism and intolerance of uncertainty, these variables can also affect life satisfaction. This study was conducted in a cross-sectional design and within the framework of the relational survey model in order to examine the relationship between mindfulness and perfectionism, intolerance of uncertainty and life satisfaction in university students. The study was conducted with 415 university students. Demographic Information Form, Mindfulness, Frost Multidimensional Perfectionism, Intolerance of Uncertainty and Life Satisfaction scales were used in the study. Data were collected through Google Forms, Pearson product-moment correlation analysis and Structural Equation Modeling (SEM) was used to test the structural relationships between variables.

In the study, it was determined that life satisfaction was significantly correlated with the other sub-dimensions of perfectionism except the Personal Standards sub-dimension. There was a negative relationship between the sub-dimensions and total score of the intolerance of uncertainty scale and life satisfaction. The total score of mindfulness was positively correlated with life satisfaction.

According to the Structural Equation Model, the predictive effect of perfectionism on mindfulness and life satisfaction was significant. The predictive effect of intolerance of uncertainty and mindfulness on life satisfaction was not significant.

As a result of the analyses, it was determined that mindfulness had a negative relationship with intolerance of uncertainty and perfectionism and a positive relationship with life satisfaction. In the Structural Equation Model, the effect of perfectionism on mindfulness and life

satisfaction was found significant. It was determined that the effect of mindfulness variable on life satisfaction emerged indirectly in the context of the structural model.

It is assumed that it would be beneficial to inform university students about perfectionism and intolerance of uncertainty in order to increase their mindfulness and life satisfaction.

Keywords: Mindfulness, Life Satisfaction, Perfectionism, Intolerance of Uncertainty

Date: 20.06.2025



SEMBOLLER

α : Cronbach's Alpha
 ω : McDonald's Omega



KISALTMALAR

BİFO	Bilinçli Farkındalık Ölçeği
FÇBMÖ	Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği
FCBM_DUZ	Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği – Düzen alt boyutu ortalama puanı
FCBM_HAT	Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği – Hatalara Aşırı Duyarlılık alt boyutu ortalama puanı
FCBM_SUP	Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği – Davranışlardan Şüphe alt boyutu ortalama puanı.
FCBM_BEK	Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği – Aile Beklentisi alt boyutu ortalama puanı
FCBM_ELS	Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği – Ailesel Eleştiri alt boyutu ortalama puanı.
FCBM_STD	Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği – Kişisel Standartlar alt boyutu ortalama puanı.
BT_ILKY	Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği – İleriye Yönelik Kaygı alt boyutu ortalama puanı.
BT_ENKY	Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği – Engelleyici Kaygı alt boyutu ortalama puanı. BT Toplam: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği toplam puanı.
BT Toplam	Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği toplam puanı.
BF Toplam	Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı
BF_P1, BF_P2, BF_P3	Bilinçli Farkındalık Ölçeği’nin madde-toplam korelasyonuna göre oluşturulan üç parsel ortalaması
YD Toplam	Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanı
YEM	Yapısal Eşitlik Modeli
SS	Standart Sapma

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 3.1. Hipotez Model	28
Şekil 3.2. Ölçme Modeline İlişkin Faktör Yükleri, Faktörler Arası İlişkiler	40
Şekil 3.3. Yapısal Modeline İlişkin Standardize Edilmiş Sonuçlar	44



TABLO LİSTESİ

Tablo 1. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler	35
Tablo 2. Değişkenler Arası İlişkiler - Pearson Korelasyon Sonuçları	37
Tablo 3. Ölçme Modeline İlişkin Faktör Yükleri, Faktörler Arası İlişkiler	41
Tablo 4. Yapısal Model Sonuçları, ve Yordayıcı İlişkiler	45



1. GİRİŞ

Jon Kabat-Zinn (2013) farkındalığı, ‘O’ an farkında olunmayan her şeye bilinçli ve isteyerek odaklanma hali olarak açıklamaktadır. Bilinçli farkındalık, yargılamadan o ana odaklanıldığında oluşan farkındalık anıdır. Bilinçli farkındalığın tanımını, Marlatt ve Kristeller (1999) kabul ve şefkati ön plana alarak anın getirdiği deneyimlere odaklanması olarak tanımlarken, Siegel vd. 2009 yılında anın deneyimlerini nezaket ve yargılamadan kabul edilmesi olarak tanımlamıştır. Farkındalığın temel noktalarından bir tanesi hoşla gitmeyen anları değiştirmektense onları tamamen görmek ve dikkat ederek kabul etmektir (Kabat-Zinn, 2003). Farkındalık, uyaranların bilinçli bir şekilde kaydedilerek gerçeklikle doğrudan teması sağlamayı hedeflemektedir. İlk farkındalık temelli uygulamalar Jon Kabat-Zinn tarafından 1970’li yıllarda stresi azaltarak algılanan iyi oluş halini arttırmak amacıyla oluşturulmuştur (Kabat-Zinn, 2015). Sonraki farkındalık temelli programlar duygu düzenleme, dikkati kontrol etme ve kendini fark etmeyi de içermektedir. Bunlara ek olarak, yapılan çalışmalarda mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük gibi durumlarla yakından ilişkili olabildiği ve yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir (Geng vd., 2019).

Mükemmeliyetçilik, Burns (1980) tarafından, kişisel beklentilerin yüksek olma eğilimi ya da mükemmel performansın önemine yönelik tutumlar şeklinde tanımlanmıştır. Perolini (2012) tarafından yapılan çalışmada, mükemmeliyetçilik düzeyi yüksek olan bireylerin farkındalık düzeylerinin düşük olduğu belirtilmektedir. Yapılan bir çalışmada, bilinçli farkındalık becerilerinin yüksek olmasının, uyumsuz mükemmeliyetçilik özellikleriyle negatif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur (Gu vd., 2022).

Bilinçli farkındalık ile ilişkili olduğu belirtilen bir diğer değişken belirsizliğe tahammülsüzlüktür. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün, bireylerin kaygı ve sıkıntı düzeylerini artırarak zihni meşgul ettiği ve şu anda yaşanan anı deneyimlemeyi

zorlaştırabildiği belirtilmektedir (Mantzios vd., 2015). Boelen ve Lenferink'in (2018) yaptığı bir çalışmada, belirsizliğe tahammülsüzlük seviyelerinin yüksek olmasının, bireylerin o anki farkındalığı deneyimlemesine engel olduğu bildirilmiştir. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada ise, yüksek düzey belirsizliğe tahammülsüzlük deneyimleyen bireylerin, yaşamlarını daha sağlıklı yürütmek için gerekli olan psikolojik iyi oluş düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur (Geçgin ve Sahranç, 2017). Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan insanların belirsizliğe tahammülsüzlük seviyelerinin düşük çıkmasının nedeni bireylerin o an herhangi bir deneyime ya da olaya tepki vermeden kabul edici bir şekilde, yargılamadan değerlendirmesiyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Kraemer vd., 2016).

Bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği, bilinçli farkındalığı yüksek olanların ve/veya bilinçli farkındalık meditasyonu yapanların, psikolojik iyilik halinin yüksek olduğu, kendilerini mutlu hissettikleri ve dolayısıyla yaşam doyumlarının arttığı belirtilmektedir. Yaşam doyumunu, Keser (2005) tarafından, günlük yaşamdan duyulan mutluluk, yaşamın anlamının olması, amaçlara ulaşmadaki başarı algısı, olumlu bireysel kimlik, fiziksel olarak iyi olma hali, ekonomik durumun yeterliliği ve sosyal ilişkilerdeki doyum şeklinde tanımlanmıştır. Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Çalışmalar incelendiğinde; bilinçli farkındalığın yüksek olmasının mükemmeliyetçilik ile negatif yönde bir ilişkisi olduğu, belirsizliğe tahammülsüzlüğü azalttığı ve yaşam doyumunu artırdığı görülmüştür. Ayrıca bu değişkenlerin birbirleriyle de ilişkili olduğu görülmektedir. Yapılan literatür çalışmasında bilinçli farkındalık ile bu değişkenlerin birlikte ele alındığı çalışmalara rastlanmamıştır. Bu çalışmada, üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve yaşam doyumunu ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu çalışmanın, üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyleri ile mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkileri inceleyerek klinik psikoloji alanına önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Özellikle genç yetişkinler arasında

yaygın olarak gözlemlenen mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük gibi psikopatoloji ile ilişkili yapıların anlaşılması, psikoeğitim ve müdahale programlarının geliştirilmesine zemin oluşturabilir. Bilinçli farkındalığın, bu olumsuz bilişsel ve duygusal süreçler üzerinde düzenleyici bir rol üstlenebileceğine dair bulgular (Brown vd., 2007), özellikle klinik uygulamalarda farkındalık temelli yaklaşımların önemini ortaya koymaktadır. Ayrıca bu araştırma, üniversite öğrencileri için bireysel ve grup temelli terapötik müdahalelerde bilinçli farkındalık odaklı çalışmaların önleyici ve iyileştirici etkisini destekleyecek veriler sunarak, genç yetişkin popülasyonuna yönelik ruh sağlığı hizmetlerinin geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Bu çalışma, klinik psikoloji literatürüne hem kuramsal hem de uygulamalı bir destek sunma potansiyeline sahiptir.

Araştırmanın Problemleri:

Bilinçli farkındalık yaşam doyumu değişkenini istatistiksel olarak önemli düzeyde yordamaktadır.

Bilinçli farkındalığın yaşam doyumu ile ilişkisinde belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı rolü istatistiksel olarak önemli midir?

Bilinçli farkındalığın yaşam doyumu ile ilişkisinde mükemmeliyetçiliğin aracı rolü istatistiksel olarak önemli midir?

Araştırmanın Sınırlılıkları:

Örneklem seçiminde yeterli sayıya ulaşabilmek için olasılıksız örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

2. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. BİLİNÇLİ FARKINDALIK

Bireyler modern yaşamın getirmiş olduğu stres, kaygı ve dikkat dağınıklığı gibi sorunlar nedeniyle içsel denge arayışlarına yönelmektedir. Bu konuda içsel farkındalık ve bilinçli fark etme becerilerinin geliştirilmesi bireylerin hem psikolojik dayanıklılığına hem de genel iyilik haline destekleyici olmaktadır.

Farkındalık, Budist geleneklerin geliştirmiş olduğu bir meditasyon biçimidir. Budizm’de temel amaç bireyin mutlu olması ve özgürleşmesi için gerekli öğretilerin kazandırılmasıdır. Bu öğretiler Budizm meditasyonu şeklinde başlayarak Asya’dan Amerika’ya yayılmıştır (Siegel vd., 2009). Budist bir rahip olan Thera’ya göre farkındalık kavramı bir başlangıçtır. Çünkü farkındalık zihni anlamak için güvenilir bir anahtardır, odak noktasıdır, zihni yönlendiren bir araçtır, zihnin özgürlüğünü kazanması için bir yoldur (Kabat-Zinn, 2015). Farkındalık, uyanların bilinçli bir şekilde kaydedilerek gerçeklikle doğrudan temasını sağlar (Brown vd., 2007). Günümüzde farkındalık kavramı geçmişte kaynak alınan Budizm dininden etkilenen uygulamalardansa daha çok bireyin hayatında varolan iç ve dış dünyanın farkında olması şeklinde açıklanmaktadır (Özyeşil, 2011). Kabat-Zinn tarafından tanımlanan farkındalık, anbean değişen ve yargılayıcı olmayan durumlardır. ‘O’ an farkında olunmayan her şeye bilinçli ve isteyerek odaklanma halidir. Bilinçli farkındalık ise yargılamadan şu ana odaklanıldığında oluşan farkındalık anıdır (Kabat-Zinn ve Hanh, 2009). Marlatt ve Kristeller’ın 1999 yılında yapmış olduğu bilinçli farkındalık tanımı ise kabul ve şefkati ön plana alarak anın getirdiği deneyimlere odaklanmaktır. Siegel vd. 2009 yılında bilinçli farkındalığı, anın deneyimlerinin nezaket ve yargılama olmadan kabul edilmesi şeklinde açıklanmıştır. Baer bilinçli farkındalığı, karmaşık olan zihni toplarken aynı zamanda hayatın her anını yaşama konusundaki güç şeklinde tanımlamıştır (Baer, 2003). Bilinçli farkındalık, bireylerin kendilerine sıkıntı veren duygu ve düşünceleri engellemek ya da bastırmak yerine duyguları açık bir şekilde yaşaması için alan açmayı sağlar (Tatlıoğlu, 2010).

Kabat-Zinn bilinçli farkındalık için ‘Her nereye gidiyorsan, olduğun yer orasıdır.’ şeklinde tanımlama yapmıştır (Kabat-Zinn, 2023). Siegel vd. (2009) farkındalık için boş bir zihin demek olmadığını sadece bir şeye odaklanmak, duygusuz olmak değil duygulara odaklanarak onları fark etmek, yaşamdan çekilmek yerine hayatın koşuşturmasından kaybolmadan daha canlı bir şekilde yaşamak, acılardan uzaklaşmak yerine onları fark ederek kabullenip üstesinden gelebileceğine inanmaktan geçtiğini belirtmişlerdir.

Bilinçli farkındalığı sağlamak için motivasyon, biliş, dikkat ve duygu bileşenlerinin geliştirilmesi önemlidir (Malinowski, 2008). Baer ve arkadaşları farkındalığı beş beceri ile tanımlamıştır. Bunlardan birincisi duyular, bilişler ve duygular gibi iç ve dış uyaranları gözlemleme, ikincisi uyaranları kelimelerle tanımlama ve etiketleme, üçüncüsü farkındalıkla hareket etme, dördüncüsü iç deneyimleri yargılamama ve sonuncusu duyuların ve düşüncelerin gelip gitmesine izin vererek tepki vermemektir (Baer vd., 2006). Bilinçli farkındalık becerileri, bireylerin o an düşündükleri şeylerin farkına varmasına ve onları gözlemlemesine yardımcı olur (Kabat-Zinn, 2023). Bu beceriler aynı zamanda bireylerin bilincinde olmadan şu andan kopup geçmiş ya da geleceği düşünme durumunda olduğu yani otomatik pilota olma halinden de kurtulmasına yardımcı olur (Siegel vd., 2009). Burada farkındalığın amacı otomatik pilotu tamamen ortadan kaldırılması değildir. Çünkü otomatik pilot çoğu zaman günlük hayatta bireylerin fazla enerji harcamadan günlük işlerin yapılmasında destekleyicidir. Farkındalığın amacı, zihinde varolan otomatik pilotun kontrol edilmesidir (Kabat-Zinn, 2021).

Farkındalık, teorik olarak üç ana noktaya odaklanır. Bu noktalar niyet, dikkat ve tutumdur. Niyet, bireyin öz düzenlemeyle kendini keşfederek özgürleştirmesini sağlar. Dikkat ise an içerisinde zihin süreçlerini sadece tek bir nesneye odaklayarak düşünce süreçlerini engelleme yeteneğini anlatır. Üçüncü bileşen olan tutum ise şefkat, sabır ve çabalamayla bireyin farkındalığının somut bir şekilde ortaya çıkmasını sağlar (Shapiro vd., 2006).

Kabat-Zinn'e göre farkındalık yedi temel tutumdan oluşmaktadır (Kabat-Zinn ve Hanh, 2009). Bunlardan ilki yargısızlıktır. Zihin yaşadığı deneyimleri değerlendirmeye ya da tanımlamaya açıktır. Yargısızlık tutumu, zihnin bu tutumunu fark edip herhangi bir yorum ya da sınıflandırma yapmadan gözlemlemesini sağlamaktadır. İkinci tutum sabırdır. Sabır, her şeyin bir zamanının olduğunu ve o zaman geldiğinde bazı şeylerin ortaya çıktığını belirtir. Sabrı geliştirerek farkındalık arttırılabilir. Yaşamdaki her anın hoş veya hoş olmayarak bir an olduğunu açıklıkla kabul etmeyi içerir. Bir diğer tutum başlangıç zihnidir. Başlangıç zihni, bireylere her an yaşanan deneyimi ilk defa yaşıyor gibi incelemek ve merak duygusunu geliştirmek için desteklemektedir. Güven tutumu ise her anın ve deneyimin bir düzen ve tutarlılık içinde geliştiğine olan inançtır. Bireyin kendisini şimdiki ana bırakmasının güven duymanın keşfedilebilir olduğunu fark etmesini sağlar. Diğer önemli tutum ise hırslanmamaktır. Hırslanmamaktaki amaç farkındalık uygulamalarının herhangi bir tutum ya da hedef olmadan yapılmasıdır. Kabul tutumu hoş gitmeyen duygu ve düşüncelerden kaçmak ya da onlara kapılmak yerine anlayış ve merakla onu kabul etmekle ortaya çıktığını savunur. Son tutum ise oluruna bırakmaktır. Anda yaşanan herhangi bir duygu ya da düşünceye bağlanıp kalmak yerine bunları fark ederek anı gözlemlemeyi ve onlarla mücadeleyi bırakmayı desteklemektedir.

2.1.1. Psikolojik Etkileri

Jon Kabat-Zinn'e göre insan zihni bir şeyleri iyi veya kötü şekilde yargılama eğilimindedir. Bu yargılama eğilimleri deneyimlenen anın fark edilmesinde bir engeldir. Farkında bir hayat sürmek duyularla iletişim halinde ve o an deneyimlenen her şeyi ilk kez görmüş, duymuş, dokunmuş ve kokusunu almış gibi hissetmek anlamına gelir (Kabat-Zinn, 2021). Farkında olmak, açıklık, yargılamama, dostane olma, meraklılık, kabul, tutku ve nazik olmakla ilişkilendirilmektedir (Baer vd., 2019). Bilinçli farkındalık, bireylerin içsel yaşantılarını, kişisel inançlarını ve duygularını deneyimlerken gözlem ve dikkatin önemli bir araç olduğunu vurgular (Hill ve Updegraff, 2012). Farkındalığın temel noktalarından bir tanesi hoş gitmeyen anları değiştirmektense onları tamamen görmek

ve dikkat ederek kabul etmektir (Kabat-Zinn, 2003). Bilinçli farkındalık, otomatik düşüncelerden dolayı oluşabilecek alışkanlıkların kırılmasını sağlayarak, o anın deneyimini yaşamaya teşvik eder (Godden ve Baddeley, 1980). Yapılan bir araştırmaya göre, içsel düzenlemeler sayesinde bireylerin anksiyete ve depresyon belirtileriyle daha kolay başa çıktıkları görülmüştür (Behan, 2020).

