

**T. C.  
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI  
EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME  
STRATEJİLERİ, BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ VE YAŞAMIN  
ANLAMI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**BEYZA NUR TUFAN**

**DANIŞMAN**

**DR. ÖĞR. ÜYESİ BETÜL DÜŞÜNCELİ**

**TEMMUZ 2021**



**T. C.**  
**SAKARYA ÜNİVERSİTESİ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**  
**EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI**  
**EĞİTİMDE PSİKOLOJİK HİZMETLER BİLİM DALI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME**  
**STRATEJİLERİ, BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ VE YAŞAMIN**  
**ANLAMI**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**BEYZA NUR TUFAN**

**DANIŞMAN**

**DR. ÖĞR. ÜYESİ BETÜL DÜŞÜNCELİ**

**TEMMUZ 2021**

## **BİLDİRİM**

Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tez-Proje Yazım Kılavuzu'na uygun olarak hazırladığım bu çalışmada:

- Tezde yer alan tüm bilgilerin etik kurallar çerçevesinde sunulduğunu,
- Yararlanılan eserlere bilimsel kurallara uygun olarak atıfta bulunulduğunu ve kaynak gösterildiğini,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değiştirmede bulunulmadığını,
- Bu tezin tamamının ya da herhangi bir bölümünün başka bir tez çalışması olarak Sunulmadığını,

beyan ederim.

Beyza Nur TUFAN

*Anneme, babama ve kardeşime..*

## ÖN SÖZ

Üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapılan bu çalışma, yoluma yoldaşlık eden birçok kişinin desteği ile tamamlanmıştır.

Çok severek geçirdiğim tez yazım sürecini heyecanıma ortak olarak benim için daha da anlamlı kılan, bilgisiyle, koşulsuz desteğiyle, özverisiyle, samimiyetiyle, anlayışıyla bu süreçteki şansım olan canım hocam, çok kıymetli tez danışmanım sayın Dr. Öğr. Üyesi Betül DÜŞÜNCELİ'ye tüm kalbimle teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecinde tanıştığım, tanıdığım için çok memnun olduğum, desteğini, iyi niyetini ve samimiyetini esirgemeyen Gamze DEMİREL'e ve beni çok seven, çok sevdiğim, rengim olan dostlarıma teşekkür ederim.

Doğduğum andan itibaren hayatı birlikte paylaştığım canımın yongaları Nisanur PINAR'a ve Sena TUFAN'a teşekkür ederim.

Varlığıyla her yeri güzelleştiren, sevgisini iliklerime kadar hissettiğim, evimizin güneşi, kıymetlim, annem Havva TUFAN'a, yaptığım hataların arkasından bile bana gülmeyi öğreten, sevmesine, saygısına, tavrına hayran olduğum, gülen yüzüm, babam İlyas TUFAN'a, hayatta en kıymet verdiğim bağı kardeşliği bana yaşatan, canımın parçası, kardeşim Furkan TUFAN'a, varlıklarıyla bana güç veren, ben olma yolumda sevgileriyle ve destekleriyle her daim yanımda olan geniş aile üyelerime tüm kalbimle, bütün varlığımla teşekkür ederim.

## ÖZET

# ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİŞSEL DUYGU DÜZENLEME STRATEJİLERİ, BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ VE YAŞAMIN ANLAMAMI

Beyza Nur TUFAN, Yüksek Lisans Tezi

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Betül DÜŞÜNCELİ

Sakarya Üniversitesi, 2021.

Bu araştırma üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamaktadır. Ayrıca çalışmada üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve yaşamın anlamı cinsiyet ve travma değişkenleri açısından incelenmiştir.

Araştırmanın çalışma grubunu 2020-2021 yılında Sakarya Üniversitesi'nde ve Düzce Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 591 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Yaşamda Anlam Ölçeği ve araştırmacı tarafından hazırlanan öğrencilerin cinsiyet, travma gibi bazı nitelikleriyle ilgili bilgilerin alındığı Kişisel Bilgi Formu ile toplanmıştır. Toplanan verilerin analizi SPSS 20.0 paket programı ile yapılmıştır. Verilerin normal dağılıma uyup uymadığını belirlemek amacıyla Basıklık ve Çarpıklık değerlerine bakılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermesi sonucunda bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi uygulanmıştır. Araştırmada bulunan alt problemler ile ilgili analizler için Bağımsız Gruplar t testi kullanılmıştır.

Veri analizlerinin sonuçlarına göre öğrencilerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme ile bilinçli farkındalık puanları arasında pozitif yönde; kabul etme, kendini suçlama, diğerlerini suçlama ve yıkım ile bilinçli farkındalık puanları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Öğrencilerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme ve bakış açısına yerleştirme ile yaşamda anlamın alt boyutlarından yaşamda anlamın varlığı puanları arasında pozitif yönde; kabul

etme, kendini suçlama ve yıkım ile yaşamda anlamın alt boyutlarından yaşamda anlamın varlığı puanları arasında negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Öğrencilerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kabul etme, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, kendini suçlama, yıkım ve düşünceye odaklanma ile yaşamda anlamın alt boyutlarından yaşamda anlam arayışı puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Öğrencilerin bilinçli farkındalık ile yaşamda anlamın alt boyutlarından yaşamda anlamın varlığı puanları arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Öğrencilerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden düşünceye odaklanma puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Kadın öğrencilerin düşünceye odaklanma puanları erkek öğrencilerden daha yüksektir.

Öğrencilerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kabul etme puanları travma yaşama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Travma yaşayan öğrencilerin kabul etme puanları travma yaşamayan öğrencilerden daha yüksektir.

Öğrencilerin bilinçli farkındalık puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Kadın öğrencilerin bilinçli farkındalık puanları erkek öğrencilerden daha yüksektir.

**Anahtar Kelimeler:** Bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bilinçli farkındalık, yaşamın anlamı



## **ABSTRACT**

# **COGNITIVE EMOTION REGULATION STRATEGIES, LEVELS OF CONSCIOUS AWARENESS AND THE MEANING OF LIFE IN UNIVERSITY STUDENTS**

Beyza Nur TUFAN, Master Thesis

Supervisor: Asist.Prof.Dr. Betül DÜŞÜNCELİ

Sakarya University, 2021.

This research aims to examine the relationship between cognitive emotion regulation strategies, mindfulness levels and the meaning of life in university students. In addition, in the study, cognitive emotion regulation strategies, mindfulness levels and meaning of life in university students were examined in terms of gender and trauma variables.

The study group of the research consists of 591 students studying at Sakarya University and Düzce University in 2020-2021. The data of the study were collected with the Cognitive Emotion Regulation Scale, the Mindful Attention Awareness Scale, the Meaning in Life Scale and the Personal Information Form, which was prepared by the researcher, in which information about some characteristics of the students such as gender and trauma was obtained. The analysis of the collected data was done with the SPSS 20.0 package program. In order to determine whether the data fit the normal distribution, Kurtosis and Skewness values were examined. As a result of the normal distribution of the data, Pearson Correlation Analysis was applied to determine the relationship between cognitive emotion regulation strategies, mindfulness levels and the meaning of life. Independent Groups t-Test was used for the analysis of the sub-problems in the research.

According to the results of the data analysis, there was a positive correlation between the students' cognitive emotion regulation strategies such as refocus on planning, positive refocusing, positive reappraisal, putting into perspective, and mindfulness; A statistically significant negative correlation was found between acceptance, self-blame, other-blame and catastrophizing and mindfulness scores.

Among the cognitive emotion regulation strategies of the students, there was a positive correlation between refocus on planning, positive refocusing, positive reappraisal, putting into perspective and the existence of meaning in life, one of the sub-dimensions of meaning in life; A statistically significant negative correlation was found between acceptance, self-

blame and catastrophizing and the existence of meaning in life, one of the sub-dimensions of meaning in life.

A statistically significant positive correlation was found between the students' cognitive emotion regulation strategies of acceptance, refocus on planning, positive reappraisal, putting into perspective, self-blame, catastrophizing and rumination and the search for meaning in life, one of the sub-dimensions of meaning in life.

A statistically significant positive correlation was found between the students' mindfulness and the scores of the existence of meaning in life, one of the sub-dimensions of meaning in life.

The scores of students rumination, one of the cognitive emotion regulation strategies, show a statistically significant difference according to gender. Female students' rumination scores are higher than male students.

The acceptance scores of the students, one of the cognitive emotion regulation strategies, show a statistically significant difference according to their trauma experience. The acceptance scores of traumatized students are higher than non-traumatic students.

The mindfulness scores of the students show a statistically significant difference according to gender. Mindfulness scores of female students are higher than male students.

**Keywords:** Cognitive emotion regulation strategies, mindfulness, meaning of life

## İÇİNDEKİLER

BİLDİRİM.....	i
İTHAF.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET .....	iv
ABSTRACT .....	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ .....	xii
SİMGELER VE KISALTMALAR .....	xiii
BÖLÜM I .....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem durumu .....	1
1.2. Araştırmanın amacı ve önemi.....	3
1.3. Araştırmanın problem cümlesi .....	5
1.4. Alt problemler .....	5
1.5. Varsayımlar .....	6
1.6. Sınırlılıklar.....	6
1.7. Tanımlar .....	6
BÖLÜM II.....	7
ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	7
2.1. Bilişsel duygu düzenleme.....	7
2.1.1. Duygu ve duygu düzenleme .....	7
2.1.2. Duygu düzenlemenin süreç modeli .....	9
2.1.3. Bilişler ve duygu düzenleme .....	10
2.1.4. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri.....	11
2.1.4.1. Kabul etme.....	11

2.1.4.2. Plana tekrar odaklanma.....	12
2.1.4.3. Pozitif tekrar odaklanma.....	12
2.1.4.4. Pozitif yeniden gözden geçirme.....	12
2.1.4.5. Bakış açısına yerleştirme.....	12
2.1.4.6. Kendini suçlama.....	12
2.1.4.7. Diğerlerini suçlama.....	13
2.1.4.8. Yıkım (Felaketleştirme).....	13
2.1.4.9. Düşünceye odaklanma (Ruminasyon).....	13
2.1.5. Bilişsel duygu düzenleme ile yapılan araştırmalar .....	13
2.2. Bilinçli farkındalık.....	19
2.2.1. Bilinçli farkındalığın tarihsel kökeni ve budizm .....	19
2.2.2. Bilinçli farkındalık.....	20
2.2.3. Bilinçli farkındalığın temel tutumları .....	23
2.2.3.1. Yargılamamak .....	23
2.2.3.2. Sabır.....	23
2.2.3.3. Başlangıç zihni .....	23
2.2.3.4. Güven .....	24
2.2.3.5. Hırslanmamak.....	24
2.2.3.6. Kabul .....	24
2.2.3.7. Oluruna bırakmak .....	24
2.2.4. Bilinçli farkındalık ve kuramlarla ilişkisi .....	24
2.2.5. Bilinçli farkındalık temelli yaklaşımlar .....	25
2.2.5.1. Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı .....	25
2.2.5.2. Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi .....	25
2.2.5.3. Diyalektik davranış terapisi .....	25
2.2.5.4. Kabul ve kararlılık terapisi .....	26

2.2.5.5. Duygu düzenleme terapisi .....	26
2.2.6. Bilinçli farkındalık ile yapılan araştırmalar .....	26
2.3. Yaşamın anlamı .....	31
2.3.1. Yaşamın anlamı kavramının tarihsel gelişimi .....	31
2.3.2. Yaşamın anlamı .....	32
2.3.3. Yaşamda anlamın varlığı ve anlam arayışı .....	35
2.3.4. Anlam istemi .....	36
2.3.5. Sevginin anlamı .....	36
2.3.6. Acının anlamı .....	37
2.3.7. Varoluşsal boşluk .....	37
2.3.8. Varoluşsal engellenme.....	38
2.3.9. Yaşamın anlamı ile yapılan araştırmalar .....	38
BÖLÜM III.....	43
YÖNTEM .....	43
3.1. Araştırmanın yöntemi .....	43
3.2. Araştırmanın çalışma grubu .....	43
3.3. Veri toplama araçları ve veri toplama süreçleri.....	43
3.4. Kişisel bilgi formu .....	44
3.5. Bilişsel duygu düzenleme ölçeği .....	44
3.6. Bilinçli farkındalık ölçeği (BİFÖ) .....	44
3.7. Yaşamda anlam ölçeği (YAÖ) .....	45
3.8. Verilerin analizi .....	45
BÖLÜM IV .....	46
BULGULAR .....	46
4.1. Çalışma grubuna ilişkin bulgular.....	46
4.2. Problem cümlesine ilişkin bulgular .....	48

4.3. Alt problemlere ilişkin bulgular .....	51
BÖLÜM V .....	58
SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER .....	58
5.1. Sonuç ve tartışma .....	58
5.2. Öneriler .....	71
5.2.1. Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler.....	71
5.2.2. Gelecek araştırmalara yönelik öneriler.....	73
KAYNAKLAR.....	74
EKLER .....	96

## TABLolar LİSTESİ

Tablo 1. Araştırmanın Çalışma Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyetlere Göre Dağılımı .....	46
Tablo 2. Araştırmanın Çalışma Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Travma Yaşama Durumuna Göre Dağılımı .....	46
Tablo 3. Bilişsel Duygu Düzenlemenin Alt Boyutlarına, Bilinçli Farkındalığa ve Yaşamda Anlamın Alt Boyutlarına İlişkin Basıklık Çarpıklık Sonuçları .....	47
Tablo 4. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Bilinçli Farkındalık Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları .....	48
Tablo 5. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Yaşamın Anlamı Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları .....	49
Tablo 6. Bilinçli Farkındalık ile Yaşamın Anlamı Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları .....	50
Tablo 7. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Puanlarının Cinsiyete Göre Levene Testi ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları .....	52
Tablo 8. Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Puanlarının Travma Yaşama Durumlarına Göre Levene Testi ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları .....	53
Tablo 9. Bilinçli Farkındalık Puanlarının Cinsiyete Göre Levene Testi ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları .....	55
Tablo 10. Bilinçli Farkındalık Puanlarının Travma Yaşama Durumlarına Göre Levene Testi ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları .....	55
Tablo 11. Yaşamda Anlamın Alt Boyut (Anlamın Varlığı, Anlam Arayışı) Puanlarının Cinsiyete Göre Levene Testi ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları .....	56
Tablo 12. Yaşamda Anlamın Alt Boyut (Anlamın Varlığı, Anlam Arayışı) Puanlarının Travma Yaşam Durumuna Göre Levene Testi ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları .....	57

## **SİMGELER VE KISALTMALAR**

BİFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

YAÖ: Yaşamda Anlam Ölçeği



# BÖLÜM I

## GİRİŞ

Araştırmanın bu bölümünde problem durumuna, araştırmanın amacına ve önemine, problem cümlesine, alt problemlere, sınırlılıklara ve tanımlara yer verilmiştir.

### 1.1. Problem durumu

Üniversite döneminin, ergenlikten genç yetişkinliğe adım atılması sebebiyle yeni bir uyum sürecini beraberinde getirdiği söylenebilir. Bu dönem yeni bir çevre oluşturma, farklı şehirlerden gelen ve farklı kültürlere sahip insanlara adapte olma, aileden ayrılıp yeni bir hayat inşa etme gibi süreçleri içermektedir. Ayrıca mesleki donanım ve beceriler kazanılmakta, iş yaşamına hazırlık yapılmakta ve değer yargıları oluşmaktadır. Üniversiteye uyum sağlama sürecinin ve var olan sorumlulukların bireylerde farklı duyguları ortaya çıkaracağı söylenebilir. Yeni hayatın ve süreç içerisinde yapılması gereken görevlerin heyecan, umut, mutluluk gibi duyguları içermesinin yanı sıra üzüntü, kaygı, hayal kırıklığı ve acı gibi zorlayıcı duyguları da beraberinde getirmesi kaçınılmazdır. Bireylerin çeşitli duyguları yaşadığı düşünüldüğünde bu dönemin en sağlıklı şekilde atlatılmasının uyum süreçlerini kolaylaştırabileceği ve bireylerin yararına olacağı savunulabilir. Çünkü duygular düşüncelere ve davranışlara yön vererek bireyleri psikolojik olarak etkilemektedir (Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011). Duyguların kontrol edilmesinin ve yeniden düzenlenmesinin düşünceleri ve davranışları olumlu yönde etkileyerek öğrencilerin yararına olacağı düşünülmektedir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri bir olay sonucunda ortaya çıkan duyguyla baş edebilmek ve duyguyu düzenlemek amacıyla kullanılan bilişsel süreçler olarak tanımlanmaktadır (Garnefski, Kraaij ve Spinhoven, 2001). Bilişsel duygu düzenleme *duyguların fark edilerek anlaşılması, kaçmak yerine kabul edilmesi ve duygular üzerinde söz sahibi olarak kontrol edilmeye başlanması* olmak üzere üç aşamada gerçekleşmektedir (Gross ve John, 2003). Bilişsel duygu düzenlemenin bu aşamaları günümüz psikoloji dünyasında oldukça popüler bir kavram olan *bilinçli farkındalığı* akla getirmektedir. İlk iki aşama bilinçli farkındalığın anda yaşanan duyguları kabul etme kavramı; üçüncü aşama ise özellikle geçmiş deneyimler sonucunda bireye zarar veren duyguların kontrol edilerek bilinçli farkındalığın şimdiki ana odaklanma kavramı ile ilişkili görünmektedir.

Bilinçli farkındalık geçmişe ve geleceğe takılıp kalmadan anın farkında olma ve andaki olaylara dikkati yoğunlaştırma olarak ifade edilmektedir (Brown ve Ryan, 2003). Öğrenciler yetişkinliğe adım attıkları ve kendi ayakları üzerinde durdukları üniversite döneminde şimdiki anın farkında olamayarak geçmiş ve gelecekle meşgul olabilmektedir. Bu dönemde öğrencilerin özellikle gelecek kaygısını yoğun yaşadıkları bilinen bir gerçektir (Baker Erdur ve Bıçak, 2009). Bireyler çoğu zaman anın farkında olamayarak keşke diyerek geçmişe takılıp kalabilmekte veya mezun olduktan sonraki süreçleri için planlar yapabilmektedir. Bu geleceğe yönelik kaygıları şimdiki anın keyfini sürmelerine olanak vermemekte ve psikolojik olarak da olumsuz etkileyebilmektedir. Üniversite döneminin yeni süreçleri, sorumlulukları beraberinde getirmesi, bireylerin kendi hayatlarını kurma yolunda bir geçiş süreci olması bu dönemi üzerinde çalışılması gereken önemli bir konu haline getirmektedir (Şahin, Şahin Fırat, Zoraloğlu ve Açıkgöz, 2009). Bu dönemde sürece adapte olma biçimleri, sorumlulukları, kendi ayakları üzerinde durarak yaşamlarını inşa etmeleri bireyler için yapıcı ve yıpratıcı duygulara sebep olabilmekte, duygular da düşüncelere ve davranışlara yön verebilmektedir. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinde olduğu gibi bilinçli farkındalıkta da duygular ve düşünceler birbirine bağlı birbirini tamamlayan süreçler olarak işlev görmektedir (Garland, 2007). Bu bağlamda duygular üzerinde kontrol sahibi olunarak sakinleşmeyi sağlayan bilişsel duygu düzenleme stratejileri (Thompson, 1994) ve kişiye zarar veren duygularla baş edebilmeyi sağlayan bilinçli farkındalık (Baer, 2003) üniversite döneminde araştırılmak istenmiştir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin ve bilinçli farkındalığın yanı sıra öğrencilerin yaşamlarında bir anlama ve hedefe sahip olmalarının yeni süreçlere uyum sağlamalarını kolaylaştıracağı ve olaylarla baş edebilme becerilerini arttıracığı söylenebilir. En genel anlamıyla yaşamda anlam bireylerin yaşamlarını anlamlandırması, bir hedefe ve amaca sahip olması olarak ifade edilmektedir (Steger, Oishi ve Kashdan, 2009). Geçmişten günümüze kadar anlam arayışının var olduğu, anlamın her birey için özel olduğu ve bireyleri hedefleri doğrultusunda harekete geçiren bir süreç olduğu bilinmektedir. Öğrencilerin yaşamlarında anlama sahip olmamaları motivasyonlarını düşürerek harekete geçmelerine engel olmaktadır (Şahin ve diğerleri, 2009). Öğrenciler yaşamlarında anlam bulamadıklarında sürece uyum sağlamaları ve sorumluluklarını yerine getirmeleri zorlaşabilmektedir. Üniversite döneminde bir amaca ve hedefe sahip olmanın iyi oluşu arttıracığı ve yaşamdaki zorluklarla baş etmeyi kolaylaştıracağı düşünülebilir. Yapılan araştırmalarda yaşamın anlamının iyi oluşu arttıran bir süreç olduğu tespit edilmiştir (Bonebright, Clay ve Ankenmann, 2000;

Schnell, 2009; Kleftras ve Psarra, 2012). Bu sebeple yaşamda duyguyu doğuran faktörün bireylerin o olaya yüklediği anlam olduğu söylenebilir. Yani amaç veya anlam zaman içinde değiştikçe duygu da değişiklik göstermektedir (Gross, 2008, s. 498).

Özetle üniversite döneminde genç yetişkinliğe adım atıldığı, geçmişin sorgulandığı, geleceğe yönelik beklentilerin var olduğu, sosyal ilişkilerin çeşitlendiği ve kişinin ailesinden ayrılarak kendi kimliğini şekillendirdiği söylenebilir. Uyum sağlama süreci ve yerine getirilmesi gereken mesleki görevler bireyler için bazen zorlayıcı olarak olumsuz duygulara sebep olabilmektedir. Bu bağlamda duygular üzerinde söz sahibi olarak düşünceleri ve davranışları etkileyen bilişsel duygu düzenleme stratejileri, şimdiki ana odaklanarak ve kabul edici bir tutum sergileyerek yıpratıcı duygularla baş edebilmeyi sağlayan bilinçli farkındalık, amaca ve misyona sahip olarak harekete geçmeyi sağlayan ve iyi oluşu arttıran yaşamın anlamı araştırılmak istenmiştir. Araştırma neticesinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki ortaya konularak öğrencilerin olumlu duygularını geliştirebilme, içsel süreçlerine ilişkin farkındalıklarını arttırarak yaşamlarının kontrolüne sahip olma ve hedefleri doğrultusunda harekete geçebilme becerilerine yönelik yapılacak çalışmalara katkı sağlanmak istenmiştir.

## **1.2. Araştırmanın amacı ve önemi**

Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Ayrıca bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, bilinçli farkındalık düzeylerinin ve yaşamın anlamının çeşitli değişkenlerce farklılaşıp farklılaşmadığı da incelenmek istenmiştir.

Üniversite döneminin öğrenciler için yeni yaşamsal görevleri beraberinde getirdiği ve bu dönemde farklı bir çevreye uyum sağlama, yeni insanlarla tanışma, sürece adapte olma gibi çok çeşitli dış etkenlerle karşı karşıya kalındığı söylenebilir. Bu dış etkenler ve yeni gelişim görevleri bazen zorlayıcı ve yıpratıcı süreçleri de beraberinde getirebilir. Bireyler sosyal çevreye adapte olmaya ve kişisel çevre oluşturmaya çalışırken yalnızlık, maddi sıkıntılar, aileden ayrılma gibi sorunlarla baş etmekte güçlük yaşayabilirler. Bu süreçte duygularını kontrol etmekte ve duygularını yönlendirmekte zorluk çekebilirler. Bu dönemde düşünceleri üzerinde kontrol sahibi olmaları duygularını organize etme ve yönetme becerileri üzerinde fayda sağlayabilmektedir. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri sadece sorunla karşılaşıldığında değil bireyler için yaşamlarının her anında önemli bir role sahip olabilmektedir.

