

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI



İSTANBUL KENT
ÜNİVERSİTESİ

YETİŞKİNLERDE ŞEFKAT KORKUSU, BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE
YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Melis Büşra UYSAL

İSTANBUL – 2023

T.C.
İSTANBUL KENT ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

**YETİŞKİNLERDE ŞEFKAT KORKUSU, BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE
YAŞAM DOYUMU ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Melis Büşra UYSAL

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN

İSTANBUL – 2023

KABUL VE ONAY

Melis B   ra Uysal tarafından hazırlanan ‘‘Yetişkinlerde Şefkat Korkusu, Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi’’ adlı tez çalıŐmasının savunma tarihitarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği /oy çokluğu ile İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü EĞitim Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri  yeleri

İmza

Danışman

Dr. ÖĞr. Üyesi Erkal ERZİNCAN

.....

 ye

Dr. ÖĞr. Üyesi Zafer TAPANCI

.....

 ye

Dr. ÖĞr. Üyesi Selçuk ASLAN

.....

 ye

Prof. Dr. Adı SOYADI

.....

 ye

Prof. Dr. Adı SOYADI

.....

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü EĞitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun tarih vesayılı kararıyla onaylanmıŐtır.

.....

Doç. Dr. Bülent DEMİR

Lisansüstü EĞitim Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin yazılmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğunu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez çalışması olarak sunulmadığını beyan ederim.

Melis Büşra UYSAL

29.11.2023



ÖN SÖZ

Süreç boyunca tüm anlayışı ve bilgisiyle çalışmama destek veren danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN'a bu uzun ve zorlu tez yolcuğumu daha az kaygılanarak geçirmeme katkı sağladığı için teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca yüksek lisans süreci boyunca bizlere tecrübelerini ve bilgilerini hassasiyetle aktaran çok kıymetli hocalarım Prof. Dr. Mehmet Zihni SUNGUR ve Doç. Dr. Anıl GÜNDÜZ'e de bu vesileyle teşekkür etmek isterim. Hayatımdaki varlıklarıyla farkında olarak ya da olmayarak bana iyi gelen benim için özel insanlara teşekkür ederim. Son olarak maddi manevi her zorlukta sırtımı dayadığım, ellerini hep üzerimde hissettiğim, bu hayatta her şeyin en güzeline layık olan canım aileme, annem Ayşe UYSAL'a ve babam Süleyman Hilmi UYSAL'a benim anne ve babam oldukları için teşekkür ederim.

Melis Büşra UYSAL

29.11.2023

İÇİNDEKİLER

KISALTMALAR	i
TABLO LİSTESİ.....	ii
ŞEKİL LİSTESİ.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
GİRİŞ	1
BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE	6
1.1. Şefkat Korkusu.....	6
1.1.1. Şefkat Korkusu Tanımı	6
1.1.2. Şefkat Korkusunun Nedenleri.....	8
1.1.3. Şefkat Korkusunun Öz-Sevgi, Öz-Şefkat ve Diğer Duygusal Becerilerle İlişkisi	8
1.1.4. Şefkat Korkusunun Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu İle İlişkisi	9
1.1.5. Şefkat Korkusunun Azaltılması ve Üstesinden Gelinmesi İçin Kullanılabilecek Yöntemler.....	9
1.1.6. Şefkat Korkusu ve Terapi: Terapötik Yaklaşımlar Ve Etkinlikleri.....	10
1.1.7. Literatürde Şefkat Korkusu Hakkında Yapılan Araştırmalar.....	11
1.2. Bilinçli Farkındalık	13
1.2.1. Bilinçli Farkındalık Kavramı	13
1.2.2. Bilinçli Farkındalığın Özellikleri	14
1.2.3. Bilinçli Farkındalığın Tarihçesi	14
1.2.4. Bilinçli Farkındalığın Gelişmesinde Etkin Olan Temel Tutumlar	15
1.2.5. Bilinçli Farkındalığın Bileşenleri.....	16
1.2.6. Bilinçli Farkındalığın İşlevleri	17
1.2.7. Bilinçli Farkındalıkla İlgili Yurtiçinde ve Yurtdışında Yapılan Araştırmalar	18
1.2.7.1. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar.....	18
1.2.7.2. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	20
1.3. Yaşam Doyumu	22
1.3.1. Yaşam Doyumunun Tanımı.....	22
1.3.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler	22
1.3.3. Kuramsal Açıdan Yaşam Doyumu	23
1.3.3.1. Ereksel Kuramlar	23
1.3.3.2. Bağ Kuramları.....	23
1.3.3.3. Aktivite Kuramları	24
1.3.3.4. Tavandan-Tabana ve Tabandan -Tavana Kuramları.....	24

1.3.3.5. Yargı Kuramları	25
1.3.4. Yaşam Doyumu Hakkında Literatürde Yapılan Araştırmalar	25
1.4. Şefkat Korkusu, Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki.....	27
BÖLÜM 2: YÖNTEM	31
2.1. Araştırmanın Modeli	31
2.2. Çalışma Grubu	31
2.3. Veri Toplama Araçları.....	31
2.3.1. Şefkat Korkusu Ölçeği (Fears of Compassion: Development of Three Self- Report Measures)	32
2.3.2. Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği	33
2.3.3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği	34
2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi.....	34
BÖLÜM 3: BULGULAR	36
3.1. Korelasyon Analizleri	37
3.2. Karşılaştırma Analizleri	38
BÖLÜM 4: TARTIŞMA.....	47
4.1. Şefkat Korkusu, Bilinçli Farkındalık, Yaşam Doyumu Değişkenlerinin Birbirleriyle İlişkilerine Dair Bulguların Tartışılması	48
4.2. Şefkat Korkusu, Bilinçli Farkındalık, Yaşam Doyumu Değişkenlerinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılıklarına Dair Bulguların Tartışılması.....	50
SONUÇ ve ÖNERİLER	55
KAYNAKÇA.....	57
EKLER	77
ÖZ GEÇMİŞ	83

KISALTMALAR

%	: Yüzde
ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
APA	: Amerikan Psikoloji Birliği
BAŞDK	: Başkalarına Anlayış ve Şefkat Gösterme Korkusu
BÇSKF	: Başa Çıkma Stratejileri Kısa Formu
BGŞKVK	: Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Verme Korkusu
Bkz	: Bakınız
F	: Anova değeri
FCS	: Şefkat Korkusu Ölçeği (Fear of Compassion Scale)
KGŞK	: Kendimize Gösterdiğimiz Anlayış ve Şefkat Korkusu
LS	: Yaşam Doyumu Ölçeği (Life Satisfaction Scale)
MAAS	: Kişilik Özellikleri İle İlişkili Farkındalık Ölçeği: (Mindful Attention Awareness Scale)
MBSRQ	: Farkındalık ve Farkındalık Temelli Stres Azaltma Ölçeği: (Mindfulness and Mindfulness-Based Stress Reduction Questionnaire)
MMS	: Farkındalık Becerileri Ölçeği: (Mindfulness Skills Scale)
N	: Kişi sayısı
NEO-PI-R	: Kişilik Envanteri (Revised NEO Personality Inventory)
P	: Anlamlılık değeri
PANAS	: Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği (Positive and Negative Affect Schedule)
SASB	: Kendini Gerçekleştirme Ölçeği (Structural Analysis of Social Behavior)
ss	: Standart sapma
ŞKÖ	: Şefkat Korkusu Ölçeği
t	: T testi değeri
WCQ	: Stresle Başa Çıkma Davranışları Ölçeği (Ways of Coping Scale)
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
$\bar{x}$	: Aritmetik ortalama

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Şefkat Korkusu Ölçeği, Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinin Basıklık ve Çarpıklık Katsayısının İncelenmesi	35
Tablo 2: Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	36
Tablo 3: Yaş, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Şefkat Korkusu Ölçeği, Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri.....	36
Tablo 4: Yaş, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Şefkat Korkusu Ölçeği, Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği Arasındaki İlişki	37
Tablo 5: Cinsiyete Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Şefkat Korkusu Ölçeği, Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	39
Tablo 6: Medeni Duruma Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Şefkat Korkusu Ölçeği, Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	40
Tablo 6.1: Medeni Duruma Göre Şefkat Korkusu Ölçeği Puanlarının İncelenmesi.....	41
Tablo 6.2: Medeni Duruma Göre Kendinize Anlayış ve Şefkat Göstermek Alt Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	41
Tablo 6.3: Medeni Duruma Göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının İncelenmesi.....	42
Tablo 6.4: Medeni Duruma Göre Genel Yaşam Doyumu Alt Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	42
Tablo 6.5: Medeni Duruma Göre İlişki Doyumu Alt Ölçeği Puanlarının İncelenmesi.....	43
Tablo 7: Eğitim Durumuna Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Şefkat Korkusu Ölçeği, Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	43
Tablo 7.1: Eğitim Durumuna Göre Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermek Alt Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	44
Tablo 7.2: Eğitim Durumuna Göre Genel Yaşam Doyumu Alt Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	45
Tablo 8: Gelir Durumuna Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Şefkat Korkusu Ölçeği, Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	45
Tablo 8.1: Gelir Durumuna Göre Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermek Alt Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	46
Tablo 8.2: Gelir Durumuna Göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının İncelenmesi.....	46
Tablo 8.3: Gelir Durumuna Göre İş Doyumu Alt Ölçeği Puanlarının İncelenmesi.....	47
Tablo 8.4: Gelir Durumuna Göre Genel Yaşam Doyumu Alt Ölçeği Puanlarının İncelenmesi	47

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Şefkat Korkusunu Yenmek İçin Yöntemler	10
---	----



ÖZET

İstanbul Kent Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Yetişkinlerde Şefkat Korkusu, Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Arasındaki
İlişkilerin İncelenmesi

Melis Büşra UYSAL

Yüksek Lisans Tezi

Psikoloji / Klinik Psikoloji

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Erkal ERZİNCAN

Kasım, 2023 –85

Bu araştırma 18-65 yaş arasındaki yetişkin bireylerin şefkat korkusu düzeyleri ile yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve bazı değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek amacıyla yapılan bir çalışmadır. Araştırmanın örneklemini rastgele seçilen (156 kadın, 51 erkek) oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında “Şefkat Korkusu Ölçeği”, “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Yetişkin Yaşam Doyum Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıp dağılmadığının tespit edilmesi için “Normallik Testi” gerçekleştirilmiştir. Verilerin normal dağıldığı belirlenmiş olup “Parametrik Testlerden”, “Bağımsız gruplar t-testi” ile “One Way ANOVA” testi kullanılmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre, yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, bilinçli farkındalık düzeyleri ile şefkat korkusu düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu, şefkat korkusu düzeyleri ile yaşam doyumları arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Şefkat Korkusu, Yaşam Doyumu, Bilinçli Farkındalık

ABSTRACT

Istanbul Kent University Postgraduate Education Institute

Examination of the Relationship Between Fear of Compassion, Mindfulness and Life Satisfaction in Adults

Melis Büşra UYSAL

Master Thesis

Psychology / Clinical Psychology

Supervisor: Assist. Prof. Dr. Erkal ERZINCAN

November, 2023 - 85

This is a study conducted to examine the relationship between the levels of fear of compassion and life satisfaction and mindfulness levels of adult individuals between the ages of 18-65, and whether there are significant differences according to some variables. The sample of the study consists of randomly selected (156 female, 51 male). For data collection, the "Fear of Compassion Scale," "Mindful Attention Awareness Scale," "Adults Life Satisfaction Scale" and a "Personal Information Form" prepared by the researcher were used. A "Normality Test" was conducted to determine whether the data was normally distributed. The data were found to be normally distributed, thus "Parametric Tests," including the "Independent samples t-test" and "One Way ANOVA" test, were employed. According to the results of this research, there is a positive and significant relationship between adults mindfulness levels and life satisfaction. There is a significant negative relationship between levels of conscious awareness and levels of fear of compassion. It was determined that there was a significant negative relationship between levels of fear of compassion and life satisfaction.

Keywords: Fear of Compassion, Life Satisfaction, Mindfulness

GİRİŞ

Problem Durumu

Yetişkin bireylerde şefkat korkusu, kendilerine ve başkalarına karşı şefkatli olmakta güçlük çekme durumu, son zamanlarda psikolojik bir sorun olarak daha fazla dikkat çekmektedir (Adalı, 2019). Bu sorunla bireylerin bilinçli farkındalık düzeyi ve yaşam doyumları da etkilenebilmektedir. Bu sebeple bu tez çalışması kapsamında yetişkin bireylerde şefkat korkusu, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler incelenecektir. Bu çalışmanın amacı, şefkat korkusu ile bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri belirleyerek bu konuda literatüre yeni bir katkı sağlamaktır. Bununla birlikte çalışmanın sınırlılıkları da aynı şekilde tartışılacaktır.

Şefkat korkusu, kişinin başkalarına karşı hissettiği şefkat ve merhamet duygularının neden olabileceği olumsuz sonuçlardan duyduğu kaygıdır (Öztürk ve Soysal, 2016). Bu kaygı, kişinin duygusal yakınlık kurmaktan kaçınmasına ve ilişkilerini sınırlandırmasına neden olabilir. Şefkat korkusu, genellikle kişinin geçmişte yaşadığı olumsuz deneyimler veya kültürel faktörlerden kaynaklanabilir (Neff, 2011; Ozawa-De Silva, 2012; Tarrant, 2016). Şefkat korkusu, birçok kişinin yaşadığı ancak sıklıkla farkında olmadığı bir duygusal durumdur. Şefkat korkusu, kişinin sevildiği veya kabul edildiği hissini kaybetme korkusuyla ilişkilidir (Szeto, 2017; Shojaci, 2019). Özellikle yakın ilişkilerde ve romantik ilişkilerde sıklıkla görülür. Şefkat korkusunun incelenmesi önemlidir çünkü bu durum, kişiler arasındaki ilişkileri önemli ölçüde etkileyebilir. Kişi, sevildiğini veya kabul edildiğini hissetme ihtiyacı duyduğundan, şefkat korkusu nedeniyle bu ihtiyacını karşılamaktan kaçınabilir ve bu da ilişkilerde uzaklaşmaya neden olabilir (Rayan, 2016). Ayrıca, şefkat korkusu sıklıkla düşük özsaygı, kaygı ve depresyonla ilişkilendirilir. Bu nedenle şefkat korkusunun anlaşılması ve yönetilmesi, kişilerin psikolojik sağlığı ve refahı için önemlidir. Sonuç olarak şefkat korkusunun incelenmesi, kişilerin yakın ilişkilerinde ve genel olarak hayatlarında daha sağlıklı ve mutlu olmalarına yardımcı olabilir.

Bilinçli farkındalık, insanların şimdiki anın farkında olma ve kabul etme becerisidir (Crocker, 2015; Ferreira, 2018; Kang, 2019). Bu beceri, zihnin dağılmış olabileceği, stresli veya yoğun bir durumda bile, kişinin dikkatini şimdiki anda tutmasını ve duygu, düşünce ve duygularına açık ve tarafsız bir şekilde odaklanmasını sağlar (Kuken, 2010).

Bilinçli farkındalık, özellikle meditasyon ve yoga gibi uygulamalarla geliştirilebilir (Yılmaz, 2017). Bu teknikler kişinin nefesine, bedenine, düşüncelerine ve duygularına dikkat etmesine ve onları farkında bir şekilde gözlemlemesine yardımcı olur. Bu da kişinin kendisi hakkında daha

fazla anlayışa sahip olmasına ve kendi duygularına ve davranışlarına daha bilinçli bir şekilde yanıt vermesine olanak tanır (Kuiper, 2016). Bilinçli farkındalık, stresle başa çıkmak, anksiyete ve depresyonla mücadele etmek, duygusal düzenleme ve yeme bozuklukları gibi çeşitli psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde de kullanılabilir. Bu nedenle, birçok psikoterapi yaklaşımının bir parçasıdır. Sonuç olarak, bilinçli farkındalık, kişilerin zihinsel sağlıklarını iyileştirmelerine ve hayatlarının farklı alanlarında daha mutlu ve memnun olmalarına yardımcı olabilir (Akyüz, 2017).

Yaşam doyumu, kişinin hayatından memnuniyet düzeyini yansıtan bir kavramdır. Kişisel, sosyal, psikolojik ve çevresel faktörler tarafından etkilenmektedir. Yaşam doyumunun yüksek olması, kişinin kendine güveni, iyimserliği ve psikolojik refahı ile ilişkilidir (Kang, 2019; Haefel, 2012).

Şefkat korkusu, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki, son yıllarda psikolojik araştırmalarda giderek artan bir ilgi konusu haline gelmiştir (Lam, 2015; Özcan, 2016). Şefkat korkusu, kişinin başkalarına yardım etme konusunda duyduğu endişe ve korku hissidir ve bu korku, kişinin başkalarına karşı duyduğu empati ve şefkat duygularını engelleyebilir. Bilinçli farkındalık ise, kişinin anlık deneyimlerini kabul etme, farkındalık ve açıklıkla ele alma becerisidir (Yılmaz, 2017; Sirois, 2014). Bu beceri, kişinin kendisiyle ve başkalarıyla daha bağlantılı ve anlayışlı olmasını sağlayabilir. Yaşam doyumu ise, kişinin hayatından memnuniyet düzeyini yansıtan bir kavramdır ve kişisel, sosyal, psikolojik ve çevresel faktörler tarafından etkilenmektedir.

Araştırmanın Amacı

"Yetişkinlerde Şefkat Korkusu, Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" tez konusu, yetişkin bireylerin şefkat korkusu düzeyleri, farkındalık seviyeleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelenmeyi amaçlamaktadır. Özellikle şefkat korkusu, bireylerin duygusal yaşantılarını etkileyerek yaşam kalitelerini düşürebilirken bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu ise bu olumsuz etkileri azaltabilir (Koç, 2019; Demir, 2016). Bu nedenle bu çalışma, yetişkinlerin şefkat korkusu, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkileri daha ayrıntılı olarak araştırmayı amaçlamaktadır. Bu araştırma bir nedensellik çalışması değildir. Korelasyonel bir çalışmadır. Ancak nedenselliğe giden yolda korelasyonel çalışmaların önemli fikirler sunabileceği düşünülmektedir. Yetişkin bireylerde şefkat korkusu, kendilerine ve başkalarına karşı şefkatli olmakta güçlük çekme durumu, son zamanlarda psikolojik bir sorun olarak daha fazla dikkat çekmektedir. Bu sorunla birlikte bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ve yaşam doyumlarının da değişebileceği düşünülmektedir.

Tez konusu olarak, "Şefkat korkusu, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi" belirlenmiştir. Tez konusunun seçilmesinin temelinde bu konuda yeterli araştırmanın yapılmamış olması ve bu konuda yapılan çalışmaların sonuçlarının farklılık göstermesi yatmaktadır. Bu çalışmanın amacı özetle şefkat korkusu, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi daha ayrıntılı bir şekilde inceleyerek bu ilişkilerin doğasını daha iyi anlamak ve bu konuda literatüre yeni bir katkı sağlamaktır. Çalışmanın sınırlılıkları da aynı şekilde tartışılacaktır.

Araştırmanın Önemi

Şefkat korkusu, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi, psikolojik refahı artırmak için önemlidir. Bu çalışma, insanların yaşam doyumlarını artırmak için ne tür stratejiler kullanabileceğimiz konusunda önemli bilgiler sağlayabilir. Şefkat korkusu, kişilerin başkalarının acılarına karşı duyarsız kalmasına veya duygusal olarak kaçınmasına neden olabilir. Bu durum, insanların kendilerine ve çevrelerine zarar vermesine ve yaşam doyumunu azaltmasına yol açabilir. Bilinçli farkındalık, kişilerin kendi duygularını, düşüncelerini ve hislerini fark etmelerine ve kabul etmelerine yardımcı olabilir. Bu, kişilerin şefkat korkusunu aşmasına ve başkalarına daha fazla destek olmalarına yardımcı olabilir.

Bu çalışmanın sonuçları sağlık çalışanları, eğitimciler ve diğer profesyoneller için de önemlidir. Örneğin, sağlık çalışanları ihtiyaca göre kişilere şefkat korkusunu aşmalarına yardımcı olmak için bilinçli farkındalık tekniklerini kullanabilirler. Eğitimciler, öğrencilerinin yaşam doyumunu artırmak için, şefkat ve bilinçli farkındalıkla ilgili konuları müfredatlarına dahil edebilirler.

Sonuç olarak, bu çalışma, insanların psikolojik refahlarını artırmak için ne tür stratejiler kullanabileceğimiz hakkında önemli bilgiler sağlayabilir ve pratik uygulamaları destekleyebilir.

Hipotezler ve Alt problemler

Çalışmanın hipotezleri, şefkat korkusu, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiye yönelik öngörülerdir. Bu çalışmanın hipotezleri aşağıdaki gibi olabilir:

H1: Şefkat korkusu ile kişilerin yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Şefkat korkusu ile kişilerin bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Şefkat korkusu, cinsiyet, yaş ve eğitim düzeyi gibi demografik değişkenlere göre farklılık göstermektedir.

Şefkat korkusu, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemek için aşağıdaki alt problemler ele alınabilir:

- Şefkat korkusunun tanımı ve belirtileri nelerdir?
- Bilinçli farkındalığın tanımı ve faydaları nelerdir?
- Yaşam doyumunun tanımı ve ölçümü nasıl yapılır?
- Şefkat korkusu, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki nasıl incelenir?
- Şefkat korkusunun azaltılması için bilinçli farkındalık temelli müdahaleler nelerdir?
- Bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi artırmak için hangi stratejiler kullanılabilir?
- Şefkat korkusu, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi gibi değişkenler açısından incelenmesi gerekiyor mu?

Bu alt problemler, çalışmanın odak noktasına ve araştırma sorularına bağlı olarak değişebilir.

Varsayımlar

Şefkat korkusu, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmanın varsayımları şunlar olabilir:

Katılımcıların dürüstlüğü: Çalışmanın doğru sonuçlar elde etmesi için, katılımcıların ölçümlere dürüst bir şekilde yanıt vermesi gerekmektedir. Bu varsayım, katılımcıların yalan söyleme veya öz raporlama ölçümlerinde hatalı olma riskini taşıyabilir.

Ölçümlerin güvenilirliği: Şefkat korkusu, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu gibi kavramlar, subjektif deneyimlere dayanmaktadır. Bu nedenle, ölçümlerin güvenilirliği, bu kavramların tutarlı bir şekilde ölçülmesini ve analiz edilmesini zorlaştırabilir.

Örneklem uygunluğu: Çalışmanın örnekleminin, belirli bir coğrafi bölge veya kültüre odaklanması, sonuçların genelleştirilmesini sınırlayabilir. Örneğin, farklı kültürlerde veya yaş gruplarında farklı sonuçlar elde edilebilir.

Nedensellik: Bu çalışmanın, korelasyonel bir tasarıma sahip olması nedeniyle, sonuçlar nedensel bir ilişkiyi doğrulamaz. Nedensellik doğrulamak için uzunlamasına bir çalışmanın yapılması gerekebilir.

Dış faktörlerin etkisi: Bu çalışma, şefkat korkusu, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelerken, diğer faktörlerin etkisini dışlamayabilir. Örneğin, kişilik özellikleri, sosyoekonomik statü veya yaşam olayları gibi faktörler, sonuçları etkileyebilir.

Sınırlılıklar

Şefkat korkusu, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen bu çalışmanın bazı sınırlılıkları şunlar olabilir:

Örnekleme: Bu çalışmanın örnekleme, belirli bir coğrafi bölgeye veya kültüre odaklanabilir. Bu nedenle, sonuçlar genelleştirilebilirliği açısından sınırlı olabilir.

Ölçümler: Bu çalışmanın ölçümleri, anketler veya öz raporlama yoluyla elde edilebilir. Bu nedenle, bazı katılımcıların verdiği yanıtların objektif olmayabileceği veya yanıt vermekten kaçınabileceği bir risk bulunmaktadır.

Kausalite: Bu çalışma, korelasyonel bir tasarıma sahip olabilir, bu nedenle sonuçlar nedensel bir ilişkiyi doğrulamaz. Şefkat korkusu, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin nedenselliğini doğrulamak için uzunlamasına bir çalışma yapılması gerekebilir.

Ölçümlerin niteliği: Şefkat korkusu, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu, subjektif deneyimlerdir. Bu nedenle, bu ölçümler belirli bir ölçüde öznel olabilir ve bir kişiden diğerine farklılık gösterebilir.

Diğer faktörlerin etkisi: Bu çalışma, şefkat korkusu, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelerken, diğer faktörlerin etkisini dışlamayabilir. Örneğin, sosyoekonomik statü, kişilik özellikleri veya yaşam olayları gibi faktörler de sonuçları etkileyebilir.

Bu sınırlılıklar, çalışmanın sonuçlarının yorumlanmasını etkileyebilir. Ancak, bu sınırlılıkların farkında olmak, gelecekteki araştırmaların tasarımını ve yöntemlerini geliştirmek için bir fırsat sunabilir.

Tanımlar

Şefkat korkusu: kişinin başkalarına yardım etme konusunda duyduğu endişe ve korku hissidir (Toprak ve Cok, 2019). Bu korku, kişinin başkalarına karşı duyduğu empati ve şefkat duygularını engelleyebilir ve sosyal ilişkileri olumsuz etkileyebilir (Kılıç, 2015).

Bilinçli farkındalık: Kişinin anlık deneyimlerini kabul etme, farkındalık ve açıklıkla ele alma becerisidir. Bu beceri, kişinin kendisiyle ve başkalarıyla daha bağlantılı ve anlayışlı olmasını sağlayabilir. Bilinçli farkındalık, meditasyon, yoga ve diğer zihin-beden teknikleri gibi pratikler yoluyla geliştirilebilir (Demir, 2016).

Yaşam doyumu: kişinin hayatından memnuniyet düzeyini yansıtan bir kavramdır. Kişisel, sosyal, psikolojik ve çevresel faktörler tarafından etkilenmektedir. Yaşam doyumunun yüksek olması, kişinin kendine güveni, iyimserliği ve psikolojik refahı ile ilişkilidir.