Bilinçli farkındalıkla ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında, bu alanın pozitif psikolojinin gelişmesiyle popülerleştiği görülmüştür (ARSLAN, 2018). Bilinçli farkındalıkla ilgili yapılan başka çalışmalarda bireyin iyi oluşunu desteklediği, bireye ruhsal sıkıntı verebilecek stresi ve duygusal tepkiselliği azaltarak, davranış tepkilerini düzenlemesine yardımcı olduğu bulunmuştur (Edenfield ve Saeed, 2012). Farkındalık bireylerin kendileri hakkında bir içgörü kazanarak olumsuz düşünceleri daha kolay fark etmesine ve bu duyguları yargılamadan kabul etmesine yardımcı olur (Albayrak, 2020). Bilinçli farkındalık, düşüncelerin sadece zihinsel süreçler olduğunu ve bireylerin kendisiyle bir bütün olmadığını gösterme konusunda da destekleme sağlar (Kabat-Zinn, 2021). Bu sayede bireyler düşünce ve duygularının yoğunluğuna kapılmaktansa mesafeli ve yargılayıcı olmayan bir tutum geliştirebilirler. 2018 yılında yapılan bir araştırmada bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin travmatik deneyimden sonra ortaya çıkabilecek depresyonla daha rahat baş edebildikleri görülmüştür (Xu vd., 2018). Bunlara ek olarak Türkiye’de yapılan bir çalışmaya göre ise bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin cep telefonu kullanımının ve bağımlılığının az olduğu bulunmuştur (Güner, 2019). Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan insanların belirsizliğe tahammülsüzlük seviyelerinin düşük çıkmasının sebebinin bireylerin o an herhangi bir deneyime ya da olaya tepki vermeden kabul edici bir şekilde yargılamadan değerlendirmesiyle ilişkili olabileceği düşünülmektedir (Kraemer vd., 2016).

Bilinçli farkındalık içeren müdahale yöntemlerinin birçok psikolojik rahatsızlık üzerinde etkisi olduğu da görülmüştür. Türkiye’de ergenlik çağındaki bireylerle yapılan bir çalışmaya göre bilinçli farkındalık düzeyleri düşük olan bireylerin kaygı düzeyinin yüksek, duygu düzenleme becerilerinin düşük olduğu görülmüştür (Kısmetoğlu, 2019).

Kabat-Zinn yaptığı bir çalışmada strese verilen yüksek tepkiselliğin bireyin farkındalık düzeyinin düşük olduğunu gösteren bir özellik olduğunu belirtmiştir (Kabat-Zinn, 2009).

Bilinçli farkındalık becerilerinin yüksek olmasının uyumsuz mükemmeliyetçilikle negatif yönde ilişkisi olduğu görülmüştür (Gu vd., 2022). 2017 yılında üniversite öğrencileri ile birlikte bilinçli farkındalık düzeyleriyle ilgili bir çalışmada, bilinçli farkındalığın yüksek olmasının psikolojik kırılganlık düzeyinde azalmayla ilişkili olduğu görülmüştür (Sarıçalı ve Satıcı, 2017). 2019 yılında bilinçli farkındalık ve uyku arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya göre, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin daha az uykusuzluk çektiği görülmüştür (Schneider vd., 2019).

2.1.2. Fiziksel Etkileri

Bilinçli farkındalığın etkileri sadece bireylerin psikolojistik durumlarıyla sınırlı değildir. Bireyler bilinçli farkındalık uygulamalarını düzenli bir şekilde yaptıkları sürece kendi bedenleriyle ilgili farkındalıkları artarak bedeninin ihtiyaçlarını zamanında fark etmesine ve müdahale etmesine yardımcı olur (Özyeşil, 2011). Bilinçli farkındalık egzersizlerinden olan beden taramasının düzenli yaparak rutin haline getirilmesi, bedendeki kaslarda oluşan sinirin ve gerginliğin daha çabuk fark edilmesine yardımcı olur (Williams ve Penman, 2020). Amerika’da yapılan bir çalışmaya göre düzenli yapılan meditasyon uygulamalarının bireylerin ölüm oranlarını ciddi derecede etkilediği görülmüştür. İki farklı grupta yapılan bu çalışmada, meditasyon grubunun kontrol grubuna göre 19 senelik ölüm oranlarına bakıldığında yüzde 23 azalma olduğu görülmüştür (Schneider vd., 2005).

Beyinle ilgili yapılan bazı çalışmalarda meditasyon tekniklerinin beynin olumlu duyularıyla ilişkili olan kısımlarını aktive ederek güçlendirdiği bulunmuştur (Williams ve Penman, 2020). Düzenli meditasyon uygulamaları yapan bireylerin beyinlerinde görüntüleme yapıldığında ise insula bölgesinin yani empati yapmayı sağlayan ve öznel farkındalığı etkileyen alanın daha aktif olduğu görüntülenmiştir (Singleton vd., 2014).

2.1.3. Farkındalık Teknikleri

Bilinçli farkındalık tekniklerinin kullanılmasındaki amaç bireylerin yargısızca dikkatinin şu ana getirilmesidir (Lazar vd., 2005). Bu teknikler bireylerin geçmiş ve gelecekte olan düşüncelerden kurtulup nasıl şu anda kalacaklarıyla ilgili öğretiler sağlamaktadır (Gilbert ve Tirsch, 2009). Teknikler bireylere düşüncelerinin gerçeklik ya da benliğin bir parçası olarak görmek yerine zihinde geçici olan olaylar bütünü olarak göstermeye çalışır (Kaviani vd., 2012).

Farkındalık içeren meditasyon uygulamaları bireyin duygu ve düşüncelerini kabul etmesine yardım ederken aynı zamanda içsel olarak anlamlı yaşamı aramayı destekler (Handorf, 2024). Meditasyon uygulamalarının olumlu duyguları arttırarak olumlu bir bakış açısını desteklediğini, fiziksel olarak yaşanan hoşla gitmeyen bazı belirtilerin de azalmasında yardımcı olduğu görülmüştür (Williams ve Penman, 2020). Yapılan bir çalışmaya göre bilinçli farkındalık meditasyonları yapan bireylerin yaşamdan aldıkları tatminin yüksek olduğu bulunmuştur (Ivanovski ve Malhi, 2007).

Bilinçli farkındalık uygulamaları üçe ayrılır. Bunlar informal uygulamalar yani günlük işleri farkında bir şekilde yapmak olarak tanımlanmaktadır. Bunlara örnek farkındalıkla yemek veya araba kullanmak gösterilebilir. İkincisi formal uygulamalardır. Bunlar beden taraması, oturma meditasyonu gibi egzersizler içermektedir. Sonuncu uygulama ise inziva uygulamasıdır. İnzivada bireyler birkaç gün yaptığı şeyleri farkındalıklı bir şekilde yaparak formal uygulamalara vakit ayırır, başka işlerini erteler (Aktepe ve Tolan, 2020).

Formal egzersizlerden biri olan beden taramasında amaç bireyin farkındalığını bedenindeki herhangi bir noktaya odaklayarak o beden bölgesindeki duyumlara dikkati vermesidir. Bu etkinlikte genel olarak bireylerin bedenleriyle ilgili olan bilincinin fark etmesi beklenir. Uygulama sessiz bir ortamda ve vücudun en alt noktasından başlayarak adım adım bedenin bütün bölgelerini yukarıya doğru taramasıyla devam eder. Bu tarama esnasında birey o bölgede oluşan hislere odaklanır. Bu hisler rahatlatıcı ya da rahatsızlık verici olabilir. Ancak burada amaç bu hissin fark edilerek aceleci davranmadan bedeni

keşfetmeye devam etmesini içermektedir (Ameli, 2016). Çocuklara uygulanan beden taraması ve nefes egzersizlerinin çocuklukta oluşabilecek depresyon ve kaygı düzeylerinde azalma yaratabileceği gözlemlenmiştir (Liehr ve Diaz, 2010).

Bilinçli farkındalık tekniklerinin düzenli bir şekilde yapılması, hayatın başka alanlarındaki farkındalık düzeylerini de arttırabilir (Carmody ve Baer, 2008). Bilinçli farkındalık uygulamalarını düzenli yapan bireylerin olumlu duygu durumlarında, bağışıklık sistemi fonksiyonlarında ve empati kurma becerisinde artış gözlenirken, depresif nökslerde ve madde kullanımında azalma gözlemlenmiştir (Shapiro vd., 2007). Meditasyonların düzenli yapılıyor olması zihinsel netliğe yardımcı olarak düşünceleri ve duyguları daha açık deneyimleme fırsatı sağlar (Williams ve Penman, 2020). Segal ve arkadaşları bilinçli farkındalık egzersizlerinden verim alınabilmesi için her gün günde 45 dakika uygulama yapılmasını önermektedir (Segal vd., 2012). Yapılan bir başka çalışmada düzenli yapılan zihin ve beden tekniklerinin tıbbi ve psikolojik yardım alma konusunda dirençli olan bireyler konusunda uyumu kolaylaştırmak ve davranışları değiştirmek açısından etkili olduğu görülmüştür (Carmody ve Baer, 2008).

Farkındalık meditasyonlarının amacı beden ve zihinle dost olmaktır (Williams ve Penman, 2020). Her meditasyon pratiği bilinçli farkındalık meditasyonu sayılmaz. Bilinçli farkındalık meditasyonu, merak, açıklık, kabul, tepkisiz ve yargısız bir eğilimle şimdiki anı deneyimlemeye dikkat etmektir (Bishop vd., 2004). Bu uygulamalar bireyin zor duygu veya düşüncelerle ya da hoşla gitmeyen hisler içeren deneyimlerinin farkındalığını geliştirmeyi de sağlar (Edenfield ve Saeed, 2012). Sevgi ve şefkat içeren bazı farkındalık uygulamaları da bireylerin hem kendisine hem de başkasına merhamet duyarak olumlu duyguların ortaya çıkmasına yardımcı olmaktadır (Lazar vd., 2005). Meditasyonlarda kullanılan gevşeme egzersizleri bireylerde fiziksel ve psikolojik rahatlamayla beraber kas sistemindeki gerilmenin de azalmasına yardımcı olmaktadır. Bu sayede bireyler bir müdahale yöntemiyle hem fiziksel hem de psikolojik rahatlamayı bir arada yaşayabilmektedirler (Chamaa vd., 2021). Bu teknikler bireyin zihninde boğuştuğu düşünce ve duygularla baş etmeyi kolaylaştırıp zihni sakinleştirerek bireyin düşünce ve

duygularla olan bağıını da esnetmeye yardımcı olur (Özdoğan ve Çelik, 2018). Müdahaleler içerisinde kullanılan bir başka teknik olan yoga ise Dünya Sağlık Örgütü tarafından fiziksel aktiviteyi ve zihinsel sağlığı arttıran, bulaşıcı olmayan hastalıkları azaltan bir aracı olarak tanımlanmıştır (Dutheil vd., 2021). Yapılan bir çalışmaya göre yoga uygulamalarının farkındalığın bileşeni olan yargılamama maddesiyle anlamlı derecede ilişkili olduğu görülmüştür (Carmody ve Baer, 2008).

İnformal egzersizlere bakıldığında ise günlük yaşamda yapılabilecek şeylerden bir tanesi günlük işlere odaklanarak onları anlamlı kılmaktır. Yapılan çalışmalara göre bireylerin şu ana odaklanırken gelecekle ilgili kaygı deneyimlemesinin mümkün olmadığı görülmüştür. Bu sayede bireyler kaygı düzeylerini azaltırken günlük yaşamda deneyimlediklerini anlamlandırarak içselleştirebilir (Handorf, 2024). Günlük yaşam pratiklerine başka bir örnek farkındalıkla yemek yeme pratiğidir. Yeme pratiğinin özellikle yeme bozukluğuna sahip bireylerde etkili bir uygulama olduğu görülmüştür (Slyter, 2012)

2.1.4. Terapide Kullanımı

Bilinçli farkındalık uygulamalarının kullanıldığı terapiler üçüncü dalga davranış terapileri olarak adlandırılmaktadır (Hayes, 2004). Üçüncü dalga terapiler kendilerinden önceki terapi ekolleriyle bazı yönlerden ayrışsa da temel olarak bireylerin yaşantılarından kaynaklanan olumsuz duyguları çözümlemeye çalışmakla birlikte onları an içerisindeki duygularını deneyimleme ve düzenleme isteğini arttırmak amacıyla ortaya çıkmışlardır (Khoury vd., 2013). Üçüncü dalga terapi yöntemlerinden biri olan Kabul ve Kararlılık Terapisi'nde bireylerin psikolojik esneklik kazanmaları için birtakım bilinçli farkındalık müdahaleleri kullanılmaktadır (Hofmann ve Gomez, 2017).

İlk farkındalık temelli uygulamalar Jon Kabat-Zinn tarafından 1970'li yıllarda MBSR (Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı) olarak başlamıştır. Kabat-Zinn, bilinçli farkındalık müdahalelerini geliştirirken Budist pratiklerini müdahalelere entegre etmiştir (Husgafvel, 2016). Programın amacı, bireylerin stresini azaltarak algılanan iyi

oluş halini arttırmaktır (Kabat-Zinn, 2015). Müdahaleler, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını arttırırken duygu düzenleme, dikkati kontrol etme ve kendini fark etmeyi de desteklemektedir (Geng vd., 2019).

Farkındalık temelli yaklaşımlar ilk önce belirli hastalık semptomları için ortaya çıksa da daha sonra bireylerin genel ruh hali ve diğer hastalıklar için de etkili olduğu bulunmuştur (Duarte vd., 2022). Yapılan çalışmalar farkındalık temelli müdahalelerin dünya çapında kanıt temelli psikoterapiler içerisinde olduğunu kanıtlamıştır (Fulambarkar vd., 2023). Üniversite öğrencilerinde yapılan bir araştırmada, öğrencilere 3 haftalık bilinçli farkındalık eğitimi verilmiştir. Uygulanan eğitim sonucunda gruptaki katılımcıların kontrol grubuna göre kaygı, stres ve depresyon seviyelerinde azalma olduğunu, iyilik hali ve yaşam doyumlarının ise arttığı görülmüştür (Al-Ghalib ve Salim, 2018). Yapılan bir çalışmaya göre tekrarlayan depresyon vakalarında farkındalık temelli bilişsel müdahalelerin kullanımı yeniden depresyona girme olasılıklarını yüzde 40 ila 50 düşürdüğü tespit edilmiştir (Kuyken vd., 2016). Meditasyon uygulamalarının 8 hafta boyunca düzenli bir şekilde yapılmasının bireylerde antidepresana yakın bir etki gösterdiği de bulunmuştur (Kuyken vd., 2015). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir başka çalışmaya göre farkındalık fiziksel, genel, ruh sağlığı ve başka diğer sağlık davranışlarıyla pozitif bir yönde ilişkisi olduğu bulunmuştur (Bodenlos vd., 2015). Ayrıca üniversite öğrencileriyle yapılan bir başka araştırmada 8 haftalık farkındalık temelli müdahalelerin grup şeklinde uygulanmasının, bireylerin kendileri gibi başkalarının da zorluklar çektiğini görmesi açısından yalnızlık gibi bazı sorunların evrenselliğini fark etmesi açısından önemli olduğu görülmüştür (Demir, 2017). Bir çalışmada antidepresana ve bilişsel terapiye cevap vermeyen depresyon hastalarına farkındalık temelli müdahalelerin etkisi olduğu görülmüştür (Kenny ve Williams, 2010)

2.1.5. Uygularken Zorluklar

Bilinçli farkındalık uygulamalarından verim almak için 8 hafta gibi uzun süren bir süreç gerekmektedir. Bu uygulamaların devam ettirilebilmesi adına sabır ve devamlılık

önemlidir. Sabır, deneyimlenen olumsuzluklara ve geleceğe karşı gelişebilecek umutsuzluk belirtilerine karşı koruyucudur (Aktepe ve Tolan, 2020). Meditasyonları uygulamak başta bireylere çok zor gelebilmektedir. Tekrarlayıcı yönergelerden sıkılabilir ve hemen bitmesini isteyebilirler. Bazı farkındalık eğitimlerine katılan bireylerde ise ikinci haftada zihinlerini düşüncelerden temizleyebileceklerine dair inançlar gelişebilmektedir. Bu noktada bireylerin uygulamaları kendisi için ayrılan bir vakit olarak görmesi egzersizleri günlük rutine daha rahat eklemek açısından destekleyicidir. Meditasyonların uygulanması fazla zaman almasa da alışkanlık haline gelmesi sabır gerektirmektedir. Bireylerin meditasyonları alışkanlık haline getirdikten sonra hayatlarında zaman kontrolünü daha iyi yönetebildikleri görülmüştür (Williams ve Penman, 2020).

Bazı bireyler kabul etmeyle ilgili olan farkındalık egzersizlerinin kadere teslim olmak gibi algılayabilmektedir. Kabul etmeyle ilgili olan egzersizlerde amaç, şu anın yargılanmadan, şefkatle gözlenmesidir (Williams ve Penman, 2020). Bazı bireylerin ise zihinleri düşüncelerin peşinden gitmeye ve dağılmaya çok müsaittir. Özellikle meditasyon yaparken bu düşünceler artabilir. Ancak zamanla bu düşüncelerin izlenmesi gerçeklik olmadığını görmek meditasyonun katkılarındandır (Williams ve Penman, 2020).

2.2. MÜKEMMELİYETÇİLİK

Günlük yaşamdan, akademik ve profesyonel alana kadar birçok yerde etkisini gösteren mükemmeliyetçilik, bireylerin düşünce ve davranışlarını etkileyen bir olgudur. Hollender (1965) mükemmeliyetçiliği, kişinin kendinden veya başkalarından yüksek performans için talepte bulunmasını içeren bir kişilik özelliği olarak tanımlamıştır. Birey, bu özellikleri sürdürürken aynı zamanda sürekli başarısızlıklara odaklanır ve başarılarını göz ardı eder. Adler ise mükemmeliyetçilik özelliğinin doğuştan geldiğini, pozitif ve negatif olarak iki yönlü şekilde değerlendirilmesi gerektiğini savunmuştur (Ansbacher ve Ansbacher, 1964). Hewitt ve Flett'in 1991 yılında mükemmeliyetçilikle ilgili yazmış

olduğu makalede mükemmeliyetçiliği devamlı bir şekilde gelişmeye çalışmak ve yüksek standartlara ulaşmak için çabalama eğilimi şeklinde tanımlamışlardır (Hewitt ve Flett, 1991). Burns ise 1980 yılında mükemmeliyetçilik tanımını, kişisel beklentilerin yüksek olma eğilimi ya da mükemmel performansın önemli olduğuna dair tutumlar şeklinde yapmıştır. Burns aynı zamanda mükemmeliyetçiliği ‘başarıya son derece bağımlı olma hali’ şeklinde de tanımlamaktadır (Burns, 1980). Stoeber ve Otto’nun 2006 yılında yapmış olduğu tanımlamaya göre mükemmeliyetçiliğin iki temel bileşeni vardır ve bunlar mükemmeliyetçi çabalar ile mükemmeliyetçi kaygılardır. Mükemmeliyetçi çabalar bireyin kendisine koyduğu yüksek standartları ifade ederken mükemmeliyetçi kaygılar kişinin bu standartlara ulaşması için sergilediği performansın yeterli olmadığını fark etmesinden dolayı yaşadığı yetersizlik algısını tanımlamaktadır (Stoeber ve Otto, 2006).