Bilişsel duygu düzenleme biçimlerinin yanı sıra farkında olarak ve yaşamda bir amaca sahip olarak yaşamak bireylerin gelişmelerini sağlayarak uyum süreçlerini kolaylaştırmaktadır. Anın farkında olarak yaşamak, geçmişe ya da geleceğe takılıp kalmadan şimdiki ana odaklanmak, sadece üniversite döneminde değil sonrasında da bireye katkı sağlayabilir. Farkındalık sayesinde bireylerin geleceğe yönelik kaygılarının yerini iyi hissetmelerini sağlayan duyguların alması mümkündür. Bu sayede yaşamlarına daha objektif bakma fırsatı bularak yeni amaç ve hedeflere sahip olmaları kolaylaşabilir. Bu amaç ve hedefler bireyleri harekete geçirici ve yaşam doyumlarını arttırıcı süreçler olarak işlev görebilmektedir. Yaşamda bir anlama ve amaca sahip olmanın bireyleri dinamik tutan, motive eden, yaşamlarına yönelik farkındalıklarını arttıran, düşüncelerinin ve duygularının kontrolünü bireylere bırakan bir süreç olarak işleyeceği düşünülebilir.

Özetle üniversite döneminde öğrencilerin duygu düzenleme süreçlerini kullanmaları, farkında olarak yaşamaları, anlama ve hedefe sahip olmaları kendi yaşamları üzerinde söz sahibi olmaları ve iyi oluşlarının artması açısından önemlidir. Bu bağlamda bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, anda kalarak ve farkında olarak yaşamamanın ve yaşamda bir anlama sahip olmanın ne denli ilişkili olduğu araştırılmak istenmiştir. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, bilinçli farkındalığın ve yaşamın anlamının birlikte incelenmesi üniversite döneminde sürece adapte olmaya, çevreye uyum sağlamaya, düşünceler üzerinde kontrol sahibi olarak duygunun zarar verici etkisini azaltmaya, anın farkındalığını kazanmaya ve yaşamda amaçlar oluşturarak anlama sahip olmaya yönelik yapılacak programlara ışık tutması açısından önem arz etmektedir.

Mevcut araştırmanın bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve yaşamın anlamı ile ilgili yeni bir çalışma olması ve yapılacak araştırmalara kaynak oluşturması açısından alan yazına katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Mevcut araştırma sonucunda ortaya çıkan bulgular bireylerin duygularını düzenlemeleri, farkında olarak yaşamaları ve amaca sahip olmaları yolunda atacakları adımlara katkı sağlayabilir. Ayrıca üniversitede öğrencilere yönelik düzenlenecek programlar, seminerler ve eğitimler açısından da rehber olacağı söylenebilir.

### **1.3. Araştırmanın problem cümlesi**

Bu araştırmada “Üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve yaşamın anlamı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır ?” sorusuna cevap aranmıştır.

### **1.4. Alt problemler**

1.Üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri (kabul etme, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, kendini suçlama, diğerlerini suçlama, yıkım, düşünceye odaklanma) ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

2.Üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri (kabul etme, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, kendini suçlama, diğerlerini suçlama, yıkım, düşünceye odaklanma) ile yaşamın anlamı (yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

3.Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaşamın anlamı (yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki var mıdır?

4.Üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri (kabul etme, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, kendini suçlama, diğerlerini suçlama, yıkım, düşünceye odaklanma) cinsiyete ve travma yaşama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

5.Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete ve travma yaşama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

6.Üniversite öğrencilerinde yaşamın anlamı (yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı) cinsiyete ve travma yaşama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

### **1.5. Varsayımlar**

1.Araştırmaya katılan öğrencilerin ölçme araçlarını gönüllü, güvenilir ve içten cevapladıkları varsayılmıştır.

### **1.6. Sınırlılıklar**

1.Araştırmanın sonuçları bilişsel duygu düzenleme, bilinçli farkındalık ve yaşamın anlamı ölçeklerinin ölçtüğü özellikler ile sınırlıdır.

2.Araştırmanın çalışma grubu 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Sakarya Üniversitesi'nde ve Düzce Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 464 kadın ve 127 erkek olmak üzere toplam 591 öğrenci ile sınırlıdır.

### **1.7. Tanımlar**

1.Bilişsel duygu düzenleme stratejileri: Duyguların oluşmasında, yönetilmesinde, kontrol edilmesinde ve düzenlenmesinde kullanılan zihinsel süreçlere bilişsel duygu düzenleme stratejileri denilmektedir (Garnefski ve diğerleri, 2001).

2.Bilinçli farkındalık: İçinde bulunulan şimdiki ana yargılamadan odaklanma ve dikkati verme bilinçli farkındalık olarak tanımlanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003).

3.Yaşamın anlamı: Bireylerin hayatlarında belirli sorumlulukları olduğuna dair inanca ve hedefe sahip olmalarına yaşamın anlamı denilmektedir (Reker, Peacock ve Wong, 1987).

## BÖLÜM II

### ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Araştırmanın bu bölümünde bilişsel duygu düzenleme, bilinçli farkındalık ve yaşamın anlamı ile ilgili kuramsal bilgilere ve ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

#### 2.1. Bilişsel duygu düzenleme

Bilişsel duygu düzenleme başlığı altında duygu ve duygu düzenlemeye, duygu düzenlemenin süreç modeline, bilişler ve duygu düzenlemeye, bilişsel duygu düzenleme stratejilerine, bilişsel duygu düzenleme ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

##### 2.1.1. Duygu ve duygu düzenleme

Duygu; öznel deneyimleri, davranışları ve fizyolojik yapıyı içeren çok yönlü vücut tepkileri olarak tanımlanabilmektedir (Mauss, Bunge ve Gross, 2007). Izard (2009)'a göre sıklıkla meydana gelen duygu deneyimleri, o an ortaya çıkan durumlara anlık tepki verme ya da zamanla kazanılarak oluşan kişilik özellikleri ile ortaya çıkan aktif duygu-biliş etkileşimleridir. Duygular insanın algı, dikkat, öğrenme, hafıza, akıl yürütme ve problem çözme gibi bilişsel süreçleri üzerinde önemli bir role sahiptir. Bilişsel süreçleri çok yönlü etkileyen duyguların oluşmasında, değiştirilmesinde ve dışa vurulmasında hem fizyolojik bileşenlerin hem de içinde bulunulan çevrenin etkisi olmaktadır (Moors, Ellsworth, Scherer ve Frijda, 2013). Bireyler sosyalleştikçe kendilerine ve çevrelerine yönelik farkındalıkları arttıkça hangi durumlarda hangi duyguların yapıcı ve yıpratıcı olduğuna karar vermeye başlayabilirler. İnsanların duygularının ayırdına varan, duygularını kontrol edebilen, aktif bir şekilde ortaya çıkararak ve üreten varlıklar olduğu görüşünden yola çıkarak duyguları düzenleme biçimleri gittikçe önem kazanmaya başlamıştır (Mauss ve diğerleri, 2007). Genel anlamda *duygu düzenleme* bireyin amaca ulaşmasını ve sosyal yaşama uyum sağlamasını engelleyen duygularının kontrol altına alınıp duygudan etkilenme durumunun azaltılması ve iyi oluş halinin artırılmasıdır (Koole, Van Dillen ve Sheppes, 2010). Gross (1998) duygu düzenlemeyi hangi durumda, hangi duyguların yaşanacağı ve bu duyguların dışarıya nasıl yansıtılacağı ile ilişkili süreçler olarak tanımlamıştır. Bu sayede hisler üzerinde bir yetkiye sahip olunmakta, duygular içinde bulunulan duruma göre düzenlenmekte ve değiştirilmekte; bunun sonucunda davranışların istenilen yönde değişmesi sağlanmaktadır (Gross, 2008, s. 499).

Duygu düzenleme sadece duyguları ön plana alıyor ve bireysel yaşantı için önem arz ediyor gibi görünse de çevredekilerle olan iletişimi etkilediği için kişilerarası ilişkilerde önem arz etmektedir (Sepetçi, 2019). Her olayda hissedilen duyguların yansıtılması ve istenilen tepkilerin verilmesi ilişkilerde birçok soruna sebep olabilir. Çoğu zaman duygular yansıtılmamakta ve duruma uygun tepki ortaya çıkarılarak ilişkiler sürdürülmektedir. Duygu düzenlemenin istenilen düzeyde kullanılması kişilerarası işlevselliğin ve iyi oluşun artmasında etkilidir (Gross ve John, 2003). Duygu düzenlemenin kullanılması bireyin psikolojik iyi oluşunu arttırıp, çevreyle olan bağı pekiştirirken kullanılmaması bireyde davranışsal ve psikolojik birçok soruna yol açabilir. Çevreyle olan bağı devam ettirmeye ve zor duyguların yoğunluğunu azaltmaya katkı sağlayan duygu düzenleme; eksikliğinde yeme bozukluklarına (Han ve Kahn, 2017), riskli davranışlara (Obuz, 2019), davranış problemlerine (Einsberg, Fabes, Guthrie ve Reiser, 2000) ve kişilik bozukluklarına (Gratz, Rosenthal, Tull, Lejuez ve Gunderson, 2006) yol açmaktadır. Eksikliğinde birçok soruna yol açsa da duygu düzenleme sadece problem durumlarının ortadan kaldırılması, olumsuz duyguların düzenlenmesi ve olumlu duyguların açığa çıkartılması değildir (Koole, 2009). Duruma göre olumlu duygular da düzenlenmekte ve değiştirilebilmektedir. Burada önemli olan bireylerin duygularını istenilen düzeyde artırarak, azaltarak ya da değiştirmeden var olduğu şekliyle yaşayabilmeleridir. Yani duygular üzerinde kontrol sahibi olarak istenilen duygunun açığa çıkartılması bu sayede düşüncenin ve davranışların istenilen yönde değiştirilebilmesidir.

Thompson ve Calkins (1996)'a göre bireyin duygularını, diğerleri tarafından ortaya çıkarılan duyguları, duygunun kendisini ve temelindeki özellikleri düzenleme olmak üzere duygu düzenlemenin kendi içinde boyutları bulunmaktadır. Kendi içinde boyutlara sahip olan bu kavramın fizyolojik, sosyal, davranışsal, bilinçdışı ve bilinçli bilişsel süreçleri bulunmaktadır. Soluğun kesilmesi, kalp atışının yükselmesi fizyolojik yönünü; bireyler arası destek sosyal yönünü; ağlama-gülme davranışsal yönünü; yadsıma, yansıtma bilinçdışı bilişsel yönünü; yıkım, kendini ve diğerlerini suçlama bilinçli bilişsel yönünü içermektedir (Garnefski ve diğerleri, 2001). Bu içeriklerden yola çıkarak duygu düzenleme bilinçli ve bilinçdışı bir şekilde yapılmakta, olumlu veya olumsuz duyguların açığa çıkmasını ve düzenlenmesini sağlamaktadır (Gross, 2002). Yani zorlu ameliyatlara insanların hayatlarını kurtaran bir cerrah duygularını düzenlerken, tefeci olan ve insanların canını yakan biri de duygularını düzenliyor olabilir.



### 2.1.2. Duygu düzenlemenin süreç modeli

Duygu düzenlemeyi açıklamak için farklı yaklaşımlar ortaya konulmuştur. Yaklaşımlardan biri süreç modelidir. Gross ve Thompson (2007) tarafından bir çerçeve oluşturmak adına süreç modelinin içerisinde durum seçme, durum değiştirme, dikkatte yayılma, bilişsel değişim ve tepki düzenleme olmak üzere beş tane duygu düzenleme süreci açıklanmıştır.

*Durum Seçme:* Olumlu ya da olumsuz bir duygu ortaya çıkacağı zaman duygunun yoğunluğunun azaltılması ya da arttırılması için yapılan uygulamaları içermektedir (Gross ve Thompson, 2007). Örneğin çok zor bir günün sonunda arkadaşlarla vakit geçirmek, istenmeyen bir görüşmeye gitmemek olumsuz duygunun azaltılmasına yönelik eylemlerdir.

*Durum Değiştirme:* İçsel olarak bireylerin kendilerinde bir değişiklik yapmalarından ziyade çevrelerindeki diğer bireylerde ya da durumlarda değişiklik yapmalarıdır. Hoşa gitmeyen durumun değiştirilmesi sürecidir (Gross, 2015). Örneğin bir diş kliniğindeki en acıtan dişçiden randevu aldığını düşünen bir bireyin randevusunu değiştirmesi ve diğer dişçiden randevu alması olumsuz duyguya sebep olacak durumun değiştirilmesini sağlamaktadır.

*Dikkatte Dağılma:* Var olan mevcut durumdan bireylerin uzaklaştırılarak dikkatin başka tarafa yönlendirilmesi durumudur (Gross, 2015). İçinde bulunulan durumun değiştirilemeyeceği zamanlarda fiziksel olarak geri çekilmeyi, durumun duygusal olmayan yönlerine odaklanmayı ve başka bir konu hakkında düşünmeyi içermektedir (Pena-Sarrionandia, Mikolajczak ve Gross, 2015). Örneğin çok zor olan final sınavında sınavdan sonraki tatilin düşünülmesi dikkatte dağılmaya bir örnektir.

*Bilişsel Değişim:* Kişinin kendi duygusallığını değiştirme sürecidir. Olaya yönelik bakış açısı ve düşünceler değişirse duygular da değişmektedir (Gross, 2015). Olaya yüklenilen anlam değiştirilirse o olayın duygulara olan etkisi de değişecektir (Pena-Sarrionandia ve diğerleri, 2015). Örneğin birey önemli bir yarışta kalbi hızlı attığında bunun heyecanının değil de koşmak için hazır olduğunun bir göstergesi olduğunu düşünürse bilişsel değişiklik sonucunda duygusu da değişmiş olacaktır.

*Tepki Düzenleme:* Duygusal tepkinin doğrudan fizyolojik, deneysel ve davranışsal yollarla etkilenmesi ve değiştirilmesidir (Gross, 2015). Örneğin bireyin duygu durumunu değiştirmesi için yiyecek kullanımına dikkat etmesi, egzersiz yapması ve nefesini düzenlemesi tepki düzenleme yöntemlerindedir (Pena-Sarrionandia ve diğerleri, 2015).

Bu stratejilerden durum seçme, durum değiştirme, dikkatte yayılma ve bilişsel değişim, duygu ortaya çıkmadan ve davranışta herhangi bir etkiye sebep olmadan önceki süreç olarak tanımlanan, n süreç odaklı stratejiler kategorisinde yer almaktadır. Tepki düzenleme ise duyguyu oluşturan tüm uyarıların dikkate alınması ve tepki oluştuktan sonra duygu açığa çıkarken yapılan düzenlemeler olarak tanımlanan tepki odaklı stratejiler kategorisinde yer almaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Ortaya konulan bu süreçlerin hoşa gitmeyen ortamdaki ve uyarıcılardan bilişsel olarak uzaklaşmayı sağladığı ve duyguları düzenlemeye yardımcı olduğu söylenbilir.

### **2.1.3. Bilişler ve duygu düzenleme**

Garnefski ve diğerleri (2001) duygu düzenlemenin farklı Şekillerde ele alındığını belirterek bilinçli ve bilişsel boyut ile çalışmışlardır. Joormann, Yoon ve Siemer (2010)'a göre bilişsel süreçler duyguları düzenleyen ilk yol olup, duygunun var olup olmayacağını ve hangi duygunun yaşanacağını belirlemektedir. Duygu düzenleme olaylar sonucunda ortaya çıkan duyguları düzenlemeyi ve kontrol etmeyi sağlayarak bireylerin duyguları tarafından ele geirilmelerini ve olaydan olumsuz etkilenmelerini önlemektedir (Garnefski ve diğerleri, 2001). Frenleri tutmadığı için hızını kesemeyen ve kimseye çarpmamak için de taşıtların arasından hızlıca geçen bir arabada bulunanlar o esnada korku duygusunu yaşayacaktır. O sırada arabadaki anne oğluyla sakin bir Şekilde konuşarak arabanın hareketlerinin tıpkı lunaparktaki çarpışan arabalar gibi ne kadar eğlenceli olduğunu söyler yani oğluna lunaparkı hatırlatırsa ocuk gülümseyerek bu andan keyif almaya başlar. Bu durumda annenin çocuğa yaptığı bu müdahale arabanın korkutucu ve hızlı halini tehdit uyandırmayan bir Şekilde yeniden yorumlayarak çocuğun andan keyif almasını sağlamak olarak yorumlanabilir. Bu bilişsel müdahale her gelişim dönemine ve her duruma uygun olmasa da bireyin geçmişteki benzer yaşantıyı ve hoşa giden duyguyu hatırlayarak durumla baş edebilmesini sağlayabilmektedir.

Olaylara bakış açısı, bir olay neticesinde verilen tepkiler, yaşanılan duygular ve düşünceler farklılık gösterdiği gibi o duyguyla ve olayla baş etme biçimleri de kişiden kişiye değişmektedir (Garnefski ve Kraaij, 2007). Joorman ve diğerleri (2010)'na göre bilişler dışında hiçbir faktör insanların aynı olaya karşı yaşadıkları farklı duyguları ve gösterdikleri tepkileri açıklayamamaktadır. Duyguları ve tepkileri kontrol altına alma ve düzenleme sürecinin farklılık göstermesi bilişlerin duygu düzenlemeyi çok yönlü etkilediğini göstermektedir.

Bilişsel süreçler ile duygu düzenleme kavramının iç içe olması birlikte ele alınmasını ve bilişsel duygu düzenleme kavramının ortaya çıkmasını sağlamıştır. Ayrıca bu doğrultuda alanyazında bilişsel duygu düzenleme stratejileri yer almaktadır.

#### **2.1.4. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri**

Bilişsel duygu düzenleme duyguları denetlemeyi ve gözden geçirmeyi, bilişsel süreçler aracılığıyla sıkıntı veren sorunlarla ve duygularla baş edebilmeyi ifade etmektedir (Onat Kocabıyık, Çelik ve Dündar, 2017). Bireyler yaşamlarında istedik olmayan ve hoşagitmeyen olaylar ile karşı karşıya kaldıklarında bilişler vasıtası ile duygularını kontrol edip yeniden düzenlemektedir (Thompson, 1994). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri başa çıkmanın bilişsel boyutunu oluşturmakta (Garnefski ve diğerleri, 2001), duyguların ortaya çıkışında, düzenlenmesinde kullanılan düşünceler ve zihinsel süreçler olarak tanımlanmaktadır (Onat ve Otrar, 2010).

Günlük hayatta olumsuz durumlarla karşılaşıldığında duygular kontrol edilirken ve yönetilirken başa çıkma stratejileri kullanılmaktadır (Garnefski ve diğerleri, 2001). Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinde amaç; var olan duygu ile baş edebilmek için duygunun yoğunluğunu ve var olma zamanını azaltarak bir duygudan diğerine geçmeyi kolaylaştırmak ve duygusal olarak sakinleşmeyi sağlamaktır (Thompson, 1994). Garnefski ve Kraaij (2007) tarafından yetişkinlerle yapılan bir çalışmada duygusal sorunlar ile bilişsel duygu düzenleme stratejileri arasında bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur. Depresyon ve anksiyete semptomları ile kendini suçlama, düşünceye odaklanma, yıkım ve pozitif yeniden gözden geçirme (tersine) arasında güçlü ilişkiler bulunmuştur. Bireyler duygularını olumlu olarak düzenlediklerinde olumsuz duyguya sebep olacak olaylara karşı daha korunaklıdır (Catalino ve Frederickson, 2011).

Bilişsel duygu düzenleme ile ilgili yapılan çalışmalar (Garnefski ve Kraaij, 2006; Garnefski ve Kraaij, 2007) incelendiğinde bilişsel duygu düzenlemenin dokuz alt boyutunun yani dokuz farklı stratejisinin olduğu bu stratejilerin de kendi içinde uyumlu ve uyumsuz başa çıkma stratejileri olarak ayrıştığı görülmektedir. Uyumlu başa çıkma stratejileri kabul etme, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme; uyumsuz başa çıkma stratejileri kendini suçlama, diğerlerini suçlama, yıkım ve düşünceye odaklanma olarak belirlenmiştir (Garnefski ve diğerleri 2001).

**2.1.4.1. Kabul etme:** Yaşanılan olayların kabul edilmesine, edinilen tecrübelerden ve düşüncelerden fayda sağlanmasına karşılık gelmektedir (Garnefski ve diğerleri, 2001).

Olayları kabul etmek başa çıkmak için de belli bir girişimde bulunulduğunu göstermektedir. Bireylerin kabul düzeyleri yükseldikçe iyimserlik düzeyleri ve benlik saygıları artmakta, kaygı düzeyleri azalmaktadır (Carver, Scheier ve Weintraub, 1989).

**2.1.4.2. Plana tekrar odaklanma:** Yaşanılan olumsuz olay sonucunda nasıl bir yol izleneceği, nasıl bir tepki verileceği ve olayla nasıl baş edileceği üzerine düşünülmesidir (Carver ve diğerleri, 1989). Olayla baş etme düşüncesi kişiyi harekete geçirerek probleme çözüm odaklı yaklaşmasını ve kendini iyi hissetmesini sağlayabilir. Martin ve Dahlen (2005) depresyon ile plana tekrar odaklanma arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Plana tekrar odaklanma ile iyimserlik ve benlik saygısı arasında pozitif, plana tekrar odaklanma ile kaygı arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur (Carver ve diğerleri, 1989).

**2.1.4.3. Pozitif tekrar odaklanma:** Yaşanılan olumsuz olayı düşünmek yerine daha keyif veren, olumlu duygu ve düşüncelere odaklanılmasıdır (Garnefski ve diğerleri, 2001). Bireylerin stres düzeyleri arttıkça pozitif tekrar odaklanmaları azalmaktadır (Martin ve Dahlen, 2005)

**2.1.4.4. Pozitif yeniden gözden geçirme:** Garnefski ve diğerleri (2001)'na göre pozitif yeniden gözden geçirme yaşanılan bir olaya olumlu tarafından bakılarak o olayın kişinin gelişimine katkı sağlayacağını düşünmek ve olumlu bir anlam atfetmektir. Kişinin pozitif yeniden gözden geçirmesi arttıkça iyimserlik ve kendine saygı düzeyi de artmakta; kaygı düzeyi azalmaktadır (Carver ve diğerleri, 1989). Pozitif yeniden gözden geçirme düşük depresyon puanları ile ilişkilidir (Garnefski, Teerds, Kraaij, Legerstee ve van Den Kommer, 2004). Yani pozitif yeniden gözden geçirmeye sahip bireylerin depresyon düzeyleri de düşüktür.

**2.1.4.5. Bakış açısına yerleştirme:** Yaşanılan olayın başka olaylarla karşılaştırılarak değerinin azaltılması ve daha önemsizmiş gibi düşünülmesidir (Garnefski ve diğerleri, 2001). Genel olarak iyilik hali ile pozitif yönde ilişkili olduğu düşünülen bu stratejinin depresyonla negatif yönde ilişkili olduğu gözlenmektedir (Martin ve Dahlen, 2005).

**2.1.4.6. Kendini suçlama:** Yaşanılan bir olay sonucunda kişinin kendisini suçlayarak olayın sorumluluğunu üzerine almasıdır. Depresyonda olan bireyler olumsuz durumların nedenini içsel olarak kendilerine yönelterek kendilerini suçlama eğiliminde iken, olumlu durumların sebebini başkalarına yüklemektedirler (Jermann, Linden, d'Acremont ve Zermatten, 2006).