BÖLÜM 1: KURAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Şefkat Korkusu

1.1.1. Şefkat Korkusu Tanımı

"Şefkat korkusu", kişinin başka insanlara şefkat ve merhamet gösterirken yaşadığı kaygı ve endişe durumudur (Ekşi ve Atak, 2019). Bu korku, kişinin diğerlerine yardım etmeye çalışırken onları yetersiz ya da kusurlu hissetmesine, eleştirilme veya reddedilme korkusuna neden olabilir. Bu durum, genellikle düşük özsaygı, yetersizlik hissi, takıntılar, kaygı bozukluğu, depresyon veya travmatik deneyimlerden kaynaklanabilir. Şefkat korkusu, kişinin kendine ve diğerlerine karşı duygusal zorluklar yaşamasına neden olabilir ve sağlıklı bir ilişki kurma ve sürdürme yeteneğini etkileyebilir (Ercan ve Özdemir, 2019).

Şefkat korkusuyla başa çıkmak için, özsaygıyı artırmak, korkuları açıklamak, kabul edilme ve sevgi ihtiyacını ifade etmek, diğer insanların duygusal durumlarını anlamak ve onlara destek olmak için stratejiler kullanmak faydalı olabilir (Emirtekin ve Baltaş, 2017). Ayrıca, bir terapistle konuşmak ve psikoterapi almak, bu durumla başa çıkmak için yardımcı olabilir. Şefkat korkusu, genellikle çocukluk döneminde yaşanan olumsuz deneyimler sonucu ortaya çıkan bir kavramdır. Bu kavram, çocukların ebeveynlerinin sevgisini ve şefkatini kaybetme korkusudur ve bu korku hayatları boyunca etkili olabilir (Ekici ve Kırcaburun, 2020).

Şefkat korkusu, diğer insanlara karşı şefkatli olmanın bir sonucu olarak ortaya çıkan bir kaygı durumudur. Bu durum, kişinin başkalarına yardım etmek veya onlara duygusal destek sağlamak istemesi halinde, olası bir reddedilme, reddedilme veya yargılama korkusu yaşaması sonucu ortaya çıkar. Şefkat korkusu, genellikle düşük özgüven, sosyal anksiyete, depresyon, düşük benlik saygısı ve diğer psikolojik sorunlarla birlikte görülebilir (Özdemir ve Deniz, 2019).

Şefkat korkusunun tedavisi, bireysel terapi, grup terapisi ve ilaç tedavisi gibi çeşitli yöntemlerle yapılabilir. Terapi, genellikle kişinin şefkat korkusuyla baş etmesine yardımcı olmak, özgüvenini artırmak ve olumlu bir benlik saygısı geliştirmek için kullanılan bilişsel- davranışçı bir yaklaşımdır. Şefkat korkusu ile ilgili terapi teknikleri, kişinin başkalarına karşı duyduğu endişeleri ele alarak, empati, merhamet ve kabul gibi duyguları güçlendirmeyi içerebilir. Bu terapiler, kişinin duygusal açıdan güvenli bir bağlanma kurmasına ve ilişkilerinde daha mutlu ve tatmin edici olmasına yardımcı olabilir. Başka bir deyişle; şefkat korkusu, çocukların hayatlarında önemli bir etkiye sahip olabilen bir kavramdır. Bu nedenle, ailelerin çocuklarına sevgi ve şefkat göstermeleri ve onların duygusal ihtiyaçlarını karşılamaları, çocukların sağlıklı bir duygusal gelişim süreci geçirmelerine yardımcı olacaktır (Öztürk, 2019).

Sonuç olarak, şefkat korkusu, psikolojik bir durum olup kişinin diğer insanlara karşı şefkatli

olması durumunda ortaya çıkan bir kaygı durumudur. Bu durum, düşük özgüven, sosyal anksiyete, depresyon, düşük benlik saygısı ve diğer psikolojik sorunlarla birlikte görülebilir. Şefkat korkusunun tedavisi, çeşitli yöntemlerle yapılabilir ve genellikle bireysel terapi, grup terapisi ve ilaç tedavisi gibi yaklaşımlar kullanılır.

Bu araştırmalar, şefkat korkusu ile öz-sevgi, öz-şefkat ve diğer duygusal beceriler arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Şefkat korkusu düzeyleri azaldıkça öz-sevgi, öz-şefkat ve diğer duygusal becerilerin de arttığı görülmüştür.

"Şefkat korkusu" olarak adlandırılan bu kavram, insanların başkalarına ve kendilerine duyduğu şefkat ve anlayışa karşı içsel bir direnç veya korku hissetmelerini ifade eder. Bu kavramın üç alt boyutu olarak bahsettiğiniz bileşenler, bu korkunun farklı yönlerini açıklamak için kullanılır. İşte bu üç alt boyutun daha ayrıntılı açıklamaları:

1. **Başkalarına Anlayış ve Şefkat Gösterme Korkusu:** Bu boyut, bir kişinin başkalarına duyduğu şefkat ve anlayışı gösterme konusunda içsel bir direnç veya korku yaşadığını ifade eder. Bu kişiler, başkalarının ihtiyaçlarına karşılık verme veya empati kurma konusunda zorlanabilirler. Bu durum, insanların ilişkilerinde duygusal olarak mesafeli olmalarına neden olabilir.
2. **Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Verme Korkusu:** Bu boyut, bir kişinin başkalarının kendisine gösterdiği şefkate veya yardım tekliflerine karşı içsel bir direnç veya korku hissettiğini ifade eder. Bu kişiler, başkalarının yardımını veya sevgisini kabul etme konusunda rahatsızlık hissedebilirler. Kendilerine yardım teklif edildiğinde reddetme eğiliminde olabilirler.
3. **Kendimize Gösterdiğimiz Anlayış ve Şefkat Korkusu:** Bu boyut, kişinin kendisine duyduğu şefkat ve anlayışı gösterme konusunda içsel bir direnç veya korku yaşadığını ifade eder. Bu kişiler, kendi ihtiyaçlarına karşılık verme veya kendilerine anlayış gösterme konusunda zorlanabilirler. Kendilerine yönelik eleştirel veya katı olabilirler.

Şefkat korkusu, kişilerarası ilişkilerde, kendilik saygısında ve genel duygusal refahta sorunlara yol açabilir. Bu nedenle, bu korkuların farkında olmak ve gerektiğinde bu konularla ilgili yardım almak önemlidir.

Şefkat korkusuyla ilgili yapılan çalışmalar hem Türkiye'de hem de yurtdışında mevcuttur. Bu çalışmalar, insanların bu korkularıyla nasıl başa çıkabileceklerini, nasıl daha sağlıklı ilişkiler kurabileceklerini ve nasıl kendilerine daha fazla şefkat ve anlayış gösterebileceklerini anlamaya yöneliktir. Bu çalışmalar psikoterapi, danışmanlık ve benzeri psikolojik müdahalelerle desteklenmektedir.

1.1.2. Şefkat Korkusunun Nedenleri

Şefkat korkusu, diğer insanlara şefkat, merhamet ve sevgi göstermekten kaçınma veya bu duyguları ifade etme konusunda güçlük yaşama durumudur. Kişilerin kendilerini savunmasız hissetme, yargılanma korkusu ve reddedilme endişesi, şefkat korkusunun en yaygın nedenleridir (Deniz, Kesici ve Ünal, 2018).

Demirtaş ve Batu (2019) yaptığı araştırmada şefkat korkusu, çocukluk çağındaki aile dinamikleri ve ebeveyn tutumlarından kaynaklanabilir. Örneğin, aşırı eleştirici ya da talepkar ebeveynlerin çocuklarında şefkat korkusu gelişebilir. Ayrıca, kişilerin çocukluk dönemlerinde yaşadıkları travmalar, istismar, ihmal veya reddedilme gibi durumlar da şefkat korkusunun nedenleri arasında yer alabilir (Demirtaş ve Batu, 2019).

Yine şefkat korkusunun nedenleri arasında çocuklukta duygusal istismar ve ihmali, düşük öz-saygı, yüksek kaygı ve stres, kişilik özellikleri olarak yüksek nevrotizm, düşük açıklık ve düşük bilinçli farkındalık, sosyal kaygı, öz-yetersizlik ve başkalarının olumsuz tepkilerinden kaçınma düşünceleri gibi faktörler yer alabilir.

Şefkat korkusu, toplumsal beklentiler ve cinsiyet rolleriyle de ilişkilendirilebilir. Bazı kültürlerde, duygusal zayıflık olarak görülen şefkat göstermekten kaçınmak, bireylerin bu duygu ve davranışlarını bastırmalarına neden olabilir. Ayrıca, erkeklerin kadınlardan daha az şefkat göstermesi toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklanabilir ve bu durum, erkeklerde şefkat korkusunun daha yaygın olmasına neden olabilir (Çakmak ve İkiz, 2018).

Sonuç olarak, şefkat korkusunun nedenleri oldukça karmaşık olabilir ve kişinin çocukluk dönemi, aile dinamikleri, toplumsal beklentiler ve cinsiyet rolleri gibi birçok faktöre bağlı olabilir.

1.1.3. Şefkat Korkusunun Öz-Sevgi, Öz-Şefkat ve Diğer Duygusal Becerilerle İlişkisi

Şefkat korkusunun öz-sevgi, öz-şefkat ve diğer duygusal becerilerle ilişkisine dair araştırmalar yapılmıştır. Bu araştırmaların sonuçlarına göre:

Breines ve arkadaşlarının (2015) yaptığı bir araştırmada, katılımcıların kendilerine yönelik şefkatli tutumlarını artırmak için bir haftalık bir eğitim programına katılmaları istenmiş ve program sonunda katılımcıların öz-sevgi, öz-şefkat, mutluluk, iyimserlik ve minnettarlık düzeylerinin arttığı bulunmuştur (Brenes ve arkadaşları, 2015).

Bu araştırmalar, şefkat korkusu ile öz-sevgi, öz-şefkat ve diğer duygusal beceriler arasında anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Şefkat korkusu düzeyleri azaldıkça öz-sevgi, öz-şefkat ve diğer duygusal becerilerin arttığı görülmüştür.

1.1.4. Şefkat Korkusunun Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu İle İlişkisi

Şefkat korkusu, birçok psikolojik sorunla ilişkili olabilir, ancak son araştırmalar şefkat korkusunun yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık düzeyiyle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bir araştırmada, şefkat korkusunun düşük yaşam doyumu ile ilişkili olduğu bulunmuştur. Katılımcıların şefkat korkusu düzeyi arttıkça, yaşam doyumu düzeylerinin de düştüğü gözlenmiştir (Breines ve Chen, 2012). Şefkat korkusu, insanların kendilerini diğer insanlara bağlı hissetmelerini ve başkalarına karşı açık olmalarını engellediğinden, sosyal destek sistemlerini zayıflatabilir ve bu da yaşam doyumu düzeylerini olumsuz etkileyebilir.

Bir başka araştırmada ise, şefkat korkusunun düşük bilinçli farkındalık düzeyleriyle de ilişkili olduğu bulunmuştur. Bilinçli farkındalık, bir kişinin şimdiki anı, düşünceleri, hisleri ve duyguları ile ilgili farkındalığı ifade eder. Araştırmaya katılan kişilerin şefkat korkusu düzeyleri arttıkça, bilinçli farkındalık düzeylerinin de düştüğü gözlenmiştir (Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh, 2008). Şefkat korkusu, kişilerin duygularını bastırmalarına ve duygusal deneyimlerinden kaçınmalarına neden olabilir, bu da bilinçli farkındalığı azaltabilir.

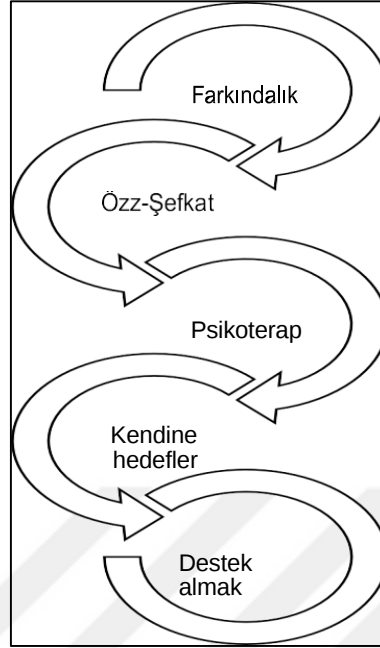
Sonuç olarak, şefkat korkusu birçok psikolojik sorunla ilişkili olabilir, ancak son araştırmalar şefkat korkusunun yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık düzeyiyle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir (Neff, 2021). Şefkat korkusunun azaltılması için terapi, meditasyon ve diğer duygusal beceri eğitimleri gibi teknikler kullanılabilir (Germer, Siegel ve Fulton, 2013).

1.1.5. Şefkat Korkusunun Azaltılması ve Üstesinden Gelinmesi İçin Kullanılabilecek Yöntemler

Şefkat korkusunun üstesinden gelmek için çeşitli yöntemler yıllar içinde denenmiştir. Bunlardan bazıları aşağıdaki gibidir:

Şekil 1

Şefkat Korkusunu Yenmek İçin Yöntemler



Kaynak: Bektaş, M. ve Özkan, T. (2018). Şefkat korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki: Öz güvenin aracılık rolü. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(15), 276-295.

Farkındalık: Kendine şefkat göstermenin önemini anlamak için farkındalık geliştirmek ve meditasyon yapmak faydalı olabilir (Bektaş ve Özkan, 2018).

Öz-şefkat: Kendine şefkat göstermeyi öğrenmek için öz-şefkat pratikleri yapmak faydalı olabilir. Bu pratikler, kendine yönelik eleştirileri yumuşatmaya ve kendine daha hoşgörülü davranmaya yardımcı olabilir.

Psikoterapi: Terapi, şefkat korkusunun nedenlerini ve altında yatan duygusal sorunları ele almak için faydalı olabilir. Terapi sürecinde, kişi kendine daha hoşgörülü davranmayı ve kendi duygularıyla başa çıkmayı öğrenebilir.

Kendine hedefler belirlemek: Kendine belirli hedefler koymak ve bunları başarma sürecinde kendine şefkat göstermek, şefkat korkusunu azaltmaya yardımcı olabilir.

Destek almak: Aile, arkadaşlar veya destek gruplarından destek almak, kişinin kendine şefkat gösterme konusunda kendine güvenini artırabilir ve şefkat korkusunu azaltabilir (Avcı, 2017).

1.1.6. Şefkat Korkusu ve Terapi: Terapötik Yaklaşımlar Ve Etkinlikleri

Şefkat korkusu, psikoterapi ile tedavi edilebilir. Bu konuda farklı terapötik yaklaşımlar ve etkinlikler kullanılmaktadır. Bazı örnekler şunlardır: (Can, 2019).

Bilişsel davranışçı terapi (BDT): BDT, şefkat korkusunun altında yatan düşünce ve inançları ele alarak kişinin düşünce kalıplarını değiştirmeye odaklanır. Bu yaklaşımda, kişi kendi duyguları ve düşünceleri arasındaki ilişkiyi anlamaya çalışır ve daha olumlu düşünce kalıplarını benimsemeye çalışır (Bacıoğlu ve Yıldırım, 2019).

Şema terapisi: Şema terapisi, çocukluk çağından gelen olumsuz inanç kalıplarını ele alır. Bu terapide, kişi kendi duygusal ihtiyaçlarını ve şefkat duygusunu geliştirmek için yeni davranış kalıpları öğrenir (Bektaş ve Özkan, 2018).

Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): ACT, şefkat korkusunu aşmak için kişinin kendine şefkat göstermesine odaklanır. Bu yaklaşımda, kişi kendine yönelik eleştirileri kabul eder ve kendine daha hoşgörülü davranmaya çalışır (Atay, 2015).

Duygu odaklı terapi (DOT): DOT, kişinin şefkat korkusu ile başa çıkmak için duygularını fark etmesine ve ifade etmesine yardımcı olur. Bu yaklaşımda, kişi olumsuz duyguları bastırmaktan ziyade, onlarla yüzleşmeye ve kabul etmeye odaklanır (Adalı, 2019).

Bütünsel yaklaşımlar: Yoga, meditasyon ve nefes teknikleri gibi bütünsel yaklaşımlar, şefkat korkusunun azaltılmasına yardımcı olabilir. Bu yaklaşımlar, kişinin stres seviyesini düşürür ve kendine yönelik hoşgörüyü artırır (Arslan ve Yıldırım, 2018; Atay, 2015).

1.1.7. Literatürde Şefkat Korkusu Hakkında Yapılan Araştırmalar

Literatürde, şefkat korkusuna ilişkin çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Örneğin, Johnson ve arkadaşları (2008) yaptıkları bir araştırmada, şefkat korkusunun çocukların depresyon, kaygı ve davranış sorunları geliştirme riskini artırdığını göstermişlerdir. Benzer şekilde, Márquez ve arkadaşları (2016), ailelerin çocuklara karşı gösterdikleri sevgi, şefkat ve ilginin, çocukların duygusal gelişimleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu belirtmişlerdir (akt. Altınkurt, 2016). Bu nedenle, ailelerin çocuklarının duygusal ihtiyaçlarını karşılamaları ve onlara sevgi ve şefkat göstermeleri önemlidir. Şefkat korkusu, kişinin diğer insanların ihtiyaçlarını anlama ve karşılama becerisi konusunda endişe duymasıdır. Bu durum, kişinin başkalarına yardım etme arzusunu engeller ve ilişkilerinde güven eksikliği yaratabilir. Şefkat korkusu hakkında yapılan araştırmalar, bu korkunun nedenlerini ve etkilerini anlamaya yöneliktir. Örneğin, çocukluk dönemindeki travmatik deneyimlerin, özellikle de aşırı eleştirici veya duygusal olarak istikrarsız bir ebeveynin varlığı, şefkat korkusunun gelişmesine katkıda bulunabilir. Bazı araştırmalar, şefkat korkusunun depresyon, kaygı bozuklukları ve yeme bozuklukları gibi diğer zihinsel sağlık sorunlarıyla ilişkili olabileceğini göstermiştir. Bununla birlikte, diğer araştırmalar, şefkat korkusunun kişiler arasındaki ilişkilerde bağlanma güveninin azalmasına ve yalnızlık duygusunun artmasına neden olabileceğini öne sürmektedir (Adalı, 2019).

Neff (2011) tarafından yapılan araştırma, öz-şefkat ile ilişkili psikolojik iyi oluşun, benlik

saygısının ve mutluluğun artmasına katkı sağladığını göstermektedir. Araştırma, öz-şefkatli bireylerin diğerlerine karşı daha şefkatli olduğunu ve daha az yargıladığını göstermektedir. Bu araştırmada, şefkat korkusunun, insanların kendilerine şefkatli davranma düzeyleriyle de ilişkili olduğu bulunmuştur. Bu çalışma, kendilerine şefkatli davranan kişilerin, diğer insanlara karşı şefkatli olma konusunda daha az korku ve endişe yaşadığını göstermektedir. Bu nedenle, şefkat korkusunun üstesinden gelmek için, öz-şefkat ve öz-kabul gibi becerilerin geliştirilmesi önerilmektedir (Neff, 2011).

Sprecher, Fehr ve Zimmerman (2019) tarafından yapılan araştırma, kadınların erkeklere göre daha yüksek seviyede şefkat korkusu yaşadığını ve bu korkunun cinsiyet rolleriyle ilgili beklentilerden kaynaklandığını göstermektedir. Bu bir araştırmada ise, şefkat korkusunun, erkeklerde kadınlara göre daha yaygın olduğu bulunmuştur. Ayrıca, çocuklukta yaşanan travmatik deneyimler, aile problemleri ve sosyal izolasyon gibi faktörlerin de şefkat korkusunun ortaya çıkmasında etkili olabileceği düşünülmektedir. Araştırmada, erkeklerin, şefkatli davranışların zayıflıkla ilişkilendirilmesi nedeniyle, şefkat korkusu yaşama eğiliminde oldukları belirtilmektedir. (Sprecher, Fehr ve Zimmerman, 2019)

Gilbert ve Procter (2006) tarafından yapılan araştırma, bireylerin kendilerine şefkatli olmalarının, şefkat korkusunu azaltmaya yardımcı olduğunu göstermektedir. Araştırmada, "merhametli zihin" adı verilen bir terapi yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem, bireylerin kendilerine daha fazla şefkat göstermelerini sağlamak için, kendileri hakkındaki olumsuz inançları ve düşünceleri fark etmeleri ve bunları olumlu bir şekilde değiştirmeleri temel alınmıştır. Araştırma sonuçları, merhametli zihin terapisi uygulanan bireylerin, daha az şefkat korkusu yaşadıklarını ve daha fazla öz-şefkat duygusu geliştirdiklerini göstermektedir (Gilbert ve Procter, 2006).

Petrocchi ve Cheli'nin (2018) yaptığı bir araştırmada, İtalyan yetişkinlerin öz-sevgi, öz-şefkat ve şefkat korkusu düzeyleri ölçülmüş ve öz-sevgi ve öz-şefkat ile şefkat korkusu arasında negatif bir ilişki olduğu bulunmuştur (Petrocchi ve Cheli, 2018).

Parlar ve arkadaşlarının (2021) yaptığı bir araştırmada, üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu düzeyleri ile öz-sevgi, öz-şefkat, nörotiklik ve farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlara göre, öz-sevgi, öz-şefkat ve farkındalık düzeyleri arttıkça şefkat korkusu düzeyleri azalmıştır (Parlar ve arkadaşları, 2021).

Kim ve Jang'ın (2022) yaptığı bir araştırmada ise üniversite öğrencilerinin şefkat korkusu düzeyleri ile sosyal kaygı, kendine yönelik eleştiri ve olumsuz değerlendirmelerden kaçınma

arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlara göre, şefkat korkusu düzeyleri yüksek olan öğrencilerin öz-şefkat, sosyal kaygı ve kendine yönelik eleştiri düzeyleri de yüksek çıkmıştır (Kim ve Jang, 2022).

Son olarak, bir çalışma, şefkat korkan insanların, sosyal destek ağlarının daha az gelişmiş olduğunu ve yalnızlık hissinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu araştırmalar, şefkat korku konusunun önemini ve bu durumla başa çıkmak için terapi, eğitim ve destek gibi çözümler sunabileceğini göstermektedir.

1.2. Bilinçli Farkındalık

1.2.1. Bilinçli Farkındalık Kavramı

Bilinçli farkındalık, zihninizi ve bedeninizi şimdiki anın deneyimleriyle farkında olma durumuna getirme pratiğidir. Bu pratik, dikkatli ve meraklı bir şekilde deneyimlerinize odaklanmanızı ve anı yaşamamanızı sağlar. Bilinçli farkındalık, zihin ve beden arasındaki bağlantıyı güçlendirir ve stres, kaygı ve depresyon gibi duygusal zorluklarla başa çıkmanıza yardımcı olur. Ayrıca, öfke ve üzüntü gibi duyguları daha iyi anlamana ve kabul etmenize yardımcı olur. Bilinçli farkındalık pratiği, meditasyon ve yoga gibi tekniklerle gerçekleştirilebilir. Bu teknikler, sakin bir zihin ve beden sağlar ve farkındalık pratiğinizi kolaylaştırır. Bilinçli farkındalık, genellikle mindfulness olarak da adlandırılan, zihninizi ve bedeninizi şimdiki anın deneyimleriyle farkında olma durumuna getirme pratiğidir. Bu pratiğin amacı, mevcut anın deneyimlerine odaklanarak, dikkatli ve meraklı bir şekilde duygularınızı, düşüncelerinizi ve bedeninizi fark etmenizi sağlamaktır (Başkaya, 2019).

Bilinçli farkındalık, Batı'da 1970'lerde popüler hale gelen Zen meditasyonu ve diğer doğu öğretilerinden etkilenmiştir. Bu pratiğin temelinde, zihninizi şimdiki anın deneyimleriyle meşgul etmeniz ve geleceğe veya geçmişe odaklanarak endişelenmek yerine, mevcut anın tadını çıkarmanız yatmaktadır. Bilinçli farkındalık pratiği, meditasyon ve yoga gibi tekniklerle gerçekleştirilebilir. Bu teknikler, sakin bir zihin ve beden sağlar ve farkındalık pratiğinizi kolaylaştırır. Ayrıca, günlük yaşamda yapılan aktivitelerde de uygulanabilir. Örneğin, yemek yemek, yürümek veya hatta diş fırçalamak sırasında bile bilinçli farkındalık pratiği yapılabilir. Bilinçli farkındalık pratiği, duygusal zorluklarla başa çıkmak, stresi azaltmak, uyku kalitesini iyileştirmek, bağışıklık sistemini güçlendirmek ve sağlık ve refahınızı artırmak için kullanılabilir. Bu pratiğin faydaları, bilim insanları tarafından yapılan araştırmalarla da desteklenmektedir (Demir, 2016).

Bilinçli farkındalık, aynı zamanda sağlık ve refahınızı artırmaya yardımcı olabilir. Araştırmalar, bu pratiğin stresi azaltabileceğini, uyku kalitesini iyileştirebileceğini ve bağışıklık sistemini güçlendirebileceğini göstermiştir. Bilinçli farkındalık pratiği, bir yaşam tarzı değişikliği olarak

Budizm, yaklaşık 2500 yıl önce Hindistan'da Gautama Buddha tarafından öğretilen bir felsefi ve dini sistemdir. Budizm, meditasyon gibi uygulamalar yoluyla zihinsel ve duygusal sıkıntıları azaltmayı ve insanların daha mutlu bir hayat sürmelerine yardımcı olmayı hedefler. Bilinçli farkındalık, Budizm'in Vipassana meditasyonu geleneği içinde özellikle önemli bir yer tutar (Kang, 2019).

Bilinçli farkındalık, aynı zamanda Yoga geleneği ile de bağlantılıdır. Yoga, Hindistan'da kökleri binlerce yıl öncesine dayanan bir pratik ve felsefi sistemdir. Yoga, beden, zihin ve ruhun uyumlu bir şekilde çalışmasını hedefler. Yoga uygulayıcıları, meditasyon ve nefes çalışmaları gibi teknikler kullanarak daha derin bir farkındalık durumuna ulaşmayı hedeflerler.

Bilinçli farkındalık, modern Batı dünyasında, 1970'lerde Jon Kabat-Zinn tarafından Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) adı altında bir stres azaltma programı olarak geliştirilmiştir. Bu program, kronik hastalıklarla mücadele eden insanlara yardımcı olmak amacıyla tasarlanmıştır. Kabat-Zinn, bilinçli farkındalığın meditasyon ve Yoga gibi geleneksel uygulamaların yanı sıra modern psikolojik teorilerle de desteklenmesi gerektiğine inanıyordu. Bugün, bilinçli farkındalık, psikolojide, tıpta, iş dünyasında ve birçok diğer alanda yaygın olarak kullanılmaktadır. Bilinçli farkındalık pratiği, zihinsel sağlığı ve refahı artırmanın yanı sıra, kişilerin duygusal zorluklarla başa çıkmasına, stresi azaltmasına, odaklanmasına ve hayatın keyfini çıkarmasına yardımcı olabilir (Demir, 2018).