Burns mükemmeliyetçilikle ilgili tanımlarını yaparken mükemmeliyetçiliği bilişi içeren bir yapı olarak ele alarak çok boyutlu şekilde tanımlamıştır (Aydemir ve ARLI, 2019). Yapılan çalışmalar da mükemmeliyetçiliğin hem içsel hem de kişilerarası özelliklere sahip olması nedeniyle çok boyutlu bir yapı olduğunu desteklemektedir (Flett ve Hewitt, 2002). Frost ve arkadaşları 1990 yılında mükemmeliyetçiliği Düzen, Hatalara Aşırı İlgi, Davranışlardan Şüphe, Ailesel Beklentiler, Ailesel Eleştiriler ve Kişisel Standartlar şeklinde farklı alt boyutlarda incelemiştir. Düzen, kişide titizlik ve düzen kavramlarını vurgular. Hatalara aşırı ilgi, performansın mükemmel olmasına odaklanarak küçük kusurları başarısızlık olarak görme eğilimini değerlendirir. Davranışlardan şüphe, bireyin kendi performansından emin olamamasını açıklar. Ailesel beklentilerde birey başkalarından sevgi ihtiyacını karşılamak ve onay almak için mükemmel olmak zorunda olduğunu hisseder. Ailesel eleştirilerde bireyin ailesinin gerçekçi olmayan beklentilere ve eleştirel olmasından dolayı yaşanan duyguyu açıklar. Kişisel standartlar ise kişinin kendi performansından daha yüksek standartlar belirlemesiyle ilgilidir. Bu tanımlamalara ek olarak Düzen ve Kişisel Standartlar boyutlarının sağlıklı yaşamla ilişkili olduğu bulunmuştur (Frost vd., 1990). 2019 yılında yapılan bir çalışmaya göre ise mükemmeliyetçilik iki alt boyuta ayrılarak benlik saygısı üzerinde pozitif etkisi olanlar

ve negatif etkisi olanlar şeklinde tanımlanmıştır. Pozitif alt boyut içerisinde yer alanlar Kişisel Standartlar ve Düzen iken negatif etkisi olanlarda Hatalara Aşırı İlgi, Ailesel Eleştiriler, Ailesel Beklentiler ve Davranışlardan Şüphe yer almaktadır (Aydemir ve ARLI, 2019).

2.2.1. Sağlıklı/Sağlıklı Olmayan Mükemmeliyetçilik

Güncel literatürde mükemmeliyetçilik sağlıklı ve sağlıklı olmayan mükemmeliyetçilik olarak iki farklı şekilde tanımlanmaktadır. Sağlıklı olan mükemmeliyetçilik, mükemmel olmak için çaba ve kişisel standartların yüksek olmasıyla tanımlanırken sağlıklı olmayan mükemmeliyetçilik öz eleştirinin fazla olması ve beklenen ile gerçekleşen kişisel performans arasında bir boşluğun olmasıyla tanımlanmaktadır (Frost vd., 1990).

Sağlıklı olan mükemmeliyetçilikte bireyler bir şeyleri başardığında kendilerini başarılı ve tatmin olmuş hissederler, yaptıkları işte küçük hatalar olsa bile bunlar için kendilerine kızmazlar ve daha esnek davranırlar (Hamachek, 1978). Sağlıklı olmayan mükemmeliyetçiliğe göre bireyler kendilerine daha az öz eleştirel şekilde yaklaşırlar (Rice ve Richardson, 2014). Frost ve arkadaşlarının yapmış olduğu bir çalışmada sağlıklı mükemmeliyetçiliğe sahip olan kişilerin olumlu duygulanıma sahip oldukları bulunmuş (Frost vd., 1993).

Sağlıklı olmayan mükemmeliyetçilik, bireylerin hatalarını olduğundan büyük görerek başarısızlık olarak algılaması ve başarısızlık sonucunda etrafındaki insanlara karşı saygısının kaybedilmesi inancının birleşmesiyle ortaya çıkmaktadır (Kawamura ve Frost, 2004). Sağlıklı olmayan mükemmeliyetçilik özelliği yüksek olan bireyler kendileri için yüksek standartlar belirlerler ve buna yönelik çabalarını yeterli bulmadıkları için sürekli başarısızlık ve yetersizlik algısına kapılırlar (Hamachek, 1978). Başarısızlık ve yetersizlik algısının bireylerin kendine karşı eleştirel olmasını artırırken (James vd., 2015), özsaygıyı düşürdüğü görülmüştür (Frost vd., 1993). Sağlıklı olmayan mükemmeliyetçiliğin getirdiği aşırı katı standartlar ve kurallar başarısızlığın getirdiği öz

eleştirel davranışların artmasına neden olabilmektedir (Egan vd., 2014). 2012 yılında yapılan bir çalışmaya göre farkındalığı düşük olan bireylerin sağlıklı olmayan mükemmeliyetçilik özelliklerinin yüksek olduğu görülmüştür (Hinterman vd., 2012). Yetersizlik düşüncesinin fazla olmasının da bireylerde kendini cezalandırma isteğini arttırdığı görülmüştür. Yapılan çalışmalarda sağlıklı olmayan mükemmeliyetçiliğin olumsuz geri bildirimlerden sonra oluşabilecek kendine zarar verme davranışıyla güçlü bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (Gu vd., 2022). Bireylerin yüksek standartlarıyla kendi performansı arasındaki bu boşluk bazı psikolojik sıkıntılara da sebep olabilmektedir (Chester vd., 2015). Üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmaya göre sağlıklı olmayan mükemmeliyetçiliğe sahip olan bireylerin depresyon ve anksiyeteye daha yatkın oldukları bulunmuştur (Lo ve Abbott, 2013). Yine üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmaya göre, öğrencilerin dörtte birinden fazlasının sağlıklı olmayan mükemmeliyetçilik özellikleri taşıdığı görülmüştür (Grzegorek vd., 2004). Üniversitede okuyan kız öğrencilerle yapılan bir çalışmada ise sağlıklı olmayan mükemmeliyetçilik özelliğine sahip olan bireylerin beden algılarından memnun olmama hallerinin yüksek çıktığı bulunmuştur (Barnett ve Sharp, 2016).

2.2.2. Psikolojik Etkileri

Son yıllarda yapılan araştırmalara bakıldığında, mükemmeliyetçiliğin bireylerin psikolojik iyi oluşları üzerindeki etkilerini daha ayrıntılı ele alarak, bu kişilik özelliğinin akademik alan, iş yerindeki performans ve kişilerarası ilişkiler gibi yaşamın çeşitli alanlarında önemli bir rolü olduğu görülmektedir (Enns ve Cox, 2002). 2011 yılında yapılan bir çalışma mükemmeliyetçiliğin farklı psikolojik tanılara ek olarak gözükebildiği ve bazı psikolojik rahatsızlıklar için risk faktörü taşıyarak hastalıkları sürdürmeyi devam ettiren bir mekanizma olarak ortaya çıkabildiğini vurgulamıştır (Egan vd., 2011). Özellikle toplumda belirlenmiş olan bazı mükemmeliyetçilik kalıplarının bireylerde olumsuz etkiler yaratabileceği görülmüştür. Bireylerde depresyon, anksiyete ve özellikle sosyal fobi gibi çeşitli fobileri tetiklediği görülmüştür (Egan vd., 2011).

Yapılan alıřmalar Horney'in belirtmiř olduėu 'Mükemmeliyetçi birey için dūřuk benlik saygısı kaçınılmazdır' cūmlisini desteklemektedir (Horney, 1950).

Mükemmeliyetçilik özelliği bireylerde başarısızlığı önlemeye ve bireysel standartları attırmayı amaçlasa da bireylerde yoğun olması yorgunluğa sebep olarak performansı bozmaya yol açabilmektedir (James ve Rimes, 2018). Bu özelliği taşıyan bireylerde üretken olmayla ilgili aşırı katı kurallar bulunmaktadır ve bir şeylerle meşgul olmadıkları takdirde kendilerini suçlu hissederler. Sürekli bir şeyler yapma ihtiyaında bulunan bireylerde bir süre sonra tükenmişlik belirtileri ortaya çıkmaktadır (Flett vd., 2021). Mükemmeliyetçiliği sürdüren mekanizmalara bakıldığında ise ikili düşünme yani bir düşüncenin ya tamamen doğru ya da tamamen yanlış olması, seçici dikkat ve aşırı genelleme bulunmaktadır (Shafran vd., 2002). Bu özelliği yüksek olan bireylerin düşük öz kabule sahip oldukları ve kendine karşı olan kabulün az olmasının bilinçli farkındalık düzeyinin de düşük olmasına sebep olduğu görülmüştür (Short ve Mazmanian, 2013). Düşük z kabulden kaynaklanan görevleri iyi yapamayacağı düşüncesi, bireylerde erteleme ya da görevleri yarıda bırakma davranışlarının görülmesine neden olabilir (Antony ve Swinson, 2009). Bireylerde görülen bu kaçınma davranışları rahatlama etkisi yaratmaz çünkü bireylerin zihninde görevler kendilerini değerlendirdikleri bir yapı olduğu için öz değerlerinin eksilmesine sebep olabilecek tarzda düşünceler geliştirmelerine neden olur (Shafran vd., 2002). Sadece i düşünceler değil bireylerin etrafında bulunan insanlardan gelen tepkiler de bazı olumsuz duygulara neden olabilmektedir. Bir performans karşısında alınan olumsuz geri bildirimler bireylerin kaygısını ve depresif belirtilerini tetikleyebilmektedir (Besser vd., 2004). Bireylerde oluşan olumsuz belirtiler, düşünceler hakkında geviş getirme ve kara kara düşünmeyi de tetikleyebilmektedir (Flett vd., 2017).

Mükemmeliyetçiliğin bireylere kattığı bazı olumlu özellikler de bulunmaktadır. 2004 yılında yapılan bir çalışmada bağımlılık tedavisi gören hastaların mükemmeliyetçilik düzeylerinin yüksek olmasının tedaviyi bırakma eğilimlerinin az olduğunu göstermektedir (McCown ve Carlson, 2004). Mükemmeliyetçiliğin sağlıklı

olan özelliklerini taşıyan bireylerin daha farkında oldukları da görülmüştür (Short ve Mazmanian,2013).

2.2.3. Mükemmeliyetçiliğin Kanıtları

2.2.3.1. Mantıksız Düşünme

Bilişsel davranışçı terapi ekolünde çalışan çoğu terapist psikolojik rahatsızlıkların çoğunun irrasyonel olan düşünce kalıplarından ortaya çıktığını savunmaktadır. Mükemmeliyetçilik özelliklerinden bakıldığında mükemmel olmanın ve iyi performansın çok fazla vurgulanmasının irrasyonel inançlar içine girdiği düşünülmektedir. Bu irrasyonel inançların yarattığı beklentiler ve performans kaygısının bireylerde kendine zarar verici davranış ve düşüncelere yol açabildiği görülmüştür. Bundan kaynaklanan stresin bireyin performansını sık sık etkileyerek başarısını düşürmektedir (Ellis, 1962).

2.2.3.2. Başarısızlık Korkusu

Mükemmeliyetçi bireyler, başarıyı mutlak ve kusursuz performans sergilemekle eşdeğer gördükleri için en ufak bir hata veya eksiklik onların kendilerini başarısız olarak algılamalarına neden olabilmektedir. Bireyler bir performans karşısındaki başarısızlık düşüncesinden dolayı aşırı endişe ve başkaları tarafından onaylanmamaya karşı aşırı duyarlı olabilmektedirler (Burns, 1980).

2.2.3.3. Mükemmeliyetçilik Bilişleri

Mükemmeliyetçilik özelliği yüksek olan bireylerin başarılı ve yeterli olmayla ilgili sık ruminatif düşünceleri bulunmaktadır (Lo ve Abbott, 2013). Flett ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada mükemmeliyetçiliği yüksek olan bir gruba Mükemmeliyetçilik Bilişleri Envanteri uygulanmış ve envanterde bulunan mükemmel ve kusurluluk temalarını içeren boyutlardan alınan puanların yüksek çıktığı ve bundan kaynaklanan otomatik düşüncelerin fazla olduğu görülmüştür (Flett vd., 1998).

2.2.3.4. Olumsuz Değerlendirme

Mükemmeliyetçiliği sürdüren özelliklerden bir tanesi de bireyin kendine karşı öz eleştirel bir sürecin var olmasıdır. Bireylerin kendilerine belirledikleri yüksek standartlara ulaşamamanın yarattığı negatif bakış açılarından kaynaklanan olumsuz değerlendirmenin bireyin psikolojik iyi oluşu üzerinde etkisi olduğu düşünülmektedir (Shafran ve Mansell, 2001).

2.2.3.5. Öz Yeterlilik Eksikliği

Öz yeterlilik, bireyin bir görevi başarıyla yerine getirmesi için gereken eylemler kapasitesine olan inancıdır (Seo, 2008). Bandura bu tanım doğrultusunda mükemmeliyetçi bireylerin yüksek beklentilerinin, performanslarındaki başarısını arttıracaklarını ve bu özelliklerin öz yeterliliği geliştireceğini düşünmektedir (LoCicero ve Ashby, 2000). Bandura'nın bu tanımlamasından sonra yapılan başka araştırmalar da öz yeterlilik ve mükemmeliyetçilik arasındaki bu ilişkiyi desteklemektedir (Ganske ve Ashby, 2007). Ancak üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada sağlıklı olmayan mükemmeliyetçilik özelliklerinden kaynaklanan başarısızlıkları kendine atfetme özelliği, bireylerin algılanan öz yeterliliklerinin düşük çıkmasıyla ilişkilendirilmiştir (LoCicero ve Ashby, 2000).

2.2.4. Mükemmeliyetçiliği Yönetme

Mükemmeliyetçilik özelliklerinin bilinçli bir şekilde yönetilmesi, hem bireysel refahı korumak hem de başarının sürdürülmesi açısından kritik bir öneme sahiptir. Psikoloji alanında kullanılan çoğu terapi yöntemi ve kendine yardım kitapları mükemmeliyetçilik üzerinde etkilidir. Bireysel ve grup şeklinde yapılan bilişsel davranışçı terapi ve uzun vadeli psikodinamik yaklaşımlar kullanılan yöntemlerden bazılarıdır (Linnett ve Kibowski, 2020). Terapilerde kullanılan farkındalık temelli müdahalelerin, bireyin sağlıklı olmayan mükemmeliyetçilikten kaynaklı gelişebilecek olumsuz etkilerde kullanışlı olduğu görülmüştür (Rees vd., 2015). Farkındalık temelli müdahaleler duygu düzenlemesi için kullanılarak sağlıklı olmayan mükemmeliyetçiliğin yaratabileceği kendine zarar verme davranışının da kontrol edilmesine yardımcı olur.

Aynı zamanda bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olması mükemmeliyetçilik özelliklerinden kaynaklanan psikolojik sıkıntılar karşısında da koruyucu bir faktördür (Gu vd., 2022). Yapılan bir çalışmaya göre 8 hafta boyunca düzenli bir şekilde yapılan farkındalık müdahalesinin bireylerde başlangıca göre mükemmeliyetçiliği ve bunun yarattığı stresi anlamlı şekilde azalttığı görülmüştür (James ve Rimes, 2018). Bu müdahaleler aynı zamanda bireylerin ideal benlik ve şu andaki benlikleri arasındaki farkı azaltarak içsel tutarsızlıkların da önüne geçmeyi hedeflemektedir (Crane vd., 2008).

2.3. BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK

Belirsizliğe tahammülsüzlük, bireylerin belirsiz durumlarla karşılaştıklarında gösterdikleri tepkileri açıklayan bir kavramdır. Carleton'un yaptığı tanımlamada, belirsizliğe tahammülsüzlük, “Bir bireyin belirgin, önemli veya yeterli bilginin eksikliğinden dolayı tetiklenen ve ilişkili belirsizlik algısı tarafından sürdürülen kaçınmadan kaynaklanan yetersizliği” olarak ifade edilmiştir (Carleton, 2016). Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı anksiyete özelliklerinin bir alt başlığı olarak da tanımlanmaktadır (Çardak, 2012). Bu tanımlar, belirsizliğin bireyler üzerinde nasıl bir etki yarattığını ve bazı kişilerin bilinmezlik karşısında daha fazla zorlandığını anlamaya yardımcı olmaktadır.

Belirsizliğe tahammülsüzlük, aynı zamanda belirsiz olan durumlara karşı olumsuz tepki verme eğilimi olarak da tanımlanmaktadır (Arslan vd., 2021). Yani, bireyler kontrol edemedikleri veya öngöremedikleri durumlarla karşılaştıklarında kaygı, stres ve huzursuzluk gibi duygular yaşayabilirler. Bu olumsuz tepkiler, bireyin hem psikolojik iyi oluşunu hem de günlük yaşamda aldığı kararları etkileyebilir.

Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan insanlarda, belirsizliği tehdit olarak algılama eğilimi nedeniyle aşırı tepkisellik gözlemlenebilir. Özellikle olumsuz

yaşam olayları karşısında diğer insanlara göre daha büyük bir stres ve kaygı hissederek, durumları olduğundan daha korkutucu veya tehdit edici algılayabilirler. Bu da bireyin olaylara karşı sakinlikle yaklaşmasını zorlaştırabilir (Carleton, 2016).

Belirsizliğe tahammülsüzlüğü yüksek olan bireyler sabırsız, karar alma süreçlerinde zorlanan ve kendini kontrol etmekte güçlük çeken kişiler olabilirler. Karar verme süreçlerinde tereddüt yaşarlarken, risk almaktan kaçınabilir ve kontrol edemedikleri durumlar karşısında huzursuz hissedebilirler. Bu özellikler, bireyin başta kişisel yaşam olmak üzere hayatının her anında karşılaştığı zorluklarla başa çıkmasını zorlaştırabilir. Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada karar vermekte zorluk yaşayan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük derecelerinin yüksek olduğunu ve bundan kaynaklı psikolojik iyi oluşlarının düşük olduğu bulunmuştur (Geçgin ve Sahranç, 2017).

2.3.1. Psikolojiyle İlişkisi

Belirsizliğe tahammülsüzlük bireylerin kaygı ve sıkıntı düzeylerini artırarak zihni meşgul eden düşüncelere sürükleyebilir. Birey sürekli olarak belirsizlik içeren durumları düşünmeye başladığında, bu durum onun içinde bulunduğu anı deneyimlemesini ve o anın getirdiği duyguları hissetmesini zorlaştırabilir (Mantzios vd., 2015). Yani kişi, geleceğe dair belirsizliklere odaklandıkça, şimdiki zamanda huzurlu ve farkında bir şekilde bulunmakta zorlanabilir. Yapılan bir çalışmaya göre belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi düşük olan bireylerin kabul ve farkındalık düzeylerinin düşük, endişe ve ruminasyon düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur (Dalbaşı ve Kısa, 2022). Endişe ve ruminasyonun artmasıyla birlikte bireylerin problem çözme becerilerinde de eksilmeler olduğu görülmektedir (Handorf, 2024). Bu olumsuz psikolojik belirtilerin yanı sıra 2003'te yapılan bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlüğün anksiyete bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluklar ve panik bozukluklarla güçlü bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (Tolin vd., 2003). Yapılan çalışmalara göre obsesif kompulsif bozuklukta görülebilen, gelecekte yaşanabilecek belirsizlikleri azaltması için ortaya çıkabilecek

obsesyonların ve kompulsiyonların kontrol algısının ve belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesinin artmasına sebep olarak yeni şeyler deneyimleme fırsatının kaçırılmasına sebep olabilir (Boswell vd., 2013). Psikolojik belirtilerin yanı sıra bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlüğün düşük olmasının bazı fiziksel belirtilere de sebep olduğu ortaya çıkmıştır. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi düşük olan bireylerin anksiyete duyarlılığının yüksek olduğunu ve bundan dolayı kalp çarpıntısı ve terleme gibi fiziksel belirtilerin oraya çıkabileceği görülmüştür (Carleton, 2016).