Garnefski ve Kraaij (2007)'e göre kendini suçlama stratejisi bireyde azalırsa depresyon ve anksiyete semptomları da değişecektir.

**2.1.4.7. Diğerlerini suçlama:** Yaşanılan olay neticesinde hissedilen suçun birey tarafından kabul edilmemesi sonucunda sorumluluğun çevredeki diğer kişilere atılmasıdır (Garnefski ve diğerleri, 2001). Özellikle kişilerarası deneyimlerde sorun yaşandığında görülen diğerlerini suçlamada bireyler negatif duyguların sebebi olarak başkalarını görmektedir (Schroevers, Kraaij ve Garnefski, 2007). Kişi suçu üstüne almasa da diğerlerini suçlama bireyi olumsuz etkilemektedir. Diğerlerini suçlama arttıkça depresyon, stres ve kaygı artmaktadır (Martin ve Dahlen, 2005).

**2.1.4.8. Yıkım (Felaketleştirme):** Bireyin yaşadığı olayın dehşet verici olduğuna dair düşüncelere sahip olarak olayı felaketleştirmesidir (Garnefski ve diğerleri, 2001). Kaygı ve depresyon düzeyi yüksek olan kişiler yıkım (felaketleştirme) stratejisini sık kullanmaktadır (Martin ve Dahlen, 2005; Garnefski ve Kraaij, 2006).

**2.1.4.9. Düşünceye odaklanma (Ruminasyon):** Ruminasyon bireyin yaşadığı olaydaki huzursuz eden belirtileri değiştirmek yerine, sürekli bir biçimde o olumsuz olaya ve duyguya odaklanma durumudur (Martin and Tesser, 1996, s. 7). Martin ve Dahlen (2005)'e göre düşünceye odaklanma (zihinsel geniş getirme) stratejisini kullanan kişiler yüksek düzey depresyona, strese ve kaygıya sahiptir. Yine Garnefski ve Kraaij (2007)'e göre düşünceye odaklanma ile depresyon ve anksiyete belirtileri arasında bir ilişki bulunmaktadır. Düşünceye odaklanma stratejisi bireyde azalırsa depresyon ve anksiyete semptomları değişecektir.

Uyumlu başa çıkma stratejilerinin depresyon, kaygı gibi iyi oluşu olumsuz etkileyen sorunlara yönelik baş etmeyi sağladığı, psikolojik dayanıklılığı ve iyi oluşu arttırdığı söylenebilir.

## **2.1.5. Bilişsel duygu düzenleme ile yapılan araştırmalar**

Bu bölümde bilişsel duygu düzenleme ile ilgili araştırmalara ve ilişkilendirildiği durumlara yer verilmiştir.

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile ilgili yapılan çalışmalar genel olarak depresyon, anksiyete, stres, korku ve öfke gibi olumsuz duygular ile ilişkilendirilmiştir (Garnefski ve diğerleri, 2001; Garnefski ve diğerleri, 2004; Martin ve Dahlen, 2005; Garnefski ve Kraaij, 2006; Sepetçi, 2019).

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresif belirtiler arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda ikisi arasında anlamlı ilişkiler olduğu ortaya konulmuştur. Düşünceye odaklanma ve yıkım ile depresif belirtiler arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, pozitif yeniden gözden geçirme ile depresif belirtiler arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Garnefski ve diğerleri, 2004; Garnefski ve Kraaij, 2006; Omran, 2011).

Cinsiyete göre bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımına yönelik yapılan çalışmalar mevcuttur. Bulgular sonucunda kadınlar yıkım, pozitif tekrar odaklanma (Garnefski ve diğerleri, 2004), düşünceye odaklanma ve bakış açısına yerleştirme (Akyunus İnce, 2012) stratejilerini erkeklerden daha fazla kullanmaktadır. Duarte, Matos ve Marques (2014) bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve depresif belirtilerde cinsiyetin düzenleyici etkisini incelemişler ve kadınların düşünceye odaklanma, kendini suçlama ve yıkım gibi uyumsuz stratejileri erkeklerden daha çok kullanma eğiliminde olduğunu bulmuşlardır.

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile psikopatolojiyi içselleştirme ve dışsallaştırma arasındaki ilişkinin 12- 18 yaş arası ergenlerde incelendiği bir araştırmada, içe yönelim sorunları olan ergenlerin, kendini suçlama ve düşünceye odaklanma gibi bilişsel duygu düzenleme stratejilerinde dışsallaştırma sorunları olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı görülmüştür (Garnefski, Kraaij ve van Etten, 2005).

Gratz ve diğerleri (2006) tarafından borderline kişilik bozukluğu olan ve ayakta tedavi gören hastalarda duygu düzenlemenin deneysel bir incelemesi yapılmıştır. Borderline kişilik bozukluğu olan ve kişilik bozukluğu olmayan ayakta tedavi gören hastalar arasındaki farklılıklar (a) hedefe yönelik davranışı sürdürmek için duygusal sıkıntı yaşama isteksizliği ve (b) sıkıntılı olduğunda hedefe yönelik davranışta bulunamama olmak üzere 2 yön ile incelenmiştir. Kişilik bozukluğuna sahip katılımcılar hedefe yönelik davranışı sürdürmek için sıkıntı yaşamaya daha az istekli olmaktadır. Sonuçlara göre duygu düzenleme eksikliği borderline kişilik bozukluğu üzerinde etkilidir.

Yine Gratz ve Gunderson (2006) tarafından borderline kişilik bozukluğu olan ve kasıtlı kendine zarar verme davranışı gösteren kadınlarda duygularına daha uyumlu yanıt verme yollarını öğretmek için tasarlanan 14 haftalık duygu düzenleme grup müdahalesi yapılmıştır. Katılımcılar duygu düzensizliği ve yaşam boyu kendine zarar verme sıklığı açısından eşleştirilmiştir. Sonuçlar duygu düzenleme grup müdahalesinin kendine zarar verme davranışı, duygu düzenleme bozukluğu, deneyimsel kaçınma ve borderline kişilik

bozukluğuna özgü semptomların yanı sıra depresyon, anksiyete ve stres semptomları üzerinde de olumlu etkileri olduğunu göstermektedir.

Jim, Richardson, Golden-Kreutz ve Anderson (2006) kanser teşhisi konulan hastalarla yaptıkları bir çalışmada kanserle başa çıkmada kullanılan stratejilerin yaşamda anlamı yordayıp yormadığını incelemişlerdir. Araştırma sonuçlarına göre pozitif yeniden gözden geçirme ve kabul etmenin duygusal dışa vurumu teşvik ederek yaşamda anlam bulmaya yardımcı olduğu belirlenmiştir.

Garnefski, Rieffe, Jellesma, Terwogt ve Kraaij (2007) 9-11 yaş arasındaki çocukların bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile duygusal sorunları arasındaki ilişkiyi incelediklerinde; çocuklarda kendini suçlama, diğerlerini suçlama ve yıkım ile depresyon arasında pozitif ilişki; pozitif tekrar odaklanma ve plana tekrar odaklanma ile negatif bir ilişki bulunmuştur. Yine aynı çalışmada düşünceye odaklanma ve kendini suçlama ile endişe ve korku arasında güçlü ilişkilere ulaşılmıştır.

Schroeffer, Kraaij ve Garnefski (2008) kanser hastalarının bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile olumlu, olumsuz duyguları ve psikolojik iyi oluşları üzerine yaptıkları bir araştırmada hastaların iyi oluşlarında, amaca bağlanma ve pozitif tekrar odaklanmanın etkili olduğunu ve olumlu duyguyu ortaya çıkardığını belirtmişlerdir. Pozitif tekrar odaklanmanın olumsuz duygularla düşük düzeyde ilişkili olduğunu, düşünceye odaklanma ve yıkımın olumsuz duyguyla daha yüksek düzeyde ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Juvenil idiyopatik artritli (sürekli eklem iltihabı) kronik hastalığı olan ergenlerde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile psikolojik uyum arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma sonuçları düşünceye odaklanma ve yıkımın ergenlerde psikolojik uyumsuzluğun, içselleştirme sorunlarının ve yaşam kalitesizliğinin en önemli belirleyicileri olduğunu göstermiştir (Garnefski, Koopman, Kraaij ve ten Cate, 2009).

Kraaij, Garnefski, Schroevers, Weijmer ve Helmerhorst (2010) kısırlık tedavisi gören kişilerde bilişsel başa çıkma stratejileri, hedef düzenleme, depresyon ve anksiyete belirtileri arasındaki ilişkileri incelemişlerdir. Bireylerde düşünceye odaklanma ve yıkım stratejilerinin kullanımı arttıķa depresyon ve anksiyete semptomları artmakta; pozitif tekrar odaklanma stratejisi arttıķa depresyon ve anksiyete semptomları azalmaktadır.

Aldao ve Nolen Hoeksema (2010) tarafından yapılan bir çalışmada 252 örneklem üzerinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon, anksiyete ve yeme bozuklukları

semptomları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bulgulara göre bilişsel duygu düzenlemenin uyumsuz stratejileri, uyumlu stratejilere kıyasla psikopatoloji (depresyon, anksiyete ve yeme bozuklukları) ile daha güçlü bir ilişki göstermiştir.

Min, Yu, Lee ve Chae (2013) depresyon ve anksiyete bozukluğu olan ayakta tedavi gören 230 hastada bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik dayanıklılığa katkısını incelemiştir. Uyumlu stratejiler uyumsuz stratejilere göre psikolojik dayanıklılıkla daha güçlü bir ilişki göstermiştir. Sonuçlar plana tekrar odaklanmanın, pozitif yeniden gözden geçirmenin, daha az düşünceye odaklanma, depresyon ve anksiyete bozukluğu olan hastalarda psikolojik dayanıklılığa katkıda bulunduğunu göstermektedir.

Kore’de cinsel istismara uğrayan 6-13 yaşındaki 171 çocukta kümülatif çocukluk çağı travması ve davranış sorunları arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolü incelenmiştir. Duygu düzenlemenin kümülatif çocukluk çağı travmaları ile içselleştirme / dışsallaştırma davranış problemleri arasındaki ilişkiye tam olarak aracılık ettiği bulunmuştur. Bu bulgular, duygu düzenlemenin, çocukluk çağı travmalarının olumsuz etkilerini açıklayabilecek önemli bir kavram olduğunu ve kümülatif travmaya maruz kalan cinsel istismara uğramış çocuklarda duygu düzenlemenin gerekli olduğunu göstermektedir (Choi ve Oh, 2013)

Yetişkinlerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin farkındalık, anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkilere aracılık edip etmediğini inceleyen bir çalışmada düşünceye odaklanma ve endişenin farkındalık ve anksiyete arasındaki ilişkiye; düşünceye odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirmenin de farkındalık ve depresyon arasındaki ilişkiye aracılık ettiği görülmüştür (Desrosiers, Vine, Klemanski ve Hoeksema, 2013).

Balzarotti, Biassoni, Villani, Prunas ve Velotti (2014) bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin kullanımındaki bireysel farklılıkların öznel ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisini inceledikleri bir araştırmalarında hem öznel hem de psikolojik iyi oluşun pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme ve plana tekrar odaklanma ile pozitif yönde ilişkili olduğu; düşünceye odaklanma, yıkım, diğerlerini suçlama ve kendini suçlama ile negatif yönde ilişkili olduğu bulgusuna ulaşmışlardır. Ayrıca plana tekrar odaklanma özerklik ve yaşamdaki amacın olumlu bir yordayıcısı olmuştur. Bu sonuçlar, bireylerin iyi oluşlarını artırmada bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin farklı şekilde etkili olduğunu göstermektedir.



Yine majör depresif bozukluğu tanısı olan ayakta tedavi gören 191 hasta ile 267 tanısı olmayan yetişkinin bilişsel duygu düzenleme stratejileri incelenmiştir. Majör depresyon tanısı olan hastalar diğer yetişkinlere göre kendini suçlama, kabul etme, düşünceye odaklanma, yıkım ve başkalarını suçlama stratejilerinde daha yüksek puanlara sahipken; pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme stratejilerinde daha düşük puanlar almıştır. Ek olarak depresif semptomlar kendini suçlama, kabul etme ve yıkım ile pozitif yönde ilişkili iken; pozitif yeniden gözden geçirme ile negatif yönde bir ilişkiye sahiptir. Sonuçlar, bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin majör depresif bozukluğu olan hastalarda psikolojik değerlendirme ve tedavi için yararlı olabileceğini göstermiştir (Lei, Zhang, Cai, Wang, Bai ve Zhu, 2014).

Alçalar (2018) kanser hastalarında bilişsel duygu düzenleme stratejilerini incelediği araştırmasında özellikle meme kanseri olan hastalarda yıkım, düşünceye odaklanma ve kendini suçlama stratejilerinin hastalıkla baş etmede olumsuz; kabul etme, pozitif tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme stratejilerinin hastalıkla baş etmede olumlu etkilerinin olduğunu görmüştür.

Solgi ve Yaseminejad (2018) koroner kalp hastalarının depresyon, anksiyete ve streslerinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin rolünü incelemiştir. Bulgulara göre depresyon, anksiyete ve stres kendini suçlama, diğerlerini suçlama, düşünceye odaklanma ve yıkım ile pozitif bir ilişkiye sahipken; pozitif tekrar odaklanma, plana tekrar odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme depresyon ile negatif bir ilişkiye, bakış açısına yerleştirme ve pozitif yeniden gözden geçirme anksiyete ve stres ile negatif ilişkiye sahiptir. Bilişsel duygu düzenlemenin uyumlu stratejilerinin yeterli kullanılmaması koroner kalp hastalarının depresyon, anksiyete ve stres derecelerinin artmasında rol oynamaktadır. Araştırmanın sonuçlarına göre koroner kalp hastalarının fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlıklarını iyileştirmek için duyguları oluşturmada etkili olan bilişsel duygu düzenleme stratejilerini öğretmek gerekli görülmüştür.

Sarıcı (2018) bir çalışmada üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenlemelerinde çocukluk örselenme yaşantılarının ve otomatik düşüncelerin rolünü incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre çocukluk örselenme yaşantılarının ve otomatik düşüncelerin bilişsel duygu düzenleme üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür.

Akyıl (2019) çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada çocukluk çağı travmalarının bilişsel duygu

düzenleme ve psikolojik iyi oluş ile istatistiksel olarak anlamlı yönde bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur. Dede (2019) çocukluk çağı travmaları ile bilişsel duygu düzenleme arasında negatif yönlü anlamlı ilişki olduğu ve travma puanları arttıkça bilişsel duygu düzenleme puanlarının azalmakta olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Madde kullanım öyküsü olan erkeklerde emosyonel şemalar ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin çocukluk çağı travmaları ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırmaya yaşları 19-50 arasında değişen madde kullanım öyküsü bulunan 85 erkek ve 18-56 arasında değişen madde kullanım öyküsü bulunmayan 109 erkek katılmıştır. Geçmişte madde kullanan katılımcıların çocukluk çağı travma puanları ile uyumlu olmayan bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kendini suçlama, diğerlerini suçlama, düşünceye odaklanma ve felaketleştirme puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Aktaş, 2019).

Tedavi ve denetimli serbestlik kapsamında başvuran erkek bireylerin; ilk başvurularında bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile öz-duyarlık seviyeleri arasındaki ilişkiyi ve tedavi sürecinin sonunda bilişsel duygu düzenleme stratejilerinde ve öz-duyarlık seviyelerinde gerçekleşen değişimi inceleyen bir araştırmada; sürecin başında ve sonunda yapılan ölçümlere göre bireylerin plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, felaketleştirme, ruminasyon ve kendini suçlama puanları anlamlı düzeyde azalma göstermiştir (Kınalı, 2019).

Deneysel bir çalışma olarak Turan (2020) tarafından çocuklarda bilişsel duygu düzenleme stratejileri farkındalık programının geliştirilmesi ve değerlendirilmesi ile ilgili yapılan bir çalışmada, deney grubuna 7 haftalık program uygulandıktan sonra deney ve kontrol grubuna yönelik grup içi ve gruplar arası karşılaştırmalar yapılmış ve deney grubu 5 ay boyunca izlenerek kazanılan becerilerin kalıcı olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırma sonucunda uygulanan programın deney grubunun kendini suçlama ve felaketleştirme bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanım düzeyinde azalma sağladığı ve bu 5 aylık izleme sürecinde suçlama stratejisinin azalmada kalıcılığını koruduğu, felaketleştirme stratejisinde de azalmada kısmi düzeyde kalıcı olduğu görülmüştür. Yine araştırma sonucunda bakış açısına yerleştirme, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirme stratejilerini kullanım düzeyinde bir artış olmuştur.

Alanyazındaki araştırmalardan hareketle bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin farklı yaş gruplarında incelendiği ve farklı değişkenlerle ilişkilendirildiği görülmektedir. Ortaya konulan çalışmalarda bilişsel duygu düzenleme stratejileri depresyon, anksiyete, psikolojik

uyumsuzluk, kişilik bozuklukları, çocukluk çağı travmaları gibi psikolojik sorunlar ve kanser, kronik hastalıklar gibi fizyolojik sorunlar ile birlikte incelenmiştir. Benzer şekilde bilişsel duygu düzenleme stratejileri, psikolojik dayanıklılık, psikolojik uyum, öznel ve psikolojik iyi oluş ile birlikte de incelenmiştir. Çalışmaların bulgularına göre bilişsel duygu düzenleme ile ilişkilendirilen kavramların stratejiler farklılık gösterse de benzer sonuçlar ortaya koyduğu görülmüştür. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin yaşamda anlamı yordayıp yordamadığı başka bir çalışma grubunda incelenmiştir. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerini, bilinçli farkındalığı ve yaşamın anlamını birlikte inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yapılan bu çalışmanın literatüre yeni bir bakış sunacağı ve katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## **2.2. Bilinçli farkındalık**

Bilinçli farkındalık başlığı altında bilinçli farkındalığın tarihsel kökenine ve budizme, bilinçli farkındalığa, bilinçli farkındalığın temel tutumlarına, bilinçli farkındalık ve kuramlarla ilişkisine, bilinçli farkındalık temelli yaklaşımlara ve bilinçli farkındalık ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

### **2.2.1. Bilinçli farkındalığın tarihsel kökeni ve budizm**

Bilinçli farkındalığın temelini Hindistan'da yaşamış Buda'nın, ruhsal bağımsızlığa erişmeyi, huzura ulaşmayı, içgörü ve farkındalık ile kederden kurtulmayı amaçlayan öğretileri oluşturmaktadır (Bodhi, 2011). Efsaneye göre Buda'nın aydınlanmasından sonra insanlar Buda ile tanıştıklarında, diğer insanlara hiç benzememektedir. Ona kim olduğunu sorduklarında adının "Buda" olduğunu isminin uyanık bir kişi anlamına geldiğini söylemiştir. Buda 45 yıl öğretmenlik yaparak, dört yüce gerçek hakkındaki ilk vaazında, "İnsan durumu acı çekmeyi içerir, şeylerin nasıl olduğu ve nasıl olmasını istediğimiz arasındaki çatışma bu acıya neden olur, hoş olmayan deneyime karşı tutumu değiştirerek acı azaltılabilir veya ortadan kaldırılabilir, acıyı sona erdirmek için sekiz genel strateji bulunmaktadır" şeklinde dört temel fikir ortaya koymuştur (Germer, 2013). Acıyı sona erdirmek için *Doğru Söz, Doğru Davranış, Doğru Geçim, Doğru Muhakeme, Doğru Murakabe, Doğru Anlayış, Doğru Düşünce ve Doğru Niyet* olmak üzere sekiz genel strateji diğer bir ifade ile sekiz dilimli yol bulunmaktadır (Brandon, 1970: akt. Güç ve Sert, 2020).

Buda bu temel fikirleri ve stratejileri ortaya koyarken öğretilerin gerçekliğini öğrencilerin kendi farkındalıklarıyla keşfetmelerini istemiştir. Budist psikolojinin temelini oluşturan

bilinçli farkındalık, meditasyon türlerinden biridir. Farkındalık meditasyonunda talimat şudur: "Farkındalıkta baskın olan her şeye, an be an dikkat edin." Burada amaç, tek bir odak nesnesi belirlemek değil, anda değişen deneyimi keşfetmektir. Bireyin kişisel şartlanmasının (örneğin, "onaylanmama korkusu", "otoriteye karşı öfke") ve zihinsel gerçekliğinin doğasına yönelik içgörü geliştirmesi farkındalık meditasyonunu diğer meditasyon biçimlerinden ayıran şeydir ve budist psikolojisinin eşsiz bir katkısıdır (Germer, 2013).

Pali'nin farkındalık meditasyonu için kullandığı kelimeler içgörü (vipassana), dikkat, sessizlik (samatha), farkındalık (sati) ve sevgi (metta) olmaktadır. Farkındalık (sati) güçlü olduğunda, sevgi (metta), içgörü (vipassana) veya dikkat, sessizlik (samatha) arasında akışkan bir şekilde geçiş gerçekleştirebilmektedir. Örneğin, psikolojik travma ile çalışırken dikkat nefese, çevreye veya seslere (samatha) yönlenebilmektedir. Hatta sakinliği yeniden yakalayabilmek için deneyime biraz sevgi (metta) eklenebilmektedir. Kişi kendini daha iyi ve kararlı hissettiğinde, travma anılarının zihin ve bedende (vipassana) nasıl deneyimlendiğini gözlemlemek için farkındalık alanına yeniden girebilmektedir. Yani bu üç beceri konsantrasyon, farkındalık ve sevgi dolu olma acıyı azaltmak ve mutluluğu artırmak için meditasyonda ve günlük yaşamda kullanılabilir (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009, s. 27-28).

### **2.2.2. Bilinçli farkındalık**

Bilinçli farkındalık, Buda'nın öğretilerinin bulunduğu Pali dilinde oluşturulan eski metinlerde "Sati" kelimesi ile anlatılmakta ve bu kelime farkındalık, dikkat ve hatırlama anlamına gelmektedir (Siegel ve diğerleri, 2009). Bilinçli farkındalığın parçası olan hatırlama kavramı, anılarla sürekli meşgul olmadan, yaşananları kabul edip içinde bulunulan şimdiki ana odaklanmayı içermektedir (Özyeşil, 2011). Hatırlama kavramı geçmişte takılıp kalmak yerine farkındalık uygulamasında niyetin önemini vurgulayarak farkında olmayı ve dikkat etmeyi hatırlamak anlamına gelmektedir (Germer, 2013).

Günlük hayatta çoğu zaman aynı anda farklı işlerle meşgul olunmakta fakat yapılan işler otomatik bir şekilde dikkat edilmeden ana odaklanılmadan yapılmaktadır. Böyle zamanlarda zihnin ve bedenin işleyişinin farkında olunmamakta ve pasif bir şekilde bilinçsiz hareket edilmektedir (Brown ve Ryan, 2003). Farkındalık pasif olarak farkında olmaktan veya farkındalık uğruna farkında olmaktan daha fazlasını ifade etmektedir (Siegel ve diğerleri, 2009, s. 18). Bahsedilen farkındalık anın içerisinde nefes almaktan ve canlı olarak var olmaktan ötesini içermektedir. Hayvanlar da şimdiki zamanın tam içerisinde canlı olarak

yaşamaktadır ya da bir avcının avını izlerkenki hali de “dikkati” ve “anda kalarak avın farkında” olmayı içerir fakat bu terapötik süreçteki bilinçli farkındalıktan tamamen farklıdır. Asıl gerekli olan bilincin çalışma biçimine, içinde yaşanan çevreye ve zihnin ürettiği acıya dair içgörü kazanarak bilinçli hale gelmek ve acıdan kurtulmaktır (Dunne, 2007, akt. Siegel ve diğerleri, 2009, s. 18).