1.2.4. Bilinçli Farkındalığın Gelişmesinde Etkin Olan Temel Tutumlar

Bilinçli farkındalık, bazı temel tutumların uygulanmasıyla gelişir. Bu tutumlar, genellikle MBSR gibi programlarda öğretilir ve meditasyon ve farkındalık pratiği yoluyla geliştirilir. İşte bilinçli farkındalığın gelişmesinde etkin olan temel tutumlar: (Altınoka, 2018).

Sabır: Bilinçli farkındalığın gelişmesi zaman alabilir. Bu nedenle, sabırlı olmak önemlidir. Meditasyon ve farkındalık pratiği, her gün düzenli olarak uygulandığında farkındalık durumunu artırabilir.

Merak: Bilinçli farkındalık pratiği, merak duygusunu destekler. Merak duygusu, açık bir zihinle düşünmeyi ve yeni şeyler öğrenmeyi teşvik eder. Bilinçli farkındalık pratiği sırasında, merak duygusu, bir olaya ya da duruma objektif bir şekilde bakmayı ve onu daha iyi anlamayı sağlar.

Kabul: Bilinçli farkındalık, herhangi bir duyguyu veya düşünceyi kabul etmeyi ve değerlendirmek yerine sadece farkında olmayı gerektirir. Bu tutum, kendi kendine eleştiri yapmadan, kendine karşı nazik olmayı ve kendine saygı duymayı öğrenmeyi sağlar.

Şefkat: Bilinçli farkındalık pratiği, kendine ve başkalarına şefkatli olmayı teşvik eder. Şefkatli olmak, stresle başa çıkmaya, zihinsel ve fiziksel sağlık durumunu iyileştirmeye ve daha iyi bir yaşam kalitesi elde etmeye yardımcı olur.

Objektif Bakış: Bilinçli farkındalık, olayları veya durumları objektif bir şekilde gözlemlemeyi ve değerlendirmeyi gerektirir. Bu tutum, bir olay veya durum hakkında yanlış yargıya varmak yerine, açık fikirli ve dengeli bir şekilde düşünmeyi teşvik eder.

Olumlu Bakış: Bilinçli farkındalık, pozitif bir bakış açısı geliştirmeyi teşvik eder. Pozitif düşünce, stresi azaltabilir, mutluluğu artırabilir ve daha sağlıklı bir zihinsel duruma ulaşmaya yardımcı olabilir.

Bu temel tutumlar, bilinçli farkındalığın gelişmesine ve yaşam kalitesinin artmasına yardımcı olur. Bu tutumlar, birçok farklı alanda uygulanabilir ve hayatın her alanında faydalı olabilir (Çakır, 2017).

1.2.5. Bilinçli Farkındalığın Bileşenleri

Bilinçli farkındalık, birkaç ana bileşeni içerir. Bu bileşenler, farkındalık pratiği yoluyla geliştirilir ve yaşam kalitesini artırır. İşte bilinçli farkındalığın bileşenleri: (Aslan, 2019; Akın, 2018).

Dikkat: Bilinçli farkındalık, dikkati bir noktada toplamayı ve o anın farkında olmayı gerektirir. Meditasyon ve farkındalık pratiği, dikkatin daha keskin ve odaklanmış olmasına yardımcı olabilir.

Algılama: Bilinçli farkındalık, şimdiki anın farkında olmayı ve çevremizdeki olayları, düşünceleri ve duyguları fark etmeyi içerir. Algılama, bilinçli farkındalığın temelidir ve daha iyi bir stres yönetimi, daha iyi bir zihinsel sağlık ve daha iyi bir yaşam kalitesi sağlamaya yardımcı olabilir.

Kabul: Bilinçli farkındalık, olup biten her şeyi kabul etmeyi gerektirir. Bu, olumlu veya olumsuz herhangi bir düşünce, duygu veya fiziksel hissi kabul etmeyi içerir. Kabul, kendimize nazik davranmayı ve kendimizi eleştiri yapmaktan korumayı öğrenmeyi sağlar.

Observe etmek: Bilinçli farkındalık, kendimize ve çevremize yönelik gözlem yapmayı gerektirir. Bu, olup biten her şeyi objektif bir şekilde değerlendirmeyi ve kendimize ve başkalarına karşı daha anlayışlı olmayı içerir.

Odaklanma: Bilinçli farkındalık, zihni sakinleştirmeyi ve odaklanmayı gerektirir. Bu, stresi azaltabilir, zihinsel sağlık durumunu iyileştirebilir ve daha iyi bir uyku kalitesi sağlayabilir.

Bilinçli Davranış: Bilinçli farkındalık, olumlu davranışlar sergilemeyi ve olumsuz davranışları değiştirmeyi teşvik eder. Bu, daha iyi bir ilişki kurmaya, daha sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemeye ve daha mutlu bir yaşam sürmeye yardımcı olabilir. (Çakır, 2017; Boğa, 2019; Aslan, 2019).

Bu bileşenler, bilinçli farkındalığın gelişmesine ve daha iyi bir yaşam kalitesi elde etmeye yardımcı olur. Bilinçli farkındalık pratiği, bu bileşenleri güçlendirmeye ve yaşamda daha fazla bilinçli farkındalık yaratmaya yardımcı olabilir (Akın, 2018).

1.2.6. Bilinçli Farkındalığın İşlevleri

1. Bilinçli farkındalık, birçok işlevi yerine getirir ve yaşam kalitesini artırmaya yardımcı olur. İşte bilinçli farkındalığın işlevleri: (Başkaya, 2019).
2. **Stresi Azaltma:** Bilinçli farkındalık, stresi azaltmaya yardımcı olur. Farkındalık pratiği, zihni sakinleştirir ve stresli durumlarda daha iyi bir tepki vermenizi sağlar.
3. **Stresi azaltmak,** fiziksel sağlığı iyileştirebilir ve daha mutlu bir yaşam sürmenizi sağlar.
- 4.
5. **Duygusal İstikrarı Sağlama:** Bilinçli farkındalık, duygusal istikrarı sağlamaya yardımcı olur. Farkındalık pratiği, duygularınızı tanımanıza ve kabul etmenize yardımcı olur. Bu, duygusal sağlığınıza korumanızı ve daha sağlıklı ilişkiler kurmanızı sağlar.
6. **Zihinsel Sağlığı İyileştirme:** Bilinçli farkındalık, zihinsel sağlığı iyileştirmeye yardımcı olur. Farkındalık pratiği, zihni sakinleştirir ve zihinsel durumunuzu iyileştirir. Daha iyi bir zihinsel sağlık, daha iyi bir yaşam kalitesi ve daha mutlu bir hayat sağlar.
7. **Empatiyi Artırma:** Bilinçli farkındalık, empatiyi artırmaya yardımcı olur. Farkındalık pratiği, kendinizi ve başkalarını daha iyi anlamınıza yardımcı olur. Bu, daha iyi bir iletişim kurmanıza ve daha iyi bir ilişki kurmanıza yardımcı olur.
8. **Odaklanmayı Geliştirme:** Bilinçli farkındalık, odaklanmayı geliştirmeye yardımcı olur. Farkındalık pratiği, zihni sakinleştirir ve dikkatinizi bir noktada toplamanıza yardımcı olur. Bu, daha verimli bir iş yapmanıza ve daha iyi bir iş performansı sergilemenize yardımcı olur.
9. **Daha Mutlu Bir Yaşam:** Bilinçli farkındalık, daha mutlu bir yaşam sürmenize yardımcı olur. Farkındalık pratiği, zihni sakinleştirir ve stresi azaltır. Bu, daha iyi bir fiziksel ve zihinsel sağlık, daha sağlıklı ilişkiler ve daha mutlu bir yaşam sağlar.

Bilinçli farkındalık, fiziksel, zihinsel ve duygusal sağlık için çok faydalıdır. Farkındalık pratiği, bu faydaları elde etmek için birçok yöntem sunar ve daha iyi bir yaşam kalitesi sağlamak için gereklidir (Çakır, 2017; Boğa, 2019; Aslan, 2019).

1.2.7. Bilinçli Farkındalıkla İlgili Yurtiçinde ve Yurtdışında Yapılan Araştırmalar

1.2.7.1. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar

İkiz ve Totan (2012) tarafından yapılan araştırmada, öz-duyarlılığın duygusal zekâyı açıklayıcı etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini, Dokuz Eylül Üniversitesi’nde öğrenim gören 347 öğretmen adayı oluşturmuştur. Araştırma sonucunda Öz-anlayış Ölçeği’ nin alt boyutu olan bilinçli farkındalığın, duygusal zekanın alt boyutlarından olan stresle başa çıkma ve genel duygusal zekâ ile pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca bilinçli farkındalığın duygusal zekâyı arttırdığı ve bilinçli farkındalığın tam tersi olan aşırı özdeşleşmenin ise duygusal zekanın stresle başa çıkma alt boyutunu olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Ülev (2014) Hacettepe Üniversitesi’nde öğrenim gören 414 katılımcıyla yaptığı araştırmasında, üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzlarının, depresyon, anksiyete ve stres belirtileriyle ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırma sonucunda, bilinçli farkındalığın depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri için yordayıcı bir değişken olduğunu tespit etmiştir. Ayrıca, bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin arttıkça stresle başa çıkma tarzlarından kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı kullanımının arttığı, kendini suçlayıcı ve boyun eğici yaklaşım kullanımının azaldığını bulmuştur.

Albayrak (2015) 452 üniversite öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirdiği ve bilinçli farkındalık, bağlanma ve ruhsal belirtiler arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçladığı çalışmasında, ilgili üç değişken arasında anlamlı ilişkiler tespit etmiştir. Yapılan korelasyon analizi sonucu elde edilen bulgulardan biri, bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça rahatsızlık ciddiyet indeksinin azaldığı olmuştur.

Demir (2015) yaptığı araştırmada, bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerinde bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının etkisini sınamayı amaçlamıştır. Çalışmanın örneklemini, çocuk gelişimi bölümünde ikinci sınıf olan öğrenciler arasından seçilmiştir. Çalışmada katılımcılara 90 dakika süren bir program sekiz oturum boyunca uygulanmıştır. Çalışma sonucunda, programa katılan bireylerin depresyon puan ortalamalarında önemli bir düşüş olduğu tespit edilmiş ve programının, bireylerin depresyon düzeyini azaltmada etkililiği kanıtlanmıştır.

Demir (2017) tarafından yapılan çalışmada, sekiz oturum süren bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının öğrencilerin kaygı düzeylerini azaltmadaki etkililiği incelenmiştir.

Araştırmanın örneklemini, yaşları 19 ile 21 arasında değişen ve psikoloji bölümünde okuyan 16 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonucunda, terapi programına dahil olan öğrencilerin terapi programı sonrasında kaygı düzeylerinde azalma olduğu dolayısıyla hazırlanan programın öğrencilerin kaygı düzeyini düşürmede etkili olduğu bulunmuştur.

Deniz, Erus ve Büyükcebeci (2017) tarafından 355 öğretmen adayı ile yapılan araştırmada, üniversite öğrencilerinin duygusal zekalarının bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluşları arasındaki ilişkide aracı rolünü incelemek amaçlanmıştır. Araştırmada bilinçli farkındalığın, duygusal zekâ aracılığıyla iyi oluşa dolaylı etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Elde edilen sonuca göre, öğrencilerin bilinçli farkındalıklarının yükselmesi onların duygusal zekalarını artırmakta ve bu artış ile birlikte psikolojik iyi oluşları güçlenmektedir.

Arslan (2018) yaptığı çalışmada, bilinçli farkındalığın depresyon ve algılanan stres ile ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmanın örneklemini, elektronik ortamda ulaşılan ve yaşları 22 ile 67 arasında değişen bireyler oluşturmuştur. Araştırmanın sonucunda bireylerin bilinçli farkındalıkları ile depresyon ve stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmıştır. İlişki yönü değerlendirildiğinde, bireylerin bilinçli farkındalıkları arttıkça depresyon ve stres düzeylerinin azaldığı bulgulanmıştır.

Şahin (2019) tarafından Üsküdar Üniversitesinde 306 öğrencinin katılımıyla yapılan araştırmada, bilinçli farkındalığın, yaşam doyumu ve iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek amaçlanmıştır. Ayrıca söz konusu etkinin cinsiyet, yaş ve fakülte değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığına da bakılmıştır. Uygulanan korelasyon analizi sonucunda üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça yaşam doyumu ve mental iyi oluş düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir. Ayrıca bilinçli farkındalık düzeyleri fakülte değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmazken, yaşam doyumu ve mental iyi oluş düzeylerinin anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır.

İkiz ve Uygur (2019) tarafından yapılan sistematik derleme araştırmasının amacını sınav kaygısında başa çıkma yöntemlerinden biri olarak uygulanan bilinçli farkındalık temelli programların etkililiğini incelemek oluşturmuştur. Bu amaç doğrultusunda 2000 (Ocak) -2018 (Nisan) yılları arasında yurt içi ve yurt dışında yapılan deneysel ve karma çalışmalar değerlendirilmiştir. Araştırmanın örneklemini, ölçütlere uygun olan 14 makale oluşturmuştur. Araştırmada, bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin öğrencilerin sınav kaygısını azaltmada etkili olduğu ve yapılan çalışmaların genellikle üniversite öğrencilerinden oluşan örneklem grubu üzerinde gerçekleştirildiği sonucuna ulaşılmıştır.

Asl, Emamvırdı, olakoğlu ve Dölek (2020) tarafından yarı deneysel olarak tasarlanan araştırmanın amacını, Covid-19 kriz döneminde uygulanan online bilinçli farkındalık yoga uygulamasının, üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlığına etkisini incelemek oluşturmaktadır. Dört haftalık süreç, on dört öğrenci ile 15 dk dinlenme arası dışında 30 dk'lık uygulamalar ile yürütölmüştür. Katılımcılara her gün en az 20 dk yoga yapmalarını içeren ev ödevleri de verilmiştir. Araştırma sonuçları, online olarak uygulanan bilinçli farkındalık yoga uygulamasının Covid-19 pandemi krizi döneminde pandemiden en çok etkilenen gruplardan biri olan üniversite öğrencilerinin depresyon ve stres düzeylerini azaltmasında etkili olduğu fakat anksiyete seviyesini azaltmada yeterli miktarda etkili olmadığını göstermektedir.

1.2.7.2. Bilinçli Farkındalık ile İlgili Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar

Frewen ve diğerleri (2008) tarafından yapılan çalışmada, örneklemi Batı Ontario Üniversitesi'ndeki 64 birinci sınıf lisans öğrencisinden meditasyon pratiği olan ve daha önce hiç meditasyon tecrübesi olmadığını belirten katılımcılar oluşturmuştur. Yapılan çalışmada bilinçli farkındalığın olumsuz düşünceleri bırakma becerisiyle ilişkisi ve bilişsel kavramsallaştırmalarının geçerliliğinin test edilmesi amaçlanmıştır. Çalışma sonucunda bilinçli farkındalığın olumsuz otomatik düşünceleri bırakma becerisiyle ilişkilendiren bilişsel- teoriyle tutarlı sonuçlar elde edilmiştir. Yapılan çalışmada, farkındalık uygulaması ile kişinin kendi zihinsel süreçlerinden uzaklaşma kabiliyetinin arttığı ve olumsuz düşüncelere daha az bağlandığı tespit edilmiştir.

Heppner ve diğerleri (2008) tarafından yapılan araştırmada, gençler arasındaki saldırganlığın yönetiminde bilinçli farkındalık temelli programın rolünü araştırmak amaçlanmıştır. Araştırma 18-25 yaş aralığındaki 50 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda, bilinçli farkındalık temelli programın öfke, düşmanlık, fiziksel ve sözlü saldırganlık puanındaki değişiklikler sağladığı tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık temelli uygulanan programının saldırganlığın ifadesi ve kontrolünde etkili olduğu bulunmuştur.

Moore ve Malinowski (2009) tarafından yapılan araştırmada bilinçli farkındalık, bilişsel esneklik ve meditasyon arasındaki ilişkileri incelemek amaçlanmıştır. Bu amaçla meditasyon uygulayan 25 kişi deney grubunu ve meditasyon uygulamayan 25 kişi ise kontrol grubunu oluşturmuştur. Araştırma bulgularından biri, bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklik düzeyleri açısından gruplar arası farklılaşmanın olduğudur. Araştırma sonucunda ise bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin meditasyon uygulamasıyla arasında pozitif yönde ilişkiler olduğu gösterilmiştir. Ayrıca bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklik arasında genel bir ilişki olduğu vurgulanmıştır.

Singh, Lancioni, Winton, Karazsia ve Singh (2013) tarafından yapılan araştırmada, 8 haftalık bilinçli farkındalık eğitimine katılan okul öncesi öğretmenlerin sınıflarındaki öğrencilerin

davranışları üzerindeki etkilerini ölçmek amaçlanmıştır. Araştırma sonucu öğrencilerin olumsuz davranışlarındaki düşüşlerin ve birbirlerini dinleme, birbirlerine daha çok saygı gösterme oranındaki artışın öğretmenlere yönelik bilinçli farkındalık eğitimi sırasında başladığı ve eğitimden sonra da değişmeye devam ettiğini göstermiştir. Yapılan araştırmada, öğretmenler için bilinçli farkındalık eğitiminin, öğretmen-öğrenci etkileşimlerini istenen şekilde değiştirmede etkili olduğu tespit edilmiştir.

Moore (2013) yaptığı çalışmada, bilişsel becerilerden olan bilinçli farkındalık, bilişsel esneklik ile akış eğilimi arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmanın örneklemini 64'ü kadın ve 41'i erkek olmak üzere yaş ortalaması 20 olan 105 öğrenci oluşturmuştur. Yapılan çalışmada bilinçli farkındalık, bilişsel esneklik ve akış eğilimi arasında anlamlı korelasyonlar saptanmıştır. Ayrıca, bilişsel olarak daha esnek olanların bilinçli farkındalık meditasyonu gibi aktivitelere katılma olasılıklarının daha yüksek olduğu bulgulanmıştır. Araştırma sonucunda, bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin akış eğiliminin güçlü bir göstergesi olduğu saptanmıştır.

Krusche, Cyhlarova ve Williams (2013) tarafından 273 kişinin katılımıyla yapılan çalışmada, çevrim içi bilinçli farkındalık eğitimin algılanan stres, kaygı ve depresyona etkisini incelemek amaçlanmıştır. Müdahale programı, hem bilinçli farkındalık temelli stres azaltma hem de bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi unsurlarını içeren 10 seans, rehberli meditasyon videosu ve otomatik e-postalardan oluşturulmuştur. Çalışma sonucunda, çevrimiçi farkındalık eğitiminin algılanan stres, kaygı ve depresyonu önemli ölçüde azalttığı bulunmuştur.

Sinnott ve diğerleri (2020) yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalık, bilişsel esneklik, akış ve postformal düşünce arasındaki ilişkileri incelemeyi amaçlamıştır. Bu doğrultuda, iki ayrı çalışma planlanmıştır. İlk çalışmaya 12 erkek 34 kadın olmak üzere 46 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmanın sonucunda bilinçli farkındalık, postformal düşünce ve akış arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ayrıca bilinçli farkındalık ve bilişsel esneklik arasında anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Aynı çalışma kullanarak yapılan ilk araştırmayı tekrarlamayı amaçlayan ikinci çalışmaya 51 öğrenci katılmıştır. Çalışma 1'in bulguları daha güçlü ilişkiler bulunarak tekrarlanmıştır.

Conversano ve diğerleri (2020) tarafından yapılan araştırmanın amacını, Covid-19 sürecinde yaşanan sosyal mesafe ve karantina altına alınma deneyimlerinin bireylerde yarattığı psikolojik sıkıntıya karşı korumada bilinçli farkındalığın rolünün incelenmesi oluşturmuştur. Veriler İtalyan hükümetinin karantina kararından 2 gün sonra 13 Mart 2020 de online anket aracılığıyla toplanmaya başlamış ve 6 Nisan tarihine kadar uygulama devam etmiştir. Araştırmanın örneklemini, ağırlıklı olarak yaşları 30 ile 50 arasında değişen bireyler oluşturmuştur.

Toplamda 6.412 kişiden veri gelmiştir. Araştırmanın bulguları, bilinçli farkındalık ile genel ciddiye indeksi arasında ve tüm SCL-90 envanterinin alt ölçekleri arasında ilişkiler saptandığı ve bilinçli farkındalığın psikolojik sıkıntının en iyi yordayıcısı olduğu yönündedir. Yapılan araştırmada, bilinçli farkındalığın refah düzeyini arttırdığı ve Covid-19 salgını gibi stres verici durumlar ile başa çıkmada yardımcı bir faktör olduğu sonucuna varılmıştır.

1.3. Yaşam Doyumu

1.3.1. Yaşam Doyumunun Tanımı

Yaşam doyumu, bireyin hayattan genel olarak ne kadar tatmin olduğunu ifade eden bir kavramdır (Selçuk ve Dağ, 2019). Bu kavram, kişinin fiziksel, duygusal ve sosyal ihtiyaçlarının tatmin edilmesiyle doğrudan ilişkilidir. Yaşam doyumu, insanların hayattan keyif alması, memnuniyet duyması ve kendilerini tatmin hissetmesi anlamına gelir. Yaşam doyumu, kişinin yaşadığı durum ve koşulların yanı sıra, kişisel özellikleri, inançları, değerleri ve hedefleri de etkiler. Kişinin yaşam doyumunu etkileyen faktörler arasında, kişisel tatmin, iş memnuniyeti, sosyal bağlantılar, aile ilişkileri, maddi güvence ve sağlık durumu sayılabilir. Yaşam doyumu, birçok araştırmada psikolojik iyi oluşun bir göstergesi olarak kabul edilir (Alparslan, 2020).

Yaşam doyumu, kişinin kendisiyle, diğer insanlarla ve hayatla olan ilişkilerinde pozitif bir perspektif kazanması ve olumlu duygular hissetmesiyle artar. Kendine güven, kendini gerçekleştirme ve başarı hissi, özgüven, olumlu düşünce ve sosyal destek, yaşam doyumunu artıran faktörler arasında yer alır (Parlar, Irmak ve Şahin, 2021).

Sonuç olarak yaşam doyumu, bireyin hayattan tatmin olma düzeyini ifade eden bir kavramdır. Kişisel özellikler, değerler, inançlar ve hayat koşulları gibi birçok faktör, yaşam doyumunu etkileyebilir. Yaşam doyumunu artırmak için kişinin kendisiyle, diğer insanlarla ve hayatla olan ilişkilerinde pozitif bir perspektif kazanması ve olumlu duygular hissetmesi gerekmektedir.

1.3.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler

Yaşam doyumu, birden fazla faktör tarafından etkilenir. Bunlar arasında kişisel, sosyal, ekonomik ve psikolojik faktörler bulunur. Bazı etkenler, yaşam doyumunu artırırken, diğerleri ise azaltır. Kişisel faktörler arasında, genetik yapısı, sağlık durumu, yaş, cinsiyet ve kişilik özellikleri gibi faktörler sayılabilir. Örneğin, genetik yapısı belirli bir seviyede yaşam doyumuyla ilişkilendirilir (Parlar, Irmak ve Şahin, 2021). Sağlık durumu da kişinin yaşam kalitesi ve doyumunu etkiler. Ayrıca, yaşlılık ve kadınlık gibi faktörler de yaşam doyumunu etkileyebilir. Sosyal faktörler arasında, aile, arkadaşlar, iş arkadaşları ve toplumun sosyal

desteği gibi faktörler sayılabilir. Aile ve arkadaşların varlığı, kişilerin yaşam doyumunu artırırken, yalnızlık ve sosyal izolasyon, yaşam doyumunu azaltabilir. Ekonomik faktörler arasında, iş durumu, gelir düzeyi ve ekonomik güvenlik gibi faktörler sayılabilir. İşsizlik, finansal sorunlar ve gelir düzeyinin düşük olması, yaşam doyumunu azaltırken, yüksek gelir düzeyi ve ekonomik güvence, yaşam doyumunu artırabilir (Özyeşil ve Oskay, 2019). Psikolojik faktörler arasında, stres, kaygı, depresyon, öz saygı ve başarı gibi faktörler sayılabilir. Stres, kaygı ve depresyon, yaşam doyumunu azaltırken, öz saygı ve başarı, yaşam doyumunu artırabilir. Sonuç olarak, yaşam doyumunu, birden fazla faktör tarafından etkilenir. Bu faktörlerin farkında olmak, yaşam doyumunu artırmak için stratejiler geliştirmeye yardımcı olabilir (Petrocchi ve Cheli, 2018; Safran ve Muran, 2000).

1.3.3. Kuramsal Açıdan Yaşam Doyumu

1.3.3.1. Ereksel Kuramlar

Eretil kuram, insanların yaşam doyumlarının üç temel ihtiyacın tatmin düzeyleriyle bağlantılı olduğunu savunan bir psikolojik kuramdır. Bu üç temel ihtiyaç; otonomi, ilişkiler ve kompetanstır (Pavot ve Diener, 2008; Özyeşil ve Oskay, 2019).

Otonomi ihtiyacı, insanların kendi kararlarını verme özgürlüğüne sahip olmaları ve hayatlarını kendi istekleri doğrultusunda yönlendirebilmeleri gerektiğini ifade eder. İlişkiler ihtiyacı ise insanların başkalarıyla bağ kurma, etkileşim ve bağlantı kurma ihtiyacını ifade eder. Son olarak, kompetans ihtiyacı, insanların yeteneklerini kullanma, başarı ve üretkenlik duygusu ile dolu olma ihtiyacını ifade eder (Parlar, Çötök ve Gençöz, 2021).