2.3.2. Başa Çıkma Stratejileri

Bazı bireyler belirsizliği tolere etme konusunda sıkıntı yaşarken bazıları bu olumsuz durum karşısında daha esnek tavırlar sergileyerek daha kolay yönetebilirler. Bu farklılaşmada bireylerin tahammülsüzlük düzeylerinin şiddeti ve başa çıkma stratejilerinin kullanımı yer almaktadır. Üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada belirsizliğe tahammülsüzlük yaşayan bireylerdeki baş etme stratejilerine bakılmış ve kız öğrencilerde baş etme stratejileri olarak planlama yapma, bir müzik aleti çalma, dini olarak desteklenme kullanılırken, erkek öğrencilerin daha çok mizah ve inkar etme yöntemlerini kullandıkları bulunmuş (Doruk vd., 2015).

Baş çıkma stratejileriyle ilgili kullanılan bir başka yöntem ise bilimsel temelli psikolojik yaklaşımlardır. Yapılan çalışmalardaki tedavi uygulamalarından sonra bilişsel davranışçı terapi yaklaşımının ve kabul temelli terapilerin belirsizlik ve gelecekle ilgili endişeler üzerindeki etkisi kanıtlanmıştır (Wilson vd., 2020). 2016'da yapılan bir çalışmaya göre bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin bireylerde bulunan belirsizliğe tahammül etme toleransını arttırdığı bulunmuştur (Alimehdi vd., 2016). Bu çalışmayı destekleyen bir başka çalışmada ise bilinçli farkındalık deneyimleri bireylere daha az tehdit edici görünmesi açısından ve belirsizliğe karşı oluşabilecek dirençleri azaltma konusunda etkili olduğu bulunmuştur (Kraemer vd., 2016). Korona pandemisinde yapılan bir çalışmada ise bilinçli farkındalık uygulamalarının bireylerin karantina döneminden

kaynaklanan geleceğe yönelik belirsizlik düşünceleriyle başa çıkma konusunda yardımcı olduğu bulunmuştur (Zheng vd., 2020). Gelecekle ilgili gelen otomatik düşüncelerin sağlıklı düşüncelerle değiştirilmesinin anksiyete ve obsesif kompulsif bozukluğun getirebileceği olumsuz duygu ve düşünceleri azaltabileceği bulunmuştur (Frost ve Steketee, 2002).

Sonuç olarak, belirsizliğe tahammülsüzlük bireyin yaşam kalitesini etkileyebilecek önemli bir faktördür. Belirsizlikle başa çıkabilmek için bireylerin esneklik geliştirmeleri, stres yönetimi becerilerini artırmaları, anda kalmaları ve bilinmezlik karşısında daha dengeli tepkiler vermeyi öğrenmeleri psikolojik iyi oluşlarını destekleyebilir.

2.4. YAŞAM DOYUMU

Bireyler günlük yaşamlarında bazen zor anlarla karşılaşabilmektedirler. Bu zor durumlar bireylerin hayattan aldıkları zevk ve sevinci engelleyebilmektedir. Hayattan alınan zevkler genelde bireylerin yaşamlarından aldıkları doyumunu da etkileyebilmektedir. Doyum, bireylerin beklenti, gereksinim ve birtakım temel biyolojik ihtiyaçların giderilmesi ya da ruhsal gereksinimlerin tamamlanması sonucunda organizmada yaşanan denge halidir (Akandere vd., 2009). İhtiyaçlarının giderilmesinin bireyin psikolojisi üzerindeki etkisi önemlidir. İhtiyaçlar karşılandığı noktada bireyin hayattan aldığı zevk artar ve yaşam doyumunu yükselir. Sonuç olarak yaşam doyumunu kavramı da günümüzde bireylerin ruhsal durumlarını yakından etkileyen bir kavramdır.

Psikolojinin çıktığı ilk dönemlerde araştırmacılar daha çok bozukluk ve tedavi alanlarına ağırlık vermişlerdir. Pozitif psikolojinin gelişmesiyle birlikte yaşam doyumunu kavramı literatürde oluşmaya başlamıştır (Sarı, 2015). Araştırmacılar bireylerin güçlü yönlerinin ortaya çıkarılması ve geliştirilmesi konusunda araştırmalar yapmaya başlamışlardır (Proctor vd., 2009). Pozitif psikolojinin kurucusu Seligman yaşam doyumunu, kişinin yaşamını ve kendiliğini tamamen kabul ederek, hayata dair olumlu

bakış açısı ve duygularını umutlu bir şekilde gelecekteki hedeflerine ulaşmak için kendisini yönlendirmesi şeklinde tanımlamıştır (Seligman, 2000).

Yaşam doyumu kavramı ilk kez 1961 yılında Neugarten tarafından tanımlanmıştır. Neugarten ve arkadaşları, yaşam doyumunu kişinin sahip olduklarıyla ya da yaşantıladıklarıyla beklentilerini kıyaslaması şeklinde açıklamıştır (Neugarten vd., 1961). Dünya Sağlık Örgütü ise yaşam doyumunu, bireyin içinde olduğu toplumun değerlerini ve kültürünü kendi yaşamında algılayış şekli olarak tanımlamaktadır (Demiralp vd., 2015). 2018’de yapılan bir çalışmada yaşam doyumunu bireylerin kendi hayatından elde ettikleri şeylerin ve kendi beklentilerinin değerlendirilmesi şeklinde tanımlamıştır (Kaba vd., 2018). 2009 yılında ise yaşam doyumu, bireyin yaşamını kendi kriterlerine göre değerlendirmesinden sonra ortaya çıkan olumlu ve olumsuz duygulanımlarının azlığı ve çokluğu şeklinde tanımlanmıştır. Buna göre eğer birey yaşamını olumlu bir duygulanımda karşırıyorsa yaşam doyumu yüksek anlamına gelmektedir (Diener, 2009). Yaşam doyumu yüksek olan bireylerin yaptıkları aktivitelerden daha fazla zevk aldıkları, geçmişte yaşadıkları olayların sorumluluklarını aldıkları, gelecekle ilgili hedeflerinin olduğu bulunmuştur (Ümmet, 2012). Bu noktada yapılan çalışmalar yaşam doyumunun genel bir bakıştan çok, bireyin kendi hayat kriterlerini öznel bir şekilde değerlendirmesiyle ortaya çıktığı düşünülmektedir (Çivitçi, 2012). Frankl’a göre bireyler sürekli hayatta bir anlam arayışı içerisinde dirler (Frankl, 2009). Yapılan bir çalışma yaşamda anlam bulmaya çalışan insanların yaşam doyumlarının yüksek olduğunu göstermektedir (Ang ve O, 2012). Camus ise yaşamın amacının soruglanması bireylere acı verebileceğini düşünmektedir (Camus, 2017).

Bireylerin yaşamdan doyum almaları için ilk önce temel ihtiyaçlarının karşılanıyor olması gerekir. Yaşam doyumu genel olarak bireylerin öznel iyi oluşuyla ilgilidir. Öznel iyi oluş bireyin olumlu duygularını ve geleceğe dair olan hedeflerini içermektedir (Gülaldı, 2010). Bundan dolayı yaşam doyumunun yüksek olmasının bireylerin iyi oluşlarının da yüksek olduğunun bir göstergesidir (Gilman ve Huebner, 2006). Bireysel özelliklerin yanında yaşam doyumuna hayat şartlarında değişen dışsal özellikler, zor

durumlarla baş etme tekniklerinin varlığı (Özdemir vd., 2015), ilişkiler ve inançlar, ekonomik düzey gibi faktörler de etki etmektedir (Ünal ve Şahin, 2016). Keser'in yapmış olduğu çalışmada yaşam doyumuna etki eden etmenlerin gündelik yaşamdan duyulan mutluluk, hayatı anlamlı bulmak, amaçlara ulaşmak için hayata pozitif bakabilmek, bireyin kendisini olumlu değerlendirebilmesi, dış görünüşten memnun olma, gelirin iyi olması, bireyin kendisini güvende hissetmesi ve ilişkilerin iyi olması şeklinde tanımlanmaktadır (Keser, 2005). Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada ise yaşam doyumunu etkileyen faktörler, akademik özellikler ve sosyoekonomik düzey, dini inançlar şeklinde bulunmuştur (Fife vd., 2011). Aynı zamanda üniversite öğrencilerinden istenen bazı akademik talepler, yaşadıkları sosyal zorlanmalar ve gelecekle ilgili belirsizlikler de yaşam doyumlarını olumsuz yönde etkileyen faktörlerdendir (di Pierdomenico vd., 2017). Yaşam doymu düşük olan öğrencilerin daha fazla duygusal yalnızlık çekerken, yaşam doymu yüksek olan öğrencilerin sosyal ilişkilerde daha fazla sorumluluk aldığı görülmüştür (Çivitçi, 2012). Üniversite öğrencilerinde cinsiyete göre incelendiğinde ise kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları ortaya çıkmıştır (Baş, 2011).

2.4.1. Yaşam Doyumunu Azaltan Faktörler

Bireyin hayatında bulunan birçok içsel ve dışsal faktörler yaşam doyumunu olumsuz etkileyerek genel mutluluğu ve yaşam kalitesini düşürebilmektedir. Yapılan bir çalışmaya göre insanların isteklerinden yoksun kalmasının ve ihtiyaçlarının karşılanmamasının yaşam doyumunu azalttığını ve bununla birlikte hayattaki amaçları için gerekli olan motivasyonu düşürdüğü bulunmuştur (Yıkılmaz ve Güdül, 2015).

Bireylerin hayatında etkili olan bir dış faktör ise yalnızlıktır. Yalnız olan bireylerin sosyal desteklerinin eksik olduğu ve bunun bireylerde depresyon ve umutsuzluk belirtilerini ortaya çıkarttığı görülmektedir (Satici vd., 2021). Özellikle yaşlılarla yapılan bir çalışmada fiziksel ve sosyal olarak yalnızlığın yaşam doyumunu azalttığı bulunmuştur (Berg-Weger ve Morley, 2020). Üniversiteli gençlerde yapılan çalışmada ise günlük ya

da fiziksel aktiviteleri tek başına yapan bireylerin yaşam doyumunun düşük olduğu bulunmuştur (Avşar, 2020).

Günümüzde bireylerde hayatlarında her şeyi mükemmel yapmaya karşı bazı uğraşlar görülmektedir. Mükemmeliyetçiliğin bazı iyi tarafları olsa da bireyleri bir şeyler yapmaktan alıkoyan ve psikolojik olarak başarısızlık hissine sebep olabilecek bir yanı da bulunmaktadır. Sağlıklı olmayan mükemmeliyetçilikten kaynaklanan bireylerde istedikleri kişi ve şu anda oldukları kişi arasındaki boşluğun olumsuz duygu durumuna sebep olarak özgüveni ve yaşam doyumunu olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur (Öngen, 2009). Mükemmeliyetçilik bireylerde gelecekle ilgili düşünceleri yoğunlaştırdığı da görülmektedir. Gelecekle ilgili düşüncelerin günlük hayattan alınan zevki engelleyerek belirsizliklere karşı olan tahammül seviyelerini düşürdüğünü ve dolaylı yoldan yaşam doyumunu olumsuz etkilediği görülmüştür (Kawamoto ve Furutani, 2018).

2.4.2. Yaşam Doyumunu Arttıran Faktörler

Bireylerde yaşam doyumunun yüksek olmasının, bireylerin fiziksel, duygusal ve zihinsel sağlıklarını iyileştirerek hayat kalitelerini arttırılması anlamına gelmektedir. Yaşam doyumunu arttırmak için farklı yöntemler uygulanmaktadır. Bunlardan bir tanesi bilinçli farkındalıktır. Yapılan çalışmalara göre bireyin dikkatinin geçmişte ya da gelecekte değil şu ana odaklı bir şekilde olmasının hem iş hayatından hem de ilişki hayatından aldıkları doyumun yüksek olmasına yardımcı olduğu bulunmuştur (Yildiz Akyol, 2018). Bu durumda üniversite öğrencilerine bakıldığında ise bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin yaşamdan aldıkları doyumun da yüksek olduğu görülmüştür (Şahin, 2019). Ayrıca üniversite öğrencilerinin beden farkındalıklarının da yüksek olması yaşam doyumunu arttıran etkenlerden biri olduğu ortaya çıkmıştır (Avşar, 2020). Bedenin farkında ve fiziksel aktiviteye önem veren bireylerin yaşam doyumlarının ve psikolojik dayanıklılıklarının yüksek olduğu bulunmuştur. Fiziksel aktivitenin azaltmış olduğu stres, depresyon ve anksiyete belirtilerinin dolaylı yoldan yaşam doyumuna etkisi olduğu görülmüştür (Deng vd., 2023).

Yaşam doyumunu arttıran bir başka faktör ise sosyal destektir. Bireylerin anlamlı ilişkilere sahip olması psikolojik olarak destekleyen bir araçtır. Yapılan bir çalışmaya göre bireylerin kendilerini daha rahat hissettikleri ve tanıdık oldukları çevreye daha çabuk uyum sağlamalarının yaşam doyumunda olumlu bir etkisi olduğu görülmüştür (Steger vd., 2008). Bireylerin sosyal olarak desteklenmelerine ek olarak kendisini ve yaşadıklarını olduğu gibi kabul etmesinin de etkisi büyüktür. Bireyler kendi değerlerini ve kimliklerini kabullenip, psikolojik refahını arttırdığında yaşam doyumuna da katkısı olacağı görülmüştür (Nam ve Akbay, 2020). Çevresel faktörlerin etkisinin yanında bireylerin geçmişten getirmiş olduğu bazı genetik faktörlerin de yaşam doyumunu üzerinde etkisi bulunmaktadır. Yapılan çalışmalar bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının yüksek olmasının yaşam doyumlarının da yüksek olduğunu göstermektedir (Özdaş, 2017).

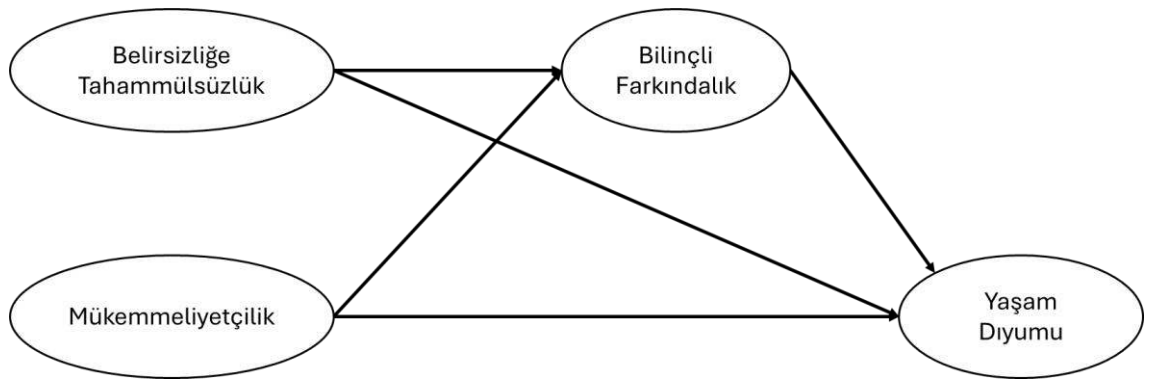
3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemine, çalışma grubuna, kullanılan ölçme araçları hakkında bilgilere yer verilmiştir ve nicel verilerin analiz süreci açıklanmıştır.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri incelemeye yöneliktir. Çalışma, nicel bir araştırma olup, kesitsel (cross-sectional) tasarımda ve ilişkisel tarama modeli çerçevesinde yürütülmüştür. İlişkisel desenler, değişkenler arasındaki ilişki düzeyini ve yönünü ortaya koymaya yönelik yaklaşımlardır (Karasar, 2012).

Bu kapsamda teorik çerçeveye dayalı olarak bir model geliştirilmiş ve bu modelin geçerliliği yapısal eşitlik modellemesi (YEM) ile test edilmiştir. Modelde mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin yaşam doyumu üzerindeki etkileri incelenmiş, ayrıca bu ilişkide bilinçli farkındalığın aracı rolü değerlendirilmeye çalışılmıştır. Araştırma modeli Şekil 1’de sunulmuştur.



Şekil 1. Hipotez Model

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın örneklemini, farklı üniversitelerde öğrenim görmekte olan toplam 415 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Örneklem sayısının belirlenmesinde çalışmada ele alınan 4 değişkenin çalışıldığı bir örnek çalışma sonucuna ulaşılmamış olunması nedeniyle örneklem hesaplaması “Belirli Evrenler İçin Kabul Edilebilir Örnek Büyüklükleri” tablosuna göre belirlenmiştir. Türkiye’deki tüm üniversite öğrencileri araştırmanın evrenini oluşturduğundan araştırma evrenindeki birey sayısının bir milyon ve üzeri olması durumunda 0.95 güvenirlikle 384 öğrencinin örnekleme alınması yeterli görülmektedir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2014). Bu doğrultuda araştırmanın örnekleminde %10 kayıp olabileceği öngörülerek çalışma 415 lisans öğrencisi ile yürütülmüştür. Örneklem grubuna ulaşmak için kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kolayda örnekleme yöntemi, hedef kitleden erişimi kolay olan katılımcılara ulaşılmasıyla verilerin hızlı ve ekonomik bir şekilde toplanmasını sağlamaktadır (Golzar vd., 2022).

Katılımcıların %70’i kadın ($n = 289$), %30’u erkek ($n = 125$) ve %0.2’si diğer cinsiyet kimliğine sahip bireylerden ($n = 1$) oluşmaktadır. Katılımcıların yaş ortalaması 21.47 ($S = 2.33$) olup yaşlar genel olarak erken yetişkinlik dönemine karşılık gelmektedir. Sınıf düzeyine göre dağılım incelendiğinde, %32’si üçüncü sınıf, %26’sı birinci sınıf, %23’ü dördüncü sınıf, %19’u ikinci sınıf ve %0.5’i beşinci sınıf öğrencisidir. Katılımcıların %39’u daha önce meditasyon yaptığını belirtirken, %61’i herhangi bir herhangi bir meditasyon yapmadığını ifade etmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplama araçları olarak demografik bilgi formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Demografik Bilgi formunda katılımcıların cinsiyet, yaş, üniversite adı, bölümü, sınıfı ve daha önce meditasyon geçmişi olup olmamasını belirlemeye yönelik toplam 6 soru bulunmaktadır (EK A).