Bilinçli farkındalık, içinde yaşanan an içerisinde gerçekleşen olayların farkında olma ve anda yaşananlara dikkatini verme olarak tanımlanabilmektedir (Brown ve Ryan, 2003). Yani geçmişe takılıp kalmak ya da gelecekle meşgul olmaktan ziyade an içerisinde var olanları eleştirmeden kabul etmeyi içermektedir (Gehart, 2012; akt. Düşünceli, 2020). Dikkat ve farkındalığın şimdiki anda tecrübe edilmesi olarak da tanımlanan bu kavram otomatik düşüncelerden ve fayda sağlamayan davranışlardan bireyin kurtulması için önem arz etmektedir (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017 ). Langer ve Moldoveanu (2000)’e göre yeni ayrımlar çizme süreci olarak ifade edilen farkındalık; şimdiki zamanda kalmayı ve daha bilinçli olmayı sağlamaktadır. Bilinçli farkındalığın genel anlamda anda kalmayı, odaklanmayı, dikkatini vermeyi, kendi duygularına, düşüncelerine yönelik iç gözlem yapabilmeyi ve yaşanan olayları kabul etmeyi temel alan bir kavram olduğu söylenebilir. Bilinçli farkındalığın gözlemlenme, tanımlama, farkındalıkla hareket etme ve yargılamadan kabul etme olmak üzere 4 özelliği bulunmaktadır (Baer, Smith ve Allen, 2004).

*Gözlemlenme* içsel ve dışsal uyaranların farkında olmayı ve uyaranlara odaklanmayı içermektedir. İçsel uyaranlar bedeni hissetme, biliş ve duygu gibi; dışsal uyaranlar da görme-duyma gibi duyuşsal uyaranlar olmaktadır.

*Tanımlama* yaşanan tecrübelerin analiz edilmeden ve eleştirilmeden sözel olarak söylenmesidir.

*Farkındalıkla hareket etme* içinde bulunulan an içerisinde harekete geçirici bir etkinlikte bulunma, bir durumun içerisine girme ve şimdi ve buradaya odaklanma olarak ifade edilmektedir. Farkında olarak ellerini yıkamak, evi süpürmek farkındalıkla hareket etmeye örnek olarak gösterilebilir.

*Yargılamadan kabul etme* iyi- kötü, doğru-yanlış şeklinde etiketlemelerden kaçınmak, kabul etmek ve olduğu gibi kalmasına izin vermek olarak ifade edilmektedir.

Günlük hayattaki bu uygulamalar anda kalmayı ve şimdiye odaklanmayı sağlarken sistemli bilinçli farkındalık egzersizleri de bulunmaktadır. Bireyin rahat bir yere oturtularak nefes

alıp vermesine odaklanması egzersizin ilk aşamasıdır. Bu ilk aşamada amaç bireyin anın içinde var olmasına odaklanması ve andaki varoluşunu hissetmesidir. Ortalama 75 dakika süren egzersizler haftada bir kez yapılmaktadır. Egzersizler sayesinde bireyler kendilerini olduğu gibi eleştirmeden kabul etmeyi ve anda kalmayı öğrenerek streslerini azaltmaktadır. Amaç farkındalık tecrübeleri ile bedenlerini olumsuz düşünce ve duygulardan kurtararak, temizlemektir (Plews-Ogan, Owens, Goodman, Wolfe ve Schorling, 2005; akt. Demir ve Gündoğan, 2018). Bilinçli farkındalığın psikolojik sorunların çözümü için fayda sağladığını ortaya koyan çalışmalar mevcuttur. Miller, Fletcher ve Kabat-Zinn (1995) 22 hastaya uygulanan bilinçli farkındalık temelli grup meditasyon programının bireylerin depresyon, anksiyete ve panik belirtilerinde belirgin bir azalma sağladığını bulmuşlardır. Shapiro, Schwartz ve Bonner (1998) tarafından yapılan bir araştırmada bilinçli farkındalık temelli grup meditasyon programının, katılımcıların depresyon düzeylerinde anlamlı düzeyde bir azalma ve empati puanlarında artış sağladığı tespit edilmiştir. Bireylerin kendilerine ve çevrelerine yönelik bakışını olumsuz etkileyen sorunların yaşamda anlam bulmanın önünde de bir engel teşkil ettiği düşünülebilir. Bilinçli farkındalık kişinin yaşadığı sıkıntılarıyla, olumsuz düşünceleriyle ve duygularıyla özdeşleşmesi yerine olayla ilgili farkındalığını artırarak kendini eleştirmesine engel olmakta ve durumu yargılamadan kabul etmesini sağlamaktadır (Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody, Segal, Abbey, Speca, Welting ve Devins, 2004). Bilinçli farkındalık yaşamda var olan durumları fark edip, olayların istenilen biçimde şekillendirilmesini bunun sonucunda yaşamdan anlam bularak doyum elde etmeyi (Yıkılmaz ve Demir Güdül, 2015), yaşam doyumunun olması da iyi oluşun artmasını sağlamaktadır (Şahin, 2019). Yıkılmaz ve Demir Güdül (2015) yaşamda anlamın varlığı ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin yaşam doyumundaki değişimin %38'ini açıkladığını ortaya koymuştur. Ayrıca yaşamda anlam bulmanın yaşam doyumunun önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Germer (2004) bilinçli farkındalık anlarının ortak yönleri olduğunu ortaya koymuştur. Farkındalık anları;

*Kavramsal değildir:* Düşünce süreçleri devreye girmeden gerçekleşen farkında olma halidir.

*Şimdiki zamana odaklıdır:* Geçmiş deneyimler şimdiki andan uzaklaşmaya neden olur. Bilinçli farkındalık her zaman ana odaklıdır.

*Yargılayıcı değildir:* Edinilen tecrübelerin olduğundan farklı olması isteniyorsa farkındalık özgürce oluşamaz.

*Maksatlıdır:* Her zaman dikkati bir yere yönlendirme amacı taşımaktadır. Dikkatin ana verilmesi zamanla farkında olmaya yönelik süreklilik sağlamaktadır.

*Katılımcı gözlemine gerektirir:* Olaylardan bağımsız olmak değildir. Tam tersine zihni ve bedeni daha yakından fark etmektir.

*Sözel değildir:* Kelimelerle ifade edilemez. Çünkü sözcükler zihinde ortaya çıkmadan evvel farkındalık gerçekleşmektedir.

*Keşfe dayalıdır:* Daha ince algılama seviyeleri ile ilgilenmektedir.

*Özgürleştiricidir:* Farkındalığın her anı şartlandırılmış eziyetten özgürlük sağlamaktadır.

### **2.2.3. Bilinçli farkındalığın temel tutumları**

Kabat-Zinn (2009, s. 33) bilinçli farkındalığa sahip olan bireylerde 7 temel tutum belirlemiştir. Bu tutumlar:

#### **2.2.3.1. Yargılamamak**

Yaşanılan deneyimler sonucunda zihinde olaylara dönük olarak doğru- yanlış, iyi- kötü şeklinde yargılar oluşturulabilmektedir. Yargıların ve otomatik tepki verme durumunun farkında olmak, kazanılan deneyimler sonucunda oluşan yargılardan bir adım geri atmak farkındalığı arttırmaktadır (Kabat-Zinn, 2009, s. 33).

#### **2.2.3.2. Sabır**

Hiçbir şey vaktinden önce gerçekleşmez. Sabır bunun farkında olmak ve bunu kabul etmektir. Sabırlı olmak yaşanılan ana açık olmak, yaşanılan anı var olduğu şekliyle kabul etmek (Kabat-Zinn, 2009, s. 35) ve tıpkı tohumun büyümesini beklemek gibi her şeyin bir zamanı olduğunu bilmektir.

#### **2.2.3.3. Başlangıç zihni**

Şimdiki anın zenginliğini fark etmek için “ acemi zihni “ denilen her şeyi ilk defa görmeye istekli bir zihin geliştirilmelidir. Acemi zihni yeni durumlara açık olmayı ve rutinde sıkışıp kalmayı engellemektedir (Kabat-Zinn, 2009, s. 35). Geçmiş deneyimlerden etkilenmeden yeni fırsatlara sahip olmayı ve her anın benzersiz olduğunu görmeyi sağlamaktadır (Özyeşil, 2011). Her gün görülen gökyüzünü, kuşları, yoldan geçen bir köpeği etkilenmemiş bir zihin ile tüm gerçekliğiyle görmeye olanak sağlamaktadır (Kabat-Zinn, 2009, s. 36).

#### **2.2.3.4. Güven**

Bilinçli farkındalık bireylerin her zaman kendileri olmalarını, kendileri olmanın sorumluluğunu almalarını, kendilerine güvenmelerini ve düşüncelerini önemsemelerini savunmaktadır (Özyeşil, 2011). Kendisine ve hislerine güvenerek adım atıldığında, bir karar verildiğinde bu adım ve karar sonucunda hatalar yapılsa da kendisine ve hislerine güvenmek başka insanlara güvenmekten çok daha kıymetlidir (Kabat-Zinn, 2009, s. 36).

#### **2.2.3.5. Hırslanmamak**

Farkındalık varılacak bir yer, yapılması gereken bir iş, ulaşılması gereken bir hedef ve elde edilecek bir kazanç içermemektedir. Farkındalık anlamında kendi kişisel hedefine ulaşmanın en önemli yolu ilerleme için çabalamaktan ziyade, içinde var olunan anda var olanı görmeye ve odaklanmaya başlamaktır (Kabat-Zinn, 2009, s. 37).

#### **2.2.3.6. Kabul**

Yaşanılan olaylar ve ortaya çıkan duygular, deneyimler ve kendilik algısı olumsuz bile olsa olduğu şekliyle kabul edilmelidir (Bishop ve diğerleri, 2004). Kabat- Zinn (2009, s. 38) eğer bir baş ağrısı yaşıyorsa baş ağrısını kabul etmeyi, eğer ki kilolu bir vücuda sahipseniz bu kilolu vücudu olduğu şekliyle kabul etmeyi savunmuştur.

#### **2.2.3.7. Oluruna bırakmak**

Geçmiş ve gelecekle ilgili düşüncelerden zihni arındırmak, yaşanılan deneyimleri ve düşünceleri yargılamadan kabul etmek oluruna bırakma becerisinin temelini oluşturmaktadır. Örneğin her gece yatağa yatıldığında karanlık bir odada sakin bir şekilde uyumaya çalışılmaktadır. Bu süreçte düşünceler ve duygular serbest bırakılmakta ve ana odaklanılmaktadır (Kabat-Zinn, 2009, s. 40).

#### **2.2.4. Bilinçli farkındalık ve kuramlarla ilişkisi**

Bilinçli farkındalığın kuramlara (psikanalitik kuram, bilişsel davranışçı kuram, gestalt kuramı, hümanistik kuram) benzer ve farklı yönleri bulunmaktadır. Bilinçli farkındalık bireyin kendi duygularına dikkatini vererek ve iç gözlem yaparak kendisine yönelik bir içgörü kazanması görüşünü savunurken, *psikanalitik kuramda da* bireyin iç gözlem yaparak kendisine yönelik içgörü kazanması önem arz etmektedir (Katz, 2014). Farkındalık uygulamaları iyi oluşu olumsuz etkileyecek düşüncelere yargısız bir şekilde odaklanmayı amaçlarken bir diğer kuram olan *bilişsel davranışçı kuram* da olumsuz düşüncelerin duyguları nasıl etkilediğini fark etmeyi ve daha faydalı düşüncelerle değiştirmeyi



amaçlamaktadır (Baer, 2003). Bilinçli farkındalıkta olduğu gibi *gestalt kuramın* da temel amaçlarından biri; şimdi ve burada bedene, içinde yaşanan ana ve duygulara yönelik farkındalığı arttırmaktır (Perls, Hefferline, Goodman, 1994, s. 9). Bilinçli farkındalıkta içinde yaşanan anın farkında olma önem arz ederken bir diğer kuram olan *hümanistik kuram* da hayattan zevk almanın yolunun şimdiki anda yaşamak olduğunu savunmaktadır (Burger, 2006, s. 420). Hümanistik kurama göre yaşamlarının farkında olanlar potansiyellerini tam olarak kullanma becerisine sahip olmaktadır (Brown, Ryan ve Creswell, 2007). Hümanistik kuramın şimdiki anda kalma kavramının, temsilcilerinden olan Rogers'ın bahsettiği farkındalık kavramının ve Maslow'un bahsettiği kabul etme kavramının bilinçli farkındalığın temelini oluşturduğu düşünülmektedir.

## **2.2.5. Bilinçli farkındalık temelli yaklaşımlar**

### **2.2.5.1. Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı**

Farkındalık temelli stres azaltma programının mindfulness egzersizleri ile anda var olmayı sağlayarak, anksiyete bozukluğu olan hastalarda kaygı düzeylerini azaltmada etkili olduğu görülmüştür (Vollestad, Sivertsen ve Nielsen, 2011). Bu program 30 kişi olabilen gruplarla 2-2,5 saatlik 8-10 hafta yapılan dersler şeklinde oluşturulmakta ve farkındalığın artırılması için beden tarama uygulamaları ve meditasyonları yapılmaktadır. Egzersizlerin yanı sıra katılımcılara stres, stresin kontrol edilmesi, farkındalığın günlük hayatta uygulanma biçimine yönelik bilgiler verilmektedir (Baer, 2003).

### **2.2.5.2. Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi**

Farkındalık temelli bilişsel terapi bireylerin duygularının ve düşüncelerinin bazen var olduğunu bazen var olmadığını aynı denizdeki dalgalar gibi gelip geçici olduğunu fark etmelerini amaçlamaktadır (Baer, 2003). Amaçların gerçekleşmesi için otumlarda kuru üzüm egzersizi, bedensel uyaranlara odaklanma; evde dikkati yapılan işe verme gibi egzersizlere yer verilmektedir (Surawy, McManus, Muse ve Williams, 2015). Sharma, Mao ve Sudhir (2012) farkındalık temelli bilişsel terapiden sonra bireylerin anksiyete belirtilerinde önemli düzeyde azalma olduğunu ortaya koymuşlardır.

### **2.2.5.3. Diyalektik davranış terapisi**

Diyalektik davranışçı terapinin amacı bireyler iyi bir yaşam sürmek için davranışlarını ve ortamlarını değiştirmeye çalışırken kendilerini, geçmiş yaşantılarını ve mevcut durumlarını olduğu şekliyle kabul etmelerini sağlamaktır (Baer, 2003).

#### **2.2.5.4. Kabul ve kararlılık terapisi**

Kabul ve kararlılık terapisinde bireylere kendi bedenlerinin dışına çıkarak başka biri gibi kendi bedensel hislerini, düşüncelerini ve duygularını izlemeleri öğretilmektedir (Baer, 2003).

#### **2.2.5.5. Duygu düzenleme terapisi**

Bilişsel ve duygusal süreçleri kapsayan bu terapi psikoeğitim ve bireyin gelişim hikayesi; bedeninin farkında olma, duyguları kullanma ve düzenleme süreçlerinde beceri eğitimi, ana konularla yüzleşmek için becerilerin kullanılması, tedavinin verimliliğinin incelenmesi ve sonlandırma işlemi olmak üzere aşamalarla gerçekleşmektedir (Çelikler, 2017, s. 24: akt. Acar, 2019).

#### **2.2.6. Bilinçli farkındalık ile yapılan araştırmalar**

Bu bölümde bilinçli farkındalık ile yapılan araştırmalara ve ilişkilendirildiği durumlara yer verilmiştir.

Literatür incelendiğinde bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin kaygı düzeylerinin (Shapiro ve diğerleri, 1998; Sears ve Kraus, 2009; Zeidan, Gordon, Merchant, Goolkasian, 2009; Vollestad ve diğerleri, 2011), depresyon düzeylerinin (Shapiro ve diğerleri, 1998; Ramel, Goldin Carmona ve McQuaid, 2004), bilişsel çarpıtmalarının (Sears ve Kraus, 2009) ve otomatik düşüncelerinin (Ayhan, 2019) daha az olduğu görülmüştür.

Bilinçli farkındalık ile olumlu duygular ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde bir ilişki varken; bilinçli farkındalık ve olumsuz duygular arasında negatif yönde bir ilişki bulunmaktadır (Sears ve Kraus, 2009; Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017).

Yapılan araştırmalarda bilinçli farkındalık düzeyleri ile düşünceye odaklanma arasında negatif yönde bir ilişki saptanmıştır. Yani bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe düşünceye odaklanma azalmaktadır (Ramel ve diğerleri, 2004; Cenkseven Önder ve Utkan, 2018; Turan, 2019; Yazıcı, 2020).

İyi oluş ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmalarda farkındalığın öznel ve psikolojik iyi oluşun artmasında rol oynadığı ortaya konulmuştur (Brown ve Ryan, 2003; Brown ve Kasser, 2005; Flugel Colle, Vincent, Cha, Loehrer, Bauer ve Wahner Roedler, 2010; Yu ve Clark, 2015; Turan, 2019).

Arch ve Craske (2006) farkındalık mekanizmalarının duygu düzenlemeye etkisini araştırdıkları çalışmalarında, 15 dakikalık kaydedilmiş odaklanmış solunum indüksiyonunun, duygusal olarak değerlendirilmiş resim slaytlarına verilen duygusal tepkilerin yoğunluğunu ve olumsuzluğunu azaltıp azaltmayacağını bir grup lisans öğrencisi üzerinde incelemiştir. Odaklanmış solunum grubu indüksiyondan önce ve sonra nötr slaytlara tutarlı, orta derecede olumlu yanıtlar verirken, odaklanmamış dikkat ve endişe grupları indüksiyondan sonra nötr slaytlara öncekinden daha fazla olumsuz yanıt vermiştir. Odaklanmış solunum grubu, endüksiyon sonrası slaytlara yanıt olarak endişe grubuna göre daha düşük olumsuz tepki ve olumsuz slaytları açma konusunda daha fazla isteklilik göstermiştir. Sonuçlar, farkındalığın duygu düzenleme özellikleriyle tutarlı olduğunu ortaya koymuştur.

Bilinçli farkındalığın başka değişkenlerle ilişkisinin incelendiği bir çalışmada, 613 lisans psikoloji öğrencisinin bilinçli farkındalık düzeylerinin deneyime açıklık, duygusal zeka ve öz şefkat arasında pozitif yönlü bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney, 2006).

Farkındalık temelli bir stres azaltma programına katılan 174 yetişkinin farkındalık uygulaması, farkındalık düzeyleri, psikolojik iyi oluş, algılanan stres, tıbbi ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişki incelenmiştir. Bireyler farkındalık temelli stres azaltma programına katıldıktan sonra farkındalık ve iyi oluşları artış; stres ve semptomları azalma göstermiştir (Carmody ve Baer, 2008).

Chambers, Yee Lo ve Allen (2008) yoğun farkındalık meditasyon eğitiminin bilişsel ve duyuşsal işlev üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmalarında yoğun farkındalık meditasyonuna katılacak bir grup ile herhangi bir farkındalık eğitimini tamamlamayan bir grubu karşılaştırmışlardır. Meditasyon yapılacak 20 kişilik gruba 10 günlük yoğun bir farkındalık meditasyonuna katılmadan önce ön test ve katıldıktan sonra son test yapılmıştır. Sonuçlar, farkındalık eğitimini tamamlayanların, herhangi bir meditasyon eğitimi almamış diğer gruba göre farkındalıklarının, çalışan belleklerinin ve sürekli dikkatlerinin performans ölçümlerinde önemli derecede arttığını göstermiştir. Ayrıca farkındalık eğitimi alan bireylerin depresif belirtileri, düşünceye odaklanma düzeyleri ve olumsuz duyguları önemli ölçüde azalmıştır.

Roemer, Lee, Pedneault, Erisman, Orsillo ve Menin (2009) tarafından yapılan bir çalışmada geliştirilmiş anksiyete bozukluğunda farkındalık ve duygu düzenleme zorlukları

arasındaki ilişki 395 kişilik örnekleme incelenmiştir. Bulgular duygu düzenlemedeki zorluklar ,farkındalık (şimdiki an farkındalığı ve kabul / kendine şefkat) ve yaygın anksiyete bozukluğu arasında önemli ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Azalan farkındalık düzeyleri ve duygu düzenlemedeki zorluklar genelleştirilmiş anksiyete bozukluğu (YAB) belirtilerinde rol oynamaktadır.

Devlet okulunda 4. ve 5. sınıfta öğrenim gören 97 öğrenci ile bir çalışma yapılmıştır. Bulgular 12 haftalık farkındalık programının öğrencilerin düşünceye odaklanma, müdahaleci düşünceler ve duygusal uyarılma gibi strese karşı sorunlu tepkileri üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir (Mendelson, Greenberg, Dariotis, Gould, Rhoades ve Leaf, 2010).

Yetişkinlerde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin farkındalık, anksiyete ve depresyon arasındaki ilişkilere aracılık edip etmediğini inceleyen bir çalışmada, düşünceye odaklanma ve endişenin farkındalık ve anksiyete arasındaki ilişkiye; düşünceye odaklanma ve pozitif yeniden gözden geçirmenin de farkındalık ve depresyon arasındaki ilişkiye aracılık ettiği bulunmuştur (Desrosiers ve diğerleri, 2013).

Yıkılmaz ve Demir GÜDÜL (2015) yaptıkları bir çalışmada üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın varlığı ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre yaşamda anlamın varlığı ve bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığı, yaşamda anlam arayışının ise yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür. Yani yaşamı anlamlı bulma ve bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe yaşamdan yüksek düzeyde doyum elde edilmektedir.

Tang, Hölzel ve Posner (2015) farkındalık meditasyonunun hoş olmayan uyarıcıların neden olduğu duygusal süreçte azalma, fizyolojik tepkiselliğin azalması, olumsuz duygulanımın yoğunluğunun ve sıklığının azalması, sonrasında duygusal temel çizgiye dönüşün kolaylaştırılması gibi duygu düzenleme üzerindeki çeşitli olumlu etkilerini bildirmişlerdir.

Gámez Guadix ve Calvete (2016) 901 ergen ile farkındalık ve sorunlu internet kullanımları üzerine İspanya’da bir çalışma yürütmüşlerdir. Çalışmanın bulgularına göre yüksek bilinçli farkındalık seviyesine sahip olmak, çevrimiçi sosyal etkileşimleri tercih etmeyi, ruh hali düzenlemesi için interneti kullanmayı, yetersiz öz düzenlemeyi ve sorunlu internet kullanımının olumsuz sonuçlarını önemli ölçüde azaltmaktadır. Farkındalık sorunlu internet kullanımında öğrenciler için koruyucu bir unsur olmaktadır. Yine sonuçlara göre artan öz

farkındalık, duygu ve düşüncelerin bilinmesi ve kabul edilmesi gibi temel farkındalık mekanizmalarının yer alması, sorunlu internet kullanımı ve internet bağımlılığının önlenmesine önemli ölçüde katkıda bulunmaktadır.