Eretil kuram, bu üç temel ihtiyacın tatmin edilmesinin insanların yaşam doyumunu artıracağını, tatmin edilmemesinin ise yaşam doyumunu azaltacağını savunur. Örneğın, otonomi ihtiyacı tatmin edilmeyen bir kişi, kendini kontrolsüz hisseder ve yaşam doyumunu azaltabilir. Benzer şekilde, ilişki ihtiyacı tatmin edilmeyen bir kişi yalnız hisseder ve yaşam doyumunu azaltabilir. Son olarak, kompetans ihtiyacı tatmin edilmeyen bir kişi, kendini başarısız veya etkisiz hissedebilir ve yaşam doyumunu azaltabilir. Eretil kuram, insanların yaşam doyumunu artırmak için bu üç temel ihtiyacın tatmin edilmesinin önemli olduğunu vurgular. Bu nedenle, bireylerin otonomiyi artırmak, olumlu ilişkiler kurmak ve yeteneklerini kullanmalarını sağlamak için çaba göstermeleri önerilir (Sarıçam, 2016).

1.3.3.2. Bağ Kuramları

Bağ kuramları, insanların sosyal ilişkilerinin yaşamda önemli bir rol oynadığına vurgu yapan bir grup teoridir (Baumeister ve Leary, 1995; Bowlby, 1969; Hazan ve Shaver, 1987). Bu

teoriler, insanların sosyal bağlarının fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlıkları üzerinde önemli etkileri olduğunu savunur. Bağ kuramlarına göre, güçlü sosyal bağlara sahip olan bireyler daha mutlu, sağlıklı ve üretkendir (Cohen ve Wills, 1985).

Terapötik açıdan, bağ kuramları terapistlere, danışanlarının sosyal bağlarını geliştirmelerine yardımcı olmaları için bir çerçeve sunar. Terapistler, danışanlarına sosyal becerileri öğretmek, sosyal etkileşimlerinde kendilerine güvenmelerini sağlamak ve danışanlarının sosyal ağlarını genişletmelerine yardımcı olmak için çeşitli stratejiler kullanabilirler (Joiner ve Timmons, 2008). Terapistler ayrıca danışanlarının terapi sürecinde sağlıklı bir terapi bağı kurmalarını da teşvik eder. Terapi bağı, terapist ve danışan arasındaki güvenli, açık ve destekleyici ilişkidir (Safran ve Muran, 2000). Terapistler, hastalarının terapi bağlarını geliştirmelerine yardımcı olmak için, empati, anlayış ve desteğe dayalı bir terapi yaklaşımı kullanabilirler.

Bağ kuramları, insanların sosyal bağlarını çeşitli yollarla kurduklarını ve bu bağların, insanların kendilerine ve topluma karşı nasıl hissettiklerini etkilediğini savunur. Bu nedenle, terapistler kişilerin sosyal bağlarını geliştirmelerine ve sağlıklı bir terapi bağı kurmalarına yardımcı olmak için bağ kuramlarından yararlanabilirler.

1.3.3.3. Aktivite Kuramları

Aktivite kuramı, kişinin sağlıklı bir yaşam sürdürmek için çeşitli aktivitelere olan katılımının önemini vurgulayan bir yaklaşımdır (Özcan, Boyacıoğlu-Türkoğlu, 2018). Bu kuram, insanların fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlıklarını korumak ve geliştirmek için yeterli sayıda ve çeşitte aktiviteye sahip olmaları gerektiğini savunur. Aktivite kuramı, kişinin yaşamındaki aktivitelerin niteliği, sayısı, çeşitliliği, yoğunluğu ve süresi gibi faktörlerin yaşam doyumunu etkilediğini göstermektedir. Örneğin, yeterli sayıda ve çeşitli aktiviteye sahip olan bireyler, daha yüksek bir yaşam doyumuna sahiptirler. Bu nedenle, terapistler aktivite kuramını kullanarak, danışanlarının aktivite düzeylerini artırmalarına ve yaşam doyumlarını iyileştirmelerine yardımcı olabilirler. Terapistler, hastalarının ilgi ve becerilerine uygun aktiviteler seçerek hastalarının aktivite katılımlarını artırmalarına ve dolayısıyla yaşam doyumlarını artırmalarına yardımcı olabilirler. Ayrıca, terapistler hastalarına aktivite planlama becerilerini öğreterek danışanlarının kendi başlarına aktivite düzenlemelerini ve yaşam doyumlarını artırmalarını sağlayabilirler (Özyeşil ve Özkay, 2019).

1.3.3.4. Tavandan-Tabana ve Tabandan -Tavana Kuramları

Bu iki kuram birbiri ile benzerlikler gösterse de mutluluğun etkisinin değerlendirme sürecinde farklılaşırlar. Bireyler, yaşadıkları olumlu ve olumsuz duyguların içsel bir değerlendirmesiyle mutlu veya mutsuz olup olmadıklarına kendileri karar verirler. Aşağıdan yukarıya bir

yaklaşımında bireyler, küçük mutluluk anlarını birleştirerek ve içsel olarak değerlendirerek yaşam memnuniyetini belirler. Yukarıdan aşağıya teoriye göre, bireyler olumluyu görme konusunda gizli güce sahiptir. Olaylara kişiliğinin tüm özellikleri çerçevesinde yaklaşır, çünkü iyimserler zorluklara karşı daha dirençlidir. Bireyin mutluluğunu etkileyen yaşam olaylarına yaklaşımıdır (Pavot ve Diener, 2018).

1.3.3.5. Yargı Kuramları

Bireyin standartlarının ve yaşam koşullarının değerlendirilmesi, yaşamdan memnuniyet düzeyini belirlemesine olanak tanır. Kişi kendi durumunu ve kendi istek ve arzularını kendine göre değerlendirir. Kuramda birey kendisini daha aşağı düzeyde birisi ile karşılaştırırsa aşağı düzeyde bir karşılaştırma yapar, yani kullanılan standartlar önemli görülmektedir. Bu kuramda kişinin eylemi bilinçli ya da bilinçdışı yapması önemli görülmektedir. Yargı kuramlarında standartlar, her teoride farklı şekillerde görünse de her durumda koşulları değerlendirmek için temel bir kriter olarak kullanılırlar. Örneğin; Sosyal Karşılaştırma Kuramı'nda, kişi diğer insanları bir standart olarak kullanır. Bir kişi kendini diğerlerinden daha iyi olarak değerlendirirse, tatmin ve mutludur (Öztürk ve Sosyal, 2016).

1.3.4. Yaşam Doyumu Hakkında Literatürde Yapılan Araştırmalar

Bu başlık altında yaşam doyumu hakkında literatürde yapılan araştırmalar ve bulguları yayın yılları ile yer almaktadır. Yaşam doyumu hususunda Türkiye'de ve yurt dışında yapılmış bazı çalışmalar mevcuttur. İlk olarak Öner (2014) tarafından yapılan çalışmada Öner, huzurevindeki yaşlı bireylerde yaşam doyumunu etkileyen faktörleri belirlemek amacını gütmüştür. Huzurevinde kalan 117 yaşlı bireyle yaptığı çalışmada; medeni durum, cinsiyet, çocuk sayısı, yaşamın geçtiği yer, eğitim durumu, sosyal etkinliklere katılma, yaş grupları, huzurevine gelmeden önce kiminle yaşadığı, sosyal güvence, huzurevinde kalma nedeni, ziyaretçisinin olup olmadığı ile Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulamamıştır. Ancak bir hastalığı olup olmaması, fiziksel engel durumu, yaşını değerlendirme durumu, huzurevindeki hizmetten memnun olma derecesi ve aylık geliri ile YDÖ puan ortalaması arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Bir diğer çalışma, Cemile Kütmeç Yılmaz (2020) tarafından yaşlı bireylerde yerinde yaşlanma ile başarılı yaşlanma ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi için yapılmıştır. 190 yaşlı bireyle yapılan söz konusu araştırma sonucunda yaşlı bireylerde başarılı yaşlanma durumu ile yerinde yaşlanma memnuniyet derecesi ve yaşam doyumu arasında pozitif ve orta derecede bir ilişki olduğu saptanmıştır. Buna göre yaşlı bireylerin yaşlılıkla ilgili memnun olma durumu artış gösterdikçe başarılı yaşlanma ve yaşam doyumu düzeyleri de artmaktadır.

Başka bir çalışma da Şahin (2019) tarafından internet kullanımının yaşam doyumu, demografik özellikler, sosyal destek ve umutsuzluk seviyeleriyle ilişkilerinin incelenmesi için yapılmıştır. Buna göre 188 yaşlı bireyle yapılan çalışmada internet kullanımının yaşam doyumu ve sosyal destek seviyesi ile pozitif bir ilişkisi olduğu, umutsuzluk seviyeleriyle negatif bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kaçan Softa ve arkadaşları (2015) tarafından yürütülen bir başka çalışmada ise yaşam doyumunu etkileyen bazı faktörlerin belirlenmesi gayesi güdülmüştür. Huzurevindeki 50 yaşlı bireyle yapılan bu çalışma sonucunda kadınların, eğitim seviyesi düşük olanların, koroner arter adli hastalığa sahip olanların ve sıkıntılı durumlarda yalnız kalma düşüncesini haiz olanların yaşam doyumu puanları düşük bulunmuştur. Ancak bu faktörlerle yaşam doyumu arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir.

Fernandez-Ballesteros (2002) tarafından İspanya’da gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise bu ülkedeki yaşlı bireylerin yaşam doyumlarının etkilendiği bazı faktörler incelenmiştir. Çalışmanın sonucuna göre her on yaşlı bireyden dokuzunun çevresindeki insanlarla (torun, çocuk, akraba ve arkadaş gibi) görüşme sıklığı arttıkça yaşam doyumlarının da arttığı tespit edilmiştir.

Pinto ve arkadaşları (2016) tarafından Brezilya ülkesinin yedi farklı şehrinde yaşlı bireylerde yaşam doyumunun olumsuz ruhsal ve fiziksel şartlarla ilişkisi olup olmadığı incelenmiştir. 2164 yaşlı bireyle yürütülen bu çalışma sonucuna göre yaşam doyumunun bu iki faktörle ilişkili olduğu; ruhsal ve fiziksel anlamda iyi şartlara sahip yaşlı bireylerin YDÖ puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Erol ve arkadaşları (2016) ise yaptıkları çalışmada kırsal ve kentsel alanlarda yaşayan yaşlı bireyler arasında yaşam doyumu ve yalnızlık seviyelerinde bir fark olup olmadığını ele almıştır. Bu çalışma neticesinde kırsal alanda yaşayan yaşlı bireylerin kentte yaşayanlara kıyasla yaşam doyumu puanlarının daha yüksek olduğu, buna karşı kentteki yaşlı bireylerin yalnızlık seviyelerinin ise kırsaldakilere nazaran anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır. Kırsal ve kentsel alandaki yaşlı bireyler arasında yaşam doyumu, kronik hastalık, çocuk sayısı ve yardımcı araç kullanımı hususları konularında anlamlı bir fark tespit edilmiştir.

Birinci ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan bir çalışmada ise huzurevinde kalan yaşlıların yaşam doyumlarını etkileyen faktörler incelenmiştir. 76 yaşlı bireyle gerçekleştirilen çalışmada, yaşlıların yaşam doyumları orta düzeyde bulunmuştur. Ayrıca yaşlıların kronik rahatsızlıkları azaldıkça, eğitim seviyeleri ve fiziksel iyilik düzeyleri ise arttıkça yaşam doyumu puanlarının yükseldiği saptanmıştır.

1.4. Şefkat Korkusu, Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki

Karataş Z, Tagay O. (2021) “The Role of Self-Compassion and Mindfulness in Predicting Life Satisfaction: A Study on University Students. Journal of Education and Training Studies” bu çalışmada, üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırma sonucunda, kendine şefkat ve bilinçli farkındalığın yaşam doyumu ile pozitif ilişkili olduğu ve bu faktörlerin yaşam doyumunu yordamada önemli bir rolü olduğu bulunmuştur. Karataş ve Tagay (2021) tarafından yapılan bu çalışma, üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış bir araştırmadır ve kendine şefkat ile bilinçli farkındalığın yaşam doyumu ile ilişkisini incelemektedir.

Çalışmada, araştırmacılar 318 üniversite öğrencisinden veri toplamışlardır. Veriler, Kendine Şefkat Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre, kendine şefkat ve bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ile pozitif ilişkili bulunmuştur. Ayrıca, yapılan regresyon analizleri, kendine şefkat ve bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu yordamada anlamlı bir rol oynadığını göstermiştir. Bu sonuçlar, kendine şefkat ve bilinçli farkındalığın üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu artırabileceğini düşündürmektedir.

Kıvanç A, Ergenç N. (2019) “Şefkat Korkusu ve Bilinçli Farkındalık İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma” bu araştırmada, üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışma sonucunda, şefkat korkusunun bilinçli farkındalığı azalttığı ve bilinçli farkındalığın şefkat korkusunu azalttığı bulunmuştur. Kıvanç A. ve Ergenç N. (2019) tarafından yapılan bu çalışma, üniversite öğrencileri üzerinde şefkat korkusu ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre, şefkat korkusu yüksek olan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri daha düşük çıkmıştır. Ayrıca, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan öğrencilerin şefkat korkusu düzeyleri daha düşük bulunmuştur. Bu sonuçlar, bilinçli farkındalığın şefkat korkusunu azaltabileceği hipotezini desteklemektedir. Çalışmada kullanılan veri toplama araçları, Kişisel Bilgi Formu, Şefkat Korkusu Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği'dir.

Köse S, Yıldırım E. (2018) “Şefkat Korkusu ve Bilinçli Farkındalığın Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisinde Duygusal Düzenleme Stratejilerinin Aracılık Etkisi” bu çalışmada, şefkat korkusu ve bilinçli farkındalığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiştir. Sonuçlar, duygusal düzenleme stratejilerinin, şefkat korkusu ve bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi aracılık ettiğini göstermiştir. Bu çalışmada, şefkat korkusu ve bilinçli farkındalığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Ayrıca duygusal düzenleme

stratejilerinin bu ilişkiyi aracılık edip etmediği de incelenmiştir. Sonuçlar, şefkat korkusu ve bilinçli farkındalığın öznel iyi oluş üzerinde negatif etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Ancak, duygusal düzenleme stratejilerinin bu etkiyi kısmen aracılık ettiği ve pozitif bir etkiye sahip olduğu görülmüştür. Bu sonuçlar duygusal düzenleme stratejilerinin öznel iyi oluşu artırmada önemli bir aracı olduğunu ve şefkat korkusu ve bilinçli farkındalık gibi olumsuz etkileri azaltmak için kullanılabileceğini göstermektedir.

Arslan, C. ve Yıldırım, M. (2018) “Şefkat korkusu, bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler” bu çalışmada şefkat korkusu, bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma sonucunda, bilinçli farkındalığın şefkat korkusu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi düzenleyici bir rol oynadığı görülmüştür. Ayrıca, şefkat korkusunun öznel iyi oluş üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada, şefkat korkusu, bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Çalışmada örneklem olarak Türkiye'deki bir üniversitede öğrenim gören 326 öğrenci yer almıştır. Veriler, Şefkat Korkusu Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Öznel İyi Oluş Ölçeği ile toplanmıştır. Araştırma sonucunda, bilinçli farkındalığın şefkat korkusu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi düzenleyici bir rol oynadığı görülmüştür. Yani, bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerde, şefkat korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki daha zayıf hale gelmiştir. Ayrıca şefkat korkusunun öznel iyi oluş üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Yani, şefkat korkusu arttıkça, öznel iyi oluş düzeyi azalmaktadır.

Deniz, M. E. ve Yıldırım, M. (2019) “Bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş ilişkisi” bu çalışmada, farklı meslek gruplarındaki bireylerin bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeyleri araştırılmıştır. Araştırma sonucunda, bilinçli farkındalığın yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş üzerinde pozitif bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, farklı meslek gruplarının bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde farklılıklar olduğu bulunmuştur.

Uyar M, Terzi Ş. (2016). Şefkat Korkusu ve Bilinçli Farkındalık İlişkisi: Bir Araştırma” bu araştırmada, şefkat korkusu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçlar, şefkat korkusunun bilinçli farkındalığı olumsuz yönde etkilediğini ve bu ilişkinin cinsiyet faktörüne göre farklılaştığını göstermiştir. Bu araştırmada, şefkat korkusu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki cinsiyet faktörüne göre incelenmiştir. Çalışmaya katılan kadınların, erkeklere göre daha yüksek şefkat korkusu düzeylerine sahip olduğu bulunmuştur. Ayrıca şefkat korkusunun bilinçli farkındalığı olumsuz yönde etkilediği ve bu ilişkinin cinsiyet faktörüne göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Kadınların şefkat korkusunun bilinçli farkındalığını daha fazla etkilediği ve bu nedenle daha düşük bir bilinçli farkındalık düzeyine sahip oldukları sonucuna varılmıştır.

Kim et al. (2018) tarafından yapılan bir arařtırmada, řekfat korkusunun dűřűk yařam doyumunu ile iliřkili olduđu ve řekfat korkusu olan katılımcıların hayatlarının birűok yűnűnde daha dűřűk tatmin dűzeyleri bildirdiđi bulunmuřtur. Kim ve arkadaşlarının (2018) yaptıđı arařtırmada, řekfat korkusunun dűřűk yařam doyumunu ile iliřkili olduđu ve řekfat korkusu olan katılımcıların hayatlarının birűok yűnűnde daha dűřűk tatmin dűzeyleri bildirdiđi bulunmuřtur. Bu űalıřma, 19-40 yař arasındaki genű yetiřkinler űzerinde yapılmıřtır. Katılımcılara, řekfat korkusu dűzeylerini űlűmek iűin "řekfat Korkusu űlűđi" (Compassion Fear Scale) ve yařam doyumunu űlűmek iűin "Yařam Doyumu űlűđi" (Satisfaction with Life Scale) verilmiřtir. Arařtırmanın sonuűları, yűksek řekfat korkusu olan katılımcıların, yařam doyumlarının daha dűřűk olduđunu gűstermiřtir. Ayrıca, řekfat korkusu olan katılımcıların iř, arkadaşlık, aile, maddi durum ve genel yařam tatmini dűzeylerinin de daha dűřűk olduđu tespit edilmiřtir. Bu bulgular, řekfat korkusunun yařam doyumunu ve genel mutluluđu olumsuz yűnde etkileyebileđine iřaret etmektedir. Bu nedenle, řekfat korkusunun azaltılması ve yerine daha olumlu ve yapıcı dűřűncelerin yerleřtirilmesi, yařam doyumunun artırılmasına yardımcı olabilir.

Khouri ve arkadaşlarının (2015) yaptıđı űalıřma, bilinűli farkındalık meditasyonunun řekfat korkusunu azaltabileđine dair űnemli bir bulgu ortaya koymaktadır. Bu arařtırmada, 18-65 yař aralıđındaki yetiřkinlerde anksiyete ve depresyon semptomlarının azaltılması iűin kullanılan farklı tűrlerdeki mindfulness temelli műdahalelerin etkililiđi incelenmiřtir. űalıřmanın sonuűları, mindfulness meditasyonunun, řekfat korkusunu azaltmada etkili olduđunu gűstermiřtir. Arařtırmaya katılan 47 űalıřma, toplamda 3.515 katılımcıdan oluřmaktadır. Bulgular, mindfulness meditasyonunun řekfat korkusunu azaltmada diđer műdahalelere gűre daha etkili olduđunu gűstermektedir. Ayrıca, mindfulness meditasyonunun anksiyete ve depresyon semptomlarını da azalttıđı gűrűlműřtűr. Bu űalıřma, mindfulness meditasyonunun řekfat korkusunu azaltmada etkili bir araű olabileđine iřaret etmektedir. Ancak, daha fazla arařtırma yapılması ve bu bulguların tekrarlanması gerekmektedir.

Khouri ve arkadaşlarının (2015) arařtırması, mindfulness temelli műdahalelerin etkililiđini incelerken, řekfat korkusunu azaltmada da etkili olduđunu bulmuřtur. Bu arařtırmada, mindfulness temelli műdahalelerin etkililiđinin deđerlendirilmesi iűin yapılan randomize kontrollű űalıřmaların meta-analizi yapılmıřtır. Toplam 29 farklı űalıřma, mindfulness temelli műdahaleleri iűeren ve sađlıklı bireyler űzerinde uygulanan űalıřmalar olmak űzere meta-analize dahil edilmiřtir. Arařtırma sonucunda, mindfulness temelli műdahalelerin řekfat korkusunu azaltmada etkili olduđu bulunmuřtur. Bu műdahaleler, kiřilerin kendilerine ve diđerlerine karřı daha řekfatlı ve anlayıřlı olmalarına yardımcı olmaktadır.

Bu alışma, mindfulness meditasyonunun şefkat korkusunu azaltmada etkili olabileceğini göstermektedir. Ayrıca, mindfulness temelli müdahalelerin sağlıklı bireylerde de etkili olduğunu ortaya koymaktadır.



BÖLÜM 2: YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, verilerin elde edildiği evren ve örneklem, verilerin toplanmasında kullanılan araçlar, veri toplama işlemi ve verilerin çözümlenmesinde uygulanan istatistiksel tekniklere ilişkin açıklamalar yer almıştır.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın modeli “ilişkisel tarama” türünde gerçekleştirmiştir. Böylece şefkat korkusu ile bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki belirlenecektir. Tarama modelleri, geçmişte olan veya mevcut bir durumu herhangi bir değiştirme amacı gütmeyen olduğu gibi bırakarak araştırmayı hedefleyen yaklaşımlardır. Asıl amaç olduğu gibi, değiştirmeden gözlemlemektir (Karasar, 1991:77). İlişkisel tarama modelleri ise, “iki ya da daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir” (Karasar, 1991:81).

Bu araştırma, şefkat korkusu, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik ilişkisel ve nicel bir çalışmadır. Bu çalışmada, şefkat korkusu, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir.

Bu araştırmayla şefkat korkusu (fear of compassion) yaşayan bireylerin bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmış; ayrıca katılımcıların şefkat korkusu, yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık puan ortalamalarının cinsiyet, medeni hal, yaş, eğitim durumu ve sosyo- ekonomik değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı ilişkisel olarak incelenmiştir.

2.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın örneklemini 207 kişi oluşturmaktadır. Bunlardan 51 katılımcı erkek kalan 156 katılımcı ise kadındır. Çalışmada yer alan yetişkinlerin 51’i (%24,6) erkek, 156’sı (%75,4) kadındır. Katılımcıların yaşları 18 ile 65 aralığındadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada Şefkat Korkusu Ölçeği (Fears of compassion: Development of three self- report measures), Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği (Life Satisfaction Scale) ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Aynı zamanda çalışmaya katılan bireylerin demografik özelliklerini belirlemek amacıyla, araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu da bireylere verilmiştir. Bu araştırma kapsamında İstanbul Kent Üniversitesi Rektörlüğü’nden etik kurul izinleri alınmıştır.

Katılımcıların, demografik özelliklerine dair bilgilerin toplanabilmesi amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan Demografik Bilgi Formu kullanılmıştır. Formda, katılımcılara cinsiyetleri, yaşları, medeni halleri ve sosyo-ekonomik düzeyleri sorulmuştur.

2.3.1. Şefkat Korkusu Ölçeği (Fears of Compassion: Development of Three Self- Report Measures)

Bu ölçek Gilbert, McEwan, Matos ve Ravis (2011) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe 'ye uyarlamasını Necef ve Deniz (2018) gerçekleştirmiştir. Bu çalışma için, kendine şefkat korkusunu (hayatımızda hata yaptığımızda veya işler ters gittiğinde kendimize duyduğumuz şefkat), başkalarından gelen şefkat korkusunu (başkalarından deneyimlediğimiz şefkat) ve başkalarına duyulan şefkat korkusunu (başkalarına karşı hissettiğimiz şefkat, diğer insanların düşünce ve duygularına olan duyarlılığımızla ilgili) ölçen üç ölçek geliştirilmiştir. Bu ölçeklerin her biri için çeşitli şefkat korkularına dayalı bir dizi öge oluşturulmuştur (Gilbert, McEwan, Matos ve Ravis, 2011: 244-245) Her alan için 20 madde oluşturulmuştur ve ardından maddeleri görünüm geçerliliğine göre sıralanmıştır ve en geçerli olarak derecelendirilen maddeleri seçilmiştir. Görünüm geçerliliğinin düşük olduğuna veya anlaşılmasının zor olduğuna dair genel bir fikir birliği bulunan maddeler reddedilmiştir. Alt ölçekler ise şu şekildedir: Kendine yönelik şefkat korkusu 17 maddeden oluşmakta (örneğin, 'Kendime karşı şefkat geliştirmeye başlarsam ona bağımlı olacağımdan endişeleniyorum'); Başkalarından gelen şefkat korkusu 15 maddeden oluşmakta (örneğin, 'Nazik olduklarını bilsem bile başkalarından uzak durmaya çalışıyorum'); Başkalarına karşı şefkat korkusu ise 13 maddeden oluşmaktadır (ör. "Fazla şefkatli olmak insanları yumuşak ve avantajlı hale getirir"). Maddeler beşli Likert ölçeğinde derecelendirilmiştir (0 = Hiç katılmıyorum, 4 = Tamamen katılıyorum). Likert tipi ölçekler bireyin kendisi hakkında bilgi vermesi (self report) esasına dayalıdır. Ölçeğin tümü için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .92'dir. Alt boyutlardan "Başkalarına Şefkat Göstermek" için bu sayı .83, "Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermek" için .83, "Kendine Şefkat ve Anlayış Göstermek için" için ise .93'tür. "Şefkat Korkusu Ölçeği (Fears of Compassion: Development of Three Self-Report Measures)"nin geçerlilik-güvenirlilik ilişkisi, ölçeğin yapılanması, ölçtüğü kavramın doğruluğu ve tekrarlanabilirliği açısından değerlendirilen bir kavramdır. Bu ilişki, ölçeğin gerçekten neyi ölçtüğünü ve sonuçların güvenilirliğini ifade eder. Geçerlilik, bir ölçeğin neyi ölçtüğünün, ölçülmek istenen kavramı tam ve doğru bir şekilde yansıttığını gösterir. Ölçek, şefkat korkusunu yansıtmak için tasarlandıysa ve yapılan analizler sonucunda gerçekten şefkat korkusunu ölçtüğü doğrulanırsa, ölçeğin geçerli olduğu söylenir. Güvenirlilik ise, ölçeğin tekrarlı uygulamalarda aynı sonuçları verme yeteneğini ifade eder. Yani, ölçeğin kendi içinde tutarlılık göstermesi, aynı bireylere farklı zamanlarda uygulandığında benzer sonuçlar vermesi beklenir. Bu ilişki, ölçeğin güvenilir bir şekilde şefkat korkusunu

yansıttığını ve gerçekten şefkat korkusunu ölçtüğünü gösterdiğinde, ölçeğin geçerlik-güvenirlik ilişkisinin güçlü olduğu söylenebilir. Araştırmacılar genellikle ölçeğin yapılanmasını ve ölçtüğü kavramın doğruluğunu belirlemek için geçerlik çalışmaları yaparlar ve ardından ölçeğin iç tutarlılığını ölçmek için güvenilirlik çalışmaları yaparlar. Sonuç olarak, Şefkat Korkusu Ölçeği 'nin geçerlilik-güvenirlik ilişkisinin güçlü olduğu durumlarda, ölçeğin şefkat korkusunu başarılı bir şekilde ölçtüğü ve sonuçların güvenilir olduğu söylenebilir. Bu da ölçeğin sağlam ve etkili bir ölçüm aracı olduğunu gösterir. Ancak, geçerlilik-güvenirlik ilişkisinin değerlendirilmesi için yapılan çalışmalara özgü referanslara ve detaylara ihtiyaç duyulur.