3.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), bireylerin günlük yaşantılarındaki anlık deneyimlere yönelik farkındalık ve dikkat düzeylerini değerlendirmek amacıyla Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, Özyeşil vd. (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Toplam 15 maddeden oluşan ölçek, altı dereceli Likert tipi bir yapıdadır.

Dil eşdeğerliğini değerlendirmek amacıyla, İngilizce öğretmenliği anabilim dalında öğrenim gören öğrencilere İngilizce ve Türkçe formlar uygulanmış; çapraz çeviri yöntemiyle yapılan analizler sonucunda iki form arasında pozitif ve anlamlı düzeyde korelasyonlar elde edilmiştir ($r = .95, p < .001$; $r = .96, p < .001$).

BİFÖ, tek boyutlu bir yapıya sahiptir ve doğrulayıcı faktör analizi sonucunda elde edilen uyum indeksleri bu yapıyı desteklemektedir (RMSEA = .06, SRMR = .06, GFI = .93, AGFI = .91). Bu sonuçlar, ölçeğin Türkçe formunun yapısal geçerliliğe sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca, ölçeğin orijinal formuna ilişkin uyum değerlerinin de benzerlik gösterdiği belirtilmektedir.

Madde-toplam korelasyonları incelendiğinde, tüm maddelerin .40'ın üzerinde korelasyon değerlerine sahip olduğu görülmüştür. Maddelerin faktör yükleri .48 ile .81 arasında değişmektedir. Güvenirlik analizleri kapsamında, ölçeğin iç tutarlılığı Cronbach Alpha katsayısı ile .80 olarak belirlenmiş; test-tekrar test yöntemiyle elde edilen güvenirlik katsayısı ise .86 olarak raporlanmıştır (Özyeşil vd., 2011).

Ölçekte ters puanlama bulunmamaktadır. Ölçekten alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu göstermektedir.

3.3.3. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği (FÇBMÖ), mükemmeliyetçiliği çok yönlü değerlendirmek amacıyla Frost vd. (1990) tarafından oluşturulmuştur. Ölçeğin ilk Türkçe çalışmaları Özbay ve Mısırlı (2003) tarafından yapılmıştır. Türkçe formunun psikometrik özellikleri Kağan (2011) tarafından incelenmiştir. Ölçek; hatalara aşırı ilgi (9 madde), davranışlardan şüphe duyma (5 madde), aile beklentileri (5 madde), ailesel eleştiri (4 madde), düzen (6 madde) ve kişisel standartlar (6 madde) olmak üzere 6 alt boyuttan ve toplam 35 maddeden oluşmaktadır. Bu boyutlar, Düzen (D), Hatalara Aşırı İlgi (HAİ), Davranışlardan Şüphe (DŞ), Ailesel Beklenti (AB), Ailesel Eleştiri (AE) ve Kişisel Standartlar (KS) şeklinde belirtilmektedir. Ölçek “Kesinlikle Katılmıyorum (1)”, “Katılmıyorum (2)”, “Kararsızım (3)”, “Katılıyorum (4)”, “Kesinlikle Katılıyorum (5)” şeklinde 5’li likert derecesine sahiptir. Toplam puanın yüksekliği mükemmeliyetçiliğin yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirlik katsayısı 0.91 bulunmakla birlikte, alt ölçeklerin iç tutarlılık güvenirlik katsayıları 0.64-0.94 arasında değişmektedir (Kağan, 2011). Ölçek Türkiye örnekleminde kullanılmak için geçerli ve güvenilir bulunmuştur (Kağan, 2011).

3.3.4. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Freeston vd. (1994) tarafından Fransızca geliştirilmiş, Buhr ve Dugas (2002) tarafından İngilizce’ye uyarlanmıştır. Ölçek orijinal olarak 27 maddeden oluşmaktadır. Carleton, Norton ve Asmundson (2007) tarafından kısa versiyonu (Belirsizliğe Tahammülsüzlük-12) geliştirilen ölçek, Sarıçam vd. (2014) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. 12 maddeden oluşan ölçek 7 maddeden oluşan engelleyici kaygı (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 maddeleri) ve 5 maddeden oluşan ileriye yönelik kaygı (8, 9, 10, 11, 12 maddeleri) olmak üzere 2 alt ölçek içermektedir. 1 ‘Bana Hiç Uygun

Değil', 2 'Bana Çok Az Uygun', 3 'Bana Biraz Uygun', 4 'Bana Çok Uygun', 5 'Bana Tamamen Uygun' olmak üzere 5'li Likert türündedir. Alınan puan arttıkça bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri de artmaktadır. Ölçeği Türk kültürüne uyarlayan Sarıçam vd. (2014) Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısını bütün ölçek için .88; ileriye yönelik kaygı alt ölçeği için .84; engelleyici kaygı alt ölçeği için ise .77 olarak tespit etmiştir. Test tekrar test ölçümlerinde ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı bütün ölçek için .74; ileriye yönelik kaygı alt ölçeği için .75; engelleyici kaygı alt ölçeği için ise .71 olarak bulunmuştur (Sarıçam vd., 2014).

3.3.5. Yaşam Doyumu Ölçeği

Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ), bireylerin yaşamdan genel memnuniyet düzeylerini değerlendirmek amacıyla Diener vd. (1985) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılmıştır. Uyarlama sürecinde yapılan analizlerde, İngilizce ve Türkçe formlar arasında yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı bir korelasyon saptanmıştır ($r = .92$; $p < .001$). Yapı geçerliğini belirlemek amacıyla hem açımlayıcı faktör analizi (AFA) hem de doğrulayıcı faktör analizi (DFA) uygulanmıştır. DFA sonucunda elde edilen χ^2/sd oranı 1.17 olarak bulunmuş ve bu değer, modelin veriyle iyi uyum sağladığını göstermektedir. Faktör analizi bulguları, ölçeğin orijinal formundaki gibi beş maddeden oluştuğunu ve tek boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymuştur. Güvenirlik analizleri kapsamında, Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .88; test-tekrar test güvenirlilik katsayısı ise .97 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgular, ölçeğin yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir. YDÖ, bireylerin yaşam doyumunu değerlendiren, tek faktörlü ve 5 maddelik, 5'li Likert tipi bir ölçme aracıdır (Dağlı ve Baysal, 2016).

Her bir madde, 1: Kesinlikle katılmıyorum ve 5: Kesinlikle katılıyorum aralığında 5'li derecelendirilmiş cevaplama sistemine göre puanlanmaktadır. Ölçekten alınan

toplam puanın yüksekliği yaşam doyumunun yüksek, düşüklüğü ise düşük olduğunu göstermektedir. (Dağlı ve Baysal, 2016)

3.4. Verilerin Toplanması

Veri toplama araçları evrimii ortamda ‘‘Google Formlar’’ üzerinden oluşturularak bu program üzerinden kaydedilmiştir. Veri toplama formu katılımcılara ‘‘Google Formlar’’ aracılığıyla iletilmiştir. Araştırmanın amacı ve önemini açıklayan bilgilendirme metni oluşturulmuştur. Daha sonra ‘‘Bilgilendirilmiş Gönüllü Onam Formu’nda’’ gönüllü olarak katılmak istediğini onaylayan katılımcılara ölçek uygulaması yapılmıştır. Uygulama ncesi ‘‘Etik Kurul İzin Belgesi’’ (Ek-6) alınmıştır.

Veri toplama sürecinde evrimii ortamda niversite öğrencilerine arkadaşlar, sosyal ilişkiler ve ebeveynlerin desteği ile farklı şehirlerdeki, farklı üniversitelerin farklı bölümlerinde okuyan lisans öğrencilerine ulaşılmıştır. Belirlenen rneklem sayısına ulaşıldığında veri toplama süreci tamamlanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Bu çalışmada verilerin analizine, öncelikle değişkenlerin betimsel istatistiklerinin hesaplanmasıyla başlanmıştır. Sürekli değişkenler için ortalama (M), standart sapma (SS), arpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri hesaplanmış ve dağılımların normal dağılıma uygunluğu değerlendirilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında kalması, normal dağılım varsayımının sağlandığı şeklinde yorumlanmıştır (Field, 2005; Tabachnick ve Fidell, 2013).

Ölçeklerin iç tutarlılığını değerlendirmek amacıyla Cronbach’s Alpha (α) ve McDonald’s Omega (ω) katsayıları hesaplanmıştır. Tek boyutlu yapıya sahip ölçeklerde (rneğin Bilinçli Farkındalık) analiz öncesinde parselleme yöntemi kullanılmıştır. Parselleme işlemi, madde-toplam puan korelasyonları temel alınarak yapılmış ve her ölçek, yüksek iç tutarlılık gösteren üç madde grubu hâlinde düzenlenmiştir. Parsellenmiş

maddeler üzerinden oluşturulan ortalama puanlar, yapısal modellerde gözlenen değişken olarak kullanılmıştır.

Değişkenler arasındaki doğrusal ilişkilerin incelenmesinde Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi uygulanmıştır. Korelasyon katsayıları r değeri ile raporlanmış, istatistiksel anlamlılık düzeyi ise $p < .05$ olarak kabul edilmiştir. Ayrıca modelde yer alan değişkenler arasında çoklu doğrusal bağlantı (multicollinearity) sorunu olup olmadığı incelenmiş ve yüksek korelasyon değerlerine rastlanmamıştır.

Değişkenler arasındaki yapısal ilişkileri test etmek amacıyla Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) kullanılmıştır. Modelin uygunluğu çeşitli uyum indeksleri (örneğin CFI, TLI, RMSEA, SRMR) aracılığıyla değerlendirilmiştir. Model testlerinde tahminleme yöntemi olarak Maximum Likelihood kullanılmıştır.

Tüm istatistiksel analizler ve modellemeler, RStudio (versiyon 2023.06.1+524) ortamında, R programlama dili kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Model testlerinde *lavaan* paketi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmadan elde edilen bulgular raporlanmıştır.

4.1. Betimsel İstatistikler

Katılımcıların Mükemmeliyetçilik Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği ile bunların alt boyutlarından aldıkları ortalama puanlara ilişkin betimsel istatistikler hesaplanmıştır. Analiz sonuçları Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık
FCBM_DUZ	3.61	0.83	-0.402	0.036
FCBM_HAT	2.88	0.84	0.311	-0.321
FCBM_SUP	2.89	0.77	0.243	0.077
FCBM_BEK	2.85	0.88	0.288	-0.228
FCBM_ELS	2.43	0.93	0.662	-0.011
FCBM_STD	3.23	0.75	0.202	-0.235
BT_ILKY	3.27	0.74	0.002	-0.307
BT_ENKY	3.11	0.95	0.000	-0.557
BT Toplam	3.20	0.75	0.061	-0.299
YD Toplam	3.07	0.74	-0.110	-0.127
BF Toplam	3.52	0.83	0.132	0.052
BF_P1	3.45	0.99	0.224	-0.196
BF_P2	4.03	0.99	-0.206	-0.454
BF_P3	3.07	0.82	0.353	0.369

Not. FCBM_DUZ: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği – Düzen alt boyutu ortalama puanı. FCBM_HAT: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği – Hatalara Aşırı Duyarlılık alt boyutu ortalama puanı. FCBM_SUP: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği – Davranışlardan Şüphe alt boyutu ortalama puanı. FCBM_BEK: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği – Aile Beklentisi alt boyutu ortalama puanı. FCBM_ELS: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği – Ailesel Eleştiri alt boyutu ortalama puanı. FCBM_STD: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği – Kişisel Standartlar alt boyutu ortalama puanı. BT_ILKY: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği – İleriye Yönelik Kaygı alt boyutu ortalama puanı. BT_ENKY: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği – Engelleyici Kaygı alt boyutu ortalama puanı. BT Toplam: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği toplam puanı. BF Toplam: Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı. BF_P1, BF_P2, BF_P3: Bilinçli Farkındalık Ölçeği’nin madde-toplam korelasyonuna göre oluşturulan üç parsel ortalaması. YD Toplam: Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanı.

Çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, çarpıklık değerlerinin 0.000 ile 0.662 arasında; basıklık değerlerinin ise -0.011 ile -0.557 arasında değiştiği görülmüştür. Elde edilen tüm değerlerin ± 2 sınırları içinde yer alması, değişkenlerin normal dağılıma büyük ölçüde uygunluk gösterdiğini ortaya koymaktadır.

4.2. Değişkenler Arasındaki İlişkiler

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Model testlerine geçmeden önce, Yapısal Eşitlik Modellemesi'nde kullanılacak gözlenen değişkenler arasındaki ilişkiler değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme, modelde çoklu doğrusal bağlantı (multicollinearity) sorununun bulunup bulunmadığını belirlemek açısından önemlidir. Özellikle farklı örtük değişkenlere ait gözlenen değişkenler arasında .90 ve üzeri korelasyonların bulunması, modelde çoklu bağlantı sorununa işaret edebilir. Bu nedenle, değişkenler arasındaki ilişkiler Pearson momentler çarpımı korelasyon analizi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Değişkenler Arası İlişkiler - Pearson Korelasyon Sonuçları

Değişken	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. FCBM_DUZ													
2. FCBM_HAT	.05												
3. FCBM_SUP	.00	.71**											
4. FCBM_BEK	.05	.51**	.37**										
5. FCBM_ELS	-.07	.60**	.54**	.67**									
6. FCBM_STD	.27**	.60**	.42**	.42**	.34**								
7. BT_ILKY	.21**	.45**	.39**	.23**	.21**	.33**							
8. BT_ENKY	.06	.47**	.50**	.26**	.34**	.18**	.64**						
9. BT toplam	.16**	.51**	.49**	.27**	.30**	.28**	.91**	.90**					
10. BF toplam	.18**	-.48**	-.55**	-.24**	-.38**	-.23**	-.32**	-.38**	-.38**				
11. BF_P1	.15**	-.47**	-.55**	-.23**	-.35**	-.20**	-.33**	-.39**	-.40**	.92**			
12. BF_P2	.20**	-.40**	-.46**	-.23**	-.38**	-.21**	-.18**	-.29**	-.25**	.88**	.72**		
13. BF_P3	.10*	-.40**	-.44**	-.16**	-.28**	-.20**	-.34**	-.33**	-.37**	.85**	.72**	.59**	
14. YDtoplam	.20**	-.30**	-.28**	-.22**	-.30**	-.00	-.19**	-.27**	-.25**	.25**	.26**	.19**	.23**

FCBM_DUZ: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği – Düzen alt boyutu ortalama puanı. FCBM_HAT: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği – Hatalara Aşırı Duyarlılık alt boyutu ortalama puanı. FCBM_SUP: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği – Davranışlardan Şüphe alt boyutu ortalama puanı. FCBM_BEK: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği – Aile Beklentisi alt boyutu ortalama puanı. FCBM_ELS: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği – Ailesel Eleştiri alt boyutu ortalama puanı. FCBM_STD: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği – Kişisel Standartlar alt boyutu ortalama puanı. BT_ILKY: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği – İleriye Yönelik Kaygı alt boyutu ortalama puanı. BT_ENKY: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği – Engelleyici Kaygı alt boyutu ortalama puanı. BT Toplam: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği toplam puanı. BF Toplam: Bilinçli Farkındalık Ölçeği toplam puanı. BF_P1, BF_P2, BF_P3: Bilinçli Farkındalık Ölçeği’nin madde-toplam korelasyonuna göre oluşturulan üç parsel. YD Toplam: Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanı.

* $p < .05$. ** $p < .01$.

Yaşam doyumu düzeyi ile mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde, yaşam doyumunun düzen ($r = .20, p < .01$), hatalara aşırı duyarlılık ($r = -.30, p < .01$), davranışlardan şüphe ($r = -.28, p < .01$), aile beklentisi ($r = -.22, p < .01$) ve ailesel eleştiri ($r = -.30, p < .01$) alt boyutlarıyla anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Kişisel standartlar alt boyutu ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir ($r = .00, p > .05$). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin ileriye yönelik kaygı ($r = -.19, p < .01$), engelleyici kaygı ($r = -.27, p < .01$) ve toplam puanı ($r = -.25, p < .01$) yaşam doyumu ile negatif yönlü ve anlamlı ilişkiler göstermiştir. Bilinçli farkındalık toplam puanı ise yaşam doyumu ile pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkili bulunmuştur ($r = .25, p < .01$).

Ayrıca, modele dahil edilen gözlenen değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları incelendiğinde, hiçbir ilişkinin .80 düzeyini aşmadığı tespit edilmiştir. Bu durum, modelde çoklu doğrusal bağlantıya (multicollinearity) dair herhangi bir sorunun bulunmadığını ve değişkenler arasında yüksek düzeyde örtüşme olmadığını göstermektedir.

4.3. Ölçme Modelinin Test Edilmesi

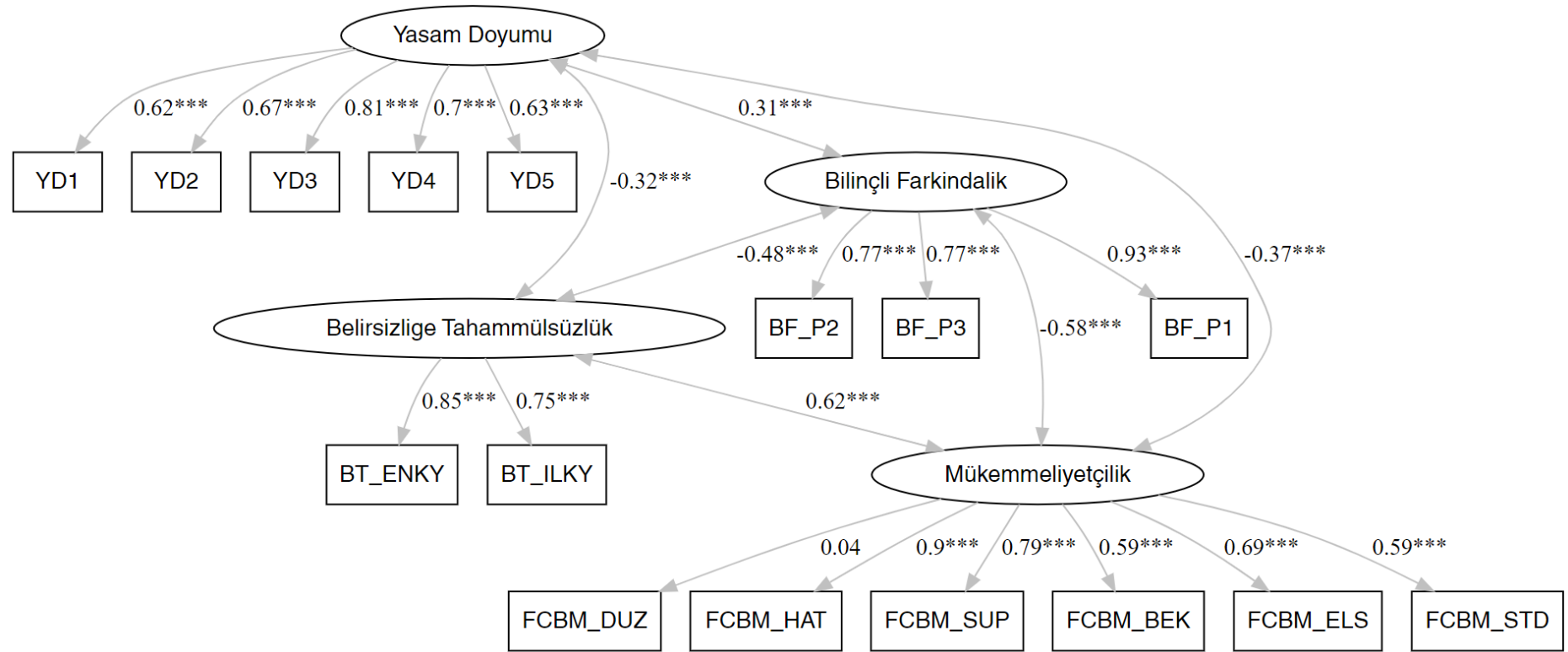
Araştırmada test edilen yapısal eşitlik modellemesinin (Şekil 1) ilk aşamasında, kavramsal modelde yer alan örtük değişkenlerin gözlenen değişkenlerle temsil edilme biçimini test etmek amacıyla ölçme modeli analizi gerçekleştirilmiştir. Ölçme modelinde dört örtük değişken yer almaktadır: Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu.