Sarenmalm, Martensson, Andersson, Karlsson ve Bergh (2017) meme kanseri olan 166 kadında farkındalık temelli stres azaltma (MBRS) programının etkililiğini incelemek için 166 kadını MBSR (MBSR'nin 8 haftalık grup seansı), aktif kontrollere (kendi kendine talimat veren MBSR) ve MBSR olmayan olmak üzere 3 gruba ayırmışlardır. Araştırma sonuçlarına göre farkındalık temelli stres azaltma programına katılan kadınların psikolojik ve biyolojik tepkilerinde olumlu gelişmeler, depresyon puanlarında önemli düşüşler yaşanmıştır. Ayrıca MBRS semptom deneyimini hafifletmeyi, meme kanseri ile baş etme kapasitesini ve farkındalığın artmasını sağlamıştır.

Yine meme kanseri tanısı almış 170 kadınla yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalık düzeyine sahip olan kanser hastalarının psikolojik esnekliklerinin ve psikolojik iyi oluşlarının yüksek olduğu görülmüştür (Öcel, 2017).

Finkelstein Fox, Park ve Riley (2018) tarafından farkındalık ve duygu düzenleme becerilerinin duygusal ve ruhsal iyilik üzerindeki etkilerinin araştırıldığı bir çalışmada, 158 lisans öğrencisine dönemin başından sonuna kadar duygu düzenleme, farkındalık ve zihin beden uygulamaları yapılmıştır. Araştırma sonucunda farkındalığın ve duygu düzenlemenin stresli bir durumda öğrencilerin duygusal ve ruhsal iyilik halini koruyacağı ortaya konulmuştur. Ayrıca farkındalık, duyguları düzenlemede zorluk çeken öğrencileri depresyona karşı korumaktadır.

Demir ve Gündoğan (2018) bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının 10 üniversite öğrencisinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisini incelediği araştırmalarında, ön-test ve son-test arasında katılımcılara sekiz oturumdan oluşan her oturumu 90 dakika süren bir program uygulamıştır. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmada etkili olduğu ve 15 ay sonra tekrar ölçek uygulanarak, son-test ile izleme testi puanı arasında bir farkın olmadığı, bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının uzun süreli bir etkiye sahip olduğu ortaya konulmuştur.

Kısmetoğlu (2019) 15- 18 yaş arasındaki ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisini incelediği araştırmasında bilinçli farkındalık ile uyumlu başa çıkma stratejileri arasında pozitif, uyumsuz başa çıkma stratejileri arasında

negatif bir ilişki bulmuştur. Bilinçli farkındalık ile kaygı arasında da negatif bir ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalık temelli uygulamalar arttıkça ergenlerde duygu düzenleme güçlüğü, uyumsuz bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kaygı azalmaktadır.

Castillo (2019) ortaokulda öğrenim gören özel eğitim öğrencilerine, genel eğitim sınıflarındaki dikkatlerine, davranışlarına ve benlik algılarına etkisini görmek için farkındalık temelli bir müdahale uygulamıştır. Araştırma farkındalığın ortaokul öğrencilerini, özellikle özel ihtiyaçları olan öğrencileri nasıl etkilediğini göstermek amacıyla matematik sınıfında farkındalık temelli bir müdahalenin gerçekleşmesiyle yapılmıştır. Sonuçlar farkındalık temelli müdahaleye katıldıktan sonra öğrencilerin dikkatlerinin, olumlu davranışlarının, okul motivasyonlarının ve dikkatlerine ilişkin öz algılarının geliştiğini göstermiştir.

Farkındalık (mindfulness) temelli duygu düzenleme programının ergenlerde farkındalık ve duygu düzenleme becerilerine etkisi incelenmiştir. Araştırmanın ilk aşamasında tarama modeli, ikinci aşamasında ise kontrol gruplu ön test-son test modeli kullanılmıştır. İkinci aşamaya göre deney grubuna 6 oturumluk Farkındalık Temelli Duygu Düzenleme Programı uygulanmıştır. Uygulama sonucunda 6 haftalık farkındalık temelli duygu düzenleme eğitim programının ergenlerde duygu düzenleme becerileri üzerinde etkili olduğu görülmüştür (Habiboğlu Arık, 2020).

Alanyazındaki araştırmalardan hareketle bilinçli farkındalığın farklı çalışma gruplarında incelendiği ve farklı değişkenlerle ilişkilendirildiği görülmektedir. Ortaya konulan çalışmalarda bilinçli farkındalık depresyon, kaygı, düşünceye odaklanma, fizyolojik hastalıklar ile birlikte incelenmiştir. Benzer şekilde bilinçli farkındalık duygu düzenleme, yaşam doyumu, duygusal ve ruhsal iyi oluş ile birlikte de incelenmiştir. Yine bilinçli farkındalığın duygusal zeka ve öz şefkat ile birlikte incelendiği ve bilinçli farkındalık uygulamalarının etkilerinin araştırıldığı çalışmalar mevcuttur. Çalışmaların bulguları incelendiğinde bilinçli farkındalık ile ilişkilendirilen kavramların benzer sonuçlar ortaya koyduğu tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık ile yaşamın anlamının yaşam doyumunu yordama durumu incelenmiştir. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerini, bilinçli farkındalığı ve yaşamın anlamını birlikte inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yapılan bu çalışmanın literatüre yeni bir bakış sunacağı ve katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### 2.3. Yaşamın anlamı

Yaşamın anlamı başlığı altında yaşamın anlamı kavramının tarihsel gelişimine, yaşamın anlamına, yaşamda anlamın varlığı ve anlam arayışına, anlam istemine, sevginin anlamına, acının anlamına, varoluşsal boşluğa, varoluşsal engellenmeye ve yaşamın anlamı ile ilgili araştırmalara yer verilmiştir.

#### 2.3.1. Yaşamın anlamı kavramının tarihsel gelişimi

Geçmişte sosyal bilimciler duygulardan ziyade nesnel süreçlere, davranışlara ve deneysel çalışmalara önem vermeleri sebebiyle yaşamın anlamı gibi öznel konuları göz ardı etmişlerdir. Psikolojinin geçmişte sağlık odaklı bir anlayıştan ziyade patoloji odaklı bir geleneğe sahip olması bu kavramın sosyal bilimlerde uzun yıllar yer almamasının sebeplerinden birini oluşturmaktadır. Yaşamda anlam kavramı ilk kez felsefe disiplininde ele alınmıştır. Temeli felsefeye dayanmakta olan bu kavram “Yaşamın anlamı nedir?” sorusu ile felsefenin temellerinden birini oluşturmaktadır (Battista ve Almond, 1973).

II.Dünya Savaş’ından sonra gelişmiş ülkelerde sadece maddi zenginliğin artırılarak insani ihtiyaçların göz ardı edilmesinin kaosa ve yalnızlaşmaya sebep olabileceği düşünülmüştür. Bu noktada sosyal bilimler devreye girerek hangi davranışların pozitif bireyleri, refahı ortaya çıkaracağını ve yaşamın en çok nasıl yaşamaya değer olabileceğini araştırmaya başlamışlardır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). II.Dünya Savaş’ından sonra psikoloji alanında yaşanan gelişmeler neticesinde pozitif psikolojiye olan ilgi giderek artmış ve yaşamın anlamı kavramı önem kazanmaya başlamıştır (Demirbaş Çelik, 2016). Pozitif psikolojinin bireylerin güçlü yanlarına vurgu yapması, hayatı dolu dolu yaşamaya teşvik etmesi ve iyi oluşu arttırmak için arayışta olmaya yöneltmesi yaşamın anlamı kavramını beraberinde getirmiş olabilir.

Pozitif psikolojinin yanı sıra varoluşçu psikolojinin savunucularından biri olan Frankl’ın kuramının ve eserlerinin yaşamın anlamı kavramının gelişmesine katkı sağladığı ve bu kavrama verilen önemi arttırdığı söylenebilir. Bu çalışmada da yaşamın anlamı Frankl’ın kuramı bağlamında ele alınmıştır. Frankl (2009) ortaya koyduğu logoterapi kuramını *anlam yoluyla terapi* olarak tanımlamıştır. Logos Yunancada anlam kelimesinin karşılığıdır. Frankl’a göre anlam arayışı bireyleri güdülemekte ve yaşamın bir parçası olarak işlev görmektedir. Logoterapi üç ana temelden oluşmaktadır (Frankl, 2009):

1. İnsan yaşamı anlama sahiptir.

2.Yaşamı anlamlı ve amaçlı hale getirmek için insanın temel güdüsü anlam arayışıdır.

3.Bireyler acının içerisinde bile bir anlama sahip olmaktadır.

Frankl (2009) logoterapi kuramını Nazi kamplarındaki gözlemleriyle geliştirmiştir. İnsanın Anlam Arayışı adlı eserinde Nazi toplama kamplarında hayatta kalmayı başarmış bireyleri ayakta tutan en büyük gücün yaşamda bir anlama sahip olmaları olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmalarını anlam üzerine yoğunlaştıran Frankl zor şartlar altında bile bir amaca ve anlama sahip olmanın umudu ve yaşam motivasyonunu arttırdığını belirtmiştir. Frankl'ın Nazi toplama kamplarındaki deneyimleri içeren yazıları yaşamda anlamın klinik bir yapı olarak ortaya çıkmasını hızlandırmış ve terapötik bir ortamda anlamın önemini düşünmek için ilham vermiştir (Frankl, 1963: akt. Morgan ve Farsides, 2009). Frankl'ın çalışmalarının yanında 1951'de Allport, Vernon ve Lindzey' in değerleri konu alan çalışmaları da anlam kavramının gelişmesini ve alan yazında kullanımının artmasını sağlamıştır (Demirbaş, 2010).

### **2.3.2. Yaşamın anlamı**

Anlam kişinin yaşamını yönlendiren, yaptığı davranışlara ve yaşadığı hayata cevap bulmasını sağlayan güdülenme durumudur (Aydın, Kaya ve Peker, 2015). Anlam bulma bireylerin yaşamlarında önemli görevlerinin olduğuna dair inanca, bir amaca sahip olması ve bu amaç uğruna çabalaması anlamına gelmektedir (Reker ve diğerleri, 1987). Yaşamın anlamı hayatı otomatik bir şekilde farkında olmadan yaşamının önüne geçmekte isteyerek, inanarak ve anlayarak yaşamaya olanak sunmaktadır. King, Hicks, Krull ve Del Gaiso (2006) yaşamın önemsiz ya da anlık yaşananların ötesinde bir önemi ve amacı olduğu hissedildiğinde anlamın deneyimlendiğini söylemiştir.

Yaşamda anlam farklı şekillerde ortaya çıkabilmektedir. Esping (2011) anlamın a) yaratıcı değerler (bireyin dünyaya ne bıraktığı), b) deneyimsel değerler (bireyin dünyadan ne aldığı) ve c) tutumsal değerler (kişinin değişmez koşullara karşı tutumunu değiştirme yeteneği) olmak üzere bu üç tür değerlerin gerçekleştirilmesiyle ortaya çıkabileceğini öne sürmüştür. Anlamı ve değeri savunma mekanizmalarından, tepki oluşumlarından ve yüceltmelerden öte bir süreç olarak görmeyen yaklaşımlar da bulunmakla birlikte Frankl (2009)'a göre kişi sadece savunma mekanizmalarının uğruna yaşamamakta, tepki oluşumları ile hareket etmemekte, insan kendi amaçları ve değerleri için yaşama gücüne sahip olmaktadır. 48 üniversitede 7948 öğrenci ile yapılan bir çalışmada, öğrencilere kendileri için neyin önemli olduğu sorulduğunda %16'sı "çok para kazanmak" cevabını verirken, %78'i "yaşamda bir



amaca sahip olmak ve anlam bulmak” cevabını vermiştir (Frankl, 2009, s. 114). Bu sonuçlara göre bireylerin yaşamlarında bir anlama ve amaca sahip olmalarının önemli bir ihtiyaç olduğu düşünülebilir. Schnell (2009) anlam bulmanın kişilerin temel bir ihtiyacı ve ilgi alanı olduğunu belirtmiştir. Bu ihtiyacı karşılayan yani yaşamda anlama sahip olan bireylerin zorlu olayların üstesinden daha kolay geldiği, harekete geçmek için motivasyona sahip olduğu, kaygı, depresyon gibi zorlayıcı duygularla baş edebildiği ve yaşamdan doyum elde ederek kendilerine yönelik olumlu bir algı geliştirdiği görülmektedir (Yüksel, 2012). Aydın (2020) yaşamda anlam bulma ile ilgili yapılan çalışmaların travmatik stres belirtilerini azalttığını ve anlam düzeyini arttırdığını belirtmiştir.

Yaşamda anlama sahip olma bireyler için bir ihtiyaç ve motivasyon kaynağı olsa da yaşamda anlamın harekete geçirici gücü ve üzerine yüklenen anlamı kişiden kişiye değişebilmektedir. Frankl (2009) yaşamın anlamının bireyden bireye, durumdan duruma değiştiğini ve önemli olanın yaşamın anlamından ziyade belli bir andaki özel anlamın olduğunu söylemiştir. Bu özel anlamı satranç oyunu ile anlatmıştır. Nasıl ki satrançta bir maçtaki belli bir durumdan ve rakibin özel kişiliğinden bağımsız en iyi hamle diye bir şey yoksa aynı şey varoluş için de geçerli olmaktadır. Her bireyin yaşamında ulaşmak istediği bir hedefi ve özel bir konumu bulunmaktadır. Bu özel hedef yaşamda anlamı aramak ve yaşamda anlam bulmak için motivasyon sağlamaktadır (Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorentz, 2008). Her birey için özel olan anlam, Demir ve Murat (2017)’a göre kendiliğinden oluşturulabilen bir durum olmayıp, arayışa girmekle bulunan bir kaynaktır. Günlük hayatta gözün gördüğü her yerde her durumda her formda anlam bulunmakta; bu kavram neyi ne için yaptığınız, yaşanan hayatın, gidilen yerlerin anlamının ne olduğu üzerine kafa yorulduğunda ortaya çıkmaktadır. Günlük hayatta yaşanan anlar anlamla var olmakta ama bu anlamı fark etmek için ana değer vermek ve an içerisinde var olmak gerekmektedir. Reitinger (2015) anlamın nesnel olarak verilebilen bir durum olmadığını kişi tarafından öznel bir şekilde oluştuğunu belirtmiştir. Kişi kendisi için değerli ve özel olanı hissederek, anlam oluşturma sürecinde aktif bir rol oynamalıdır.

Park ve Folkman (1997) anlamın; küresel ve durumsal olmak üzere iki boyutta oluştuğunu belirtmiştir. Küresel anlam en soyut ve genelleştirilmiş anlam düzeyine vurgu yaparak kişinin inançlarını, değerlerini, beklentilerini, temel varsayımlarını ve amaçlarını içermektedir. Bu anlam geçmişi ve bugünü anlamayı sağlayarak geleceğe yönelik beklentilerin oluşmasını etkilemektedir. Durumsal anlamı ise; bir kişinin küresel anlamı ile çevre etkileşiminde oluşan anlamı, olayın anlamının ilk değerlendirilmesi ve anlam arayışı

olarak tanımlamışlardır. Durumsal anlam kişinin durumu yorumlama biçimini ve olayı anlama sürecini ifade etmektedir. Bu iki boyutlu anlamın geçmiş, şimdi, gelecek ekseninde bireylerin benlikleriyle ve algılarıyla oluştuğu söylenebilir.

Jim ve diğerleri (2006) yaşamdaki anlamın dört boyutta ele alınabileceğini söylemiştir. Birinci boyut iç huzur, uyumlu duygular, dinginlik ve rahatlık gibi olumlu duyguları içermektedir. İkinci boyut, kişinin şimdi ve gelecekte yaşamından duyduğu tatmin edici duygularını, düşüncelerini ve kendi yaşamına atfedilen anlamı içermektedir. Bu boyut aynı zamanda gelecekteki hedeflere ve yaşama yönelik motivasyonu arttırmakta, daha iyi bir insan olmak gibi kişisel gelişimi sağlamaktadır. Üçüncü boyut yaşamdaki anlamı, manevi unsurları ve tek bir kişiden daha kapsamlı olan evrenin varoluşuna yönelik inancı içermektedir. Dördüncü boyut yaşamda anlamın yokluğunu, olumsuz duyguları, kafa karışıklığını ve değersizlik duygusunu içermektedir. Bu boyuta göre anlam duygusu olmayan bireyler çözüm bulmak yerine yaşamsal krizlere tepki göstermekte, yaşamları ve kendileri hakkında kafa karışıklığı yaşamaktadır. Yaşamda anlamın anlamlılık ve anlam krizi olmak üzere iki bileşeni bulunmaktadır. Bu iki bileşen de deneyimsel olarak birbirinden ayrılmamaktadır. Yaşamın anlamı anlam krizinden anlamlılığa uzanan bir süreç olarak düşünülmektedir (Schnell, 2009). Battista ve Almond (1973) anlamlılık krizini aşarak yaşamda anlama sahip olan bireylerin yaşamın anlamı ile ilgili olan bazı kavramlara olumlu bir şekilde bağlı olduğunu, yaşamın anlamı ile ilgili olan bu kavramların ona çerçeve sağladığını, yaşamını bu kavramlar ekseninde şekillendirdiğini ve bu şekillendirme sonucunda anlamlılık hissinin deneyimlendiğini ortaya koymuştur. Bireylerin harekete geçirici gücü ve motivasyon kaynağı olan anlam eksikliğinde olumsuz iyi oluşla ve patolojik durumlarla ilişkilidir (Schnell, 2009). Güncel araştırmalar iyi oluşu ve iyi yaşamayı, mutluluğa odaklanma, zevk alma ve acıyı tolere etme olarak tanımlayan hedonik yaklaşım; yaşamın anlamı ve kendini gerçekleştirmeye odaklanan eudaimonic yaklaşım olmak üzere iki genel perspektifte incelemiştir (Ryan ve Deci, 2001). McGregor ve Little (1998) yaşamda anlamı kendini gerçekleştirmek için bir adım olan kişisel projeler ile ilişkilendirmiştir. Kişisel projelerle bahsedilen benliğin temel unsurlarını içeren kişinin kendini algılayış biçimidir. Benliğin temel unsurları içinde amaçları, hedefleri, yetenekleri ve değerleri barındırmaktadır. Yani ortaya konulan projeler ve geçirilen süreçler yaşamdaki anlamın göstergesidir.

Yaşamın anlamı soyut bir arayış değildir. Bir kavram olarak psikoloji; yaşamın anlamından ziyade yaşamdaki anlamın seviyesini, anlamı ortaya çıkaran süreçleri ve yaşamın amacını incelemiştir (Demirbaş Çelik, 2016).

### **2.3.3. Yaşamda anlamın varlığı ve anlam arayışı**

Steger, Oishi ve Kesebir (2011) yaşamın anlamının *yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı* olmak üzere iki boyutu olduğunu belirtmiştir. Anlamın varlığı kişinin yaşamındaki amacın varlığı olarak belirtilirken (Steger ve diğerleri, 2011); anlam arayışı bireylerin yaşamlarının anlamı, önemi ve amacına ilişkin anlayışlarını oluşturma, artırma arzusunun gücü, çabası, yoğunluğu ve etkinliği olarak tanımlanmaktadır (Steger ve diğerleri, 2008). Diğer bir ifadeyle anlamın varlığı bireyin yaşamının anlamlı olduğuna dair öznel duygusunu içerirken; anlam arayışı kişinin yaşamında anlam bulmaya yönelik güdülenmesini ve yönelimini ifade etmektedir (Steger ve diğerleri, 2011). Anlamın varlığı “Hayatım anlamlıdır” şeklindeki kıymetli bir sonuçla ilişkiliyken, anlam arayışı “Hayatımı nasıl anlamlı hale getirebilirim?” sorusuyla önemli bir sürece işaret etmektedir (Steger ve diğerleri, 2008).

Demirbaş Çelik (2016)’e göre yaşamda anlam arayışı içerisinde olan bir birey aynı zamanda yaşamda anlama da sahip olabilir veya yaşamda anlama sahipse anlam arayışı içinde bulunmayabilir. Yani bu iki boyut yaşamda anlamın bileşenlerini oluştururken kişide aynı anda birlikte var olmayabilir. Örneğin yaşamının anlamı gireceği yarışta birinci olmak olan bir sporcu, bu anlama ulaştığında yeni bir anlam arayışına girmeyebilir. Ya da turnuvada birinci olduktan sonra Dünya birincisi olmak gibi yeni bir anlam arayışına da girebilir. Steger ve Kashdan (2007) ise birçok insanın faaliyetlere katılımları ve olaylara bakış açısı zamanla değişiklik gösterdiğinden yaşamlarında bir anlama sahip olanların aynı zamanda anlam arayışı içerisinde olabileceğini belirtmiştir. Bunu şu şekilde ifade etmiştir: Yaşamının anlamı ebeveynlik olan bir kişi çocukları evden ayrılıp başka bir eve taşındığında anlam arayışı içerisine girerek kendisine ek kaynaklar bulabilmektedir. Her ne kadar yaşamda anlamın varlığı ve anlam arayışı birbirinin karşıtı kavramlar gibi görülse de (Demirbaş Çelik, 2014), anlam arayışı içerisinde olanlar eninde sonunda bir anlama ulaşabilmekte yani bugünün arayışı ile gelecekteki anlamın varlığı arasında bir bağlantı kurulabilmektedir (Steger ve Kashdan, 2007). Yaşamda anlamın varlığının ve anlam arayışının bir kişide aynı anda var olmasa bile birbirini tamamlayan süreçler olduğu düşünülebilir.

#### **2.3.4. Anlam istemi**

Bireyler yaşamlarında anlam istemine, yaşamlarının doğasını anlamaya, hayatın önemli, yaşamaya değer ve amaçlı olduğunu hissetmeye kuvvetli bir şekilde motive olmaktadır (Morgan ve Farsides, 2009). Anlam istemine sahip olmak yaşamdaki stresli durumlarla, hayal kırıklıklarıyla baş edebilmeyi sağlamakta, bedensel ve psikolojik sağlığı destekleyerek yaşamı devam ettirmeyi kolaylaştırmaktadır (Wong, 2012). Bu kavram sadece uç durumlarda ve üzüntü anlarında harekete geçirici bir süreç olmamaktadır. Verimlilik, ferahlık ve huzur gibi durumlar anlam istemini tetikleyici bir güç olmaktadır. Özellikle sahip olunan boş zamanlar yaşamın anlamını sorgulamaya imkan vermekte ve anlam arayışını ortaya çıkarabilmektedir. Bu süreç anlam bulmanın kişiye özgü olduğu ve diğer ihtiyaçlardan bağımsız gerçekleştiği düşüncesini kuvvetlendirmektedir (Şanlı, 2016). Sahip olunan anlam sadece bireye özgü oluşuyla ve birey tarafından ortaya çıkmasıyla eşsiz bir yapıya bürünmekte, kişinin anlam istemini doyuran bir süreç olabilmektedir (Frankl, 2009, s. 113).

Frankl'a göre yaşamın anlamına ve anlam istemine:

1. Bir eser ortaya koyarak ya da bir iş yaparak,
2. Bir şey yaşayarak ya da bir insanla iletişime geçerek,
3. Kaçınılmaz acıya yönelik bir tavır geliştirerek,

olmak üzere üç farklı yoldan ulaşılmaktadır (Frankl, 2006, s. 125).

Bireyler somut bir şekilde ortaya bir ürün koyarak veya çevresindeki insanlara sevgi besleyip bağ kurarak; katlanılması güç bir acıda bile yaşamlarını devam ettirmeyi kolaylaştıran ve harekete geçmelerini sağlayan bir anlama ulaşabilirler.