2.3.2. Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği

Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği (YYDÖ), bireylerin yaşamla ilgili genel tatmin düzeyini değerlendirmek için kullanılan bir ölçektir. Bu ölçek, kişinin kendi yaşamını değerlendirmesi, memnuniyetini ifade etmesi ve genel olarak yaşamından ne kadar tatmin olduğunu belirlemesi amacıyla kullanılır. "Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği"nin geçerlilik ve güvenilirliği, ölçeğin yapılanması ve ölçtüğü kavramın doğruluğu ile ölçeğin tekrarlı uygulamalarda tutarlı sonuçlar verme yeteneği açısından değerlendirilir. Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği, bireyin yaşamın farklı alanlarındaki deneyimlerini ve hislerini değerlendirmek için çeşitli ifadeler içeren bir anket formu şeklinde sunulur. Ölçek, genellikle likert tipi ölçeklerden oluşur, yani kişilere belirli ifadelerle ilgili düşüncelerini ve hislerini derecelendirmeleri istenir. Ölçek 21 maddeden oluşmaktadır. Cronbach Alfa iç tutarlılık güvenilirlik katsayısı ise .89 olarak saptanmıştır.

Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği, bireyin genel yaşam tatmini, sosyal ilişkiler, iş veya kariyer, aile, sağlık, maddi durum ve kişisel gelişim gibi yaşamın farklı alanlarındaki deneyimlerini değerlendirir. Bu ölçek, kişinin yaşamın hangi alanlarında daha tatmin olduğunu, hangi alanlarda eksiklikler olduğunu ve genel olarak yaşamdan ne kadar tatmin olduğunu belirlemek için kullanılır.

YYDÖ, bireylerin yaşam doyumunu değerlendirerek, psikolojik refahlarını, yaşam kalitelerini ve genel mutluluk düzeylerini anlamak için bir araç olarak kullanılır. Araştırmalarda, kişisel gelişim programlarında, terapi süreçlerinde ve yaşam memnuniyeti ile ilgili çalışmalarda sıkça kullanılan bir ölçektir.

Bu ölçek, bireylerin yaşam doyumunu ve mutluluğunu değerlendirirken, kişisel farkındalık, değerler, hedefler, ilişkiler ve yaşam tarzı gibi faktörleri dikkate alarak kapsamlı bir resim sunabilir. Ancak, YYDÖ sadece bir değerlendirme aracıdır ve kişinin yaşam doyumuyla ilgili

subjektif deneyimlerini tam olarak yansıtmayabilir. Bu nedenle, başka değerlendirme araçları, yöntemler ve bireysel deneyimlerle birlikte kullanılması önemlidir.

2.3.3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFO), kişinin kendi düşüncelerine, duygularına, bedensel hislerine ve çevresine yönelik farkındalık seviyesini ölçmeye yönelik bir araçtır. Bu ölçek, bireyin anlık deneyimlerini fark etme yeteneğini ve bu deneyimlere tarafsız bir şekilde odaklanma kabiliyetini değerlendirmek için kullanılır. Ölçek 15 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçek için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .80 olarak bulunmuştur. Bilinçli farkındalık, zihnin mevcut anıya yönelik dikkati ve bilinçli bir şekilde orada bulunma durumunu ifade eder. Bu durumda, kişi şu anda ne düşündüğünü, nasıl hissettiğini, bedeninde neler olduğunu ve çevresinde neler olup bittiğini fark eder. Bilinçli farkındalık, bireyin anlık deneyimlerine daha fazla dikkat etmesini ve bu deneyimleri daha derinden anlamasını sağlayarak stresi azaltmaya, duygusal dengesizlikleri yönetmeye ve genel olarak daha iyi bir yaşam kalitesi elde etmeye yardımcı olabilir.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Jon Kabat-Zinn tarafından geliştirilen ve bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı olan Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) programının bir parçası olarak kullanılan bir ölçektir. Bu ölçek, kişinin zihinsel, duygusal ve bedensel deneyimlerini fark etme, kabul etme ve tarafsız bir şekilde gözlemleme becerilerini değerlendirmek için kullanılır. Bilinçli Farkındalık Ölçeği genellikle bir anket formunda sunulur ve kişilere belirli ifadelerle ilgili düşüncelerini ve deneyimlerini derecelendirme imkânı verir. Ölçek, bireyin farkındalık seviyesini değerlendirmek ve farkındalık becerilerini geliştirmek için bir başlangıç noktası olarak kullanılabilir. Bilinçli Farkındalık Ölçeği, bireylerin zihinsel durumları, stres yönetimi, duygusal düzenleme, odaklanma becerileri ve genel yaşam tatmini gibi alanlarda değerlendirme yapmak için kullanılabilir. Ancak, ölçek sadece bir değerlendirme aracıdır ve bir kişinin bilinçli farkındalık seviyesini tam olarak yansıtmayabilir. Bu nedenle, başka yöntemler ve deneyimlerle birlikte değerlendirme yapılması önemlidir.

2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmanın veri toplama süreci İstanbul Kent Üniversitesi Rektörlüğü tarafından gerekli izin alınarak gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara Demografik Bilgi Formu, Şefkat Korkusu Ölçeği, Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği dağıtılarak veri toplama işlemi gerçekleştirilmiştir. Ölçeklerin nasıl doldurulacağına ilişkin yazılı ve sözlü bilgiler katılımcılara aktararak geçerli ve güvenilir verilerin toplanması hedeflenmiştir.

Bu çalışmada tüm istatistiksel analizler JAMOVİ 2.4.8 yazılımı kullanılarak yürütülmüştür. İlk aşamada ölçeklerin normal dağılım gösterip göstermediği özenle incelenmiştir. Bu inceleme sürecinde tüm ölçeklerin basıklık ve çarpıklık katsayıları, HahsVaughn ve Lomax (2020) tarafından önerilen -2 ile +2 aralığındaki referans değerlerini karşıladığı gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar değişkenler için parametrik istatistiksel testlerin kullanılmasının uygun olduğunu göstermektedir. Gruplar arası farklılığın tespiti için Tukey Testi seçilmiştir.

Ölçekler arasındaki ilişki düzeyi ve yönü, Pearson Korelasyon Analizi ile incelenmiştir. Ayrıca, ölçeklerin demografik değişkenlere göre karşılaştırılması amacıyla parametrik testlerden Bağımsız Örneklem t-testi ve ANOVA testi tercih edilmiştir. Tüm bu analizler, %95 güven aralığı ve p değeri .05 anlam düzeyi referans alınarak gerçekleştirilmiştir.

Tablo 1
Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Şefkat Korkusu Ölçeği, Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinin Basıklık ve Çarpıklık Katsayısının İncelenmesi

	<i>Basıklık</i>	<i>Çarpıklık</i>
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	-0.02	0.50
Şefkat Korkusu Ölçeği	-0.31	-0.35
Başkalarına Şefkat Göstermek	0.16	0.50
Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermek	0.26	0.88
Kendinize Anlayış ve Şefkat Göstermek	0.36	-0.43
Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği	-0.30	-0.13
Genel Yaşam Doyumu	0.13	-0.42
İlişki Doyumu	-0.37	-0.75
Benlik Doyumu	0.11	-0.63
Sosyal Çevre Doyumu	-0.29	-0.49
İş Doyumu	-0.86	-0.22

BÖLÜM 3: BULGULAR

Tablo 2
Katılımcıların Demografik Özellikleri

		<i>n</i>	%
Cinsiyet	Erkek	51	24.6
	Kadın	156	75.4
Medeni Hal	Bekar	95	45.9
	Evli	92	44.4
	Ayrı-Boşanmış-Dul	20	9.7
Eğitim Durumu	İlkokul	7	3.4
	Ortaokul	6	2.9
	Lise	44	21.3
	Lisans	119	57.5
	Yüksek Lisans/Doktora	31	15.0
Gelir Seviyesi	Düşük	51	24.6
	Orta	144	69.6
	Yüksek	12	5.8

Katılımcıların %24.6'sı erkek, %75.4'ü kadındır. %45.9'u bekar, %44.4'ü evli, %9.7'si ayrı/dul/boşanmıştır. %3.4'ü ilkokul, %2.9'u ortaokul, %21.3'ü lise, %57.5'i lisans, %15'i yüksek lisans/doktora mezunudur. %24.6'sının gelir seviyesi düşük, %69.6'sının gelir seviyesi orta, %5.8'inin gelir seviyesi yüksektir.

Tablo 3
Yaş, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Şefkat Korkusu Ölçeği, Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinin Tanımlayıcı Değerleri

	<i>n</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>	$\bar{X}$	<i>SS</i>
Yaş	207	18	65	34.99	12.08
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	207	21	90	60.43	13.22
Şefkat Korkusu Ölçeği	207	8	113	51.37	22.09
Başkalarına Şefkat Göstermek	207	2	32	18.99	6.78
Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermek	207	0	45	16.60	8.46
Kendinize Anlayış ve Şefkat Göstermek	207	0	58	15.78	12.46
Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği	207	32	75	57.48	8.96
Genel Yaşam Doyumu	207	7	29	20.36	4.31
İlişki Doyumu	207	10	25	20.81	3.82
Benlik Doyumu	207	7	20	16.48	2.78
Sosyal Çevre Doyumu	207	3	15	10.66	3.08
İş Doyumu	207	3	15	9.53	3.59

Yukarıdaki verilere göre, katılımcıların yaş ortalaması ($\bar{X}$ =34,99 SS=12,08), Tüm Ölçekler ortalaması ($\bar{X}$ =169,28 SS=23,20), Bilinçli Farkındalık Ölçeği ortalaması ($\bar{X}$ =60,43 SS=13,22), Şefkat Korkusu Ölçeği ortalaması ($\bar{X}$ =51,37 SS=22,09), Başkalarına Şefkat Göstermek ortalaması ($\bar{X}$ =18,99 SS=6,78), Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermek ortalaması ($\bar{X}$ =16,60 SS=8,46), Kendinize Anlayış ve Şefkat Göstermek ortalaması ($\bar{X}$ =15,78 SS=12,46), Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği ortalaması ($\bar{X}$ =57,48 SS=8,96), Genel Yaşam Doyumu ortalaması ($\bar{X}$ =20,36 SS=4,31), İlişki Doyumu ortalaması ($\bar{X}$ =20,81 SS=3,82), Benlik Doyumu ortalaması ($\bar{X}$ =16,48 SS=2,78), Sosyal Çevre Doyumu ortalaması ($\bar{X}$ =10,66 SS=3,08), İş Doyumu ortalaması ($\bar{X}$ =9,53 SS=3,59) ‘dur.

3.1. Korelasyon Analizleri

Bu bölümde, araştırmada kullanılan ölçekler arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi için Pearson Korelasyon analizi uygulanmış ve elde edilen sonuçlar aşağıda sunulmuştur.

Tablo 4

Yaş, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Şefkat Korkusu Ölçeği, Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği Arasındaki İlişki

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1-Yaş	1												
2-Bilinçli Farkındalık Ölçeği	-.05	.38**	1										
3-Şefkat Korkusu Ölçeği	-.13	.70**	-.29**	1									
4-Başkalarına Şefkat Göstermek	.06	.48**	-.19**	.67**	1								
5-Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermek	-.06	.59**	-.22**	.81**	.49**	1							
6-Kendinize Anlayış ve Şefkat Göstermek	.11	.58**	-.27**	.85**	.32**	.50**	1						
7-Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği	.09	.31**	.24**	-.23**	-.14*	-.17*	-.21**	1					
8-Genel Yaşam Doyumu	.25**	.18**	.25**	-.15*	-.14*	-.10	-.12	.47**	1				
9-İlişki Doyumu	-.02	.13	.17*	-.25**	-.19**	-.22**	-.19**	.70**	.32**	1			
10-Benlik Doyumu	.11	.21**	.22**	-.19**	-.07	-.09	-.24**	.70**	.29**	.35**	1		
11-Sosyal Çevre Doyumu	.02	.22**	.19**	-.15*	-.15*	-.11	-.11	.67**	.24**	.32**	.33**	1	
12-İş Doyumu	.14*	.28**	.10	-.03	.03	-.02	-.06	.63**	.40**	.13	.31**	.23**	1

** $p < 0.01$, * $p < 0.05$ Uygulanan testin ismi: Pearson Korelasyon Testi

Bulgulara ilişkin sonuçlar incelendiğinde, Yaş ile Genel Yaşam Doyumu ($r=.25$, $p<0.01$), Yaş ile İş Doyumu ($r=.14$, $p<0.05$) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Şefkat Korkusu Ölçeği ($r=-.29$, $p<0.01$), Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Başkalarına Şefkat Göstermek ($r=-.19$, $p<0.01$), Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermek ($r=-.22$, $p<0.01$), Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Kendinize Anlayış ve Şefkat Göstermek ($r=-.27$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey negatif korelasyonlar, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği ($r=.24$, $p<0.01$), Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Genel Yaşam Doyumu ($r=.25$, $p<0.01$), Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile İlişki Doyumu ($r=.17$, $p<0.05$), Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Benlik Doyumu ($r=.22$, $p<0.01$), Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Sosyal Çevre Doyumu ($r=.19$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey pozitif korelasyonlar saptanmıştır.

Şefkat Korkusu Ölçeği ile Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği ($r=-.23$, $p<0.01$), Şefkat Korkusu Ölçeği ile Genel Yaşam Doyumu ($r=-.15$, $p<0.05$), Şefkat Korkusu Ölçeği ile İlişki Doyumu ($r=-.25$, $p<0.01$), Şefkat Korkusu Ölçeği ile Benlik Doyumu ($r=-.19$, $p<0.01$), Şefkat Korkusu Ölçeği ile Sosyal Çevre Doyumu ($r=-.15$, $p<0.05$) değişkenleri arasında düşük düzey negatif korelasyonlar saptanmıştır.

Başkalarına Şefkat Göstermek ile Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği ($r=-.14$, $p<0.05$), Başkalarına Şefkat Göstermek ile Genel Yaşam Doyumu ($r=-.14$, $p<0.05$), Başkalarına Şefkat Göstermek ile İlişki Doyumu ($r=-.19$, $p<0.01$), Başkalarına Şefkat Göstermek ile Sosyal Çevre Doyumu ($r=-.15$, $p<0.05$) değişkenleri arasında düşük düzey negatif korelasyonlar saptanmıştır.

Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermek ile Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği ($r=-.17$, $p<0.05$), Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermek ile İlişki Doyumu ($r=-.22$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey negatif korelasyonlar saptanmıştır.

Kendinize Anlayış ve Şefkat Göstermek ile Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği ($r=-.21$, $p<0.01$), Kendinize Anlayış ve Şefkat Göstermek ile İlişki Doyumu ($r=-.19$, $p<0.01$), Kendinize Anlayış ve Şefkat Göstermek ile Benlik Doyumu ($r=-.24$, $p<0.01$) değişkenleri arasında düşük düzey negatif korelasyonlar saptanmıştır.

3.2. Karşılaştırma Analizleri

Bu bölümde, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Şefkat Korkusu Ölçeği ve Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği'nin demografik verilere göre analizi için başlangıçta Bağımsız Örneklem t-testi uygulanmış, ardından ise ANOVA testi kullanılmıştır. İlgili sonuç tabloları aşağıda sunulmaktadır.

Tablo 5
Cinsiyete Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Şefkat Korkusu Ölçeği, Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Erkek (n=51)		Kadın (n=156)		t	df	p
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS			
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	62.25	13.31	59.83	13.18	1.14	205	0.257
Şefkat Korkusu Ölçeği	56.22	22.71	49.79	21.72	1.81	205	0.071
Başkalarına Şefkat Göstermek	19.94	5.86	18.67	7.05	1.16	205	0.247
Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermek	18.27	8.60	16.06	8.37	1.63	205	0.105
Kendinize Anlayış ve Şefkat Göstermek	18.00	13.87	15.06	11.92	1.47	205	0.144
Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği	57.69	9.56	57.41	8.78	0.19	205	0.849
Genel Yaşam Doyumu	21.10	4.19	20.12	4.33	1.42	205	0.158
İlişki Doyumu	19.90	4.41	21.10	3.58	-1.76	72.820	0.082
Benlik Doyumu	16.47	2.77	16.48	2.80	-0.02	205	0.982
Sosyal Çevre Doyumu	10.55	2.89	10.70	3.15	-0.30	205	0.764
İş Doyumu	10.76	3.36	9.13	3.58	2.88	205	0.004**

*** $p < .001$. ** $p < .01$. * $p < .05$ Kullanılan Test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Bulgulara ilişkin sonuçlar incelendiğinde, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Şefkat Korkusu Ölçeği, Başkalarına Şefkat Göstermek, Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermek, Kendinize Anlayış ve Şefkat Göstermek, Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği, Genel Yaşam Doyumu, İlişki Doyumu, Benlik Doyumu, Sosyal Çevre Doyumu cinsiyete göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmemiştir. ($p > .05$).

Tablo 6**Medeni Duruma Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Şefkat Korkusu Ölçeği, Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması**

	Medeni Durum							
	Bekar (n=95)		Evli(n=92)		Ayrı-Boşanmış-Dul(n=20)		F(2,204)	p
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS		
Bağımlı Değişkenler	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	F(2,204)	p
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	59.28	13.78	61.73	12.96	59.90	11.65	0.81	0.444
Şefkat Korkusu Ölçeği	55.73	24.10	47.89	20.17	46.70	17.05	3.52	0.031*
Başkalarına Şefkat Göstermek	19.67	6.96	18.59	6.69	17.55	6.28	1.10	0.336
Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermek	17.88	8.84	15.59	8.19	15.20	7.25	2.05	0.132
Kendinize Anlayış ve Şefkat Göstermek	18.17	13.40	13.72	11.15	13.95	12.11	3.29	0.039*
Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği	56.24	9.26	59.32	8.63	54.90	7.62	3.77	0.025*
Genel Yaşam Doyumu	19.44	4.26	21.38	4.19	20.00	4.24	5.00	0.008**
İlişki Doyumu	20.31	3.84	21.77	3.71	18.75	3.04	7.03	0.001**
Benlik Doyumu	16.13	2.84	16.96	2.65	15.95	2.93	2.51	0.084
Sosyal Çevre Doyumu	10.69	3.35	10.84	2.86	9.70	2.68	1.13	0.325
İş Doyumu	9.12	3.86	9.75	3.48	10.50	2.42	1.55	0.215

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bulgulara ilişkin sonuçlar incelendiğinde, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Başkalarına Şefkat Göstermek, Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermek, Benlik Doyumu, Sosyal Çevre Doyumu, İş Doyumu medeni duruma göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmemiştir. ($p > .05$).

Şefkat Korkusu Ölçeğinden alt ölçeğinden ($F(2,204)=3.52$, $p < .05$), Kendinize Anlayış ve Şefkat Göstermek alt ölçeğinden ($F(2,204)=3.29$, $p < .05$), Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden ($F(2,204)=3.77$, $p < .05$), Genel Yaşam Doyumu alt ölçeğinden ($F(2,204)=5.00$, $p < .01$), İlişki Doyumu alt ölçeğinden ($F(2,204)=7.03$, $p < .01$) aldıkları puanlar medeni duruma göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmiştir. Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Tukey testi sonuçları aşağıda aktarılmıştır.

Tablo 6.1**Medeni Duruma Göre Şefkat Korkusu Ölçeği Puanlarının İncelenmesi**

Şefkat Korkusu Ölçeği

		1	2	3
1-Bekar	Ortalamalar farkı	—	7.84	9.03
	p	—	0.039*	0.215
2-Evli	Ortalamalar farkı		—	1.19
	p		—	0.973
3- Ayrı-Boşanmış-Dul	Ortalamalar farkı			—
	p			—

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi

Tukey bulgularına sonuçları ele alındığında, bekar olanların aldığı puanları evli olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Tablo 6.2**Medeni Duruma Göre Kendinize Anlayış ve Şefkat Göstermek Alt Ölçeği Puanlarının İncelenmesi**

Kendinize Anlayış ve Şefkat Göstermek

		1	2	3
1-Bekar	Ortalamalar farkı	—	4.45	4.218
	p	—	0.038*	0.347
2-Evli	Ortalamalar farkı		—	-0.233
	p		—	0.997
3- Ayrı-Boşanmış-Dul	Ortalamalar farkı			—
	p			—

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi

Tukey çoklu karşılaştırma sonucuna incelendiğinde, bekar olanların aldığı puanları evli olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Tablo 6.3**Medeni Duruma Göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının İncelenmesi**

Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği

		1	2	3
1-Bekar	Ortalamalar farkı	—	-3.07	1.34
	p	—	0.048*	0.811
2-Evli	Ortalamalar farkı		—	4.42
	p		—	0.109
3- Ayrı-Boşanmış-Dul	Ortalamalar farkı			—
	p			—

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi

Tukey çoklu karşılaştırma sonucuna incelendiğinde, evli olanların aldığı puanları bekar olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Tablo 6.4**Medeni Duruma Göre Genel Yaşam Doyumu Alt Ölçeği Puanlarının İncelenmesi**

Genel Yaşam Doyumu

		1	2	3
1-Bekar	Ortalamalar farkı	—	-1.94	-0.558
	p	—	0.006**	0.853
2-Evli	Ortalamalar farkı		—	1.380
	p		—	0.383
3- Ayrı-Boşanmış-Dul	Ortalamalar farkı			—
	p			—

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi

Tukey çoklu karşılaştırma sonucuna incelendiğinde, evli olanların aldığı puanları bekar olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Tablo 6.5

Medeni Duruma Göre İlişki Doyumu Alt Ölçeği Puanlarının İncelenmesi

İlişki Doyumu		1	2	3
1-Bekar	Ortalamalar farkı	—	-1.47	1.56
	p	—	0.021*	0.207
2-Evli	Ortalamalar farkı		—	3.02
	p		—	0.003**
3- Ayır-Boşanmış-Dul	Ortalamalar farkı			—
	p			—

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi

Tukey çoklu karşılaştırma sonucuna incelendiğinde, evli olanların aldığı puanları bekar ve dul/ayır-boşanmış olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Tablo 7

Eğitim Durumuna Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Şefkat Korkusu Ölçeği, Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Eğitim Durumu										F(4,202)	p
	İlkokul ¹ (n=7)		Ortaokul ² (n=6)		Lise ³ (n=44)		Lisans ⁴ (n=119)		Yüksek Lisans/Doktora ⁵ (n=31)			
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS		
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	66.43	12.55	61.50	3.94	60.66	10.67	60.47	14.25	58.39	13.81	0.55	0.696
Şefkat Korkusu Ölçeği	50.00	18.14	52.00	18.70	59.82	23.71	49.87	22.03	45.32	18.98	2.40	0.051
Başkalarına Şefkat Göstermek	19.29	5.47	20.67	3.98	20.34	7.70	18.96	6.77	16.77	5.79	1.37	0.246
Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermek	20.14	10.76	16.17	6.11	20.07	8.94	15.92	8.14	13.61	7.45	3.48	0.009**
Kendinize Anlayış ve Şefkat Göstermek	10.57	6.43	15.17	13.66	19.41	13.97	15.00	12.50	14.94	10.18	1.41	0.233
Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği	58.86	13.67	53.33	4.97	57.16	8.16	56.92	9.26	60.55	7.87	1.41	0.231
Genel Yaşam Doyumu	25.29	3.82	22.33	4.41	19.77	3.84	20.06	4.53	20.84	3.44	3.18	0.015*
İlişki Doyumu	20.71	5.31	18.50	4.14	20.45	3.63	20.72	3.89	22.10	3.22	1.55	0.188
Benlik Doyumu	16.14	4.10	15.83	1.17	16.66	2.95	16.35	2.75	16.90	2.64	0.39	0.817
Sosyal Çevre Doyumu	11.29	3.09	10.50	1.38	10.18	3.22	10.58	3.18	11.55	2.67	1.01	0.405
İş Doyumu	10.71	2.29	8.50	3.56	9.86	3.47	9.27	3.74	10.00	3.44	0.70	0.595

*** $p < .001$, ** $p < .01$, * $p < .05$ Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bulgulara ilişkin sonuçlar incelendiğinde, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Şefkat Korkusu Ölçeği, Başkalarına Şefkat Göstermek, Kendinize Anlayış ve Şefkat Göstermek, Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği, İlişki Doyumu, Benlik Doyumu, Sosyal Çevre Doyumu, İş Doyumu eğitim durumuna göre incelendiğinde, göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmemiştir. ($p>.05$).

Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermek alt ölçeğinden ($F(4.202)=3.48$, $p<.01$), Genel Yaşam Doyumu alt ölçeğinden ($F(4.202)=3.18$, $p<.05$) aldıkları puanlar eğitim durumuna göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmiştir. Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Tukey testi sonuçları aşağıda aktarılmıştır.