Mükemmeliyetçilik ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük örtük değişkenleri, ilgili ölçeklerin alt boyutlarıyla; Bilinçli Farkındalık ise madde-toplam korelasyonuna göre oluşturulmuş üç parsel ile temsil edilmiştir. Yaşam Doyumu değişkeni ise doğrudan beş maddelik tek boyutlu bir yapı olarak modele dâhil edilmiştir.

Modelde, standartlaştırılmış faktör yükleri, hata terimleri ve örtük değişkenler arası kovaryanslar değerlendirilmiştir. Ölçme modelinin kuramsal yapıyla uyumluluğu,

çeşitli uyum iyiliği indeksleri (CFI, TLI, RMSEA, SRMR vb.) üzerinden test edilmiştir. Modelin genel geçerliği ve ölçüm yapısının yeterliliği bu bulgular temelinde yorumlanmıştır. Analiz sonucunda elde edilen standardize edilmiş yükler ve faktörler arası korelasyonlar Şekil 2’de sunulmuştur.





Şekil 2. Ölçme Modeline İlişkin Faktör Yükleri, Faktörler Arası İlişkiler

Not. *p < .05, **p < .001.

FCBM_DUZ: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği – Düzen alt boyutu ortalama puanı. FCBM_HAT: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği – Hatalara Aşırı Duyarlılık alt boyutu ortalama puanı. FCBM_SUP: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği – Davranışlardan Şüphe alt boyutu ortalama puanı. FCBM_BEK: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği – Aile Beklentisi alt boyutu ortalama puanı. FCBM_ELS: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği – Ailesel Eleştirisi alt boyutu ortalama puanı. FCBM_STD: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği – Kişisel Standartlar alt boyutu ortalama puanı. BT_ILKY: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği – İleriye Yönelik Kaygı alt boyutu ortalama puanı. BT_ENKY: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği – Engelleyici Kaygı alt boyutu ortalama puanı. BF_P1, BF_P2, BF_P3: Bilinçli Farkındalık Ölçeği’nin madde-toplam korelasyonuna göre oluşturulan üç parsel.

Ölçme modeline ait uyum istatistikleri incelendiğinde, modelin veriyle kabul edilebilir düzeyde bir uyum sağladığı görülmektedir: $\chi^2(98) = 494.57, p < .001$; RMSEA = .099 (90% CI [.090, .107]); SRMR = .078; CFI = .868; TLI = .838; GFI = .864; AGFI = .811. Bu sonuçlar, ölçme modelinin sınırlı fakat kabul edilebilir bir uyum düzeyine sahip olduğunu göstermektedir. Ölçme modeline ilişkin detaylı sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Ölçme Modeli Sonuçları, Faktörü Yükleri ve Faktörler Arası İlişkiler

	B	S.H.	β	z	p
Örtük Değişkenlerin Faktör Yükleri					
Mükemmeliyetçilik					
FCBM_DUZ	0.04	0.04	0.04	0.82	0.411
FCBM_HAT	0.75	0.03	0.90	22.53	0.000
FCBM_SUP	0.61	0.03	0.79	18.48	0.000
FCBM_BEK	0.52	0.04	0.59	12.73	0.000
FCBM_ELS	0.65	0.04	0.69	15.44	0.000
FCBM_STD	0.45	0.04	0.59	12.70	0.000
Belirsizliğe Tahammülsüzlük					
BT_ILKY	0.55	0.04	0.75	15.13	0.000
BT_ENKY	0.81	0.05	0.85	17.11	0.000
Bilinçli Farkındalık					
BF_P1	0.92	0.04	0.93	23.23	0.000
BF_P2	0.76	0.04	0.77	17.80	0.000
BF_P3	0.63	0.04	0.77	17.85	0.000
Yaşam Doyumu					
YD1	0.58	0.04	0.62	12.90	0.000
YD2	0.64	0.05	0.67	14.10	0.000
YD3	0.75	0.04	0.81	18.07	0.000
YD4	0.66	0.04	0.70	15.14	0.000
YD5	0.72	0.05	0.63	13.17	0.000
Faktörler Arası İlişkiler					
Mükemmeliyetçilik					
Belirsizliğe Tahammülsüzlük	0.62	0.04	0.62	14.94	0.000
Bilinçli Farkındalık	-0.58	0.04	-0.58	-14.89	0.000
Yaşam Doyumu	-0.37	0.05	-0.37	-7.28	0.000
Belirsizliğe Tahammülsüzlük					
Bilinçli Farkındalık	-0.48	0.05	-0.48	-10.14	0.000
Yaşam Doyumu	-0.32	0.06	-0.32	-5.80	0.000
Bilinçli Farkındalık					
Yaşam Doyumu	0.31	0.05	0.31	5.90	0.000

Ölçme modelinde yer alan dört örtük değişkenin her biri, gözlenen değişkenleriyle istatistiksel olarak anlamlı ve yüksek düzeyde ilişkili bulunmuştur ($p < .001$). Standartlaştırılmış faktör yükleri .59 ile .93 arasında değişmektedir. Bu sonuçlar, gözlenen değişkenlerin kendi örtük yapılarıyla güçlü ilişkiler kurduğunu ve bu yapıları yeterli düzeyde temsil ettiğini göstermektedir. Ancak, Mükemmeliyetçilik yapısına ait “FCBM_DUZ” değişkeninin faktör yükü anlamlı çıkmadığı için ($\beta = .04, p = .411$), bu değişken yapısal model testinden önce modelden çıkarılmıştır.

Faktörler arası ilişkiler incelendiğinde, Mükemmeliyetçilik ile Belirsizliğe Tahammülsüzlük arasında pozitif yönde güçlü bir ilişki ($\beta = .62, p < .001$), Bilinçli Farkındalık ($\beta = -.58, p < .001$) ve Yaşam Doyumu ($\beta = -.37, p < .001$) ile negatif yönde anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilinçli Farkındalık ($\beta = -.48, p < .001$) ve Yaşam Doyumu ($\beta = -.32, p < .001$) ile negatif yönde anlamlı ilişkiler göstermektedir. Son olarak, Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($\beta = .31, p < .001$).

Ölçme modelinde “FCBM_DUZ” değişkeninin çıkarılmasının ardından modelin uyum düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde iyileşme gözlenmiştir, $\Delta\chi^2(14) = 98.14, p < .001$. Yeni ölçme modeline ait uyum değerleri şu şekilde hesaplanmıştır: $\chi^2(84) = 396.43, p < .001$; RMSEA = .095; CFI = .893; TLI = .866; SRMR = .064. Bu değerlere göre model, kabul edilebilir düzeyde bir uyum sergilemektedir. Bu bulgular doğrultusunda, ölçme modelinin yapısal geçerlilik açısından yeterli olduğu değerlendirilmiş ve yapısal modele geçilmiştir.

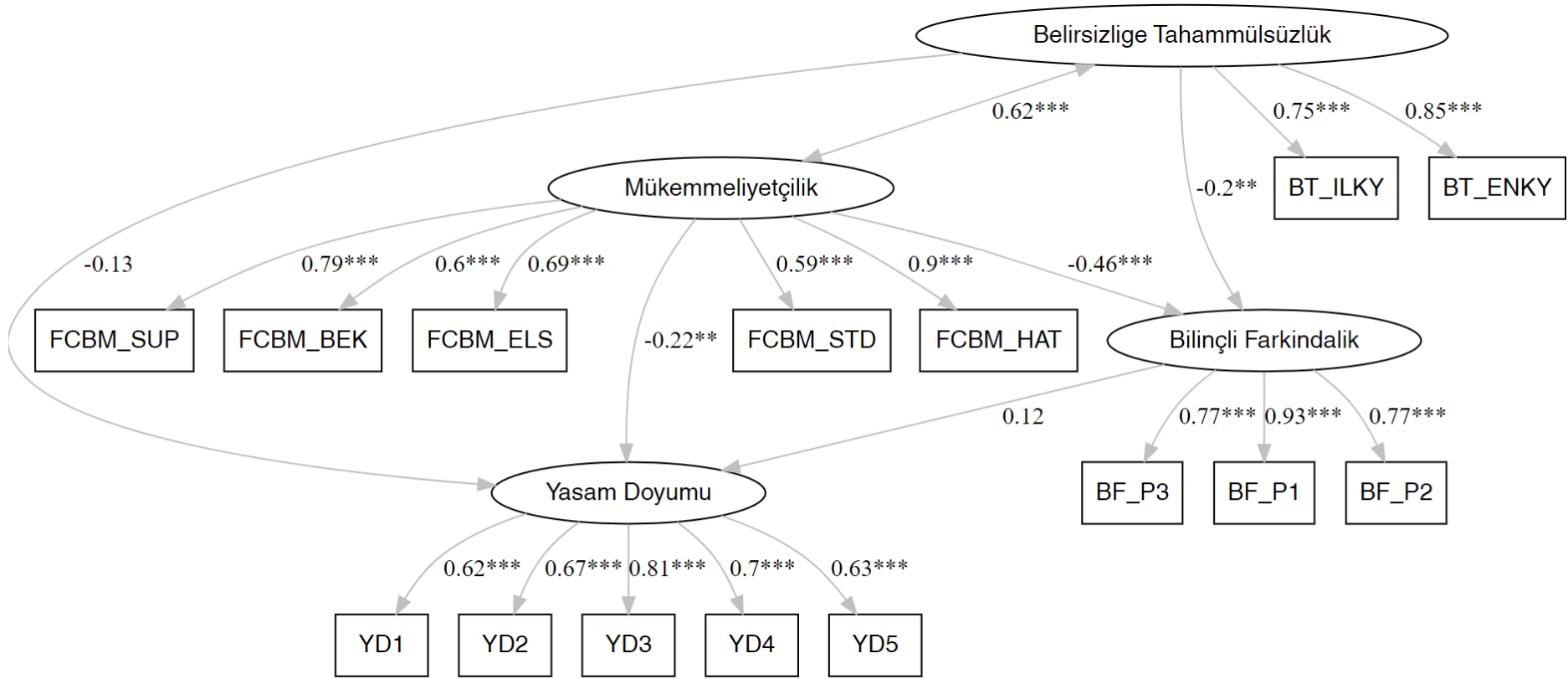
4.4. Yapısal Modelinin Test Edilmesi

Yapısal modelde tanımlanan örtük ve gözlenen değişkenler kullanılarak Şekil 1’de sunulan hipotez model test edilmiştir. Modele ilişkin standardize edilmiş sonuçlar Şekil 3’te verilmiştir.

Yapısal modele ait uyum istatistikleri incelendiğinde, modelin veriyle kabul edilebilir düzeyde bir uyum sağladığı görülmektedir: $\chi^2(84) = 396.43, p < .001$; RMSEA

= .095 (90% GA [.085, .104]); SRMR = .064; CFI = .893; TLI = .866; GFI = .886; AGFI = .837. Bu sonuçlar doğrultusunda model testine ilişkin değerlendirmelere geçilmiştir.





Şekil 3. Yapısal Modeline İlişkin Standardize Edilmiş Sonuçlar

Not. * $p < .05$, ** $p < .001$.

FCBM_DUZ: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği – Düzen alt boyutu ortalama puanı. FCBM_HAT: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği – Hatalara Aşırı Duyarlılık alt boyutu ortalama puanı. FCBM_SUP: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği – Davranışlardan Şüphe alt boyutu ortalama puanı. FCBM_BEK: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği – Aile Beklentisi alt boyutu ortalama puanı. FCBM_ELS: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği – Ailesel Eleştirisi alt boyutu ortalama puanı. FCBM_STD: Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği – Kişisel Standartlar alt boyutu ortalama puanı. BT_ILKY: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği – İleriye Yönelik Kaygı alt boyutu ortalama puanı. BT_ENKY: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği – Engelleyici Kaygı alt boyutu ortalama puanı. BF_P1, BF_P2, BF_P3: Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin madde-toplam korelasyonuna göre oluşturulan üç parsel.

Modele ilişkin sonuçlar Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4. Yapısal Model Sonuçları ve Yordayıcı İlişkiler

	B	S.H.	β	z	p
<i>Yordayıcı İlişkiler</i>					
Mükemmeliyetçilik ->					
Bilinçli Farkındalık	-0.57	0.09	-0.46	-6.56	0.000
Yaşam Doyumu	-0.24	0.09	-0.22	-2.68	0.007
Belirsizliğe Tahammülsüzlük ->					
Bilinçli Farkındalık	-0.25	0.09	-0.20	-2.90	0.004
Yaşam Doyumu	-0.14	0.09	-0.13	-1.62	0.106
Bilinçli Farkındalık ->					
Yaşam Doyumu	0.10	0.06	0.12	1.65	0.098

Yapısal modelde test edilen doğrudan etkiler değerlendirildiğinde, ölçme modelinde anlamlı olarak gözlemlenen bazı ilişkilerin yapısal modelde anlamlılığını yitirdiği görülmektedir. Özellikle, *Mükemmeliyetçilik* değişkeninin *Bilinçli Farkındalık* üzerindeki yordama etkisi anlamlı bulunmuştur ($\beta = -.46, p < .001$). Bununla birlikte, *Mükemmeliyetçiliğin Yaşam Doyumu* üzerindeki yordama etkisi de istatistiksel olarak anlamlıdır ($\beta = -.22, p = .007$).

Ancak, *Belirsizliğe Tahammülsüzlük* değişkeninin *Yaşam Doyumu* üzerindeki yordayıcı etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ($\beta = -.13, p = .106$). Benzer şekilde, *Bilinçli Farkındalık* değişkeninin *Yaşam Doyumu* üzerindeki yordayıcı etkisi de anlamlı değildir ($\beta = .12, p = .098$). Bu bulgular, *Bilinçli Farkındalık* değişkeninin *Yaşam Doyumu* üzerindeki etkisinin, yapısal model bağlamında dolaylı yollarla ortaya çıktığını ve muhtemelen diğer değişkenler aracılığıyla şekillendiğini göstermektedir. Ayrıca yaşam doyumunun diğer yordayıcıları arasında (bilinçli farkındalık, belirsizliğe tahammülsüzlük), mükemmeliyetçiliğin daha ön plana çıktığı gözlenmiştir.

5. TARTIŞMA

Bu araştırmada üniversite öğrencilerinin mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Yaşam doyumu düzeyi ile mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde; yaşam doyumunun, mükemmeliyetçilik ölçeğinde bulunan düzen alt boyutu ile pozitif yönde, hatalara aşırı duyarlılık, davranışlardan şüphe, aile beklentisi ve ailesel eleştiri alt boyutlarıyla negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkili olduğu bulunmuştur. Kişisel standartlar alt boyutu ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki gözlenmemiştir.

Yaşam doyumu ile belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı alt ölçek puanları ve toplam puanı arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu ve istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının düştüğü görülmüştür. Belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyi yüksek olan insanlarda, belirsizliği tehdit olarak algılama eğilimi nedeniyle aşırı tepkisellik gözlemlenebildiği ve özellikle olumsuz yaşam olayları karşısında diğer insanlara göre daha büyük bir stres ve kaygı hissederek, durumları olduğundan daha korkutucu veya tehdit edici algılayabildikleri belirtilmektedir (Carleton, 2016). Özellikle üniversite öğrencilerinde yapılan çalışmalara bakıldığında psikolojik iyilik halinin geliştirilmesi öğrencilerde gelişebilecek belirsizliğe tahammülsüzlüğün yarattığı olumsuz etkilere karşı koruyucu olurken bireylerin belirsiz durumlarda pozitif bakış açısından bakmalarına da yardımcı olur (Satici vd., 2022). Literatür incelendiğinde; çalışmalarda belirsizliğe tahammülsüzlük ile sıklıkla psikolojik iyilik hali arasında ilişkinin incelendiği ve bu çalışmanın bulgularına benzer şekilde ilişkinin negatif yönde olduğu bildirilmektedir (Erguvan, 2015; Geçgin ve Sahranç, 2017).

Yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık toplam puanı arasında pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur. Yapılan araştırmalarda bilinçli farkındalığın, bireyin iyi oluşunu destekleyerek ruhsal sıkıntı verebilecek stresi ve duygusal tepkiselliği azalttığı ve bu tepkileri düzenlemesine yardımcı olduğu bulunmuştur (Edenfield ve Saeed, 2012). Bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olmasının algılanan stresi ve kaygının düşük olmasının ve bundan dolayı yaşam doyumunun yüksek olmasında etkisi olduğu görülmüştür (Feldman vd., 2007). 2018 yılında üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmaya göre deney grubuna uygulanan 3 haftalık bilinçli farkındalık eğitimlerinin kontrol grubuna göre olumsuz duyguların azaldığı, iyilik halinin arttığı görülmüştür (Al-Ghalib ve Salim, 2018). Bunlara ek olarak bilinçli farkındalık meditasyonlarının düzenli yapılmasının bireylerin yaşamdan aldıkları tatmini arttırdığı ortaya çıkmıştır (Ivanovski ve Malhi, 2007). Bilinçli farkındalıkla ilgili yapılan çalışmalarda, farkındalık temelli müdahalelerin ağrıya bağlı rahatsızlıkların tedavisinde orta düzeyde bir etkisi olduğunu ortaya koymuştur (Aktepe ve Tolan, 2020). Bilinçli farkındalığın fiziksel sağlıkta da olumlu etkilerinin olmasının yaşam doyumunu arttırdığı da görülmektedir (Bodenlos vd., 2015). Parmaksız (2020) tarafından yetişkin bireylerde yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin saptanması amacıyla yaptığı araştırmada katılımcıların yaşam doyumu ile bilinçli farkındalıkları arasında pozitif doğrusal bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Şahin (2019) tarafından üniversite öğrencileri ile yürütülen çalışmada ise üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puanları ile yaşam doyumu puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu arttıkça sosyal ilişkilerde daha fazla sorumluluk aldıkları ve daha az duygusal yalnızlık çektikleri görülmüştür (Çivitçi, 2012). Üniversite öğrencileri ile yürütülen bir çalışmada bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğu ve bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır (Nam ve Akbay, 2020). Bilinçli farkındalık ve yaşam doyumuyla ilgili yapılan çalışmalardaki bulgular bu çalışmada ortaya konulan verilerle paralellik göstermektedir.