#### **2.3.5. Sevginin anlamı**

Adler sevginin bireyleri birbirine bağladığını, toplumun varlığını sürdürebilmesi için sevmeye gücünün gerekli olduğunu, yaşam denilen kavramın insanlara ilgi duymak, bütünü parçası olmak olduğunu belirtmiştir (Adler, 2014, s. 10-12). Frankl sevgi sayesinde sevenin sevilen kişinin potansiyellerini gerçekleştirme için çabalama ve katkı sağlamaya istekli olduğunu böylece seven kişinin yaşamında anlamın ortaya çıktığını belirtmiştir (Frankl, 2009, s. 126). Adler sevilen kişinin yaşamını daha iyi hale getirmenin, kolaylaştırmanın ve karşı tarafın yaşamında işe yarar olduğunu hissetmenin anlam bulmayı sağladığını söylemiştir (Adler, 2014, s. 277). Nasıl ki bir kişi kendi istekleri için çabalıyorsa, sevilen bir

kişinin varlığı da onun için çabalamayı bu sayede de sevgi ile yaşamda anlam bulmayı sağlamaktadır. Kendi hayatı için hiçbir amacı olmayan ama etrafında sevdiği insanlar olan birini düşünün. Bu kişi kendi hayatı için adım atmak istemese de, sevdikleri için attığı her adım, onların hayatına dair yaptığı her plan yaşamının bir anlamı olduğunu göstermektedir.

### **2.3.6. Acının anlamı**

En umutsuz zamanlarda, değiştirilmesi zor bir durumda kalındığında bile yaşamda bir anlam bulunabilir. Acıya karşı bir anlama sahip olmak, işin içinden çıkılamayacak kadar zor durumlarda, en üzücü anlarda dahi hayatta bir amaca sahip olunabileceğini ifade etmektedir. Bir benzetme yapılacak olursa bir insanın acı çekmesi, boş bir odadaki gazın durumuna benzemektedir. Boş bir odaya belli bir miktarda gaz verildiği zaman, oda ne kadar büyük olursa olsun, gaz odanın tamamına yayılarak o odayı sarmaktadır. Acı da ne kadar küçük ya da büyük olursa olsun, insanın bedenini kaplayarak ruhuna ve bilincine tamamen yayılmaktadır (Frankl, 2009). Bu sebeple değiştirilmesi zor olan bir durumla karşı karşıya kalan umutsuz bir kişinin acıdan kaçmayarak, onunla yüzleşerek, utanmadan ve umutsuzluğa kapılmadan kendi sınırlarının dışına çıkabileceği, kendini değiştirebileceği söylenebilir.

### **2.3.7. Varoluşsal boşluk**

Bireyleri harekete geçiren ve motive eden gücün yaşamı anlamlı kılma ve yaşamda anlam bulma olduğu söylenebilir. Bu motive edici güce yani yaşamda anlama sahip olamamanın bireylerde varoluşsal boşluğa sebep olabileceği düşünülmektedir. Varoluşsal boşluk yapılacak hiçbir şey bulamayınca can sıkıntısı durumlarında kendini göstermektedir. Frankl “Pazar günü” ya da “Tatil Günü Nevrozu” ile bu durumu açıklamaktadır. Örneğin bütün hafta boyunca yoğun bir şekilde çalışan bir kişinin Pazar günü kendi içindeki boşlukla başbaşa kalması, bu boşluğun derinleşmesi ve yaşamının içerikten yoksun olduğunu düşünmesi varoluşsal boşluk olarak ifade edilir. Birçok intihar vakası, depresyon, madde bağımlılığı ve yaşlıların yaşadığı krizler bu varoluşsal boşluktan kaynaklanmaktadır (Frankl, 2009, s. 121). Battista ve Almond (1973) varoluşsal boşluğun yabancılaşıma ve hiçlik duygusuna neden olacağını belirtmiştir. Bireylerin yaşamlarındaki boşluğu anlamla doldurduklarında daha sağlıklı ve mutlu bir yaşama sahip olacakları düşünülebilir.

### **2.3.8. Varoluşsal engellenme**

Bireyler yaşamak için uğruna çabalayacakları bir anlama ve amaca ihtiyaç duymaktadır. Kişinin bu yöndeki anlam arayışının ve isteminin engellenmesine varoluşsal engellenme denilmektedir (Frankl, 2009, s. 114). İnsanın anlam arayışı engellendiğinde bu durum kişide ruhsal bir sıkıntıya yol açmakta ve bu sıkıntı hastalıktan çok farklı bir süreç olmaktadır (Costello, 2016). Reitinger (2015) günümüz insanların zorlu probleminin bir hastalık değil, sağlıklı bir acı olan varoluşsal hayal kırıklığı olduğunu öne sürmüştür. Anlam bulmanın ve yaşamdan zevk almanın önündeki setlerden birinin çeşitli engellemeler sonucunda varoluşsal olarak hayal kırıklığına uğramak olduğunu dile getirmiştir. Anlamanın engellenmesi, ruhsal olarak varoluşta hayal kırıklığına sebep olmakta bu durum da nevroza yol açmaktadır (Costello, 2016). Frankl (2009) anlam isteminin engellenmesinin nevroza ve psikolojik sorunlara; Längle (2015) engellenme durumunun saldırganlık, depresyon ve bağımlılık gibi semptomlara sebep olacağını belirtmiştir.

Bireylerin hayatlarını doyum olarak ve farkında olarak devam ettirmelerini ve olumlu olayların yanı sıra olumsuz olayların üstesinden gelmelerini sağlayan kuvvetin yaşamlarındaki amaçları ve anlamları olduğu düşünülmektedir. Kişileri harekete geçiren anlama sahip olunmadığında veya anlam engellendiğinde yaşama isteğinin yok olduğu savunulabilir. Kişinin kendisini özel hissettiği her anın, bir amaca yönelik yaşamı için attığı her adımın, anlamla doldurduğu her boşluğun, sevgide ve acıda bulduğu her anlamın ruhsal olarak daha sağlıklı, mutlu ve farkında olmasını sağladığı söylenebilir.

### **2.3.9. Yaşamın anlamı ile yapılan araştırmalar**

Bu bölümde yaşamın anlamı ile ilgili araştırmalara ve ilişkilendirildiği durumlara yer verilmiştir.

Genç yetişkinlikten yaşlılığa kadar olan beş gelişim aşamasında yer alan 300 erkek ve kadın ile yaşamda anlam, yaşam tutumları ve refah üzerine bir çalışma yapılmıştır. Sonuçlara göre yaşam amacı ve ölüm kabulü yaşla birlikte artarken, hedef arama ve gelecek anlamı yaşla birlikte azalma göstermiştir. Ayrıca yaşamın kontrolü ve anlam istemi cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermiştir. Kadınlar hayatı kendi kontrolleri altında görerek, erkeklere kıyasla anlam bulma konusunda daha güçlü bir istek duymuşlardır (Reker ve diğerleri, 1987).

18-84 yaş arasındaki 83 yetişkin ile yapılan bir çalışmada pozitif ve negatif iyi oluşla yaşamın anlamı arasındaki ilişki bilişsel ve duyuşsal anlam açısından incelenmiştir.

Araştırma sonucunda duyuşsal anlam ile yaş arasında anlamlı bir farklılık bulunmamakla birlikte, genç olanlar daha büyük yaş grubuna göre bilişsel anlamda daha düşük puanlara sahiptir. Depresyon, mutluluk ve manevi iyi oluş bilişsel anlamı önemli ölçüde yordarken, mutluluk, manevi iyi oluş ve benlik saygısı duyuşsal anlamı yordamıştır. Yine iki regresyon analizinin karşılaştırılması sonucunda iyi oluşun bilişsel anlamdan ziyade duyuşsal anlamla daha güçlü bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür. Bütün bu sonuçlar bilişsel ve duyuşsal anlamın refah ile ilişkilendirilmesine rağmen, anlamın hissedilmesinin anlamın yapısından daha önemli olduğunu göstermektedir (Scannell, Allen ve Burton, 2002).

Krause (2003) dini anlam ile öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği bir çalışmada dinden yaşamda anlam duygusu alan yaşlı yetişkinlerin daha yüksek düzeyde yaşam doyumu, öz saygı ve iyimserliğe sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Feldman ve Snyder (2005) 139 üniversite öğrencisine yaşamda anlam, umut, depresyon ve kaygı ölçeği uygulamıştır. Uygulama sonucunda yapılan faktör analizi ile umudun yaşamda anlamın bir bileşeni olduğu görülmüştür. Ayrıca regresyon analizinde umut kontrol edildiğinde umut kavramının yaşamda anlam ile depresyon ve yaşamda anlam ile anksiyete arasındaki ilişkiyi zayıflattığı gözlenmiştir. Yaşamda anlam kontrol edildiğinde umut, depresyon ve kaygı arasındaki korelasyonlar için benzer sonuçlar bulunmuştur.

Jim ve diğerleri (2006) meme kanseri teşhisi konulan hastalarda bilişsel duygu düzenlemenin pozitif yeniden gözden geçirme ve kabul etme uyumlu stratejilerinin iç huzur, kişinin şu anki yaşamından ve geleceğinden memnuniyeti, maneviyatı, inancı gibi yaşamda anlam bulma süreçlerini öngördüğünü ortaya koymuştur.

Taubman-Ben-Ari ve Weintraub (2008) hastanede yatan çocuklarla çalışan ve farklı hasta ölüm oranlarına maruz kalan hekimlerin ve hemşirelerin yaşamın anlamını ve kişisel gelişimini incelemişlerdir. Araştırmanın çalışma grubu pediatrik onkoloji, pediatrik yoğun bakım üniteleri ve pediatrik dahiliye servislerinde çalışan 58 doktor ve 66 hemşireden oluşmaktadır. Bulgular daha yüksek düzeyde hasta ölümüne maruz kalma, daha yüksek iyimserlik, mesleki benlik saygısı ve daha düşük ikincil travmatizasyonun yaşamdaki anlam duygusunu yordadığını göstermektedir.

Abu Ghali (2011) tarafından yapılan bir çalışmada Gazze valiliklerindeki 128 amputeye sunulan sosyal destek ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışma sonuçları amputelerin iyi düzeyde sosyal desteğe ve yaşamın anlamına sahip olduğunu göstermiştir. Ayrıca sosyal destek ve yaşamın anlamı arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur.

Dogra, Basu ve Das (2011) tarafından 711 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada yaşamdaki anlamın, umut ve intihar düşüncesini yordayıp yormadığı incelenmiştir. Yapılan hiyerarşik regresyon yaşamda anlamın varlığına ilişkin gelecekteki beklentilerin ve başa çıkma inançlarının hem umut hem de intihar düşüncesi için ortak faktörler olarak hareket ettiğini ve yaşamdaki anlamın umut ve intihar düşüncesini etkilediğini göstermektedir.

Umut ve yaşamda anlamın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi 214'ü kız (% 75.), 71'i erkek (% 25) olmak üzere toplam 285 üniversite öğrencisinde incelenmiştir. Bulgular umudun ve yaşamda anlamın alt boyutları olan “anlamın varlığı” ve “anlam arayışının” öznel iyi oluşun anlamlı birer yordayıcısı olduğunu göstermektedir (Şahin, Aydın, Sarı, Kaya ve Pala, 2012).

Yaşamda anlam, psikolojik iyi oluş ve depresif semptomlar arasındaki ilişki donanmada yeni işe alınan 401 genç erkekten oluşan bir örnekleme incelenmiştir. Araştırma sonucunda yaşamın anlamı puanları yüksek olan kişilerin daha düşük depresif semptomlara sahip olduğu, depresyon puanları yüksek olan kişilerin ise yaşamın anlamı puanlarının düşük olduğu görülmüştür. Ayrıca yaşamın anlamı puanları yüksek olan bireylerin psikolojik iyi oluş puanları yüksektir. Son olarak, evli olmanın, romantik bir ilişkiye girmenin ve sosyal faaliyetlere katılmanın yaşamda anlama sahip olmanın önemli kaynakları arasında olduğu kanıtlanmıştır (Kleftaras ve Psarra, 2012).

Rutin ve proje bazlı boş zaman deneyimlerinin yaşamın anlamı ve mutluluk üzerindeki etkisi 305 üniversite öğrencisi üzerinde incelenmiştir. Yapısal eşitlik modellemesi ve regresyon analizi sonuçlarına göre yaşamın anlamı, mutluluk ve rutin boş zaman uğraşları arasında önemli ilişkiler bulunmuştur. Ayrıca sosyal sorumluluğun, kişisel düşüncenin ve dışarıda geçirilen zamanın mutluluk ve yaşamın anlamının güçlü yordayıcıları olduğu görülmüştür (Bailey ve Fernando (2012).

Braden, Overholser, Fisher ve Ridley (2015) tarafından yaşamın anlamının depresyon semptomları bulunan gazilerde intihar düşüncesi ile ilişkisini incelemek amacıyla, depresif semptomları bulunan 110 ABD gazisi ile bir araştırma yapılmıştır. Araştırmadan evvel intiharın ABD gazileri arasında önemli bir halk sorunu olduğu hatta intihar sonucunda ölen gazilerin ölmeden evvel intihar düşüncelerini reddettikleri bilinmektedir. Araştırma için 110 gazi ile tanısal görüşmeler ve gazilere öz bildirim anketleri yapılmıştır. Sonuçlar yaşamın anlamının depresyon ve intihar öyküsünü açıkladıktan sonra bile intihar düşüncesi ile önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermektedir. Daha evvel ihmal edilen yaşamın anlamının, intihar riskinin önemli bir göstergesi ve altında yatan sebebi olabileceği belirtilmiştir.



Yıkılmaz ve Demir Gdl (2015) tarafından niversite ğrencilerinin algıladıkları sosyoekonomik dzeyelele göre yaşam doyumunu, yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığı ve yaşamda anlam, bilinçli farkındalık düzeylerinin yaşam doyumlarını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı 509 lisans ğrencisi ile incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre algılanan sosyoekonomik düzeye göre öğrencilerin sadece yaşam doyumunu ve yaşamda anlamın varlığı düzeylerinin farklılaştığı görülmektedir. Kendilerini düşük sosyoekonomik düzeyde algılayanların anlamın varlığı puanlarının kendilerini orta sosyoekonomik düzeyde algılayanlara göre anlamlı düzeyde düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bulgular yaşamda anlamın varlığının ve bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığını, anlam arayışının ise yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığını göstermektedir.

Üniversite ğrencilerinin yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasındaki ilişki Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde (KKTC) ğrenim gören yaş ortalaması 18 ile 29 olan 156 (% 58) kadın, 112 (% 42) erkek 268 niversite ğrencisi üzerinde incelenmiştir. Araştırma sonucunda, niversite ğrencilerinin yaşamda anlam düzeyleri ile yaşam amaçları arasında pozitif yönde bir ilişki, yaşamda anlam arayış düzeyleri ile yaşam amaçları arasında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, kadınların yaşamda anlam ve yaşam amacı puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür (Demirbaş Çelik, 2016).

Altıparmak (2019) niversite ğrencilerinde sosyal ve duygusal yalnızlık ile öz anlayışın, yaşamda anlam üzerindeki yordayıcı rolünü araştırmak amacıyla 450 niversite öğrencisiyle bir araştırma yapmıştır. Araştırmanın analizlerine göre yaşamda anlamın varlığıyla romantik yalnızlık, aile yalnızlığı ve sosyal yalnızlık arasında negatif yönde; öz-anlayış arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Yine yaşamda anlam arayışıyla romantik yalnızlık, aile yalnızlığı ve sosyal yalnızlık arasında pozitif yönde; öz-anlayış arasında negatif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Üniversite ğrencilerinde öz anlayış ve sosyal yalnızlığın yaşamda anlamın varlığını yordadığı; öz-anlayışın ve romantik yalnızlığın da yaşamda anlam arayışını anlamlı biçimde yordadığı saptanmıştır.

Aydın (2019) zel gereksinimli ocuk ebeveynlerinin yaşamda anlam ve kendilik algılarının psikolojik dayanıklılıklarıyla ilişkisini araştırmıştır. İstanbul'da rehabilitasyon merkezlerine devam eden 406 özel gereksinimli ocuk ebeveyni ile gerçekleştirilen çalışmada, yaşamda anlamın varlığı, anlamın aranması, ebeveyn rolüne ilişkin kendilik algısı alt ölçekleri ve psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Jinekolojik kanser tanısı alan 68 kadınla kontrollü bir şekilde yapılan logoterapiye dayalı yaşamı anlamlandırma görüşmelerinin, travmatik stres belirtisi, travma sonrası gelişim, yaşamda anlam ve spiritüel iyi oluş üzerine etkisi araştırılmıştır. Araştırma sonucunda Logoterapiye dayalı yaşamı anlamlandırma görüşmelerinin kadınların travmatik stres belirtilerini azalttığı, travma sonrası gelişim ve yaşamda anlam düzeyini arttırdığı bulunmuştur. Ayrıca kadınların psikolojik olarak rahatladıkları, anlam kaynaklarını ve sorumluluklarını fark ettikleri görülmüştür (Aydın, 2020).

Tarhan (2020) lise öğrencisi olan 232 erkeğin ve 301 kızın yaşamda anlam, hayat memnuniyeti ve dindarlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda yaşamda anlam, hayat memnuniyeti ve dindarlık arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

Alanyazındaki araştırmalardan hareketle yaşamın anlamı farklı çalışma gruplarında incelenmiş ve farklı değişkenlerle ilişkilendirilmiştir. Ortaya konulan çalışmalarda yaşamın anlamı, depresyon ve kaygı ile birlikte incelenmiştir. Benzer şekilde yaşamın anlamı, sosyal destek, spiritüel iyi oluş, travma sonrası değişim, umut, öznel iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve mutluluk ile birlikte de incelenmiştir. Çalışmaların bulguları incelendiğinde yaşamın anlamı ile ilişkilendirilen kavramların benzer sonuçlar ortaya koyduğu tespit edilmiştir. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin yaşamda anlamı yordayıp yordamadığı başka bir çalışma grubunda incelenmiştir fakat alanyazında bilişsel duygu düzenleme stratejilerini, bilinçli farkındalığı ve yaşamın anlamını birlikte inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yapılan bu çalışmanın literatüre yeni bir bakış sunacağı ve katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

## BÖLÜM III

### YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın yöntemine, çalışma grubuna, veri toplama araçlarına ve veri toplama süreçlerine, verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın yöntemi

Bu araştırma üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılmıştır. Ayrıca araştırmada üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, bilinçli farkındalık düzeylerinin ve yaşamın anlamının cinsiyet ve travma değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı da belirlenmiştir. Araştırmada genel tarama modelinin bir çeşidi olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi ve ilişkinin derecesini belirlemek amacıyla kullanılan araştırma modeline ilişkisel tarama modeli denmektedir (Karasar, 2010).

#### 3.2. Araştırmanın çalışma grubu

Araştırmanın çalışma grubuna gönüllü katılım esas alınmış olup, çalışma grubunu 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Sakarya Üniversitesi'nde ve Düzce Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubunu uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiş olan 464 kadın, 127 erkek oluşturmakta olup yaşları 18 ile 40 arasında değişmektedir. Uygun örnekleme yöntemi zaman, çalışma potansiyeli ve maddi sınırlılıklardan dolayı örneklemin ulaşılabilecek ve çalışma yapılabilecek birimlerden seçilmesidir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014).

#### 3.3. Veri toplama araçları ve veri toplama süreçleri

Araştırma kapsamında öğrencilerin gönüllü katılımı esas alınmış olup, veriler Kişisel Bilgi Formu, Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) ve Yaşamda Anlam Ölçeği (YAÖ) ile toplanmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda verilmiştir.

### **3.4. Kişisel bilgi formu**

Araştırmacı tarafından öğrencilerin bazı nitelikleriyle ilgili bilgilere ulaşmak amacıyla oluşturulan kişisel bilgi formunda, cinsiyet ve travma yaşayıp yaşamama durumuna ilişkin sorulara yer verilmiştir.

### **3.5. Bilişsel duygu düzenleme ölçeği**

Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) tarafından geliştirilmiş olan bilişsel duygu düzenleme ölçeği Türkçe'ye Onat ve Otrar (2010) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek 9 alt boyuttan ve her bir alt boyutta 4 madde olmak üzere toplam 36 maddeden oluşmaktadır. Kabul etme (2, 11, 20, 29), plana tekrar odaklanma (5, 14, 23, 32), pozitif tekrar odaklanma (4, 13, 22, 31), pozitif yeniden gözden geçirme (6, 15, 24, 33), bakış açısına yerleştirme (7, 16, 25, 34), kendini suçlama (1, 10, 19, 28), diğerlerini suçlama (9, 18, 27, 36), yıkım (8, 17, 26, 35) ve düşünceye odaklanma (3, 12, 21, 30) ölçeğin alt boyutlarını oluşturmaktadır. Beşli likert tipli ölçek, 1 (hemen hemen hiçbir zaman) ve 5 (hemen hemen her zaman) arasında değerlendirilmekte ve alt boyutlardan alınan yüksek puanlar o alt ölçeğin oluşturduğu stratejinin daha çok kullanıldığını göstermektedir. Ölçeğin alt boyutlarında  $p<.05$ ,  $p<.01$  ve  $p<.001$  düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Güvenirlik çalışması için yapılan analizlerde cronbach alfa değeri .784, güvenirlik katsayısı  $r=1.00$  olarak saptanmıştır. Ölçeğin madde toplam korelasyon değerleri “.188” ile “.468” arasında, madde kalan korelasyon değerleri ise “.104” ile “.392” arasında değişmektedir. Yapılan pearson korelasyon analizi sonucunda, ölçekteki tüm maddeler ile toplam puan arasındaki ilişki istatistiksel açıdan  $p<.001$  düzeyinde anlamlı bulunmuştur (Onat ve Otrar, 2010). Mevcut araştırmada cronbach alfa değeri .750 bulunmuştur.

### **3.6. Bilinçli farkındalık ölçeği (BİFÖ)**

Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiş olan bilinçli farkındalık ölçeği Türkçe'ye Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek 15 maddeden oluşmaktadır. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre tek boyutlu bir yapı gösteren ölçeğin ters maddesi bulunmamaktadır. Altılı likert tipli ölçek, 1 (hemen hemen her zaman) ve 6 (hemen hemen hiçbir zaman) arasında değerlendirilmektedir. Ölçeğin madde toplam korelasyonu için yapılan analizler sonucunda bütün maddeler için .40'ın üzerinde ilişki hesaplanmıştır. Toplam puanların yüksek olması bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu göstermektedir. Her bir madde için madde faktör yükleri .48 ile .81 arasında değişen ölçeğin, cronbach alpha iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyonu .86

olarak bulunmuştur. Ölçeğin ölçüt-bağıntılı geçerliği analizleri sonucunda anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011). Mevcut araştırmada cronbach alfa değeri .848 bulunmuştur.

### **3.7. Yaşamda anlam ölçeği (YAÖ)**

Steger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilmiş olan yaşamda anlam ölçeği Türkçe'ye Demirbaş (2010) tarafından uyarlanmıştır. Ölçek 2 alt boyuttan ve her bir alt boyutta 5 madde olmak üzere toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Yaşamda anlamın varlığı (1, 4, 5, 6, 9) ve anlam arayışı (2, 3, 7, 8, 10) ölçeğin alt boyutlarını oluşturmaktadır. Ölçeğin 9. Maddesi ters puanlanmaktadır. Yedili likert tipli ölçek 1 (kesinlikle doğru değil) ve 7 (kesinlikle doğru) arasında değerlendirilmektedir. İç tutarlılığı .86 olarak hesaplanan ölçeğin yaşamda anlamın varlığı alt boyutu için iç tutarlılığı .87, yaşamda anlamın aranması alt boyutu için iç tutarlılığı .88 olarak hesaplanmıştır. Toplam puan alınabilen ölçekte her bir alt ölçeğin toplam puanı en yüksek 35 olmaktadır (Demirbaş, 2010). Mevcut araştırmada cronbach alfa değeri .669 bulunmuştur.