Tablo 7.1

Eğitim Durumuna Göre Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermek Alt Ölçeği Puanlarının İncelenmesi

Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermek		1	2	3	4	5
1-İlkokul	Ortalamalar farkı	—	3.98	0.0747	4.227	6.53
	p	—	0.909	1.000	0.682	0.327
2-Ortaokul	Ortalamalar farkı		—	-3.9015	0.251	2.55
	p		—	0.814	1.000	0.958
3-Lise	Ortalamalar farkı			—	4.152	6.46
	p			—	0.039*	0.009**
4-Lisans	Ortalamalar farkı				—	2.30
	p				—	0.640
5-Yüksek Lisans/Doktora	Ortalamalar farkı					—
	p					—

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$ Kullanılan Test: Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi

Tukey çoklu karşılaştırma sonucuna incelendiğinde, lise mezunu olanların aldığı puanları lisans ve yüksek lisans/doktora mezunu olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Tablo 7.2

Eğitim Durumuna Göre Genel Yaşam Doyumu Alt Ölçeği Puanlarının İncelenmesi

Genel Yaşam Doyumu

		1	2	3	4	5
1-İlkokul	Ortalamalar farkı	—	2.95	5.51	5.227	4.447
	p	—	0.717	0.013**	0.014**	0.090
2-Ortaokul	Ortalamalar farkı		—	2.56	2.275	1.495
	p		—	0.632	0.699	0.932
3-Lise	Ortalamalar farkı			—	-0.286	-1.066
	p			—	0.995	0.818
4-Lisans	Ortalamalar farkı				—	-0.780
	p				—	0.890
5-Yüksek Lisans/Doktora	Ortalamalar farkı					—
	p					—

***p<.001, **p<.01, *p<.05 Kullanılan Test: Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi

Tukey çoklu karşılaştırma sonucuna incelendiğinde, ilkökul mezunu olanların aldığı puanları lise ve lisans mezunu olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Tablo 8

Gelir Durumuna Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Şefkat Korkusu Ölçeği, Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Bağımlı Değişkenler	Gelir Durumu						F(2,204)	p
	Düşük ¹ (n=51)		Orta ² (n=144)		Yüksek ³ (n=12)			
	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS	$\bar{X}$	SS		
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	59.12	14.58	61.22	12.52	56.58	15.38	1.01	0.365
Şefkat Korkusu Ölçeği	56.33	23.66	50.28	21.86	43.42	13.41	2.27	0.106
Başkalarına Şefkat Göstermek	20.41	6.25	18.58	7.07	17.75	4.69	1.59	0.207
Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermek	19.27	9.27	16.08	8.12	11.50	5.33	5.20	0.006**
Kendinize Anlayış ve Şefkat Göstermek	16.65	12.86	15.61	12.62	14.17	8.93	0.24	0.790
Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği	54.29	8.76	58.18	9.00	62.58	4.38	5.88	0.003**
Genel Yaşam Doyumu	17.71	4.52	21.07	3.93	23.08	2.61	16.09	<.001***
İlişki Doyumu	20.35	3.74	20.79	3.91	22.92	2.39	2.21	0.112
Benlik Doyumu	16.22	3.28	16.53	2.66	17.00	1.95	0.46	0.633
Sosyal Çevre Doyumu	9.98	3.59	10.82	2.90	11.67	2.53	2.10	0.125
İş Doyumu	7.75	3.64	10.04	3.40	11.00	3.07	9.52	<.001***

***p<.001, **p<.01, *p<.05 Kullanılan Test: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

Bulgulara ilişkin sonuçlar incelendiğinde, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Şefkat Korkusu Ölçeği, Başkalarına Şefkat Göstermek, Kendinize Anlayış ve Şefkat Göstermek, İlişki Doyumu, Benlik Doyumu, Sosyal Çevre Doyumu gelir durumuna göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmemiştir. ($p>.05$).

Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermek alt ölçeğinden ($F(2.204)=5.20, p<.01$), Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeğinden ($F(2.204)=5.88, p<.01$), Genel Yaşam Doyumu alt ölçeğinden ($F(2.204)=16.09, p<.01$), İş Doyumu alt ölçeğinden ($F(2.204)=9.52, p<.01$) aldıkları puanlar gelir durumuna göre incelendiğinde, karşılaştırılan gruplar arasında anlamlı düzeyde fark gözlemlenmiştir. Farkın kaynağını tespit etmek için yapılan Tukey testi sonuçları aşağıda aktarılmıştır.

Tablo 8.1

Gelir Durumuna Göre Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermek Alt Ölçeği Puanlarının İncelenmesi

Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermek		1	2	3
1-Düşük gelir düzeyi	Ortalamalar farkı	—	3.19	7.77
	p	—	0.050*	0.011**
2-Orta gelir düzeyi	Ortalamalar farkı		—	4.58
	p		—	0.160
3-Yüksek gelir düzeyi	Ortalamalar farkı			—
	p			—

*** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$ Kullanılan Test: Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi

Tukey çoklu karşılaştırma sonucuna incelendiğinde, gelir durumu orta ve yüksek olanların aldığı puanları gelir durumu düşük olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Tablo 8.2

Gelir Durumuna Göre Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği Puanlarının İncelenmesi

Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği		1	2	3
1-Düşük gelir düzeyi	Ortalamalar farkı	—	-3.89	-8.29
	p	—	0.019*	0.010**
2-Orta gelir düzeyi	Ortalamalar farkı		—	-4.40
	p		—	0.218
3-Yüksek gelir düzeyi	Ortalamalar farkı			—
	p			—

. *** $p<.001$, ** $p<.01$, * $p<.05$ Kullanılan Test: Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi

Tukey çoklu karşılaştırma sonucuna incelendiğinde, gelir durumu orta ve yüksek olanların aldığı puanları gelir durumu düşük olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Tablo 8.3
Gelir Durumuna Göre İş Doyumu Alt Ölçeği Puanlarının İncelenmesi

İş Doyumu		1	2	3
1-Düşük gelir düzeyi	Ortalamalar farkı	—	-2.30	-3.255
	p	—	< .001***	0.010**
2-Orta gelir düzeyi	Ortalamalar farkı		—	-0.958
	p		—	0.625
3-Yüksek gelir düzeyi	Ortalamalar farkı			—
	p			—

. ***p<.001, **p<.01, *p<.05 Kullanılan Test: Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi

Tukey çoklu karşılaştırma sonucuna incelendiğinde, gelir durumu orta ve yüksek olanların aldığı puanları gelir durumu düşük olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

Tablo 8.4
Gelir Durumuna Göre Genel Yaşam Doyumu Alt Ölçeği Puanlarının İncelenmesi

Genel Yaşam Doyumu		1	2	3
1-Düşük gelir düzeyi	Ortalamalar farkı	—	-3.36	-5.38
	p	—	< .001***	< .001***
2-Orta gelir düzeyi	Ortalamalar farkı		—	-2.01
	p		—	0.221
3-Yüksek gelir düzeyi	Ortalamalar farkı			—
	p			—

. ***p<.001, **p<.01, *p<.05 Kullanılan Test: Tukey Çoklu Karşılaştırma Testi

Tukey çoklu karşılaştırma sonucuna incelendiğinde, gelir durumu orta ve yüksek olanların aldığı puanları gelir durumu düşük olanlara kıyasladığımızda anlamlı seviyede yüksek puan aldığı gözlemlenmiştir.

BÖLÜM 4: TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, yetişkinlerde şefkat korkusu, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Bu kapsamda araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulguların ilgili alanyazın ışığında tartışılmasına yer verilmiştir.

4.1. Şefkat Korkusu, Bilinçli Farkındalık, Yaşam Doyumu Değişkenlerinin Birbirleriyle İlişkilerine Dair Bulguların Tartışılması

Araştırmada yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulgulanmıştır. Bu bulguya göre yetişkinlerde bilinçli farkındalık düzeyinin artması yaşam doyumu düzeyini artırmaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde çalışmada ortaya çıkan sonuçlar ile paralel bulgulara ulaşıldığı görülmektedir. Şahin (2019), üniversite öğrencileri örnekleminde gerçekleştirdiği araştırmasında bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasında pozitif ilişki olduğunu belirlemiştir. Parmaksız (2020), yetişkin bireylerde yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık arasındaki eğrisel ve doğrusal ilişkileri incelediği araştırmasında, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeyleri arasında doğrusal bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Yıkılmaz ve Güdül (2015), bireylerde yaşam doyumu düzeyinin artmasında bilinçli farkındalığın pozitif etkisi olduğunu belirtmişlerdir. Literatürdeki diğer araştırma sonuçları da bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça yaşam doyumu düzeyinin arttığını göstermektedir (Wang ve Kong, 2014; Griebel, 2015; Güler ve Usluca, 2021).

Bilinçli farkındalık düzeyinin artırılmasına yönelik uygulamaların yaşam doyumu düzeyini artırdığı belirtilmiştir (Greeson vd., 2011). Bilinçli farkındalık olumsuz düşünce ve endişe durumundan kurtulmaya değil, onlarla kurulan ilişkileri değiştirmeye çalışarak bireye yardımcı olur (Williams ve Penmann, 2011). Bu durum bireylerin yaşam içerisinde streslerini azaltıcı bir faktör olarak değerlendirilir. Farkındalığın ve stres toleransının artması, bireylerde yaşam doyumunu artıran faktörlerden biri olabilir.

Bilinçli farkındalık durumunda bireyler dış ortamdan duyu organlarına gelen uyarıcıları fark eder ve gerçeklik ile bağlantı kurmasını sağlar (Brown ve Ryan, 2003). Kurulan bu bağlantı bireylerin anı yaşamasına olanak tanır (Brown, Ryan ve Creswell, 2007). Bu durum bireyin yaşamsal doyum düzeyinin artmasını sağlayabilir. Bunun yanında bilinçli farkındalığın kaygı ve depresyon üzerindeki olumlu etkileri, bireylerin yaşam doyumlarının artmasında etkili bir faktör olabilir.

Araştırmada yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile şefkat korkusu arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulgulanmıştır. Bu bulguya göre yetişkinlerde bilinçli farkındalık

düzeyinin artması şefkat korkusu düzeyini azaltmaktadır. İlgili alanyazın incelendiğinde çalışmada ortaya çıkan sonuçlar ile paralel bulgulara ulaşıldığı görülmektedir. Hollis-Walker ve Colosimo (2011), yetişkin bireylerde bilinçli farkındalığın artmasının şefkat korkusunu azalttığını belirtmişlerdir. Gilbert vd., (2011; 2012), bilinçli farkındalığın şefkat korkusunun aşılmasında etkili bir faktör olduğunu belirtmişlerdir. Ko vd., (2018), araştırmalarında bilinçli farkındalık ile şefkat korkusunun alt boyutlarından biri olan öz şefkat korkusu arasında negatif ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır.

Bireylerin anda kalarak duygu ve düşüncelerinden uzaklaşması (defüzyon), benlikleri ve başkaları ile ilgili olumsuz değerlendirici yargılara karşı tepkiselliği düşürür ve şefkatli değerlendirmeleri artırır (Bakalım ve Karahan, 2022). Keng vd., (2012), bilinçli farkındalık düzeyindeki olumlu değişimin öz şefkati artırdığını bildirmişlerdir. Bilinçli farkındalık, başkalarının duygusal deneyimlerine karşı daha hassas olmayı teşvik edebilir. Bu durum, şefkat korkusu yaşayan bir kişinin başkalarının duygusal ihtiyaçlarına daha duyarlı ve anlayışlı bir şekilde yaklaşmasına yardımcı olabilir. Empati geliştirmek, şefkat korkusunu azaltmada etkili olabilir.

Bilinçli farkındalık, kişinin içsel dünyasını anlaması ve kabul etmesi için bir platform sağlar (Güler ve Usluca, 2021). Bu, şefkat korkusu yaşayan bir kişinin kendi duygusal zorluklarını daha iyi anlamasına ve bu zorluklarla daha sağlıklı bir şekilde başa çıkmasına yardımcı olabilir. Bilinçli farkındalık, kişinin kendisine şefkat gösterme yeteneğini artırabilir.

Araştırmada yetişkinlerin yaşam doyumları ile şefkat korkusu arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu bulgulanmıştır. Bu bulguya göre yetişkinlerde şefkat korkusunun artması yaşam doyum düzeyini azaltmaktadır. Şefkat korkusu, kabullenmeyi, anlayışı ve uyumlu başa çıkma stratejilerini kullanmayı zayıflatır. Yaşam doyumunu bireyin genel olarak yaşamı olumlu değerlendirmesini ifade eder (Yang vd., 2016). Bu nedenle bu iki yapı arasındaki ilişkiyi araştıran araştırmacılar genel olarak şefkat korkusu yüksek olan bireylerin düşük yaşam doyumunu sahip olacağını belirtmişlerdir. Dentale vd., (2017), şefkat korkusu ile yaşam doyumunu arasında negatif ilişki olduğunu bildirmişlerdir. Biermann vd., (2021), şefkat korkusunun yaşam doyumunu ile yüksek düzeyde negatif bir ilişki içinde olduğunu bildirmişlerdir. Maftai ve Lăzărescu (2022), şefkat korkusunun alt boyutlarından biri olan öz şefkat korkusunun yaşam doyumunu ile negatif ilişkili olduğunu bildirmişlerdir.

Şefkat korkusu, belirtileri arasında öfke, özeleştirme ve başkalarının eleştirilerinden kaçınma yer almaktadır. Şefkat korkusu bireylerde zayıflık, depresyon, anksiyete, utanç, aleksitimi gibi

duygusal belirtileri ortaya çıkarabilir (Gilbert vd., 2011; Harris, 2017; Boykin vd., 2018). Bu duygular bireylerin yaşam doyumunu azaltıcı birer risk faktörü olabilir.

Şefkat korkusunun kronik stresle ilişkili olabileceği de gözlemlenmiştir (Dias vd., 2020). Sürekli bir endişe halinde olmak, stres hormonlarının sürekli olarak yüksek seviyelerde salgılanmasına neden olabilir. Bu durum, fiziksel sağlık sorunlarına, ruh sağlığındaki bozulmalara ve dolayısıyla yaşam doyumunda azalmaya yol açabilir.

4.2. Şefkat Korkusu, Bilinçli Farkındalık, Yaşam Doyumu Değişkenlerinin Demografik Değişkenlere Göre Farklılıklarına Dair Bulguların Tartışılması

Bu araştırmada bilinçli farkındalık, şefkat korkusu ve yaşam doyumunu düzeylerinin cinsiyete, yaşa, medeni duruma, eğitim durumuna ve gelir durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını t-test ve Anova testi kullanılarak analiz edilmiştir.

Araştırmada bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulgulanmıştır. Literatür çalışmalarında bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyet faktörüne göre nasıl farklılaştığını inceleyen çalışmalarda farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Özsoy ve Günindi (2011), araştırmamızda ortaya çıkan sonuçlara paralel olarak bilinçli farkındalığın cinsiyete göre anlamlı farklılaşmadığını belirlemiştir. Yapılan bazı çalışmalarda da benzer sonuçların ortaya çıktığı görülmüştür (Okçu ve Kahyaoğlu, 2007). Fettahlioğlu ve Gül (2022), bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılaştığını bildirmişlerdir. Bu çalışmada kadınların bilinçli farkındalık düzeyinin erkeklerden yüksek olduğu bulgulanmıştır. Kazu ve Yıldırım (2013), kadınların bilinçli farkındalık düzeylerinin erkeklere göre anlamlı derecede yüksek olduğunu bulgulanmıştır. Diğer bir çalışmada ise kadın ve erkeklerin bilişsel farkındalık puanları arasında erkekler lehine anlamlı farklar bulmuştur (Hirai vd., 2011). Araştırma sonuçlarında ortaya çıkan farklılığın örneklem seçiminden kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu nedenle cinsiyetin bilinçli farkındalık düzeylerinde farklılaştırıcı bir etken olup olmadığı belirlenememiştir.

Araştırmada şefkat korkusu düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulgulanmıştır. Literatür çalışmalarında şefkat korkusu düzeyinin cinsiyet faktörüne göre nasıl farklılaştığını inceleyen çalışmalarda farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Erdoğdu (2021), erkeklerin şefkat korkusu düzeylerinin kadınlara göre anlamlı derecede yüksek olduğunu belirlemiştir. Literatürde bu bulgunun tersi olarak kadınların şefkat korkusu düzeylerinin erkeklerden yüksek olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Xavier vd., 2015; Harris, 2017; Kurtoglu ve Başgöl, 2019). Yapılan araştırma sonuçlarında anlamlı düzeyde olmasa da erkeklerin şefkat korkusu düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Çalışmada ortaya çıkan

farklılığın toplumsal cinsiyet rollerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Türkiye gibi ataerkil yapıdaki toplumlarda erkeklerin şefkat göstermede çekince yaşayabileceği buna rağmen cinsiyete göre farklılaşmaya yeterli düzeyde olmadığı düşünülebilir.

Araştırmada yaşam doyumu düzeyinin cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermediği bulgulanmıştır. Literatürde paralel sonuçlara ulaşan çalışmalar olduğu görülmektedir (Yılmaz ve Aslan, 2013; Kermen vd., 2016; Çiçek, 2021; Benli, 2023). Peláez-Fernández ve diğerleri (2022), yaşam doyumunda cinsiyet faktörünün rolünü incelediği araştırmasında hiyerarşik regresyon modelleri geliştirmiş; birinci modelde cinsiyetin bireyin yaşam doyumu üzerinde anlamlı etkisi olduğunu, diğer modellerde bu durumun ortadan kalktığını belirtmiştir. Ülkelerin yaşam standartları yaşam doyumu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Her iki cinsiyetin benzer yaşam koşullarına maruz kaldığı düşünüldüğünde yaşam doyum düzeylerinin cinsiyet açısından farklılık göstermemesi beklenen bir bulgu olarak ortaya çıkabilir.

Araştırmanın bulgularına göre yaş ile yaşam doyumu arasında pozitif korelasyon olduğu bulgulanmıştır. Bu bulguya göre yaşın artması yaşam doyumunu artırır. Lee ve Moon (2012), yaşam doyumu ile yaşlanma arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki belirlemişlerdir. Literatürde bulunan diğer araştırmalarda da benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür (Akandere vd., 2009; Ayten., 2012; Aydın, 2019; Türe., 2022). Yaşın ilerlemesi ile birlikte birey yaşamındaki belirsizliklerin azalması, çalışma hayatına dahil olarak ya da emekli olarak maddi özgürlüğün elde edilmesi, aile kurulması ve bu doğrultuda sorumlulukların paylaşılması yaşam doyumunu artıran faktörler arasında bulunabilir.

Araştırmada bilinçli farkındalık düzeyinin medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediği bulgulanmıştır. Literatür çalışmaları incelendiğinde, medeni durumun bilinçli farkındalık düzeyini farklılaştıran bir faktör olmadığı görülmüştür (Kappen vd., 2018; Canbek vd., 2021; Ünsar vd., 2023; Örnek, 2023). Bireyin medeni durumu veya toplumsal konumu, bilinçli farkındalığın geliştirilmesinde belirleyici bir faktör olmayabilir. Bilinçli farkındalık, herhangi bir kültürel, sosyal veya ekonomik geçmişten bağımsız olarak, kişinin içsel deneyimlerini anlama ve kabul etme becerisini geliştirmeyi hedefler. Bu nedenle bilinçli farkındalık medeni duruma göre farklılık göstermeyebilir.

Araştırmada şefkat korkusu düzeyinin medeni duruma göre anlamlı farklılık gösterdiği bulgulanmıştır. Bu bulguya göre bekar bireylerin şefkat korkusu düzeyleri evlilere göre anlamlı derecede yüksektir. Literatürde bu bulgu ile ilgili farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Sak vd., (2023), şefkat korkusunun medeni duruma göre farklılaştığını, bekar bireylerin şefkat korkusunun evlilere göre yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Bakalım ve Karahan (2022),

başkalarının şefkatine karşılık verme korkusunun evli bireylerde bekar bireylere göre anlamlı derecede daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Şendil (2023), yetişkinlerde medeni durumun şefkat korkusu düzeyini farklılaştırmadığını bildirmiştir. Khanjani vd., (2021), şefkat korkusunun medeni duruma göre anlamlı farklılık göstermediğini bildirmişlerdir. Şefkat korkusu, bir kişinin medeni durumundan bağımsız olarak farklılık gösterebilir. Bireylerin evli, bekar ya da boşanmış olması şefkat korkusunu etkileyebilir ancak şefkat korkusu ile doğrudan ilişkili olmayabilir. Dolayısıyla, medeni durum, şefkat korkusunu etkileyebilir ancak bu korku, bir kişinin ilişki durumuna bağlı olarak ortaya çıkan spesifik bir durum değildir.

Araştırmada yaşam doyumu düzeyinin medeni duruma göre anlamlı farklılık gösterdiği bulgulanmıştır. Bu bulguya göre evli bireylerin yaşam doyumu düzeyleri bekarlara göre anlamlı derecede yüksektir. Yılmaz ve Aslan (2013), evli bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin bekar bireylerden yüksek olduğunu bildirmişlerdir. Erol vd., (2016) tarafından yapılan bir çalışmada evli bireylerin yaşam doyumları anlamlı bir şekilde daha yüksek çıkmıştır. Yapılan diğer çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür (Ünal vd., 2001; Altıparmak, 2009; Akyol vd., 2018). Bu sonuçlar araştırma sonuçlarını desteklemektedir. Evlilik, duygusal destek ve anlayış sağlayabilir. Bir partnerle yaşamak, zorluklarla başa çıkmak ve mutlulukları paylaşmak insanların duygusal ihtiyaçlarını karşılayabilir. Evlilik, genellikle sosyal bağları artırır. Partnerler, birbirlerine destek olmanın yanı sıra aileler ve geniş bir sosyal çevre arasında bir köprü oluşturabilirler. Bu durumlar evliliğin yaşam doyumunu artırmasını sağlayabilir.

Araştırmada bilinçli farkındalık düzeyinin gelir durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği bulgulanmıştır. Literatürde bu bulgu ile ilgili farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Ünsar vd., (2023), bilinçli farkındalığın gelir durumuna göre farklılık göstermediğini bildirmişlerdir. Atak (2022), genç yetişkin bireylerde bilinçli farkındalığın gelir durumunda etkilenmediğini belirtmiştir. Literatür incelendiğinde ekonomik durumu düşük olan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyinin düşük olduğunu rapor eden çalışmaların da olduğu görülmektedir (Azak, 2018; Sugiura ve Sugiura, 2018). Gelir durumun yüksek olması, bireylerin farkındalıklarını geliştirmek için fırsatlara ulaşmasını kolaylaştırabilir. Ancak, gelir düzeyi, bilinçli farkındalık için bir önkoşul değildir. Birçok kişi, gelir düzeyinden bağımsız olarak, kendi içsel gelişimlerine odaklanmak ve bilinçli farkındalık becerilerini geliştirmek için çeşitli kaynaklara ücretsiz veya düşük maliyetli yollarla erişebilir. Bu nedenle gelir durumu bilinçli farkındalık düzeyi için bir belirleyici olmayabilir.

Araştırmada şefkat korkusu düzeyinin gelir durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği bulgulanmıştır. Başkalarının şefkatine karşılık verme düzeyleri açısından gelir durumu orta ve yüksek olanların düzeylerinin düşük gelir grubunda olanlara göre yüksek puan aldığı

bulgulanmıştır. Yapılan araştırmalarda farklı sonuçlara ulaşıldığı görülmüştür. Araştırmamızda ortaya çıkan bulgulara paralel olarak Erdoğan (2021) araştırmasında, yüksek sosyo-ekonomik düzeyde yer alan bireylerin başkalarından gelen şefkate karşılık verme düzeylerinin diğer gruplarda yer alan bireylere göre yüksek olduğunu bildirmiştir. Bu sonuç, literatürü destekler niteliktedir (Kıcalı, 2015: 55; Tekcan, 2018; Hart vd., 2020). Gülmez (2019), araştırmasında sosyo-ekonomik düzeyinin azalmasının şefkat korkusunu artırdığını belirtmiştir. İnsanlar sosyal çevrelerindeki diğer insanların davranışlarını taklit ederler. Yani, yüksek gelir grubundaki insanlar, sosyal etkileşimleri ve çevrelerinden dolayı daha fazla şefkat gösterme eğiliminde olabilirler. Bu nedenle bu sosyo-ekonomik düzeyde olan bireyler başkalarından şefkat görmekten korku duyabilirler.

Araştırmada yaşam doyumu düzeyinin gelir durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği bulgulanmıştır. Bu bulguya göre, orta ve yüksek gelir grubunda olan bireylerin yaşam doyumu düzeyleri düşük gelir grubunda olanlara göre anlamlı derecede yüksektir. Literatürde paralel sonuçlara ulaşan çalışmalar olduğu görülmektedir (Yılmaz ve Altınok, 2009; Toker, 2012; Hudaynazarova vd., 2021). İşsizlik, finansal sorunlar ve gelir düzeyinin düşük olması, yaşam doyumunu azaltırken, yüksek gelir düzeyi ve ekonomik güvence, yaşam doyumunu artırabilir (Özyeşil ve Oskay, 2019). Gelir durumunun tek başına bireyin yaşam doyumunda etkili olmayacağı düşünülse de bireylerin refahlarını sağlayacak gelir durumunun yaşam doyumunu etkileyeceği düşünülmektedir.

Araştırmada bilinçli farkındalık düzeyinin eğitim durumuna göre farklılık göstermediği bulgulanmıştır. Atak (2022), eğitim durumunun bilinçli farkındalık düzeyini farklılaştırmadığını bildirmiştir. Aydın (2019), bilinçli farkındalığın eğitim gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediğini buna rağmen okuyazar olmayan grubun bilinçli farkındalık düzeylerinin en düşük seviyede olduğunu bildirmiştir. Arslan (2018), bilinçli farkındalık ile eğitim durumu arasında herhangi bir ilişki olmadığını belirtmiştir. Eğitim durumu bilinçli farkındalık için bir etken olabilir; ancak deneyimler, kültürel etkileşimler, kişisel gelişim ve çevresel faktörler gibi unsurlar da farkındalık düzeyini şekillendirebilir. Eğitim düzeyiyle farkındalık arasındaki ilişki karmaşık ve çok yönlü olabilir.

Araştırmada şefkat korkusunun eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği bulgulanmıştır. Başkalarının gösterdiği şefkate karşılık verme korkusu açısından lise mezunlarının korku düzeylerinin lisans ve yüksek lisans mezunlarına göre anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır. Gilbert vd. (2011) tarafından yapılan bu araştırmada katılımcıların şefkat korkusunun başkalarına şefkat göstermek alt boyutu puanlarının bireylerin eğitim düzeyleri arttıkça azaldığı, şefkat korkusunun kendine şefkat göstermek alt boyutu puanlarının

eğitim düzeyleri azaldıkça arttığı bulunmuştur. Farklı eğitim seviyelerine sahip gruplar genellikle farklı sosyo-kültürel çevrelerden gelir. Bu  evresel farklılıklar, kişisel değerler, aile yapıları ve toplumsal normlar gibi unsurlar, şekfat korkusunu etkileyebilir. Farklı eğitim seviyeleri, farklı sosyal beklentilere maruz kalabilir ve bu da şekfat korkusunun şekillenmesinde rol oynayabilir.