Yapılan çalışma verilerine bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilinçli farkındalık arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlükle bilinçli farkındalık ilişkisini inceleyen başka çalışmalarda ise bilinçli farkındalığın yüksek olmasının bireylerin o anki deneyimlere ve olaylara tepki göstermeden ve yargılamadan deneyimlemesini sağlayarak belirsizliğe tahammülsüzlüğü azalttığı görülmektedir (Kraemer vd., 2016). Bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesinin düşük olmasının bireylerin dikkatlerini düzenleyerek o ana gelmek için bir araç olarak kullanmasının önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Bilinçli farkındalığın yüksek olmasının bireylerin deneyimlerini daha az tehdit edici olarak algılayarak gelecekte oluşabilecek belirsizliğe karşı dirençlerin azalmasına yardımcı olmaktadır (Kraemer vd., 2016). 2016 yılında yapılan bir çalışmada farkındalık temelli müdahalelerin bireylerin belirsizliğe tahammül etme becerilerini arttırdığı bulunmuştur (Alimehdi vd., 2016).

Yapılan çalışmaya göre bilinçli farkındalık ve mükemmeliyetçilik arasında negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Yapılan başka çalışmalara bakıldığında farkındalık temelli müdahalelerin uyumlu ve uyumsuz şeklinde ayrılan mükemmeliyetçilik üzerinde olumlu değişimler yaratmayı amaçladığı bilinmektedir. Farkındalık uygulamaları uyumsuz mükemmeliyetçiliği azaltarak iç deneyimi daha az yargılama ve daha az tepkisel yaklaşmayı sağlamaktadır. Aynı zamanda mükemmeliyetçiliğin yaratabileceği endişe ve tekrarlayan olumsuz düşünceler üzerinde de etkisi olduğu görülmektedir (Short ve Mazmanian, 2013). York üniversitesinde yapılan bir çalışmaya göre ise mükemmeliyetçi özelliği olmayan bireylerin 10 dakikalık yapmış oldukları farkındalık içeren meditasyon uygulamasına katılmanın fizyolojik faydalarını daha rahat gözleyebildikleri bulunmuştur (Azam vd., 2015). Ancak şu anda literatürde mükemmeliyetçilik özelliği yüksek olan insanların farkındalık sahibi olmasını zorlaştıran faktörler ve süreçlerle ilgili kapsamlı değerlendirme içeren bir araştırma bulunmamaktadır (Flett vd., 2021). Üniversite öğrencilerinde yapılan bir çalışmada ise mükemmeliyetçi öğrencilerin kendilerine yüksek hedefler koyarak performanslarını hedeflere göre düzenleyerek gelecekle ilgili

kaygılarını yönetememelerine, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek öğrencilerin ise gelecekle ilgili kendilerini kaygılandırarak hedefler yerine şu anı deneyimledikleri bulunmuştur (Perolini, 2012).

Mükemmeliyetçiliğin yaşam doyumuyla ilişkisinde yapılan bu çalışmadaki verilere bakıldığında yukarıdaki gibi negatif bir ilişki bulunmuştur. Yapılan başka bir çalışmada bu iki değişken arasındaki ilişki incelendiğinde, uyumlu mükemmeliyetçilikle yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki varken uyumsuz mükemmeliyetçilikle negatif bir ilişki bulunmuştur (Öngen, 2009). Türkiye’de yapılan çalışmada ise uyumlu mükemmeliyetçilik ve yaşam doyumu arasında bir ilişki bulunmamıştır (Şahin, 2021). Bunlara ek olarak mükemmeliyetçiliğin bir özelliği olan kendini aşırı eleştirmenin yaşam doyumu üzerinde negatif bir etkisi olduğu bulunmuştur (Fekih-Romdhane vd., 2023).

Mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiye bakıldığında, verilere göre iki değişken arasında pozitif bir ilişki bulunmaktadır. Mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük seviyesinin yüksek olmasının bireyin beklentilerinin yükselerek bunu karşılama konusunda sıkıntılar yaşaması ve bilinmeyene uyum sağlama konusunda yaşadığı korkusunun ve durumun yarattığı tehdit ediciliğin yüksek olduğunu göstermektedir (Hyde-Smith vd., 2024). Yapılan çalışmalara bakıldığında mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük özelliklerinin varlığının obsesif kompulsif bozukluk semptomlarını arttırabileceği bulunmuştur (Reuther vd., 2013).

Çalışmanın bulguları doğrultusunda yapısal model değerlendirildiğinde mükemmeliyetçilik değişkeninin bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilinçli farkındalık değişkeninin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkisi anlamlı bulunmamıştır. Bilinçli farkındalık değişkeninin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin, yapısal model bağlamında dolaylı yollarla ortaya çıktığı ve yaşam doyumunun diğer yordayıcıları arasında (bilinçli farkındalık, belirsizliğe tahammülsüzlük), mükemmeliyetçiliğin daha ön plana çıktığı gözlenmiştir. 2012’de

yapılan bir çalışmada ise mkemmelıyetilik ve yaşam doyumı arasında herhangi bir ilişkiye rastlanılmamıştır (Hasnian ve Fatima, 2012). Yapılan bir başka çalışmada ise belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeninin mkemmelıyetiliğin sağlıklı ve sağlıklı olmayan alt boyutlarını baskıladığı araştırma bulguları mevcuttur (Kawamoto ve Furutani, 2018). Belirsizliğe tahammülsüzlüğün mkemmelıyetiliği dolaylı yoldan etkilediği bulunan başka araştırmalar da vardır (Reuther vd., 2013).

Literatüre bakıldığında genelde iki değişkenin birbiriyle ilişkinin incelendiği, bilinçli farkındalık, mkemmelıyetilik, yaşam doyumı ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün bir arada kullanıldığı başka bir çalışmaya rastlanmamıştır.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmanın bulguları ve yapılan çalışmalarda, yaşam doyumu düzeyi ile mükemmeliyetçilik, belirsizliğe tahammülsüzlük ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiler incelendiğinde;

- Bilinçli farkındalık ile belirsizliğe tahammülsüzlük ve mükemmeliyetçilik arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu,

- Bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğu,

- Mükemmeliyetçilik ile belirsizliğe tahammülsüzlük arasında pozitif bir ilişki olduğu,

- Mükemmeliyetçilik ile yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık arasında negatif bir ilişki olduğu,

- Yaşam doyumu ile mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasında negatif yönde, bilinçli farkındalık ile pozitif yönde bir ilişki olduğu,

- Yaşam doyumunun mükemmeliyetçilik alt boyutu düzen, hatalara aşırı duyarlılık, davranışlardan şüphe, ailesel beklenti ve ailesel eleştiri alt boyutlarıyla negatif yönde bir ilişki olduğu, kişisel standartlar alt boyutu ile istatistiksel olarak bir ilişki olmadığı,

- Yaşam doyumu ölçeğinin belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinin ileriye yönelik kaygı, engelleyici kaygı alt boyutları ve toplam puanı ile negatif yönlü anlamlı ilişkisi olduğu,

- Bütün ölçeklerin birbiriyle doğrudan ya da dolaylı ilişkisinin belirlenmesi amacıyla yapılan Yapısal Eşitlik Modeli'nde mükemmeliyetçiliğin bir alt boyutu olan düzen değişkeninin faktör yükü anlamlı çıkmadığı için, bu değişken yapısal model testinden önce modelden çıkarılmıştır. Modele göre, mükemmeliyetçilik değişkeninin bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu üzerindeki etkisi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Belirsizliğe tahammülsüzlük değişkeninin yaşam doyumu üzerindeki

yordayıcı etkisi ve bilinçli farkındalık değişkeninin yaşam doyumu üzerindeki yordayıcı etkisi anlamlı bulunmamıştır. Bilinçli farkındalık değişkeninin yaşam doyumu üzerindeki etkisinin, yapısal model bağlamında dolaylı yollarla ortaya çıktığı ve yaşam doyumunun diğer yordayıcıları arasında (bilinçli farkındalık, belirsizliğe tahammülsüzlük), mükemmeliyetçiliğin daha ön plana çıktığı belirlenmiştir. Bu durum, müdahale programlarında mükemmeliyetçilik odaklı psikoeğitim ve farkındalık temelli yaklaşımlara öncelik verilmesinin önemini desteklemektedir.

Yapılan çalışmada bilinçli farkındalık, yaşam doyumu, mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün birbirleri üzerinde etkilerinin belirlenmesinin literatüre katkı sağlaması ve ilgili alan yazındaki boşluğu doldurması açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Sonuçlar doğrultusunda üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve yaşam doyumlarının artırılması, mükemmeliyetçilik ve belirsizliğe tahammülsüzlük seviyelerinin fark ettirilmesi için bireylerin bu konuda bilgilendirilmesinin faydalı olacağı varsayılmaktadır. Bunlara ek olarak bilinçli farkındalıkla ilişkili olabilecek olumlu veya olumsuz başka değişkenlerin incelenmesiyle ilgili araştırmaların artırılması ve net bir şekilde tanımlanması önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Akandere, M., Acar, M., & Baştuğ, G. (2009). Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22), 23-32.
- Aktepe, İ., & Tolan, Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 12(4), 534-561.
- Albayrak, C. (2020). Polis memurlarının bilinçli farkındalık ve stres ile başa çıkma durumları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi (Turkey)).
- Al-Ghalib, S., & Salim, A. (2018). A mindfulness based intervention to enhance university student wellbeing in Saudi Arabia. *Middle East Journal of Positive Psychology*, 4, 142-157.
- Alimehdi, M., Ehteshamzadeh, P., Naderi, F., Eftekharsaadi, Z., & Pasha, R. J. A. S. S. (2016). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on intolerance of uncertainty and anxiety sensitivity among individuals with generalized anxiety disorder. *Asian Social Science*, 12(4), 179-187.
- Ameli, R. (2016). *25 Farkındalık Dersi*. (Z. Atalay, & K. Ögel, Dü) Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ang, R. P., & O, J. (2012). Association between caregiving, meaning in life, and life satisfaction beyond 50 in an Asian sample: Age as a moderator. *Social indicators research*, 108, 525-534.
- Ansbacher, H. L., & Ansbacher, R. R. (Eds.). (1964). *The individual psychology of Alfred Adler* (pp. 52-53). HarperCollins.
- Antony, M. M., & Swinson, R. P. (2009). *When perfect isn't good enough: Strategies for coping with perfectionism*. New Harbinger Publications.

- ARSLAN, I. (2018). BİLİNÇLİ FARKINDALIK, DEPRESYON VE ALGILANAN STRES ARASINDAKİ İLİŞKİ. *Birey ve Toplum*, 8(16), 73-86.
- Arslan, Ü., Muyan-yılık, M., Bakalım, O., Uyar, B. B., & Sağlıklı, H. (2021). Relationship between intolerance of uncertainty and psychological wellbeing during the COVID-19 pandemic: The mediating role of mindfulness. *Cukurova University Faculty of Education Journal*, 50(1), 379-399.
- Avşar, N. (2020). Yaşam doyumunun yordanmasında bilinçli farkındalık ve sosyal beceriler. (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).
- Aydemir, M., & ARLI, N. B. (2019). Öğrencilerde çok boyutlu mükemmeliyetçilik algısının benlik saygısı ve stres ile incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1-19.
- Azam, M. A., Katz, J., Fashler, S. R., Changoor, T., Azargive, S., & Ritvo, P. (2015). Heart rate variability is enhanced in controls but not maladaptive perfectionists during brief mindfulness meditation following stress-induction: A stratified-randomized trial. *International Journal of Psychophysiology*, 98(1), 27-34.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Baer, R., Crane, C., Miller, E., & Kuyken, W. (2019). Doing no harm in mindfulness-based programs: Conceptual issues and empirical findings. *Clinical psychology review*, 71, 101-114.
- Barnett, M. D., & Sharp, K. J. (2016). Maladaptive perfectionism, body image satisfaction, and disordered eating behaviors among US college women: The mediating role of self-compassion. *Personality and Individual Differences*, 99, 225-234.

- Baş, A. U. (2011). Investigating Levels and Predictors of Life Satisfaction among Prospective Teachers. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (44).
- Behan, C. (2020). The benefits of meditation and mindfulness practices during times of crisis such as COVID-19. *Irish journal of psychological medicine*, 37(4), 256-258.
- Berg-Weger, M., & Morley, J. E. (2020). Loneliness in old age: An unaddressed health problem. *The journal of nutrition, health & aging*, 24, 243-245.
- Besser, A., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2004). Perfectionism, cognition, and affect in response to performance failure vs. success. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22, 297-324.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230.
- Boelen, P. A., & Lenferink, L. I. (2018). Latent class analysis of indicators of intolerance of uncertainty. *Scandinavian Journal of Psychology*, 59(3), 243-251.
- Bodenlos, J. S., Wells, S. Y., Noonan, M., & Mayrsohn, A. (2015). Facets of dispositional mindfulness and health among college students. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 21(10), 645-652.
- Boswell, J. F., Thompson-Hollands, J., Farchione, T. J., & Barlow, D. H. (2013). Intolerance of uncertainty: A common factor in the treatment of emotional disorders. *Journal of clinical psychology*, 69(6), 630-645.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237.
- Burns, D. D. (1980). The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology today*, 14(6), 34-52.

- Camus, A. (2017). Sisifos söyleni (T. Yücel, Çev.). *Can Sanat Yayınları*.
- Carleton, R. N. (2016). Into the unknown: A review and synthesis of contemporary models involving uncertainty. *Journal of anxiety disorders*, 39, 30-43.
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of behavioral medicine*, 31, 23-33.
- Chamaa, F., Bahmad, H. F., Darwish, B., Kobeissi, J. M., Hoballah, M., Nassif, S. B., & Abou-Kheir, W. (2021). PTSD in the COVID-19 Era. *Current neuropharmacology*, 19(12), 2164-2179.
- Chester, D. S., Merwin, L. M., & DeWall, C. N. (2015). Maladaptive perfectionism's link to aggression and self-harm: Emotion regulation as a mechanism. *Aggressive behavior*, 41(5), 443-454.
- Crane, C., Barnhofer, T., Duggan, D. S., Hepburn, S., Fennell, M. V., & Williams, J. M. G. (2008). Mindfulness-based cognitive therapy and self-discrepancy in recovered depressed patients with a history of depression and suicidality. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 775-787.
- Çardak, M. (2012). *Affedicilik yönelimli psiko-eğitim programının affetme eğilimi, belirsizliğe tahammülsüzlük, psikolojik iyi oluş, sürekli kaygı ve öfke üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, Sakarya Üniversitesi (Turkey)).
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59).
- Dalbaşı, R. İ., & Kısa, C. (2022). ALGILANAN STRES DÜZEYİ VE RUMİNASYON ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 8(1), 1-22.

- Demir, V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(2).
- Demiralp, M., Demiralp, B., Sarıkoç, G., İyigün, E. C., Açıkel, C., & Başbozkurt, M. (2015). Beden imgesinin yaşam niteliğine etkisi ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması.
- Deng, J., Liu, Y., Chen, R., & Wang, Y. (2023). The relationship between physical activity and life satisfaction among university students in China: the mediating role of self-efficacy and resilience. *Behavioral Sciences*, 13(11), 889.
- di Pierdomenico, E. A., Kadziolka, M., & Miller, C. J. (2017). Mindfulness correlates with stress and coping in university students. *Canadian Journal of Higher Education*, 47(2), 121-134.
- Diener, E. (Ed.). (2009). *Culture and well-being: The collected works of Ed Diener* (Vol. 38). Springer Science & Business Media.
- Doruk, A., Dugenci, M., Ersöz, F., & Öznur, T. (2015). Intolerance of uncertainty and coping mechanisms in nonclinical young subjects. *Nöro Psikiyatri Arşivi*, 52(4), 400.
- Duarte, D. F., Libório, J. R., Cavalcante, G. M., Aquino, T. L., Bezerra, L. D., Martin, A. L., & Paula, J. D. (2022). The effects of mindfulness-based interventions in COVID-19 times: a systematic review. *Journal of Human Growth and Development*, 32(2), 315-326.
- Dutheil, F., Mondillon, L., & Navel, V. (2021). PTSD as the second tsunami of the SARS-Cov-2 pandemic. *Psychological medicine*, 51(10), 1773-1774.
- Edenfield, T. M., & Saeed, S. A. (2012). An update on mindfulness meditation as a self-help treatment for anxiety and depression. *Psychology research and behavior management*, 131-141.
- Egan, S. J., Wade, T. D., Shafran, R., & Antony, M. M. (2014). *Cognitive-behavioral treatment of perfectionism*. Guilford Publications.
- Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy.

- Enns, M. W., & Cox, B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis.
- Erguvan, F. M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi (Turkey)).
- Fekih-Romdhane, F., Sawma, T., Obeid, S., & Hallit, S. (2023). Self-critical perfectionism mediates the relationship between self-esteem and satisfaction with life in Lebanese university students. *BMC psychology*, 11(1), 4.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 177-190.
- Field, A. (2005). *Discovering Statistics Using SPSS* (2nd ed.). SAGE Publications. https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04270_1.x
- Fife, J., Adegoke, A., McCoy, J., & Brewer, T. (2011). Religious commitment, social support and life satisfaction among college students. *College Student Journal*, 45(2).
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & Gray, L. (1998). Psychological distress and the frequency of perfectionistic thinking. *Journal of personality and social psychology*, 75(5), 1363.
- Flett, G. L., Nepon, T., Hewitt, P. L., & Rose, A. L. (2021). Why perfectionism is antithetical to mindfulness: A conceptual and empirical analysis and consideration of treatment implications. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19, 1625-1645.
- Frankl, V. E. (2009). *İnsanın anlam arayışı* (S. Budak, Çev.). *İstanbul: Okuyan Us*.

- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and individual differences, 14*(1), 119-126.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive therapy and research, 14*, 449-468.
- Frost, R. O., & Steketee, G. (Eds.). (2002). *Cognitive approaches to obsessions and compulsions: Theory, assessment, and treatment*. Elsevier.
- Fulambarkar, N., Seo, B., Testerman, A., Rees, M., Bausback, K., & Bunge, E. (2023). Meta-analysis on mindfulness-based interventions for adolescents' stress, depression, and anxiety in school settings: A cautionary tale. *Child and Adolescent Mental Health, 28*(2), 307.
- Ganske, K. H., & Ashby, J. S. (2007). Perfectionism and career decision-making self-efficacy. *Journal of employment counseling, 44*(1), 17-28.
- Geçgin, F. M., & Sahranç, Ü. (2017). Belirsizliğe Tahammülsüzlük ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki. *Sakarya University Journal of Education, 7*(4).
- Güner, U. (2019). Ortaöğretim kurumları öğrencilerinin cep telefonu bağımlılığının yordayıcısı olarak bilinçli farkındalık (Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Geng, L., Wang, J., Cheng, L., Zhang, B., & Shen, H. (2019). Mindful learning improves positive feelings of cancer patients' family caregivers. *International journal of environmental research and public health, 16*(2), 248.
- Gilbert, P., & Tirch, D. (2009). Emotional memory, mindfulness and compassion. In *Clinical handbook of mindfulness* (s. 99-110). içinde New York: NY: Springer New York.
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of youth and adolescence, 35*, 293-301.
- Godden, D., & Baddeley, A. (1980). When does context influence recognition memory? *British journal of Psychology, 71*(1), 99-104.