### **3.8. Verilerin analizi**

Araştırmanın verilerini analiz etmek için SPSS 20.0 paket programı kullanılmıştır. İlk olarak Mahalanobis Uzaklığı ile sapan değerler belirlenmiştir ve 33'ü veri setinden çıkarılmıştır. Sonrasında verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Basıklık ve Çarpıklık değerlerine bakılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermesi sonucunda üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon Analizi yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin, bilinçli farkındalık düzeylerinin ve yaşamın anlamının cinsiyet ve travma yaşama durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla Bağımsız Gruplar t testi yapılmıştır.

## BÖLÜM IV

### BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde çalışma grubuna, problem cümlesine ve alt problemlere ilişkin analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

#### 4.1. Çalışma grubuna ilişkin bulgular

Araştırmanın çalışma grubunu 2020-2021 eğitim-öğretim yılında Sakarya Üniversitesi'nde ve Düzce Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 591 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin cinsiyete göre dağılımları tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1

#### *Araştırmanın Çalışma Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Cinsiyetlere Göre Dağılımı*

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Kadın	464	78.5
Erkek	127	21.5

Tablo 1 incelendiğinde araştırmanın çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin 464'ü kadın (%78.5), 127'si (%21.5) erkektir.

Çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin travma yaşama durumuna göre dağılımları tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2

#### *Araştırmanın Çalışma Grubunu Oluşturan Öğrencilerin Travma Yaşama Durumuna Göre Dağılımı*

Travma	Frekans	Yüzde
Evet	59	10.0
Hayır	532	90.0

Tablo 2 incelendiğinde araştırmanın çalışma grubunu oluşturan öğrencilerin 59'u (%10.0) travma yaşama durumuna evet cevabını vermiş olup, 532'si (%90.0) travma yaşama durumuna hayır cevabını vermiştir.

Verilerin basıklık, arpıklık değerleri incelenerek normal dağılıma uygun olup olmadığı belirlenmeye çalışılmıştır. Basıklık, arpıklık değerleri sonuçları tablo 3' te verilmiştir.

Tablo 3

*Bilişsel Duygu Düzenlemenin Alt Boyutlarına, Bilinçli Farkındalığa ve Yaşamda Anlamın Alt Boyutlarına İlişkin Basıklık arpıklık Sonuçları*

Değişkenler	arpıklık	Basıklık
Kabul Etme	-.260	-.092
Plana Tekrar Odaklanma	-.308	-.323
Pozitif Tekrar Odaklanma	.008	-.197
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	-.279	-.483
Bakiş Açısına Yerleştirme	-.206	-.148
Kendini Suçlama	.329	.108
Diğerlerini Suçlama	.029	-.198
Yıkım	.336	-.439
Düşünceye Odaklanma	-.179	-.606
Bilinçli Farkındalık	-.368	-.107
Yaşamda Anlamın Varlığı	-.423	-.477
Yaşamda Anlam Arayışı	-.760	.311

Tablo 3 incelendiğinde verilerin arpıklık değerlerinin -.760 ile .336 arasında, basıklık değerlerinin -.606 ile .311 değerleri arasında olduğu görülmüştür. Basıklık ve arpıklık değerlerinin +1.5 ile -1.5 aralığında yer alması normallikten aşırı sapmaların olmadığını göstermektedir (Tabachnick ve Fidell, 2015). Bu bağlamda araştırmanın verilerinin normal dağılım gösterdiği söylenebilir.

## 4.2. Problem cümlesine ilişkin bulgular

“Öğrencilerin bilişsel duygu düzenleme stratejileri puanları, bilinçli farkındalık puanları ve yaşamın anlamı puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?” problemini çözümlmek için *Pearson Korelasyon Analizi* yapılmıştır. Öğrencilerin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bilinçli farkındalık puanlarının korelasyon analizi tablo 4’ te verilmiştir.

Tablo 4

### *Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Bilinçli Farkındalık Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları*

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kabul Etme (1)	1									
Plana Tekrar Odaklanma (2)	.040	1								
Pozitif Tekrar Odaklanma (3)	.031	.362**	1							
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme (4)	.031	.656**	.474**	1						
Bakış Açısına Yerleştirme (5)	.134**	.293**	.410**	.463**	1					
Kendini Suçlama (6)	.345**	-.128**	-.205**	-.201**	-.017	1				
Diğerlerini Suçlama (7)	.128**	-.077	.050	-.116**	.115**	.079	1			
Yıkım (8)	.215**	-.311**	-.182**	-.341**	-.071	.356**	.349**	1		
Düşünceye Odaklanma (9)	.244**	.246**	-.093*	.071	.038	.316**	.109**	.138**	1	
Bilinçli Farkındalık (10)	-.165**	.152**	.123**	.180**	.114**	-.229**	-.111**	-.191**	-.004	1
$\bar{x}$	13.28	15.92	12.54	15.39	13.69	12.34	10.76	9.66	15.86	58.29
SS	2.64	2.52	2.60	2.71	2.62	2.60	2.70	3.16	2.50	12.46

\*\*p<.01

Tablo 4 incelendiğinde öğrencilerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden plana tekrar odaklanma ( $r=.152$ ,  $p<0.01$ ), pozitif tekrar odaklanma ( $r=.123$ ,  $p<0.01$ ), pozitif yeniden



gözden geçirme ( $r=.180$ ,  $p<0.01$ ), bakış açısına yerleştirme ( $r=.114$ ,  $p<0.01$ ) puanları ile bilinçli farkındalık puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde; kabul etme ( $r=-.165$ ,  $p<0.01$ ), kendini suçlama ( $r=-.229$ ,  $p<0.01$ ), diğerlerini suçlama ( $r=-.111$ ,  $p<0.01$ ), yıkım ( $r=-.191$ ,  $p<0.01$ ) ile bilinçli farkındalık puanları arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden düşünceye odaklanma ( $r=-.004$ ,  $p>0.05$ ) ile bilinçli farkındalık arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve yaşamda anlamın alt boyut puanlarının korelasyon analizi tablo 5’ te verilmiştir.

Tablo 5

*Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri ve Yaşamın Anlamı Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları*

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Kabul Etme (1)	1										
Plana Tekrar Odaklanma (2)	.040	1									
Pozitif Tekrar Odaklanma (3)	.031	.362**	1								
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme (4)	.031	.656**	.474**	1							
Bakış Açısına Yerleştirme (5)	.134**	.293**	.410**	.463**	1						
Kendini Suçlama (6)	.345**	-.128**	-.205**	-.201**	-.017	1					
Diğerlerini Suçlama (7)	.128**	-.077	.050	-.116**	.115**	.079	1				
Yıkım (8)	.215**	-.311**	-.182**	-.341**	-.071	.356**	.349**	1			
Düşünceye Odaklanma (9)	.244**	.246**	-.093*	.071	.038	.316**	.109**	.138**	1		
Yaşamda Anlamın Varlığı (10)	-.121**	.389**	.273**	.420**	.175**	-.222**	-.025	-.282**	-.047	1	
Yaşamda Anlam Arayışı (11)	.166**	.093*	.062	.110**	.144**	.110**	.054	.103*	.256**	-.071	1

$\bar{x}$	13.28	15.92	12.54	15.39	13.69	12.34	10.76	9.66	15.86	25.09	25.06
SS	2.64	2.52	2.60	2.71	2.62	2.60	2.70	3.16	2.50	6.42	6.72

\*\*p<.01, \*p<.05

Tablo 5 incelendiğinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden plana tekrar odaklanma ( $r=.389$ ,  $p<0.01$ ), pozitif yeniden gözden geçirme ( $r=.420$ ,  $p<0.01$ ) ile yaşamda anlamın alt boyutlarından yaşamda anlamın varlığı arasında pozitif yönde orta düzeyde; pozitif tekrar odaklanma ( $r=.273$ ,  $p<0.01$ ), bakış açısına yerleştirme ( $r=.175$ ,  $p<0.01$ ) ile yaşamda anlamın alt boyutlarından yaşamda anlamın varlığı arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kabul etme ( $r=-.121$ ,  $p<0.01$ ), kendini suçlama ( $r=-.222$ ,  $p<0.01$ ), yıkım ( $r=-.282$ ,  $p<0.01$ ) ile yaşamda anlamın alt boyutlarından yaşamda anlamın varlığı arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki görülmüştür. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden diğerlerini suçlama ( $r=-.025$ ,  $p>0.05$ ), düşünceye odaklanma ( $r=-.047$ ,  $p>0.05$ ) ile yaşamda anlamın alt boyutlarından yaşamda anlamın varlığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kabul etme ( $r=.166$ ,  $p<0.01$ ), plana tekrar odaklanma ( $r=.093$ ,  $p<0.05$ ), pozitif yeniden gözden geçirme ( $r=.110$ ,  $p<0.01$ ), bakış açısına yerleştirme ( $r=.144$ ,  $p<0.01$ ), kendini suçlama ( $r=.110$ ,  $p<0.01$ ), yıkım ( $r=.103$ ,  $p<0.05$ ), düşünceye odaklanma ( $r=.256$ ,  $p<0.01$ ) ile yaşamda anlamın alt boyutlarından yaşamda anlam arayışı arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden pozitif tekrar odaklanma ( $r=.062$ ,  $p>0.05$ ), diğerlerini suçlama ( $r=.054$ ,  $p>0.05$ ) ile yaşamda anlamın alt boyutlarından yaşamda anlam arayışı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

Bilinçli farkındalık ve yaşamda anlamın alt boyut puanlarının korelasyon analizi tablo 6' da verilmiştir.

Tablo 6

*Bilinçli Farkındalık ile Yaşamın Anlamı Puanları Arasındaki İlişkiye Ait Korelasyon Analizi Sonuçları*

Değişkenler	1	2	3
Bilinçli Farkındalık	1		
Yaşamda Anlamın Varlığı	.277**	1	
Yaşamda Anlam Arayışı	-.024	-.071	1
$\bar{x}$	58.29	25.09	25.06
SS	12.46	6.42	6.72

\*\*p<.01

Tablo 6 incelendiğinde bilinçli farkındalık ile yaşamda anlamın alt boyutlarından yaşamda anlamın varlığı ( $r=.277$ ,  $p<0.01$ ) arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ile yaşamda anlamın alt boyutlarından yaşamda anlam arayışı ( $r=-.024$ ,  $p>0.05$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

#### 4.3. Alt problemlere ilişkin bulgular

“Öğrencilerin bilişsel duygu düzenleme stratejileri (kabul etme, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, kendini suçlama, diğerlerini suçlama, yıkım, düşünceye odaklanma) cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” problemini çözümlmek için Bağımsız Gruplar t testi yapılmıştır. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Gruplar t testi sonuçları tablo 7’ de verilmiştir.

Tablo 7

*Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Puanlarının Cinsiyete Göre Levene Testi ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları*

	Cinsiyet	Levene Testi			Bağımsız Gruplar t Testi			%95 Güven Aralığı	
		$\bar{x}$	F	p	t	Sd	p	Düşük	Yüksek
Kabul Etme	Kadın	13.29	.010	.920	.088	589	.930	-.49675	.54321
	Erkek	13.26							
Plana Tekrar Odaklanma	Kadın	15.87	.307	.579	-.819	589	.413	-.70420	.28960
	Erkek	16.08							
Pozitif Tekrar Odaklanma	Kadın	12.46	.022	.881	-1.486	589	.138	-.89841	.12435
	Erkek	12.85							
Pozitif Yeniden Gözden Geçirme	Kadın	15.35	.531	.466	-.645	589	.519	-.71007	.35903
	Erkek	15.53							
Bakış Açısına Yerleştirme	Kadın	13.77	.635	.426	1.453	589	.147	-.13455	.89887
	Erkek	13.39							
Kendini Suçlama	Kadın	12.34	1.940	.164	.062	589	.950	-.49739	.52994
	Erkek	12.33							
Diğerlerini Suçlama	Kadın	10.66	4.186	.041	-1.757	589	.079	-1.0075	.05594
	Erkek	11.14							
Yıkım	Kadın	9.5	2.915	.088	-1.267	589	.206	-1.02262	.22073
	Erkek	9.9							
Düşünceye Odaklanma	Kadın	16.05	.008	.930	3.452	589	.001	.36944	1.34462
	Erkek	15.19							

Tablo 7 incelendiğinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kabul etme ( $p=.930$ ), plana tekrar odaklanma ( $p=.413$ ), pozitif tekrar odaklanma ( $p=.138$ ), pozitif yeniden gözden geçirme ( $p=.519$ ), bakış açısına yerleştirme ( $p=.147$ ), kendini suçlama ( $p=.950$ ), diğerlerini suçlama ( $p=.079$ ) ve yıkım ( $p=.206$ ) cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden düşünceye odaklanma ( $p=.001$ ) cinsiyete (Kadın  $\bar{x}=16.0539$ ,  $SS=2.49$ ; Erkek  $\bar{x}=15.1969$ ,  $SS=2.43$ ) göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Buna göre kadınların düşünceye odaklanma stratejisi puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

“Öğrencilerin bilişsel duygu düzenleme stratejileri (kabul etme, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, kendini suçlama, diğerlerini suçlama, yıkım, düşünceye odaklanma) travma yaşama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” problemini çözümlmek için Bağımsız Gruplar t testi yapılmıştır. Bilişsel duygu düzenleme stratejileri puanlarının travma yaşama durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Gruplar t testi sonuçları tablo 8’ de verilmiştir.

Tablo 8

*Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri Puanlarının Travma Yaşama Durumlarına Göre Levene Testi ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları*

	Travma	Levene Testi			Bağımsız Gruplar t Testi			%95 Güven Aralığı	
		$\bar{x}$	F	p	t	Sd	p	Düşük	Yüksek
Kabul Etme	Evet	14.03	.002	.966	2.301	589	.022	.12160	1.54018
	Hayır	13.20							
Plana Tekrar Odaklanma	Evet	15.44	3.220	.073	-1.551	589	.122	-1.21661	.14308
	Hayır	15.97							
Pozitif Tekrar Odaklanma	Evet	11.98	2.159	.142	-1.756	589	.080	-1.32614	.07419
	Hayır	12.60							

Pozitif Yeniden	Evet	15.27							
Gözden Geçirme	Hayır	15.41	1.229	.268	-.377	589	.707	-.87307	.59213
Bakış Açısına	Evet	13.57							
Yerleştirme	Hayır	13.70	1.194	.275	-.361	589	.718	-.83967	.57868
Kendini Suçlama	Evet	11.96							
	Hayır	12.38	.730	.393	-1.171	589	.242	-1.12224	.28376
Diğerlerini Suçlama	Evet	10.64							
	Hayır	10.78	.850	.357	-.371	589	.711	-.86827	.59250
Yıkım	Evet	10.23							
	Hayır	9.59	3.496	.062	1.475	589	.141	-.21185	1.49094
Düşünceye Odaklanma	Evet	16.23							
	Hayır	15.82	1.696	.193	1.190	589	.235	-.26566	1.08234

Tablo 8 incelendiğinde bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden plana tekrar odaklanma ( $p=.122$ ), pozitif tekrar odaklanma ( $p=.080$ ), pozitif yeniden gözden geçirme ( $p=.707$ ), bakış açısına yerleştirme ( $p=.718$ ), kendini suçlama ( $p=.242$ ), diğerlerini suçlama ( $p=.711$ ), yıkım ( $p=.141$ ) ve düşünceye odaklanma ( $p=.235$ ) travma yaşama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden kabul etme ( $p=.022$ ) travma yaşama (Evet  $\bar{x}=14.0339$ ,  $SS=2.65$ ; Hayır  $\bar{x}=13.2030$ ,  $SS=2.62$ ) durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Buna göre travma yaşayan öğrencilerin kabul etme puanlarının travma yaşamayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

“Öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” problemini çözümlmek için Bağımsız Gruplar t testi yapılmıştır. Bilinçli farkındalık puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Gruplar t testi sonuçları tablo 9’ da verilmiştir.

Tablo 9

*Bilinçli Farkındalık Puanlarının Cinsiyete Göre Levene Testi ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları*

	Cinsiyet	Levene Testi			Bağımsız Gruplar t Testi				
		$\bar{x}$	F	p	t	Sd	p	%95 Güven Aralığı	
								Düşük	Yüksek
Bilinçli Farkındalık	Kadın	58.88	2.481	.116	2.189	589	.029	28.054	5.16743
	Erkek	56.15							

Tablo 9 incelendiğinde bilinçli farkındalık puanları ( $p=.029$ ) cinsiyete (Kadın  $\bar{x}=58.8815$ ,  $SS=12.03$ ; Erkek  $\bar{x}=56.1575$ ,  $SS=13.76$ ) göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Buna göre kadınların bilinçli farkındalık puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

“Öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri travma yaşama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” problemini çözümlmek için Bağımsız Gruplar t testi yapılmıştır. Bilinçli farkındalık puanlarının travma yaşama durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Gruplar t testi sonuçları tablo 10’ da verilmiştir.

Tablo 10

*Bilinçli Farkındalık Puanlarının Travma Yaşama Durumlarına Göre Levene Testi ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları*

	Travma	Levene Testi			Bağımsız Gruplar t Testi				
		$\bar{x}$	F	p	t	Sd	p	%95 Güven Aralığı	
								Düşük	Yüksek
Bilinçli Farkındalık	Evet	59.84	1.647	.200	1.008	589	.314	-1.63527	5.08206
	Hayır	58.82							

Tablo 10 incelendiğinde bilinçli farkındalık puanları ( $p=.314$ ) travma yaşama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

“Öğrencilerin yaşamın anlamı puanları (yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı) cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” problemini çözümlmek için Bağımsız Gruplar t testi yapılmıştır. Yaşamda anlamın alt boyut puanlarının cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Gruplar t testi sonuçları tablo 11’ de verilmiştir.

Tablo 11

*Yaşamda Anlamın Alt Boyut (Anlamın Varlığı, Anlam Arayışı) Puanlarının Cinsiyete Göre Levene Testi ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları*

	Cinsiyet	Levene Testi			Bağımsız Gruplar t Testi			%95 Güven Aralığı	
		$\bar{x}$	F	p	t	Sd	p	Düşük	Yüksek
Yaşamda Anlamın Varlığı	Kadın	25.22	2.928	.088	.920	589	.358	-.67137	1.85550
	Erkek	24.62							
Yaşamda Anlam Arayışı	Kadın	25.26	2.823	.093	1.338	589	.181	-.42103	2.22248
	Erkek	24.36							

Tablo 11 incelendiğinde yaşamda anlamın alt boyutları olan yaşamda anlamın varlığı ( $p=.358$ ), yaşamda anlam arayışı ( $p=.181$ ) puanları cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

“Öğrencilerin yaşamın anlamı puanları (yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı) travma yaşama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?” problemini çözümlmek için Bağımsız Gruplar t testi yapılmıştır. Yaşamda anlamın alt boyut puanlarının travma yaşama durumuna göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Bağımsız Gruplar t testi sonuçları tablo 12’ de verilmiştir.



Tablo 12

*Yaşamda Anlamın Alt Boyut (Anlamın Varlığı, Anlam Arayışı) Puanlarının Travma Yaşam Durumuna Göre Levene Testi ve Bağımsız Gruplar t Testi Sonuçları*

		Levene Testi			Bağımsız Gruplar t Testi					
		Travma	$\bar{x}$	F	p	t	Sd	p	%95 Güven Aralığı	
									Düşük	Yüksek
Yaşamda Anlamın Varlığı	Evet		25.54	3.189	.075	.564	589	.573	-1.23466	2.22918
	Hayır		25.04							
Yaşamda Anlam Arayışı	Evet		25.38	.265	.607	.386	589	.700	-1.45758	2.16957
	Hayır		25.03							

Tablo 12 incelendiğinde yaşamda anlamın alt boyutları olan yaşamda anlamın varlığı ( $p=.573$ ) ve yaşamda anlam arayışı ( $p=.700$ ) puanları travma yaşama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

## BÖLÜM V

### SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

#### 5.1. Sonuç ve tartışma

##### 5.1.1. Üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve bilinçli farkındalık düzeyleri

Araştırmada *kabul etme* ile *bilinçli farkındalık* arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Turan (2020) çocuklarda bilişsel duygu düzenleme farkındalık programının çocukların bilişsel duygu düzenleme stratejilerini kullanma düzeylerine etkisini incelemiş ve uygulanan farkındalık programının kabul etme stratejisinin kullanımı üzerinde herhangi bir etki oluşturmadığını tespit etmiştir. İlgili araştırmanın çalışma grubunun ve yönteminin mevcut araştırmadan değişiklik göstermesi bulgulardaki farklılığın sebebi olabilir. Yine mevcut araştırmanın bulgularının aksine Baer ve diğerleri (2004)' na göre bilinçli farkındalık bir durumu iyi-kötü, doğru-yanlış gibi kategorize etmeyip olayları olduğu şekliyle kabul etmeyi içermektedir. Mevcut araştırmada negatif yönlü ilişkinin ortaya çıkmasının sebebi üniversite öğrencilerinin yaşanan olayları var olduğu şekliyle kabul etme düşüncelerinden ziyade olayları sorgulamaları ve eleştirel düşünceleri olabilir. Ncee (1983) eğitilmiş ve kendini geliştirmeye yönelik faaliyetlerde bulunan bireylerin sorgulama ve eleştirel düşünebilme becerilerine sahip olduğunu belirtmiştir. Üniversite öğrencilerinin Ncee (1983)'nin belirttiği gibi eğitilmiş ve gelişime açık olması eleştirel ve sorgulayıcı düşüncelere sahip olmalarını sağlayabilir. Sorgulayıcı düşünceler de öğrencilerin yaşamlarının farkına varmalarına bu sebeple de mevcut araştırmada negatif yönlü bir ilişki çıkmasına sebep olmuş olabilir.

Araştırmada *plana tekrar odaklanma* ile *bilinçli farkındalık* arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Turan (2020) mevcut araştırmanın çalışma grubundan ve yönteminden farklı olarak yaptığı çalışmada çocuklarda bilişsel duygu düzenleme farkındalık programının plana tekrar odaklanma stratejisinin kullanımında önemli bir artış sağladığını ortaya koymuştur. Mevcut araştırmada da plana tekrar odaklanma stratejisinin kullanımı arttıkça bilinçli farkındalığın kullanımının arttığı görülmektedir. İlgili araştırmanın bu yönüyle mevcut araştırmayı destekler nitelikte

olduğu söylenebilir. Plana tekrar odaklanma stratejisinin kişiyi geliştiren, iyi oluşu arttıran uyumlu bir yapıda olması (Carver ve diğerleri, 1989), bilinçli farkındalığın da dikkati şimdiki ana yoğunlaştırması (Bishop ve diğerleri 2004) üniversite öğrencilerinin yaşantıları ile ilgili yeni bir çerçeve oluşturmasına katkı sağlamış ve mevcut araştırmada pozitif yönlü bir ilişki çıkmasına sebep olmuş olabilir.