Araştırmada yaşam doyumunun eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği bulgulanmıştır. Yapılan araştırmalarda farklı sonuçlara ulaşıldığı g r lm ştur.  zen (2023), yetişkinlerde yaşam doyumunun eğitim durumuna göre farklılaşmadığını bildirmiştir. Çevik ve Korkmaz (2014), eğitim durumunun yaşam doyumunu farklılaştırmadığını bildirmişlerdir. Cheung ve Chan (2009) tarafından yapılan bir araştırma, eğitim düzeyi ne kadar yüksekse, yaşam doyumunun da o kadar yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Eğitim durumu daha yüksek olan bireylerin, gelir durumunda farklılaşacağı bu nedenle yaşam doyumunu düzeylerinin yüksek olacağını düşünülebilir. Buna rağmen çalışmalardaki örneklem farklılıklarının farklı sonuçların doğmasında etkili bir faktör olabileceği düşünülmektedir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmanın sonuçlarına göre, yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyi ile yaşam doyumları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Bilinçli farkındalık düzeyleri ile şefkat korkusu arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Şefkat korkusu ile yaşam doyumu arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır. Yetişkinlerde bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyet, yaş, medeni durum, gelir durumu ve eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Şefkat korkusunun, cinsiyet, yaş, gelir durumu ve eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği, medeni durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bu bulguya göre bekar bireylerin şefkat korkusu düzeylerinin evlilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu görülmüştür. Yetişkin bireylerde yaşam doyumunun cinsiyet, gelir durumu ve eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermediği, yaş ve medeni duruma göre anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. Bu bulguya göre yaş arttıkça yaşam doyumu düzeyinin arttığı belirlenmiş, evlilerin yaşam doyumu düzeylerinin bekarlardan yüksek olduğu saptanmıştır.

Öneriler

1. Bu konu ile ilgili gelecekte yapılacak çalışmalara yönelik öneriler de sunulmuştur. Bu önerilere göre, araştırmacıların evreni daha geniş tutmaları ve sadece yetişkinlerle sınırlı kalmayarak 18 yaş altındaki bireyleri de çalışmalarına dahil etmeleri önerilmektedir. Böylece, daha kapsamlı ve geniş bir katılımcı grubuyla elde edilen verilerin değişkenler arasındaki ilişkiyi daha iyi anlamamıza ve sonuçları daha genelleştirilebilir hale getirmemize yardımcı olacağı düşünülmektedir.
2. Bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu ile ilgili sorun yaşayan öğrencilere problemlerinin üstesinden gelebilmeleri ile ilgili olarak yapılacak olan çalışmalara şefkat konusu da eklenebilir.
3. Bu araştırma, rastgele seçilen katılımcılar üzerinde gerçekleştirilmiştir. Daha genel bilgiler elde edilebilmesi için alt kademelerde de şefkat korkusu ile ilgili araştırmalar yapılabilir.
4. ‘Şefkat Korkusu’ kavramı ile ilgili yapılacak çalışmalarda farklı değişkenler araştırılarak konu ile ilgili geniş çaplı bir araştırma yapılabilir.

Klinisyenler, şefkat korkusunun bireylerin psikolojik iyi oluşunu ve yaşam doyumunu nasıl etkilediğini anlamalıdır. Aynı şekilde bilinçli farkındalığın şefkat korkusu üzerindeki etkisi de incelenmelidir. Bu nedenle bireylerin şefkat korkusu düzeyleri ve bilinçli farkındalık becerileri

arasındaki ilişkiyi değerlendiren ölçeklerin kullanımı ve analizi önemlidir. Şefkat korkusunu ele almak ve bilinçli farkındalığı artırmak için terapötik yaklaşımlar geliştirilmelidir. Terapi süreçlerinde, şefkat korkusu yaşayan bireylerin farkındalıklarını artırmak ve bu korkuyu hafifletmek için bilinçli farkındalık teknikleri uygulanabilir. Terapistler, bireylerin şefkat korkusu ile nasıl başa çıkabileceklerini öğrenmelerine ve yaşam doyumunu artırmalarına yardımcı olmalıdır.

Şefkat korkusu yaşayan bireyler için grup terapileri düzenlenerek, benzer deneyimlere sahip bireylerin bir araya gelmesi sağlanabilir. Grup terapileri, şefkat korkusunu azaltmada ve bilinçli farkındalığı artırmada etkili bir yöntem olabilir. Bu grup terapileri, bireylerin birbirleriyle etkileşim içinde olmalarını, empati geliştirmelerini ve şefkatli bir ortamda kendilerini ifade etmelerini desteklemelidir.

Şefkat korkusunun azaltılmasında ve bilinçli farkındalığın geliştirilmesinde etkili olan psiko-eğitim programları tasarlanabilir. Bu programlar, bireylere şefkat ve farkındalık kavramlarını anlamalarını ve günlük yaşamlarında nasıl uygulayabileceklerini öğretmeyi hedeflemelidir.

Konuyla ilgili daha fazla araştırma yapılması teşvik edilmelidir. Yetişkinlerde şefkat korkusu, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkinin daha kapsamlı ve derinlemesine anlaşılması için daha fazla çalışma ve veri toplanması gerekmektedir.

Şefkat korkusu yaşayan bireylerin klinik değerlendirmelerinde, yaşam doyumunu ve bilinçli farkındalık düzeyleri de dikkate alınmalıdır. Bu değerlendirmeler, terapi süreçlerine yön vermede ve bireylerin ihtiyaçlarına uygun terapötik müdahalelerin planlanmasında yardımcı olabilir.

Şefkat korkusu, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumunu konularının psikolojik danışmanlık ve eğitim programlarında yer alması önemlidir. Psikologlar ve klinisyenler, bu konularda eğitim ve farkındalığı artırıcı çalışmalar yapmalı, topluma yönelik bilinçlendirme faaliyetlerine katkıda bulunmalıdır. Sonuç olarak, "Yetişkinlerde Şefkat Korkusu, Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" tez konusu, klinisyenlerin ve psikologların bireylerin psikolojik iyi oluşunu ve yaşam doyumunu artırmak için şefkat korkusu ve bilinçli farkındalık konularına daha fazla odaklanmasını teşvik eder.

KAYNAKÇA

- Adalı, T. (2019). Şefkat Korkusu ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 37(1), 123-144.
- Ak, A. (2018). *Mindfulness temelli stres azaltma programının lise öğrencilerinin stres düzeyleri üzerindeki etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- 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.
- Akça, F., ve Türküm, A. S. (2015). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ege Akademik Bakış*, 15(1), 75-87.
- Akgül, Ö. (2017). Bilinçli farkındalık eğitiminin üniversite öğrencilerinin stres ve kaygı düzeylerine etkisi: Bir uygulama çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(3), 273- 280.
- Akhan, L. U. (2017). Sağlık personelinin stresle başa çıkma yöntemi olarak bilinçli farkındalık: bir örnek olay çalışması. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni-Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 27(4), 388-397.
- Akın, A. (2018). *Bilinçli farkındalık ve sosyal kaygı arasındaki ilişki: Yordayıcı ve aracı değişkenlerin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Aksu, M. (2016). Öğretmen Adaylarının bilinçli farkındalık düzeyleri ile sınıf yönetimi becerileri arasındaki ilişki. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(1), 1- 17.
- Akyol, B., Başaran, R., ve Yeşilbaş, Y. (2018). Halk eğitim merkezlerine devam eden kursiyerlerin yaşam doyum düzeyleri ve yaşam boyu öğrenme eğilimleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (48), 301-324.
- Akyüz, E. (2017). *Bilinçli farkındalık temelli stresle başa çıkma programının üniversite öğrencilerindeki etkisi*. Anı Yayıncılık.
- Alpaslan, C. M. (2020). Yaşam doyumu ve bazı kişisel değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi: bir uygulama. *Kastamonu Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 12(1), 15-27.
- Altinkurt, Y. (2016). Şefkat korkusu ve uyum yeteneği arasındaki ilişkinin incelenmesi: öğretmenler üzerine bir araştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 38, 132-150.

- Altınok, M. (2018). *Bilinçli farkındalık temelli stresle başa çıkma programının ergenlerin stres ve duygu düzenleme becerilerine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Altıparmak, S. (2009). Huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin yaşam doyumu, sosyal destek düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Tıp Dergisi*, 23(3), 159-164.
- Ankaralı, H. ve Çam, O. (2015). Bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve olumlama arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16, 70-76.
- Arslan, C. ve Yıldırım, M. (2018). İlköğretim öğretmenlerinin şefkat korkusu, algılanan öğretmen özerkliği ve tükenmişlik düzeyleri. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 89-104.
- Arslan, C. ve Yıldırım, M. (2018). Şefkat korkusu, bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiler: Bir yapısal eşitlik modeli. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(2), 545-555.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86.
- Aslan, G. (2019). *Bilinçli farkındalık temelli bir eğitim programının öğretmen adaylarının öz düzenleyici davranışlarına etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Dicle Üniversitesi.
- Atak, B. (2022). Genç yetişkinlerde bilinçli farkındalık becerilerinin otomatik düşünceler ve depresyon ile olan ilişkisinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi LEE, İstanbul.
- Atay, H. (2015). Şefkat korkusu ve akademik öz-yeterlik: Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi örneği. *İşletme ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 183-199.
- Avcı, K. (2017). Şefkat korkusunun yeme bozukluğu belirtileri üzerindeki etkisinde aile işlevlerinin aracılık rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(60), 236-247.
- Aydın, B. ve Çelik, M. (2018). Bilinçli Farkındalık Temelli Öğretmen Eğitimi: Eğitim Fakültelerinde Bir Uygulama. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(45), 60-79.
- Aydın, C. (2019). Dindarlık ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (47), 241-269.

- Aydın, R. (2019). Çalışan bireylerde yaşam doyumu, mesleki tükenmişlik ve dini başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kastamonu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı Din Psikolojisi Bilim Dalı. Kastamonu.
- Ayten, A. (2012). Dini başa çıkma, şükür ve hayat memnuniyeti ilişkisi: Hastalar, hasta yakınları ve hastane çalışanları üzerine bir araştırma. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, 12 (2), 45-79.
- Azak, A. (2018). Hemşirelik öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 15(3), 170-176.
- 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.
- Bağcıoğlu, H. E. ve Yıldırım, İ. (2019). İlköğretim öğretmenlerinde şefkat korkusu, mesleki tükenmişlik ve iş doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 48, 17-36.
- Bakalım, O. ve Karahan, F. Ş. (2022). Yetişkinlerde Şefkat Korkusu ve Psikolojik Esneklik. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (12), 539-559.
- Bakan, İ. ve Güler, B. (2017). Duygusal zekânın, yaşam doyumu ve akademik başarıya etkileri ve demografik özellikler bağlamında algı farklılıkları. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 19(33), 1-11.
- Başkaya, G. (2019). *Bilinçli farkındalık ve zihinsel esneklik arasındaki ilişkinin incelenmesi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Ankara Üniversitesi.
- Baumeister, R. F. ve Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Bektas, M. ve Özkan, T. (2018). Şefkat korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişki: Özgüvenin aracılık rolü. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(15), 276-295.
- Biermann, M., Bohus, M., Gilbert, P., Vonderlin, R., Cornelisse, S., Osen, B., ... ve Kleindienst, N. (2021). Psychometric properties of the German version of the fears of compassion scales. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 28(1), 137-149.

- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... Devins, Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ve Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Boğa, F. (2019). *Bilinçli farkındalık eğitiminin öğretmen adaylarının öznel iyi oluşlarına etkisi: Nitel bir araştırma* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.
- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss: Vol. 1. *Attachment*. Basic Books.
- Boykin DM, Himmerich SJ, Pinciotti CM, Miller LM, Miron LR, Orcutt HK (2018) Barriers to self-compassion for female survivors of childhood maltreatment: Theroles of fear of self-compassion and psychological inflexibility. *Int J Child Abuse Neglect*, 76:216-224.
- Breines, J. G. ve Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143. doi: 10.1177/0146167212445599.
- Breines, J. G. ve Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1133-1143.
- Breines, J. G. Chen, S. ve McInnis, C. M. (2015). Self-compassion increases self-reported happiness, optimism, gratitude, and self-esteem in conducting self-criticism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(2), 267-283.
- Breines, J. G., Thoma, M. V., Gianferante, D. ve Mauss, I. B. (2015). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(4), 610-630.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., ve Creswell, J. D. (2007). Addressing fundamental questions about mindfulness. *Psychological Inquiry*, 18(4), 272-281.

- Can, A. E. (2019). Psikolojik danışma ve rehberlik öğretmenlerinin şefkat korkusu ve öz-yeterlik inançları. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(3), 225-238.
- Canbek, M., Güngören, M., ve Kanbur, E. (2021). Havacılık çalışanlarının bilinçli farkındalık düzeylerinin demografik değişkenlere göre incelenmesi: Fraport Tav Antalya havalimanı örneği. *International Journal of Social Humanities Sciences Research*, 8(77), 3215-3221.
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J. ve Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39(2), 216-236.
- Cheung, M. W. ve Chan, W. (2009). A two-stage approach to synthesizing covariance matrices in meta-analytic structural equation modeling. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 16(1), 28-53.
- Cohen, J. (2014). The mindfulness solution: Everyday practices for everyday problems. *Guilford Publications*.
- Cohen, S. ve Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Crocker, J. (2015). *Self-compassion and interpersonal relationships: Examining the role of attachment anxiety and avoidance*. [Doktora tezi]. University of Michigan.
- Çakır, H. (2017). *Bilinçli farkındalık temelli bir müdahalenin öğretmenlerin stres düzeyleri ve öğrenci davranışlarına etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Çakmak, İ. ve İkiz, F. E. (2018). Yaşam doyumu, anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(1), 69-83.
- Çevik, N. K. ve Korkmaz, O. (2014). Türkiye’de Yaşam Doyumu ve İş Doyumu Arasındaki İlişkinin İki Değişkenli Sıralı Probit Model Analizi. *Niğde Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 7(1), 126-145.
- Çiçek, E. (2021). Problemlili internet kullanımı, psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumu ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, İbn-i Haldun Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Dağ, B. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Anksiyete ve Yaşam Memnuniyeti Düzeyleri ile İlişkisi, Klinik Psikoloji Programı, Yakın Doğu Üniversitesi, Lefkoşa.

- Demir, A. ve Türkçapar, M. H. (2020). Bilinçli farkındalık temelli psikolojik danışma ve rehberlik: teorik bir yaklaşım. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 21(2), 273-292.
- Demir, B. (2018). *Bilinçli farkındalık temelli bir müdahalenin öğretmenlerin iş doyumu, stres ve duygu durumlarına etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Gazi Üniversitesi.
- Demir, M. (2016). *Bilinçli farkındalığın yalnızlık düzeyi ve yaşam doyumu üzerine etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Marmara Üniversitesi.
- Demir, M. (2018). Bilinçli farkındalık eğitimi programının lise öğrencilerinin stres düzeyleri üzerindeki etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 1-16.
- Demir, M. (2020). Bilinçli farkındalık ve ruh sağlığı: Sistematik bir inceleme. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(74), 2314-2334.
- Demir, Y. ve Gözümlü, S. (2016). The effects of a mindfulness-based intervention on emotional exhaustion, empathy, and self-compassion among nurses. *Journal of Nursing Research*, 24(5), 348-357. doi: 10.1097/jnr.0000000000000151.
- Demirbaş, İ. ve Batu, C. (2019). Şefkat korkusu ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34, 243-259.
- Demirci, İ. ve Özdemir, B. (2016). Bilinçli farkındalık ve bilişsel yeniden yapılandırma odaklı grupla psikolojik danışmanlık uygulamasının depresyon, anksiyete ve stres belirtileri üzerine etkisi. *Eğitim ve Bilim*, 41(183), 149-161.
- Deniz, M. E. ve Yıldırım, M. (2019). Bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluş ilişkisi: Farklı meslek grupları üzerine bir araştırma. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(71), 1066-1083.
- Deniz, M. E., Kesici, Ş. ve Ünal, A. (2018). Şefkat korkusu, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 21(41), 101-112.
- Dentale, F., Petrocchi, N., Vecchione, M., Biagioli, C., Gennaro, A. ve Violani, C. (2017). Factorial structure and construct validity of an Italian version of the Fears of Compassion Scales: A study on non-clinical subjects. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90(4), 735-750.
- Dias BS, Ferreria C, Trindade IA (2020) Influence of fears of compassion on body image shame and disordered eating. *Eat Weight Disord*, 25:99-106.

- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E. ve Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. *Handbook of positive psychology*, 63(73), 463.
- Efeoğlu, M. (2019). *Bilinçli farkındalık temelli bir stres yönetimi programının lise öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarına etkisi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Erciyes Üniversitesi.
- Ekici, G. ve Kırcaburun, K. (2020). Şefkat korkusu, bağımlılık düzeyi ve akademik başarı ilişkisi: Lisans öğrencileri örneği. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 31(2), 188-202.
- Ekşi, H., ve Atak, H. (2019). Şefkat korkusu ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki: spor yöneticileri üzerine bir araştırma. *Spor Bilimleri Dergisi*.
- Emirtekin, E. ve Baltaş, Z. (2017). Şefkat korkusu, motivasyonel yönelimler ve iş tatmini: Turizm sektöründe bir araştırma. *Turizm Akademik Dergisi*, 4(1), 28-42.
- Ercan, İ. ve Özdemir, M. (2019). Şefkat korkusu ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkide umutsuzluğun aracılık rolü. *Fırat Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 31(1), 124-139.
- Erdoğan, G. (2021). Şefkat korkusu ile depresyon, anksiyete ve stres arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi LEE.
- Erol S., Sezer, A., Şişman, F. N., ve Öztürk, S. (2016). Yaşlılarda yalnızlık algısı ve yaşam doyumunu. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 5(3), 60-69.
- Ferreira, C. A. (2018). *Self-compassion and subjective well-being: A study with university students*. [Master's thesis]. Universidade de Brasília.
- Fettahlioğlu, Ö. O. ve Gül N. (2022). Çalışma hayatında bilinçli farkındalık ve empatik öfkenin demografik değişkenler açısından irdelenmesi. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(2), 340-351.
- G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241.
- Garland, E. L., Geschwind, N., Peeters, F. ve Wichers, M. (2015). Mindfulness training promotes upward spirals of positive affect and cognition: multilevel and autoregressive latent trajectory modeling analyses. *Frontiers in psychology*, 6, 15.

- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Germer, C. K., Siegel, R. D. ve Fulton, P. R. (2013). *Mindfulness and psychotherapy*. New York, NY: Guilford Press.
- Gilbert, P. ve Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 263-325). Routledge.
- Gilbert, P. ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 13(6), 353-379.
- Gilbert, P. ve Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13(6), 353-379.
- Gilbert, P., McEwan, K., Gibbons, L., Chotai, S., Duarte, J. ve Matos, M. (2012). Fears of compassion and happiness in relation to alexithymia, mindfulness, and self-criticism. *Psychology and Psychotherapy: Theory, research and practice*, 85(4), 374-390.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M. ve Ravis, A. (2004). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 77(2), 239-255.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M. ve Ravis, A. (2004). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 77(2), 239-255.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M. ve Ravis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, research and practice*, 84(3), 239-255.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M. ve Ravis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(3), 239-255. doi: 10.1348/147608310x526511

- Greeson, J. M., Webber, D. M., Smoski, M. J., Brantley, J. G., Ekblad, A. G., Suarez, E. C. ve Wolever, R. Q. (2011). Changes in spirituality partly explain health-related quality of life outcomes after mindfulness-based stress reduction. *Journal of Behavioral Medicine*, 34(6), 508-518.
- Griebel, C. (2015). *Emotional intelligence as a mediator in the relationship between mindfulness and subjective well-being*. [Yüksek lisans tezi]. Eastern Illinois University, Illinois.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S. ve Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of psychosomatic research*, 57(1), 35-43.
- Gül, G. ve Bora, A. (2015). The relationship between self-compassion, shame, guilt and depression. *Turkish Journal of Psychiatry*, 26(4), 237-246.
- Güler, K., ve Usluca, M. (2021). Yetişkin Bireylerde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 372-383.
- Haefel, G. J. (2012). *The relationship between self-compassion and psychological resilience in college students*. [Doktora tezi]. The University of Notre Dame.
- Harris C, Griffin M, Quinn T (2015) Nursing on empty: Compassion fatigue signs, symptoms, and system interventions. *J Chris Nurs*, 32:80-87.
- Harris, D. (2017). The relationship between fear of compassion, attitudes towards emotional expression and subjective well-being among a community adult sample (Doktora tezi, University of Essex).
- Hart, J. S., Kirby, J. N., Steindl, S. R., Kane, R. T. ve Mazzucchelli, T. G. (2020). Insecure striving, self-criticism, and depression: The prospective moderating role of fear of compassion from others. *Mindfulness*, 11, 1699-1709.
- Hazan, C. ve Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Helliwell, J. F., Layard, R. ve Sachs, J. (2019). World Happiness Report 2019. *Sustainable Development Solutions Network*.

- Hirai, M., Vernon, L. L., Clum, G. A. ve Skidmore, S. T. (2011). Psychometric properties and administration measurement invariance of social phobia symptom measures: Paper-pencil vs. Internet administrations. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33, 470-479.
- Hollis-Walker, L. ve Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in nonmeditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222-227.
- Howell, R. T., Kern, M. L. ve Lyubomirsky, S. (2007). Health benefits: meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review*, 1(1), 83-136.
- Hudaynazarova, A., Avşaroğlu, S., Nurkoyuncu, S., ve Başarıkan, R. (2021). Yetişkinlerin yaşam doyumu, yalnızlık ve öz-tiksinme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(1), 183-198.
- İskender, M. ve Akin, A. (2012). Social appearance anxiety and self-compassion: An investigation with Turkish university students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 40(2), 259-268.
- Joiner, T. E. ve Timmons, K. A. (2008). Loneliness predicts suicidal ideation, but not suicide attempts, independently of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(1), 116–121. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.76.1.116>
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Bantam Books.
- Kahneman, D. ve Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(38), 16489-16493.
- Kang, Y. (2019). *The effects of mindfulness on self-compassion, compassion fatigue, burnout, and compassion satisfaction among healthcare professionals*. [Doktora tezi]. University of Southern California.
- Kang, Y. (2019). *The effects of mindfulness on self-compassion, compassion fatigue, burnout, and compassion satisfaction among healthcare professionals*. [Doktora tezi]. University of Southern California.

- Kappen, G., Karremans, J. C., Burk, W. J. ve Buyukcan-Tetik, A. (2018). On the association between mindfulness and romantic relationship satisfaction: The role of partner acceptance. *Mindfulness*, 9, 1543-1556.
- Karakaya, D. ve Demirci, İ. (2017). The role of self-compassion, self-esteem, and hope in predicting trait anxiety: A regression study. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 18(2), 148-154.
- Karataş Z. ve Tagay O. (2021). The Role of Self-Compassion and Mindfulness in Predicting Life Satisfaction: A Study on University Students. *Journal of Education and Training Studies*, 9(4), 189-198.
- Kazu, H. ve Yıldırım, N. (2013). Öğretmenlerin bilişsel farkındalık stratejilerini kullanma düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından karşılaştırılması. *Journal of Turkish Educational Sciences*, 11(4), 323-342.
- Keng, S. L., Smoski, M. J. ve Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review*, 31(6), 1041-1056.
- Keng, S. L., Smoski, M. J., Robins, C. J., Ekblad, A. G. ve Brantley, J. G. (2012). Mechanisms of change in mindfulness-based stress reduction: Self-compassion and mindfulness as mediators of intervention outcomes. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 26(3), 270-280.
- Kermen, U., Tosun, N. İ., ve Doğan, U. (2016). Yaşam doyumu ve psikolojik iyi oluşun yordayıcısı olarak sosyal kaygı. *Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 20-29.
- Khanjani, S., Asmari Bardezard, Y., Foroughi, A. ve Yousefi, F. (2021). Burnout, compassion for others and fear of compassion: a quantitative study in Iranian nurses. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 43, 193-199.
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E. ve Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519-528. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S. E. ve Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519-528. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>
- Kıcalı, Ü. Ö. (2015). Öz-şefkat ve tekrarlayıcı düşünmenin olumsuz duygulanım ve depresyon ile ilişkilerinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

- Kıraç, F. S. ve Şahin, Z. A. (2019). *Öz-şefkat, şefkat korkusu ve yaşam doyumu: İlişkileri ve açıklayıcı gücü*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kıvanç A. ve Ergenç N. (2019). Şefkat korkusu ve bilinçli farkındalık ilişkisi: üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 5(2), 358-369.
- Kiliç, B. (2014). *Şefkat korkusu ve empati düzeylerinin sağlık çalışanlarının tükenmişlik ve iş tatmini düzeyleri ile ilişkisi*. [Yayımlanmamış doktora tezi]. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Kim, H. ve Jang, J. (2022). The relationship between fear of compassion, social anxiety, self-criticism, and avoidance of negative evaluations among university students. *Personality and Individual Differences*, 184, 111416.
- Kim, K. J. ve Jang, J. H. (2022). The fear of self-compassion: The roles of social anxiety and self-concealment. *Personality and Individual Differences*, 188, 110040.
- Kim, M., Lee, Y., Lee, J., Lee, M. ve Hong, H. (2018). The relationship between fear of compassion and life satisfaction: The mediating role of emotional suppression. *Personality and Individual Differences*, 123, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.11.010>
- Kirbya, N., Dayb, J., Sagara, V. (2019), The ‘Flow’ of compassion: A meta-analysis of the fears of compassion scales and psychological functioning, *Clinical Psychology Review*, 70, 26-39.
- Ko, C. M., Grace, F., Chavez, G. N., Grimley, S. J., Dalrymple, E. R. ve Olson, L. E. (2018). Effect of seminar on compassion on student self-compassion, mindfulness and well-being: A randomized controlled trial. *Journal of American College Health*, 66(7), 537-545.
- Kocabaşoğlu, N. ve Karakurt, G. (2016). An investigation of the relationship between perceived parenting styles, self-compassion and subjective well-being. *Hacettepe University Journal of Education*, 31(3), 513-525.
- Koç, M. (2019). *Yaşlı bireylerde bilinçli farkındalığın yaşam doyumu ve yaşam kalitesi üzerine etkisi*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Selçuk Üniversitesi.