- Golzar, J., Noor, S., & Tajik, O. (2022). Convenience sampling. *International Journal of Education & Language Studies*, 1(2), 72-77.
- Grzegorek, J. L., Slaney, R. B., Franze, S., & Rice, K. G. (2004). Self-criticism, dependency, self-esteem, and grade point average satisfaction among clusters of perfectionists and nonperfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 51(2), 192.
- Gu, H., Hu, C., & Wang, L. (2022). Maladaptive perfectionism and adolescent NSSI: A moderated mediation model of psychological distress and mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 78(6), 1137-1150.
- Gülaldı, D. (2010). Erken çocuklukta serebral palsi'li ve otistik çocuk annelerinin ebeveyn stres düzeylerinin yaşam doyumları ile ilişkisinin incelenmesi. *Unpublished Master's Thesis*, Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A journal of human behavior*.
- Handorf, A. (2024). Mindfulness and perfectionism. *Discussions*, 8(2), 3.
- Hasnain, S. F., & Fatima, I. (2012). Perfectionism, Loneliness and Life Satisfaction in Engineering Students. *Journal of Behavioural Sciences*, 22(3).
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35(4), 639-665.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology*, 60(3), 456.
- Hill, C. L., & Updegraff, J. A. (2012). Mindfulness and its relationship to emotional regulation. *Emotion*, 12(1), 81.
- Hinterman, C., Burns, L., Hopwood, D., & Rogers, W. (2012). Mindfulness: Seeking a more perfect approach to coping with life's challenges. *Mindfulness*, 3, 275-281.
- Hofmann, S. G., & Gomez, A. F. (2017). Mindfulness-based interventions for anxiety and depression. *The Psychiatric Clinics of North America*, 40(4), 739.

- Hollender, M. H. (1965). Perfectionism. *Comprehensive psychiatry*, 6(2), 94-103.
- Horney, K. (1950). The tyranny of the should. *Neurosis and Human Growth. The Struggle Towards Self Realisation*, 64-85.
- Husgafvel, V. (2016). On the Buddhist roots of contemporary non-religious mindfulness practice: Moving beyond sectarian and essentialist approaches. *Temenos-Nordic Journal for the Study of Religion*, 52(1), 87-126.
- Hyde-Smith, C., Carey, H., & Steward, T. (2024). Intolerance of uncertainty and repetitive negative thinking: transdiagnostic moderators of perfectionism in eating disorders. *Journal of Eating Disorders*, 12(1), 173.
- Ivanovski, B., & Malhi, G. S. (2007). The psychological and neurophysiological concomitants of mindfulness forms of meditation. *Acta neuropsychiatrica*, 19(2), 76-91.
- James, K., & Rimes, K. A. (2018). Mindfulness-based cognitive therapy versus pure cognitive behavioural self-help for perfectionism: A pilot randomised study. *Mindfulness*, 9, 801-814.
- James, K., Verplanken, B., & Rimes, K. A. (2015). Self-criticism as a mediator in the relationship between unhealthy perfectionism and distress. *Personality and Individual Differences*, 79, 123-128.
- Kaba, İ., Erol, M., & Güç, K. (2018). Yetişkin yaşam doyumu ölçeğinin geliştirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 1-14.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Full Catastrophe Living*. New York: Bantam Dell.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living, revised edition: how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. Hachette uK.
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481-1483.
- Kabat-Zinn, J. (2021). *Mindfulness'in İyileştirici Gücü*. Diyojen Yayıncılık.

- Kabat-Zinn, J. (2023). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. UK: Hachette UK.
- 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.
- Kağan, M. (2011). Frost çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği'nin Türkçe formunun psikometrik özellikleri.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Kaviani, H., Hatami, N., & Javaheri, F. (2012). The impact of mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) on mental health and quality of life in a sub-clinically depressed population. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 1(14), 21-28.
- Kawamura, K. Y., & Frost, R. O. (2004). Self-concealment as a mediator in the relationship between perfectionism and psychological distress. *Cognitive Therapy and Research*, 28, 183-191.
- Kawamoto, T., & Furutani, K. (2018). The mediating role of intolerance of uncertainty on the relationships between perfectionism dimensions and psychological adjustment/maladjustment among mothers. *Personality and Individual Differences*, 122, 62-67.
- Kenny, M. A., & Williams, J. M. (2010). Treatment-resistant Depressed Patients Show a Good Response to Mindfulness-based Cognitive Therapy. *Focus*, 8(1), 120-126.
- Keser, A. (2005). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum*, 4(7), 77-96.
- Khoury, B., Lecomte, T., Gaudiano, B. A., & Paquin, K. (2013). Mindfulness interventions for psychosis: a meta-analysis. *Schizophrenia research*, 150(1), 176-184.
- Kısmetoğlu, G. (2019). 5-18 yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi . *Master's thesis*.

- Kraemer, K. M., O'Bryan, E. M., & McLeish, A. C. (2016). Intolerance of uncertainty as a mediator of the relationship between mindfulness and health anxiety. *Mindfulness*, 7, 859-865.
- Kuyken, W., Hayes, R., Barrett, B., Byng, R., Dalgleish, T., Kessler, D., & Byford, S. (2015). Effectiveness and cost-effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy compared with maintenance antidepressant treatment in the prevention of depressive relapse or recurrence (PREVENT): a randomised controlled trial. *The Lancet*, 386(9988), 63-73.
- Kuyken, W., Warren, F. C., Taylor, R. S., Whalley, B., Crane, C., Bondolfi, G., & Dalgleish, T. (2016). Efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in prevention of depressive relapse: an individual patient data meta-analysis from randomized trials. *JAMA psychiatry*, 73(6), 565-574.
- Lazar, S. W., Kerr, C. E., Wasserman, R. H., Gray, J. R., Greve, D. N., Treadway, M. T., & Fischl, B. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *neuroreport*, 16(17), 1893-1897.
- Liehr, P., & Diaz, N. (2010). A pilot study examining the effect of mindfulness on depression and anxiety for minority children. *Archives of Psychiatric Nursing*.
- Linnett, R. J., & Kibowski, F. (2020). A multidimensional approach to perfectionism and self-compassion. *Self and Identity*, 19(7), 757-783.
- Lo, A., & Abbott, M. J. (2013). Review of the theoretical, empirical, and clinical status of adaptive and maladaptive perfectionism. *Behaviour Change*, 30(2), 96-116.
- LoCicero, K. A., & Ashby, J. S. (2000). Multidimensional perfectionism in middle school age gifted students: A comparison to peers from the general cohort. *Roeper Review*, 22(3), 182-185.
- McCown, W. G., & Carlson, G. (2004). Narcissism, perfectionism, and self-termination from treatment in outpatient cocaine users. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 22, 325-336.

- Malinowski, P. (2008). Mindfulness as psychological dimension: Concepts and applications. *The Irish Journal of Psychology*, 29(1-2), 155-166.
- Mantzios, M., Wilson, J. C., Linnell, M., & Morris, P. (2015). The role of negative cognition, intolerance of uncertainty, mindfulness, and self-compassion in weight regulation among male army recruits. *Mindfulness*, 6, 545-552.
- Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation.
- Nam, A., & Akbay, S. E. (2020). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu: Beş faktör kişilik özellikleri, bilinçli farkındalık ve yılmazlığın rolü. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(31), 4210-4237.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of gerontology*.
- Öngen, D. E. (2009). The relationship between perfectionism and multidimensional life satisfaction among high school adolescents in Turkey. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 37(1), 52-64.
- Özdaş, İ. (2017). Yetişkinlerde ait olma ihtiyacı, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Özdemir, N., Güreş, A., & Gürbüz, N. (2015). SPORUN KADINLARDA YALNIZLIK VE YAŞAM DOYUMU ÜZERİNE ETKİLERİ. *UHBAB Journal*, 4(13).
- Özdoğan, H., & Çelik, S. B. (2018). YETİŞKİMLERİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİNİN İYİMSERLİK VE YAŞAM DOYUMLARINA ETKİSİ. *Trakya Eğitim Dergisi*, 12(3), 1907-1922.
- Özyeşil, Z. (2011). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160).
- Parmaksız, İ. (2020). Yaşam doyumuyla bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: yetişkinler üzerine bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 157-176.

- Perolini, C. M. (2012). Mindfulness and perfectionism as predictors of physical and psychological well-being in college students.
- Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of happiness studies*, 10, 583-630.
- Rees, C. S., Hasking, P., Breen, L. J., Lipp, O. V., & Mamotte, C. (2015). Group mindfulness based cognitive therapy vs group support for self-injury among young people: study protocol for a randomised controlled trial. *BMC psychiatry*, 15, 1-8.
- Reuther, E. T., Davis III, T. E., Rudy, B. M., Jenkins, W. S., Whiting, S. E., & May, A. C. (2013). Intolerance of uncertainty as a mediator of the relationship between perfectionism and obsessive-compulsive symptom severity. *Depression and Anxiety*, 30(8), 773-777.
- Rice, K. G., & Richardson, C. M. (2014). Classification challenges in perfectionism. *Journal of Counseling Psychology*, 61(4), 641.
- Sarı, T. (2015). Pozitif psikoterapi: Gelişimi, temel ilk eve yöntemleri ve Türk kültürüne uygulanabilirliği. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(2), 182-203.
- Sarıçalı, M., & Satıcı, S. A. (2017). BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE PSİKOLOJİK KIRILGANLIK İLİŞKİSİNDE UTANGAÇLIĞIN ARACI ROLÜ. Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 10(1), 655-670.
- Sarıçam, H., Erguvan, F., Akın, A., & Akça, M. (2014). Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği BTÖ 12 Türkçe formu geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Route Educational and Social Science Journal*, 1(3).
- Satici, B., Gocet-Tekin, E., Deniz, M. E., & Satıcı, S. A. (2021). Adaptation of the Fear of COVID-19 Scale: Its association with psychological distress and life satisfaction in Turkey. *International journal of mental health and addiction*, 19, 1980-1988.
- Schneider, M. N., Zavos, H. M., McAdams, T. A., Kovas, Y., Sadeghi, S., & Gregory, A. M. (2019). Mindfulness and associations with symptoms of insomnia, anxiety and depression in early adulthood: a twin and sibling study. *Behaviour Research and Therapy*, 118, 18-29.

- Schneider, R. H., Alexander, C. N., Staggers, F., Rainforth, M., Salerno, J. W., Hartz, A., & Nidich, S. I. (2005). Long-term effects of stress reduction on mortality in persons ≥ 55 years of age with systemic hypertension. *The American journal of cardiology*, 95(9), 1060-1064.
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2012). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford press.
- Seligman, M. E. (2000). Optimism, pessimism, and mortality. In *Mayo Clinic Proceedings* (Vol. 75, No. 2, pp. 133-134). Elsevier.
- Seo, E. H. (2008). Self-efficacy as a mediator in the relationship between self-oriented perfectionism and academic procrastination. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 36(6), 753-764.
- Shafran, R., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (2002). Clinical perfectionism: A cognitive-behavioural analysis. *Behaviour research and therapy*, 40(7), 773-791.
- Shafran, R., & Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical psychology review*, 21(6), 879-906.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and education in professional psychology*, 1(2), 105.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386.
- Short, M. M., & Mazmanian, D. (2013). Perfectionism and negative repetitive thoughts: Examining a multiple mediator model in relation to mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 55(6), 716-721.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). *Mindfulness: What is it? Where did it come from?* Clinical handbook of mindfulness. içinde New York: NY: Springer New York.
- Singleton, O., Hölzel, B. K., Vangel, M., Brach, N., Carmody, J., & Lazar, S. W. (2014). Change in brainstem gray matter concentration following a mindfulness-based

- intervention is correlated with improvement in psychological well-being. *Frontiers in human neuroscience*, 8, 33.
- Slyter, M. (2012). Treating eating disorders with the Buddhist tradition of mindfulness. *Ideas and Research You Can Use: VISTAS*, 32, 1-2.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of personality*, 76(2), 199-228.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review*, 10(4), 295-319.
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 151-176.
- Sahin, E. E. (2021). Self-Compassion as a Mediator Between Perfectionism and Life-Satisfaction Among University Students. *International Journal of Progressive Education*, 17(6), 201-214.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.). Pearson.
- Tatlılıoğlu, K. (2010). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede özsayı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi.
- Tolin, D. F., Abramowitz, J. S., Brigidi, B. D., & Foa, E. B. (2003). Intolerance of uncertainty in obsessive-compulsive disorder. *Journal of anxiety disorders*, 17(2), 233-242.
- Ünal, A. Ö., & Şahin, M. (2016). Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre yordanması. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 2(3), 46-63.
- Ümmet, D. (2012). *Üniversite öğrencilerinde özgecilik davranışının transaksyonel analiz ego durumları ve yaşam doyumu bağlamında incelenmesi* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Williams, M., & Penman, D. (2020). *Mindfulness Zıvanadan Çıkmış Bir Dünyada Huzur Bulmak İçin 8 Haftalık Bir Rehber*. İstanbul: DİYOJEN YAYINCILIK.

- Wilson, E. J., Stapinski, L., Dueber, D. M., Rapee, R. M., Burton, A. L., & Abbott, M. J. (2020). Psychometric properties of the Intolerance of Uncertainty Scale-12 in generalized anxiety disorder: Assessment of factor structure, measurement properties and clinical utility. *Journal of anxiety disorders*, 76, 102309.
- Xu, W., Ding, X., Goh, P. H., & An, Y. (2018). Dispositional mindfulness moderates the relationship between depression and posttraumatic growth in Chinese adolescents following a tornado. *Personality and Individual Differences*, 127, 15-21.
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2014). *SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Detay Yayıncılık.
- Yıkılmaz, M., & Gdl, M. D. (2015). Üniversite ğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 297-315.
- Yildiz Akyol, E. (2018). *Akademisyenlerde mutluluğun yordayıcıları olarak farkındalık ve stresle başa çıkma tutumları*(Master's thesis, Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Zheng, M. X., Yao, J., & Narayanan, J. (2020). Mindfulness buffers the impact of COVID-19 outbreak information on sleep duration.

EKLER

EK A. Demografik Bilgi Formu

1. Cinsiyetiniz

- Kadın
- Erkek
- Diğer

2. Yaşınız

3. Üniversitenizin Adı

4. Bölümünüz

5. Sınıfınız

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

6. Daha önce meditasyon yapmış mıydınız?

- Evet
- Hayır

Ek B. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Açıklama: Aşağıda sizin günlük deneyimlerinize ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyimizin **ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini** göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

1	2	3	4	5	6
Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça Seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman

1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.

Ek C. Frost Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği

Yönerge: Aşağıda kişilik özellik ve davranışlarına ilişkin bir dizi ifade bulunmaktadır. Her ifadeyi dikkatle okuduktan sonra o görüşe ne kadar katıldığınızı belirtiniz. Sizi en iyi yansıttığınızı düşündüğünüz rakamı yuvarlak içine alınız.

1... Kesinlikle Katılmıyorum

2... Katılmıyorum

3... Kararsızım

4... Katılıyorum

5... Kesinlikle Katılıyorum

1. Annem-babam benim için çok yüksek ölçütler belirler.

2. Düzen benim için çok önemlidir

3. Çocukken mükemmel yapmadığım şeyler için cezalandırılmışımdır

4. Kendim için en yüksek ölçütleri belirlemezsem ikinci sınıf bir insan haline gelebilirim.

5. Anne-babam benim hatalarımı hiçbir zaman anlamaya çalışmamıştır.

Ek D. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Lütfen aşağıdaki maddelerin karşısında bulunan ve maddelere ne kadar katıldığınızı gösteren sayılardan size en uygun olanını işaretleyiniz. **(1) Bana hiç uygun değil, (2) Bana çok az uygun, (3) Bana biraz uygun, (4) Bana çok uygun ve (5) Bana tamamen uygun** anlamına gelmektedir.

1. Beklenmedik olaylar canımı çok sıkar.

2. Bir durumda ihtiyacım olan tüm bilgilere sahip değilsem sinirlerim bozulur.

3. İnsan beklenmedik olaylardan (sürprizlerden) kaçınmak için daima ileriye bakmalıdır.

4. En iyi planlamayı yapsam bile beklenmedik küçük bir olay her şeyi mahvedebilir.

5. Geleceğin bana neler getireceğini her zaman bilmek isterim.

Ek E. Yaşam Doyumu Ölçeği

Aşağıda bulunan maddeleri **(1) Hiç katılmıyorum, (2) Çok az katılıyorum, (3) Orta düzeyde katılıyorum, (4) Büyük oranda katılıyorum ve (5) Tamamen katılıyorum** şeklinde cevaplandırınız.

1. İdeallerime yakın bir yaşıntım vardır.

2. Yaşam koşullarım mükemmeldir.

3. Yaşamımdan memnunum.

4. Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.

5. Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdin.

Ek F. Etik Kurul Onay Formu



T.C.
BEYKOZ ÜNİVERSİTESİ
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Sekreterliği

Sayı : E-45152895-299-2500005787
Konu : Etik Kurul Sonuç Bildirme Yazısı -
Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Altınok

14.04.2025

İlgili Makama

Aşağıda künyesi verilen bilimsel araştırma çalışması / bilimsel yayın için Beykoz Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'na yapılan 28.03.2025 tarihli başvurunun değerlendirilmesi sonucunda Kurul'un 31.03.2025 tarih ve 08 sayılı toplantısında alınan 1 nolu kararı ile OLUMLU görüş oluşturulmuş bulunmaktadır.

İşbu yazı Etik Kurul başvurusunu yapan öğretim elemanının talebi üzerine düzenlenmiştir.

Saygılarımla

Prof. Dr. Selahattin KURU
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Başkanı

Etik Kurul Başvurusu Yapılan Çalışmanın Künyesi

Çalışmanın başlığı	Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalığın Mükemmeliyetçilik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Yaşam Doyumu ile İlişkisi
Çalışmanın türü	Yüksek Lisans Tez Çalışması
Çalışmanın yapıldığı kurum / kuruluş	Beykoz Üniversitesi
Başvuruyu yapan öğretim elemanının unvanı adı soyadı	Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Altınok

Doğrulama Kodu: CB419A9

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Adresi: <https://ebys.beykoz.edu.tr/BelgeDogrulama>

Orhan Veli Kanık Caddesi No: 114, 34810 Kavacık Beykoz İstanbul
Tel: +90 216 9122252 Faks: +90 216 4139520
E-Posta: bilgi@beykoz.edu.tr Elektronik Ağ: www.beykoz.edu.tr
Kep Adresi: beykozedu@hs01.kep.tr

Bilgi: YAREN PAKİZE KEÇECİ
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu
Sekreterliği