- Köse S. ve Yıldırım E. (2018). Şefkat korkusu ve bilinçli farkındalığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisinde duygusal düzenleme stratejilerinin aracılık etkisi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(81), 91-107.
- Köse, S., Mandıracıoğlu, A. ve Baysan-Arslan, S. (2017). The relationship between self-compassion and psychological symptoms: A sample of Turkish university students. *Journal of Mood Disorders*, 7(1), 18-24.
- Kuiper, N. A. (2016). *The relationship between self-compassion and psychological well-being: A study of older adults*. [Doktora tezi]. The University of British Columbia.
- Kurtoğlu, M., ve Başgöl, Ş. S. (2019). Koruyucu Faktör Olarak Öz-Şefkat Üzerine Bir Derleme Çalışması. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 10(1), 0-0.
- Kuyken, W. (2010). *Mindfulness-based cognitive therapy: An evaluation of a group-based intervention for depression in primary care*. [Doktora tezi]. University of Oxford.
- Lam, L. Y. (2015). *The association between self-compassion and life satisfaction: A cross-cultural study of Hong Kong Chinese and North American college students*. [Yüksek lisans tezi]. The Chinese University of Hong Kong.
- Langer, E. J. ve Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1-9.
- Lee, S. H. ve Moon, M. J. (2012). The relationship of life satisfaction, health behaviors and successful aging in the elderly. *Journal of Korean Public Health Nursing*, 26(2), 204-214.
- Lucas, R. E. ve Donnellan, M. B. (2011). How stable is happiness? Using the STARTS model to estimate the stability of life satisfaction. *Journal of Research in Personality*, 45(5), 482-492.
- Maftai, A. ve Lăzărescu, G. (2022). Times are harsh, be kind to yourself! Anxiety, life satisfaction, and the mediating role of self-compassion. *Frontiers in psychology*, 13, 915524.
- Mertan, B. ve Yılmaz, E. (2016). The relationship between self-compassion and aggression in university students: The mediating role of anger rumination. *Hacettepe University Journal of Education*, 31(3), 526-537.
- Nazlı, B. (2023). Öğretmen adaylarının yaşam doyumunun yaşantısal kaçınma, değer verme ve bazı demografik özellikler açısından incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi LEE, Bolu.

- Neff, K. (2021). *The science of self-compassion*. New York, NY: Guilford Press.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi: 10.1080/15298860309032
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion, self-esteem, and well-being*. [Doktora tezi]. University of California, Berkeley.
- Neff, K. D. (2011). *Self-compassion: The proven power of being kind to yourself*. William Morrow.
- Neff, K. D. ve Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. doi: 10.1002/jclp.21923
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K. ve Hsieh, Y. P. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39(3), 267-285.
- Okçu, V. ve Kahyaoğlu, M. (2007) İlköğretim Öğretmenlerinin Biliş Ötesi Öğrenme Stratejilerinin Belirlenmesi, *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6, 129-146.
- Ozawa-de Silva, C. (2012). *Mindful emotions: The role of mindfulness and compassion in regulating affective experiences*. [Doktora tezi]. University of California, Berkeley.
- Örnek, S. (2023). Yetişkin bireylerde sosyal kaygı düzeyi ile üst biliş ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilerin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Okan Üniversitesi LEE, İstanbul.
- Özcan, E. (2016). *Şefkat korkusunun mutluluk, depresyon ve anksiyete düzeyleri ile ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Medipol Üniversitesi.
- Özcan, N. K. ve Boyacıoğlu-Türkoğlu, İ. (2018). The relationship between self-compassion and depression: Mediating role of rumination and moderating role of mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 19(4), 1145-1160.

- Özdemir, B. ve Deniz, M. E. (2019). Şefkat korkusu ölçeği Türkçe formu: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 43-60.
- Özdemir, E. (2016). *Şefkat korkusunun öznel iyi oluşa etkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma*. Beta Yayıncılık.
- Özdemir, M. ve Coşkun, Y. (2019). Lise öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İzmir Demokrasi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1), 57-73.
- Özdemir, U. ve Altınay, F. (2016). The relationship between self-compassion, perceived social support and psychological symptoms. *Journal of Mood Disorders*, 6(3), 128- 135.
- Özen, T. (2023). Yetişkin bireylerin yaşam doyumu ve stresle başa çıkma yöntemlerinin psikolojik destek almaya ilişkin tutumlarına etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.
- Özkan, H. ve Öztürk, A. (2018). Examination of the relationship between social anxiety and self-compassion in university students. *Journal of Human Sciences*, 15(3), 3650- 3665.
- Özsoy, G. ve Gündindi, Y., (2011) Okulöncesi Öğretmen Adaylarının Üstbilişsel Farkındalık Düzeyleri”, *İlköğretim Online*, 2. 430-440
- Öztürk, G. G. ve Soysal, A. Ş. (2016). The role of self-compassion in the relationship between attachment styles and depressive symptoms in Turkish university students. *Turkish Journal of Psychology*, 31(78), 1-14.
- Öztürk, N. (2019). Şefkat korkusu ile kaygı ve depresyon arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(1), 53-64.
- Özyeşil, Z. ve Bayram, N. (2016). *Bilinçli farkındalık temelli terapi yaklaşımı*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Özyeşil, Z. ve Oskay, Ü. Y. (2019). The role of self-compassion in the relationship between perceived stress and psychological distress in Turkish university students. *Current Psychology*, 38(3), 740-748.
- Parlar, M., Çötök, N. A. ve Gençöz, T. (2021). The roles of neuroticism, openness, and mindful awareness in fears of compassion among university students. *Current Psychology*, 1-11.
- Parlar, M., Irmak, S. ve Sahin, N. H. (2021). The relationship between self-compassion, mindfulness, and fear of compassion among Turkish university students. *Current Psychology*, 40(4), 1791-1801.

- Parlar, M., Tatar, A. ve Kaya, N. (2021). Şefkat Korkusu: Farkındalık, Öz-Şefkat, Nörotiklik ve Öz-Sevgi İlişkisi [Fear of Compassion: The Relationship between Mindfulness, Self-Compassion, Neuroticism and Self-Love]. *Kastamonu Education Journal*, 29(1), 301-310.
- Parmaksız, İ. (2020). Yaşam doyumuyla bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: yetişkinler üzerine bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 157-176.
- Pavot, W. ve Diener, E. (2008). The Satisfaction with Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R. ve Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 149-161.
- Peláez-Fernández, M. A., Mérida-López, S., Rey, L. ve Extremera, N. (2022). Burnout, work engagement and life satisfaction among Spanish teachers: The unique contribution of core telefself-evaluations. *Personality and Individual Differences*, 196(6), 111-127.
- Petrocchi, N. ve Cheli, S. (2018). Exploring the relationship between self-compassion and psychological well-being in the Italian context. *Journal of Happiness Studies*, 19(7), 2051-2067.
- Petrocchi, N. ve Cheli, S. (2018). Self-compassion and fear of self-compassion interact to predict response to eating disorder treatment: A preliminary investigation. *Psychotherapy Research*, 28(4), 626-635.
- Petrocchi, N. ve Cheli, S. (2018). The relation between self-compassion, mindfulness, and well-being: A structural equation modeling approach. *Frontiers in Psychology*, 9, 1435.
- Rayan, A. (2016). *Mindfulness, self-compassion, and stress among graduate students: A mixed-methods study*. [Doktora tezi]. Alliant International University.
- Safran, J. D. ve Muran, J. C. (2000). Negotiating the therapeutic alliance: A relational treatment guide. *Guilford Press*.
- Sak, R., Nas, E., Şahin-Sak, İ. T., Öneren-Şendil, Ç., Tekin-Sitrava, R., Taşkın, N., ... ve Dirik, Y. (2023). Compassion as a source of satisfaction and fear in professionals who work with people. *Psychological Reports*, 126(2), 946-966.
- Salzberg, S. (2011). *Real happiness: The power of meditation: A 28-day program*. Workman Publishing.

- Sarıçam, H. (2016). The relationship between self-compassion, emotional intelligence, and alexithymia. *Universal Journal of Educational Research*, 4(2), 392-398.
- Sarıçam, H. ve Ulaş, S. (2017). The relationship between self-compassion, emotional intelligence, and communication skills in nursing students. *Journal of Education and Practice*, 8(10), 54-60.
- Sauer-Zavala, S. (2015). *The role of self-compassion in the treatment of anxiety and depression*. [Doktora tezi]. University of Kentucky.
- Schonert-Reichl, K. A. ve Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1(3), 137-151
- Selçuk, Z. D. ve Dağ, İ. (2019). The effect of a positive psychology program on self-compassion, empathy, and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1125-1144.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. ve Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Shojaei, F. (2019). *The relationship between self-compassion, emotional regulation, and perceived stress in Iranian university students*. [Yüksek lisans tezi]. Allameh Tabataba'i University.
- Siegel, D. J. (2010). *The mindful therapist: A clinician's guide to mindsight and neural integration*. WW Norton & Company.
- Sirois, F. M. (2014). *Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion*. [Doktora tezi]. Carleton University.
- Sprecher, S. ve Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 629-651. doi: 10.1177/0265407505056439
- Sprecher, S., Fehr, B. ve Zimmerman, C. (2019). Fear of compassionate love in men and women. *Sex Roles*, 80(3-4), 223-233.
- Stephoe, A., Deaton, A. ve Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640-648.

- Sugiura, Y. ve Sugiura, T. (2018). Mindfulness as a moderator in the relation between income and psychological well-being. *Frontiers in psychology*, 9, 1477
- Szeto, A. (2017). *Effects of a brief self-compassion intervention on positive and negative affect, rumination, and mindfulness*. [Yüksek lisans tezi]. San Francisco State University.
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 151-176.
- Şendil, Ç. Ö. (2023). Examination of preschool teachers' compassion and fear of compassion. *Southeast Asia Early Childhood Journal*, 12(2), 1-19.
- Tarrant, B. (2016). *A mixed methods study of the effects of a compassion-focused intervention on psychological well-being*. [Doktora tezi]. University of Roehampton.
- Tekcan, E.E. (2018). Yetişkinlerde travma sonrası stres belirtileri ile travma sonrası büyüme arasındaki ilişkide öz-şefkatin düzenleyici rolü. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Toker, B. (2012). "Life Satisfaction Among Academicians: An Empirical Study on The Universities", *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 47, 190– 195.
- Toprak, A. ve Cok, F. (2019). Şefkat korkusu ve sosyal kaygı arasındaki ilişkide algılanan sosyal destek düzeyinin aracılık rolü. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 141-154.
- Tov, W. ve Diener, E. (2009). Culture and subjective well-being. *The Handbook of Culture and Psychology*, 5(1), 691-713.
- Tutar, H. ve Sarıçam, H. (2020). Bilinçli farkındalık ve empati: okul öncesi öğretmen adaylarının algıları. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 53(2), 141-158.
- Türe, E. (2022). Yetişkinlerde sosyal medya bağımlılığı ile algılanan stres ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi LEE, Samsun.
- Uyar M. ve Terzi Ş. (2016). Şefkat korkusu ve bilinçli farkındalık ilişkisi: bir araştırma. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(1), 199-215.
- Uysal, R. (2017). *Yaşam doyumu ölçeği*. Pegem Akademi.

- Uzun, E. (2017). Bilinçli farkındalık eğitimi: bir yükseköğretim örneği. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 121-140.
- Ünal, G. ve Bilge, A. (2005). The evaluation of the loneliness, depression and cognitive function in older age group. *Turk. J. Geriatr*, 8, 89-93.
- Ünsar, S., Kozalı, A., Özdemir, Ö. ve Karakoç, K. (2023). Hemşirelerin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri. *Nefroloji Hemşireliği Dergisi*, 18(2), 78-86.
- Van Dam, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P. ve Earleywine, M. (2011). Self-compassion is a better predictor than mindfulness of symptom severity and quality of life in mixed anxiety and depression. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(1), 123-130. doi: 10.1016/j.janxdis.2010.08.011
- Wang, Y. ve Kong, F. (2014). The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. *Social Indicators Research*, 116(3), 843-852.
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., ve Gross, J. J. (2012). Self-Compassion and Social Anxiety Disorder. *Anxiety, Stress & Coping*, 25(5), 543-558.
- Williams, J. M. ve Kabat-Zinn, J. (2013). Mindfulness: diverse perspectives on its meaning, origins, and multiple applications at the intersection of science and dharma. *Contemporary Buddhism*, 14(1), 1-18.
- Williams, M. ve Penman, D. (2015). *Farkındalık: Çılgın bir dünyada huzur bulmak için pratik bir rehber*. İstanbul: Pegasus.
- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. ve Kabat-Zinn, J. (2007). *The mindful way through depression: Freeing yourself from chronic unhappiness*. Guilford Press.
- Wong, P. T. (2011). Positive psychology 2.0: Towards a balanced interactive model of the good life. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 52(2), 69-81.
- Wong, P. T. (2016). *Meaning-centered counselling and therapy: An integrative and existential approach to cancer care*. Springer Publishing Company.
- Wong, P. T. (2019). *Wong's essentials of pediatric nursing*. F.A. Davis Company.
- Wong, P. T. ve McDonald, M. J. (2017). *Positive psychology and family therapy: Creative techniques and practical tools for guiding change and enhancing growth*. John Wiley & Sons

- Xavier, A., Cunha, M. ve Pinto Gouveia, J. (2015). Deliberate Self-Harm in Adolescence: The Impact of Childhood Experiences, Negative Affect and Fears of Compassion. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 20(1), 41-49.
- Yalçın, İ. ve Yalçın, S. (2019). *Şefkatli liderlik*. Nobel Akademik Yayıncılık. Yalın, N. (2019). *Mindfulness: Bilinçli farkındalık*. Yakamoz Yayınları.
- Yang, Y., Zhang, M. ve Kou, Y. (2016). Self-compassion and life satisfaction: the mediating role of hope. *Pers. Individ. Dif.* 98, 91–95.
- Yıkılmaz, M. ve Güdül, M. D. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 297-315.
- Yılmaz, A. ve Öztürk, A. (2018). *Şefkatli pedagoji: Okullarda şefkat ve sıcak bir iklim yaratmak*. Pegem Akademi.
- Yılmaz, E. (2019). *Şefkat korkusu: Kendine, başkalarına ve hayata karşı*. Doğan Kitap.
- Yılmaz, E. ve Altınok, V. (2009). Okul yöneticilerinin yalnızlık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 59(59), 451-470.
- Yılmaz, N. (2017). *Bilinçli farkındalığın tükenmişlik ve iş doyumu üzerine etkisi: Hastane çalışanları üzerine bir araştırma*. [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Medipol Üniversitesi.
- Yılmaz, E. ve Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin iş yerindeki yalnızlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(3), 59-69.

EKLER

Ek 1:Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Katılımcı,

Bu çalışma; bitirme tezi olarak İstanbul Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında, Dr. Öğretim Üyesi Erkal Erzincan danışmanlığında Melis Büşra Uysal tarafından yürütülmektedir.

Araştırma; şefkat korkusu, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi ayrıca şefkat korkusu ve bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu yordayıcılık rolünün tespit edilmesi amacıyla yapılacaktır. Çalışmaya katılımınız tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. 18-65 yaş aralığında olan kadın ve erkek tüm gönüllüler bu çalışmaya katılabilir. Ölçek formlarının başında verilen yönergeye uyarak soruları yanıtlamanız önemlidir. Araştırmanın amacına ulaşması için sizden beklenen herhangi bir baskı altında kalmadan tüm soruları eksiksiz ve size en uygun gelen cevapları içtenlikle vererek cevaplamanızdır. Araştırmaya hiç katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir zamanda çıkma hakkına sahipsiniz. Çalışmayı yanıtlamanız araştırmaya katılım için onay verdiğiniz şeklinde yorumlanacaktır. Bu araştırmada kişisel bilgilerin gizliliği önemli ve esastır.

Katılımınız için teşekkür ederim.

Araştırma izni:

Bu araştırmaya katılım koşullarını okudum ve anladım. Bu çalışmaya kendi isteğimle, baskı ve zorlama olmaksızın katılmayı kabul ediyorum. Aynı zamanda verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı olarak kullanılacağını biliyor ve kabul ediyorum.

Ek: 2 Demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız: ...
2. Cinsiyetiniz:
☐ Erkek

☐ Kadın
3. Medeni haliniz:

☐ Bekâr

☐ Evli

☐ Boşanmış
4. Eğitim Düzeyiniz:

☐ İlkokul

☐ Ortaokul

☐ Lise

☐ Üniversite

☐ Yüksek Lisans/ Doktora
5. Size göre gelir seviyeniz?

☐ Düşük

☐ Orta

☐ Yüksek

EK 3: Şefkat Korkusu Ölçeği

Referans için: Necef I. ve Deniz M.E., "Şefkat Korkusu Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", III. INES Education and Social Science Congress, ANTALYA, TÜRKİYE, 28 Nisan - 1 Mayıs 2018, pp.52

Farklı insanların şefkat ve anlayış konusunda farklı bakış açıları vardır. Bazı insanlar her koşulda ve durumda şefkat ve anlayış göstermenin önemli olduğuna inanırken diğerleri daha dikkatli olmamız gerektiğine inanırlar ve kendimize ve başkalarına çok fazla şefkat ve anlayış göstermekten endişe ederler. Biz sizin hayatınızın üç ayrı alanındaki şefkat ve anlayış konusunda düşünceleriniz ve inançlarınız ile ilgileniyoruz.

1) Başkalarına anlayış ve şefkat göstermek

2) Başkalarından gelen şefkate karşılık vermek

3) Kendinize gösterdiğiniz anlayış ve şefkat

Lütfen aşağıdaki ölçekteki ifadelere ne kadar katıldığınızı aşağıdaki şekilde belirtiniz.

0 1 2 3 4
Kesinlikle katılmıyorum Biraz katılıyorum Tamamen katılıyorum

Başkalarına Şefkat Göstermek		0	1	2	3	4
1	Eğer insanlar beni çok şefkatli görürlerse benden faydalanırlar.	0	1	2	3	4
2	Kötü şeyler yapmış insanlara şefkatli davranmak yaptıklarının bedelini ödemekten onları kurtarır.	0	1	2	3	4
3	Hayattaki bazı insanlar şefkat görmeyi hak etmez.	0	1	2	3	4
4	Fazla şefkatli olmanın insanların kolay hedef yapmasından korkarım.	0	1	2	3	4
5	Eğer çok affedici ve şefkatliyseniz insanlar sizden faydalanırlar.	0	1	2	3	4
6	Eğer çok şefkatli olursam hassas insanları kendime çekerim ve onların beni duygusal olarak tüketeceklerinden endişe ederim.	0	1	2	3	4
7	İnsanlar başkalarının onlara yardım etmesini beklemektense kendi kendilerine yardım etmelidirler.	0	1	2	3	4
8	Eğer çok şefkatli olursam bazı insanların bana çok bağımlı hale gelmelerinden korkarım.	0	1	2	3	4
9	Çok şefkatli olmak insanları yumuşak başlı ve başkaları tarafından kolay kullanılabilir hale getirir.	0	1	2	3	4
10	Bence bazı insanlar için denetlemek ve uygun ceza vermek onlara merhametli davranmaktan daha yararlıdır.	0	1	2	3	4
Başkalarından Gelen Şefkate Karşılık Vermek		0	1	2	3	4
1	Kişinin başkalarından kendine kıbar olmasını istemesi bir zayıflıktır.	0	1	2	3	4
2	İnsanların bana kıbar ve anlayışlı olmalarını beklediğimde öyle olmayacaklarından korkarım.	0	1	2	3	4
3	Başkalarının bakımına muhtaç olmaktan korkarım çünkü onlar her zaman müsait olmayabilirler veya bunu istemeyebilirler.	0	1	2	3	4
4	Başkalarının kıbarlık ve sıcaklık gösterilerinin çoğu zaman samimi olup olmadığını merak ederim.	0	1	2	3	4

5	Başkalarından kıbarlık görme hissi biraz korkutucu gelir.	0	1	2	3	4
6	İnsanlar bana karşı kıbar ve şefkatli olduklarında gergin hissederim veya utanırım.	0	1	2	3	4
7	Eğer insanlar bana karşı arkadaşça ve kıbar iseler bende benim hakkımdaki fikirlerini değiştirecek kötü bir şey bulmalarından endişe ederim.	0	1	2	3	4
8	İnsanların sadece benden bir şey istediklerinde kıbar ve merhametli olduklarından endişe ederim.	0	1	2	3	4
9	İnsanlar bana şefkatli ve kıbar davrandıklarında içimde bir boşluk ve hüznün hissederim.	0	1	2	3	4
10	Eğer insanlar kıbar iseler onların bana fazla yaklaştıklarını hissederim.	0	1	2	3	4
11	Diğer insanlar bana nazık olsalar da, başkalarıyla olan ilişkilerimde nadiren sıcaklık hissetmişimdir.	0	1	2	3	4
12	İnsanların iyi olduklarını bilsem bile onlarla olan mesafemi korumaya çalışırım.	0	1	2	3	4
13	Eğer birinin cana yakın olduğunu ve beni önemseydiğini düşünürsem onunla aramda bir duvar örerim.	0	1	2	3	4
Kendinize Şefkat ve Anlayış Göstermek		0	1	2	3	4
1	Kendime karşı sevecen ve affedici olmayı hak etmediğimi hissederim.	0	1	2	3	4
2	Eğer kendime karşı gerçekten kıbar ve iyi olmayı düşünürsem içim burkulur.	0	1	2	3	4
3	Hayatta ilerlemek şefkatli olmaktan çok sert olmakla alakalıdır.	0	1	2	3	4
4	Kendime karşı kıbar ve şefkatli olmanın nasıl hissettirdiğini bilmesem de olur.	0	1	2	3	4
5	Kendime karşı sıcak ve iyi olmayı denediğimde içimde boşluk hissederim.	0	1	2	3	4
6	Eğer kendim için şefkat ve sıcaklık hissedersem bir tür kayıp/yas hissine yenik düşmekten korkarım.	0	1	2	3	4
7	Eğer kendime karşı daha sevecen olursam ve kendimi daha az eleştirirsem standartlarımın düşeceğinden korkarım.	0	1	2	3	4
8	Eğer kendime karşı daha şefkatli olursam zayıf bir insana dönüşeceğimden korkarım.	0	1	2	3	4
9	Kendime karşı hiç şefkat hissetmediğimden bu hisleri oluşturmaya nereden başlayacağımı bilemiyorum.	0	1	2	3	4
10	Eğer kendime şefkat gösterirsem buna bağımlı olacağımdan endişe ederim.	0	1	2	3	4
11	Eğer kendime çok şefkat gösterirsem kendimi eleştirmeyi bırakacağımdan ve de zayıflıklarımın ortaya çıkacağından korkarım.	0	1	2	3	4
12	Eğer kendime şefkat gösterirsem olmak istemediğim biri olmaktan korkarım.	0	1	2	3	4
13	Eğer kendime karşı çok şefkatli olursam başkalarının beni reddedeceğinden korkarım.	0	1	2	3	4
14	Kendimi eleştirmeyi kendime şefkat göstermekten daha kolay bulurum.	0	1	2	3	4
15	Kendime karşı fazla şefkatli olursam kötü şeylerin olacağından korkarım.	0	1	2	3	4

Açıklama: Yüksek puanlar ilgili alt boyuta ait şefkat korkusunun yüksek olduğuna işaret etmektedir.

Ek 4: Bifö

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

AÇIKLAMA: ÖLÇEKTE REVERSE PUANLAMA BULUNMAMAKTADIR. TOPLAM PUANLARIN YÜKSEKLİĞİ BİLİNÇLİ FARLKindALIĞIN YÜKSEK OLDUĞU ANLAMINA GELMEKTEDİR. GEÇERLİK VE GÜVENİRLİK ÇALIŞMALARI ÖLÇEK MAKALESİNDE BULUNMAKTADIR.

Ek: 5 Yetişkin Yaşam Doyumu Ölçeği (YYDÖ)

Sevgili katılımcılar, Bu ölçek, yaşamınızla ilgili düşüncelerinizi öğrenmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçekte 21 madde bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz. Okuduğunuz maddeye ne derecede katılıp katılmadığınıza karar vererek, her maddeyi cevaplamaya çalışınız. Duyarlılığınız için teşekkür ederim.	HİÇ UYGUN DEĞİL	UYGUN DEĞİL	KISMEN UYGUN	UYGUN	TAMAMEN UYGUN
1. Hayatımdan memnunum.					
2. Hayat şartlarım mükemmel.					
3. Hayatım, çoğu arkadaşımın hayatından daha iyidir.					
4. Hayattan şimdiye kadar önemli şeyleri elde ettim					
5. İyi bir hayatım var.					
6. Hayatımda "keşke" lerim çoktur.					
7. Ailemle vakit geçirmeyi severim.					
8. Yeterince arkadaşım var.					
9. İhtiyacım olduğunda arkadaşlarım bana yardımcı olurlar.					
10. Arkadaşlarım bana iyi davranır.					
11. Arkadaşlarımdan memnunum.					
12. Eğlenceli birisiyim.					
13. Kendimi seviyorum.					
14. İyi bir insanım.					
15. Kendimi başarılı bulurum.					
16. Mahallemden memnunum.					
17. Komşularımdan memnunum.					
18. Yaşadığım yerde yapılabilecek eğlenceli birçok aktivite var.					
19. İşimden memnunum.					
20. İşe gitmek için sabırsızlanırım.					
21. Hayata tekrar başlama şansı verilse aynı işi yaparım.					

ÖZ GEÇMİŞ

Melis Büşra UYSAL, 2010-2014 yılları arasında Özel Ufuk Anadolu Lisesi'nde eğitim aldı. 2015-2019 yılları arasında Maltepe Üniversitesi Psikoloji bölümünde lisans eğitimini yüksek onur derecesi ile tamamladı. Lisans mezunu olduktan sonra Kent Üniversitesi Klinik Psikoloji Bölümüne başladı. Daha sonra özel kliniklerde görev aldı. Halen bir klinikte psikolog olarak çalışmaktadır.