Araştırmada *pozitif tekrar odaklanma* ile *bilinçli farkındalık* arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Literatürde pozitif tekrar odaklanma ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Pozitif tekrar odaklanma, yaşanan olumsuz bir olayı sürekli düşünmemeyi ve olay üzerinde kafa yormamayı içermektedir (Garnefski ve diğerleri, 2001). Bu noktadan hareketle pozitif tekrar odaklanma sayesinde öğrencilerin geçmişte yaşanan olayları sürekli düşünmek yerine şimdi ve burada var olarak anın farkındalığına sahip olmayı başarabildikleri düşünülebilir.

Araştırmada *pozitif yeniden gözden geçirme* ile *bilinçli farkındalık* arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Farkındalık ile pozitif yeniden gözden geçirmenin pozitif yönde ilişkili olduğunu farkındalık arttıkça yeniden değerlendirmenin arttığını ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Garland, 2007; Garland, Gaylord ve Park, 2009; Nyklíček, 2011, s. 106-107; Hayes-Skelton ve Graham 2012; Grecucci, Pappaianni, Siugzdaite, Theuninck ve Job, 2015). İlgili araştırmaların sonuçlarının mevcut araştırmanın sonuçları ile benzerlik taşıdığı görülmektedir. Pozitif yeniden gözden geçirmenin yaşanan bir olaya farklı bir gözle bakılarak olayı yeniden anlamlandırma (Garnefski ve diğerleri, 2001) ve bilinçli farkındalığın geçmiş düşünce kalıplarından uzaklaşarak durumu şimdiki anda algılamanın yeni yollarını bulma (Garland ve diğerleri, 2009) süreci olduğu düşünüldüğünde; üniversite öğrencilerinin gelişim yaşının soyut düşünmeye ve olayları yeniden çerçevelemeye uygun olması mevcut araştırmada pozitif yönlü ilişkinin ortaya çıkmasının sebebi olabilir.

Araştırmada *bakış açısına yerleştirme* ile *bilinçli farkındalık* arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Turan (2020) çocuklarda bilişsel duygu düzenleme farkındalık programının bakış açısına yerleştirme stratejisinin kullanımında önemli bir artış sağladığını ortaya koymuştur. Turan (2020)' in çalışmasında farkındalık programının çocuklarda bakış açısına yerleştirme stratejisinin kullanımını arttırdığı, bu araştırmada da üniversite öğrencilerinde bakış açısına yerleştirme stratejisinin kullanımını arttıkça bilinçli farkındalığın kullanımının arttığı görülmektedir. İlgili

araştırmanın bu yönüyle mevcut araştırma ile benzerlik taşıdığı söylenebilir. Mevcut araştırmada üniversite öğrencilerinin bakış açısına yerleştirme stratejisini kullanarak yaşadıkları olayları farklı bir açıdan görmelerinin olayla ilgili farkındalıklarını arttırdığı belirtilebilir.

Araştırmada *kendini suçlama* ile *bilinçli farkındalık* arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Araştırmanın bulgularına benzer bir şekilde Ülev (2014) üniversite öğrencileri ile yaptığı bir çalışmada bilinçli farkındalık ile kendini suçlayıcı yaklaşım arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Jimenez, Niles ve Park (2010) üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada yüksek düzeyde farkındalığın bireylerin kendilerini suçlamadan oldukları şekliyle kabul etme becerilerini arttırdığını belirtmiştir. Yine Zvolensky, Solomon, McLeish, Cassidy, Bernstein, Bowman ve Yartz (2006) bilinçli farkındalığın iyi oluşu arttırarak olumsuz kendine odaklanmayı ve kendini suçlamayı azalttığını belirtmiştir. İlgili araştırmalar mevcut araştırmayı destekler niteliktedir. Bilinçli farkındalığın olayları ve durumları yargılamadan kabul etmeyi içermesi ve bireylerin kendilerini suçlamadan oldukları şekliyle kabul etmelerini savunması (Gedik, 2018) mevcut araştırmanın sonuçlarının negatif yönde çıkmasının sebebi olabilir. Ayrıca yaşanan olay sonucunda ortaya çıkan zarar verici düşüncelerin fark edilmesi kendini suçlamayı engelleyebilir.

Araştırmada *diğerlerini suçlama* ile *bilinçli farkındalık* arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Shapiro ve diğerleri (1998) diğer bireylere karşı suçlayıcı olmadan empatik ve esnek bir tutum sergilemenin bilinçli farkındalığı arttıracaklarını belirtmiştir. Mevcut araştırmanın bulgularında negatif yönde bir ilişki çıkmasının sebebi bilinçli farkındalığın yaşamı ve kişileri eleştirmeden ve suçlamadan kabul edip anı yaşamayı teşvik etmesi olabilir. Öğrenciler yaşanan bir durumun sorumluluğunu başkalarına yükleme eğiliminde oldukça şimdiki andan koştukları ve anın farkındalığını kaçırdıkları savunulabilir.

Araştırmada *yıkım* ile *bilinçli farkındalık* arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Garland (2007) farkındalığın artması ile yıkım stratejisinin azalacağını ve böylece stres durumunun hafifleyeceğini belirtmiştir. İlgili araştırmanın mevcut araştırma bulgularını destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Yıkım, yaşanan bir olayın dehşet verici olduğunu düşünmek ve bunun üzerine kafa yormak olarak tanımlanmaktadır (Garnefski ve diğerleri, 2001). Olaylar üzerinde yıkıcı bir şekilde kafa

yorulmasının, geçmişteki olaylara takılıp kalmadan zihni nazik bir şekilde şimdiki ana getirmeyi engellediği düşünülebilir.

Araştırmada *düşünceye odaklanma* ile *bilinçli farkındalık* arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Düşünceye odaklanma ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar olduğu gibi (Yazıcı, 2020) negatif yönde bir ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar da mevcuttur (Raes ve William, 2010; Hawley, Schwartz, Bieling, Irving, Corcoran, Farb, Anderson ve Segal, 2013). Mevcut araştırmanın sonuçlarına paralel olarak Kabat-Zinn (2003) bilinçli farkındalığın düşünceye odaklanma stratejisinden farklı bir yapı olduğunu, bilinçli farkındalığın düşüncelere odaklanmaktan ziyade dikkati bedensel ve çevresel uyaranlara vermek olduğunu belirtmiştir. Düşünceler üzerinde kafa yorulması şimdi ve buradadan bağımsız bir süreç olması yönüyle herhangi bir ilişkinin ortaya çıkmamasına sebep olmuş olabilir.

### **5.1.2. Üniversite öğrencilerinde bilişsel duygu düzenleme stratejileri, yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı**

*Bilişsel duygu düzenleme stratejileri* ile *yaşamda anlamın* alt boyutları olan *yaşamda anlamın varlığı* ve *anlam arayışı* arasındaki ilişki incelenmeden önce bilişsel duygu düzenleme stratejilerini ve yaşamın anlamını inceleyen çalışmalara değinilmiştir.

İyi oluş, yaşamda anlama ve amaca sahip olma olarak tanımlanmaktadır (Mcgregor ve Little, 1998; Ryff, 2014). Bu sebeple bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve iyi oluş ile yapılan çalışmalara da değinilmiştir. Balzarotti ve diğerleri (2014) bilişsel duygu düzenleme stratejilerinden pozitif yeniden gözden geçirmenin, bakış açısına yerleştirmenin ve plana tekrar odaklanmanın iyi oluş ile pozitif yönde ilişkili olduğunu; düşünceye odaklanmanın, yıkımın, diğerlerini suçlamanın ve kendini suçlamanın iyi oluş ile negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Schroever ve diğerleri (2008) yaptıkları bir çalışmada kanser hastalarının iyi oluşlarında yaşamda anlama, amaca ve pozitif tekrar odaklanmaya sahip olmanın etkili olduğunu tespit etmişlerdir.

Araştırmada *kabul etme* ile *yaşamda anlamın varlığı* arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu araştırmanın çalışma grubundan ve bulgusundan farklı olarak Jim ve diğerleri (2006) kanser teşhisi konulan hastalarda kabul etme stratejisinin yaşamda anlam bulma süreçlerini öngördüğünü ortaya koymuştur. Kabul etme, yaşanan olaylara kendini teslim etme düşünceleri olarak tanımlanmaktadır (Garnefski ve diğerleri, 2001). Bu bağlamda yaşanan olaylarla ilgili öğrencilerin ortaya

koyduğu kabul etme düşüncelerinin güdülenme sürecine yol açtığı ve anlamın varlığı ile ilgili istekleri azalttığı söylenebilir.

Araştırmada *plana tekrar odaklanma* ile *yaşamda anlamın varlığı* arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. İyi oluşun yaşamda anlama sahip olma olduğunu (Mcgregor ve Little, 1998) ve plana tekrar odaklanma stratejisinin kullanımı arttıkça bireylerin iyi oluşlarının arttığını ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Uyar, 2019). Jim ve diğerleri (2006) bir eylem planı geliştirmenin duygusal ifadeyi dışa vurmaya sağlayarak anlamın varlığını ortaya çıkarmada etkili olacağını belirtmiştir. Mevcut araştırmada öğrencilerin yeni planlar yapmalarının amaçlarını oluşturmalarına ve bu amaçla anlamın varlığına sahip olmalarına katkı sağladığı söylenebilir.

Araştırmada *pozitif tekrar odaklanma* ile *yaşamda anlamın varlığı* arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ryff (2014) tarafından yaşamda anlama ve amaca sahip olma olarak tanımlanan iyi oluş arttıkça pozitif tekrar odaklanma da artmaktadır (Ören Rıza, 2016). Schroeffer ve diğerleri (2008) farklı bir çalışma grubu üzerinde yaptıkları bir araştırmada iyi oluşta anlamın varlığının ve pozitif tekrar odaklanmanın birlikte etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Pozitif tekrar odaklanma daha keyif verici iyi hissedilen anların düşünülmesi olarak ifade edilmektedir (Garnefski ve diğerleri, 2001). Nitekim mevcut araştırmada yaşanan olumsuz olaylardan ziyade daha keyif verici iyi hissedilen anların düşünülmesi, öğrencilerin yaşamlarında anlam bulmalarına, anlamın varlığına sahip olmalarına katkı sağlıyor olabilir.

Araştırmada *pozitif yeniden gözden geçirme* ile *yaşamda anlamın varlığı* arasında pozitif yönde orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu araştırmayı destekler nitelikte Jim ve diğerleri (2006) meme kanseri teşhisi konulan hastalar ile yaptıkları araştırmalarında pozitif yeniden gözden geçirmenin yeni hedefler belirleme ve yaşam memnuniyeti gibi anlamın varlığı ile ilgili süreçleri ortaya çıkardığını belirtmiştir. Haga, Kraft ve Corby (2009) üniversite öğrencilerinde anlama sahip olmanın yaşamdan doyum elde etmeyi sağladığını, yaşamdan doyum elde etmenin de pozitif yeniden gözden geçirmeyi arttırdığını ortaya koymuştur. Bu bağlamda mevcut araştırmada öğrencilerin yaşanan olayları daha olumlu bir şekilde kendilerine katkı sağlayacağını düşünerek yeniden değerlendirmelerinin, yaşamları için yeni amaçlar edinmelerini ve anlama sahip olmalarını kolaylaştırdığı söylenebilir.

Araştırmada *bakış açısına yerleştirme* ile *yaşamda anlamın varlığı* arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Uyar (2019) yetişkinlerle yaptığı çalışmada bakış açısına yerleştirme ile iyi oluş arasında anlamlı bir ilişkiye rastlamamıştır. İlgili araştırma çalışma grubu ve bulgusu ile mevcut araştırmadan farklılık göstermektedir. Ören Rıza (2016) evli bireylerle yaptığı bir çalışmada iyi oluşun alt boyutlarından biri olan yaşam amacı arttıkça bakış açısına yerleştirme stratejisinin de arttığını tespit etmiştir. Mevcut araştırmada öğrencilerin yaşadıkları olumsuz olayları önemsiz ve değersizmiş gibi düşünmelerinin, iyi hissetmelerine bu sayede yaşamlarında yeni amaçlar edinerek yeni anlamlar bulmalarına katkı sağladığı belirtilebilir.

Araştırmada *kendini suçlama* ile *yaşamda anlamın varlığı* arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Mevcut araştırmanın çalışma grubundan farklı olarak Cho, Lee, Lee, Bae ve Jeong (2014) Korede lise öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada kendini suçlamadan kabul etmenin anlamın varlığı ile pozitif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Steger ve diğerleri (2006) yaşamda anlamı kişinin kendi varoluşunu anlamlı bulması; Deniz, Amanvermez ve Buyruk (2017) anlamı bireyin kişisel özelliklerini sevmese bile kendini suçlamadan kabul etmesi olarak ifade etmiştir. Nitekim üniversite öğrencilerinin olayların sorumluluğunu kendilerine yüklemelerinin anlamın varlığına sahip olmalarını engellediği savunulabilir.

Araştırmada *diğerlerini suçlama* ile *yaşamda anlamın varlığı* arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Mevcut araştırmanın aksine amaca ve anlamın varlığına sahip olma olarak ifade edilen iyi oluşun (Uyar, 2019), artmasının diğerlerini suçlama stratejisinin kullanımını azaltacağı belirtilmiştir (Little, 1998). Mevcut araştırmada öğrencilerin yaşamlarındaki amaçlarının farklılık göstermesi, anlamın varlığını algılayış biçiminin her bireye özel ve birey tarafından ortaya çıkarılan bir süreç olması diğerlerini suçlama stratejisi ile ilişkili çıkmamasının sebebi olabilir.

Araştırmada *yıkım* ile *yaşamda anlamın varlığı* arasında negatif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yıkım ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu belirten çalışmalar mevcuttur (Ören Rıza, 2016; Uyar, 2019). Literatürde iyi oluşun yaşamda anlama sahip olma olarak tanımlandığı (Ryff, 2014); bu sebeple de ilgili araştırmaların mevcut araştırmayı destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Mevcut araştırmada üniversite öğrencilerinin olumsuz olayların zarar verici

etkisini arttırıcı düşüncelere sahip olmalarının hayatlarında yeni amaçlar edinmelerini ve anlamın varlığını engellediği savunulabilir.

Araştırmada *düşünceye odaklanma* ile *yaşamda anlamın varlığı* arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Mevcut araştırmanın bulgularından farklı olarak düşünceye odaklanma ile anlamın varlığı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Deniz ve diğerleri, 2017; Müzehher Şensoy, 2018). Düşünceye odaklanmanın somut bir hedeften ve amaçtan ziyade olaylar üzerinde sürekli ve yıkıcı düşünceler olması mevcut araştırmada herhangi bir ilişki çıkmamasının sebebi olarak belirtilebilir.

Araştırmada *kabul etme* ile *yaşamda anlam arayışı* arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Kabul etme kişinin başına gelen olayları ve kendini kabul ederek yaşadıklarından tecrübe edinmesi olarak ifade edilmektedir (Garnefski ve diğerleri, 2011). Cho ve diğerleri (2014) kişilerin kendilerini kabul etmelerinin yaşamdaki anlam ile pozitif yönde ilişkili olduğunu tespit etmiştir. Üniversite öğrencileri anlam arayışı içerisinde bulunurken ve hangi amaçların onları güdüleyeceğini fark etmeye çalışırken aynı anda eleştirel ve kabul edici düşünceler içerisine girebilirler. Yine öğrenciler olayları kabul ederken yeni tecrübeler kazanarak anlam bulma süreçlerini de şekillendirebilirler.

Araştırmada *plana tekrar odaklanma* ile *yaşamda anlam arayışı* arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bir eylem planı içerisinde bulunmanın anlamı ortaya çıkarmaya yönelik bir süreç olduğu belirtilmiştir (Jim ve diğerleri, 2006). Yaşanılan olaylar sonucunda nasıl bir yol haritası çizileceğinin planlanması olarak ifade edilen plana tekrar odaklanmanın (Carver ve diğerleri, 1989) öğrencilere yaşamlarında anlam arayışı içerisinde bulunma fırsatı verdiği söylenebilir. Yol haritası çizme bir süreci ifade ettiği için öğrencilerin, yeni planlar yaparken anlam arayışı içerisinde buldukları savunulabilir.

Araştırmada *pozitif tekrar odaklanma* ile *yaşamda anlam arayışı* arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Araştırmanın sonuçlarından farklı şekilde Garland, Farb, Goldin ve Fredrickson (2015) olumlu deneyimlerin tadını çıkarmanın anlam oluşturma sürecini kolaylaştırdığını belirtmiştir. Pozitif tekrar odaklanmanın olumsuz bir olay neticesinde iyi hissedilen, keyif veren anları düşünme durumu olması (Garnefski ve



diğerleri, 2001) yönelimlerde bulunmayla, var olana yeni hedefler eklemeye, anlam bulma süreci ile ilişkilendirilmemiş olabilir.

Araştırmada *pozitif yeniden gözden geçirme* ile *yaşamda anlam arayışı* arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Garland ve diğerleri (2009) pozitif yeniden gözden geçirmeyi anlam bulmaya yönelik bir yaklaşım olarak tanımlamıştır. Yine Garland ve diğerleri (2015) bilişsel yeniden değerlendirmenin anlam arayışı ve anlam oluşturma süreçlerini kolaşlaştırdığını belirtmiştir. Bu bağlamda yaşanan bir olayın kişinin gelişimine katkı sağlayacağını düşünülmesinin ve olaya yeni anlamlar yüklenmesinin anlam bulma sürecini ve anlam arayışını kolaylaştırdığı belirtilebilir.

Araştırmada *bakış açısına yerleştirme* ile *yaşamda anlam arayışı* arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Doğan (2006) üniversite öğrencilerinin iyilik halinin yaşamlarında değişikliğe gitmeleri ve yaşadıkları olumlu olaylara odaklanmaları ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Mevcut araştırmada öğrencilerin yaşadıkları olayların değerini azaltmaları, yaşamlarına farklı bir bakışla bakmalarına olanak sunarak yeni yönelimlere girmelerini, yeni süreçleri keşfetmelerini ve bu sayede de anlam arayışı içerisinde olmalarını sağlayabilir.

Araştırmada *kendini suçlama* ile *yaşamda anlam arayışı* arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Mevcut araştırmanın bulgularından farklı olarak Kore’de lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmada kendini suçlamadan kabul etmenin anlamın varlığı ve anlam arayışı ile pozitif yönde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Cho ve diğerleri, 2014). Watson, Clark ve Tellegen (1988) kendini küçük görerek suçlamanın olumsuz duygular içerisinde yer aldığını belirtmiştir. Sapancı ve Bahtiyar (2018) olumsuz duyguların yaşamdaki anlamı yordadığını tespit etmiştir. Nitekim mevcut araştırmada kendini suçlama stratejisi ile öğrenciler kendilerini sorgulayarak anlam arayışı içerisinde olabilirler.

Araştırmada *diğerlerini suçlama* ile *yaşamda anlam arayışı* arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Steger ve Kashdan (2007) olaylara bakış açısının kişiden kişiye değiştiğini, Steger ve diğerleri (2008) da anlam bulma sürecinin her bireye özel bir süreç olduğunu belirtmiştir. Diğerlerini suçlama stratejisinin kullanımı ile olayların sorumluluğunun başkalarına yüklenmesi, anlam arayışının ise bireye özel, öznel bir süreç olması herhangi bir ilişki çıkmamasının sebebi olarak gösterilebilir.

Araştırmada *yıkım ile yaşamda anlam arayışı* arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Schulenberg, Drescher ve Baczwaski (2014) olumsuz olaylar sonucunda travma sonrası büyüme yaşanabildiğini ve anlam arayışı içerisinde kişisel bir anlam oluşturulabildiğini belirtmiştir. Rachman (1997) yaşanan olumsuz olaylara karşı aşırı anlamlar yüklemeyi öznel bir anlama sahip olma olarak açıklamıştır. Bu bağlamda öğrenciler olaylar üzerinde düşünüp felaketleştirirken bir yandan da yaşamlarında anlam bulma sürecine girerek yeni anlam yollarını keşfediyor olabilirler.

Araştırmada *düşünceye odaklanma ile yaşamda anlam arayışı* arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Müzehher Şensoy (2018) düşünceye odaklanma ile anlam arayışı arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu bulmuştur. Alan yazın incelendiğinde düşünceye odaklanma stratejisi kontrollü bir şekilde kullanıldığında yaşanan olumsuz olaylarda yeni anlamlar bulma sürecini kolaylaştırdığı ifade edilmiştir (Martin ve Tesser, 1996, s. 1-25). Watkins (2008) düşünceye odaklanmayı olayı zihinde anlamlandırma ve yaşama dönük anlamlar bulma olarak belirtmiştir. İlgili araştırmaların mevcut araştırma sonuçlarını desteklediği görülmektedir. Üniversite öğrencileri olaylar sonucunda ortaya çıkan düşünceleri ve duyguları üzerine yoğunlaştıkça yaşamlarında yeni anlamlar keşfedebilir, yeni hedefler belirleyebilirler.

### **5.1.3. Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık, yaşamda anlamın varlığı ve yaşamda anlam arayışı**

Araştırmada *bilinçli farkındalık ile yaşamda anlamın varlığı* arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilirken; *bilinçli farkındalık ile yaşamda anlam arayışı* arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. İyi oluş yaşamda anlam bulma ve hedefe sahip olma olarak ifade edilmektedir (Mcgregor ve Little, 1998; Ryff, 2014). Bu sebeple bilinçli farkındalık ve iyi oluş ile yapılan çalışmalara mevcut araştırmada değinilmiştir. Bilinçli farkındalık ile iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Brown ve Ryan, 2003; Şahin, 2019; Manav, Atik, Coşkun ve Bozkurt, 2020). Keser (2005) yaşamda anlam bulan kişilerin yeterli düzeyde yaşam doyumuna sahip olduklarını belirtmiştir. Bu sebeple bilinçli farkındalık ve yaşam doyumunu ile yapılan çalışmalar da incelenmiştir. Bilinçli farkındalık ile yaşam doyumunu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır (Çikrikci, 2012; Şahin, 2019). Allan, Bott ve Suh (2015) öz farkındalığın farkındalık ve yaşamda anlam arasındaki ilişkiyi açıklayabileceğini belirtmiştir.

Yıkılmaz ve Demir Gdl (2015) niversite öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada bilinçli farkındalık ile anlamın varlığı arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Ayrıca bilinçli farkındalığın ve yaşamda anlamın varlığının yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığını ortaya koymuşlardır. Ekşi, Sayın ve Liman (2019) farkındalık ve anlamın varlığı arasında pozitif yönde bir ilişki ortaya koymuştur. İlgili araştırmalar araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Mevcut araştırmanın çalışma grubundan ve yönteminden farklı olarak Zimmermann, Jordan ve Burrell (2019) kanser hastalarına uyguladıkları 4 haftalık farkındalık programının hastaların başa çıkma becerilerine ve yaşamlarındaki anlamın varlığına katkı sağladığını belirtmiştir. Mevcut araştırmanın sonuçlarına göre öğrencilerin bilinçli farkındalıkları yükseldikçe amaçlarını ve önceliklerini fark ederek yaşamlarında anlama sahip oldukları söylenebilir. Öğrencilerin yaşamlarına yönelik farkındalıkları anlamın varlığını ortaya çıkarabilir.

Alan yazın incelendiğinde Yıkılmaz ve Demir Gdl (2015) niversite öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada bilinçli farkındalık ile anlam arayışı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişkiye ulaşmıştır. Bu araştırmayı destekler nitelikte Ekşi, Sayın ve Liman (2019) farkındalık ve anlam arayışı arasında anlamlı bir ilişki tespit etmemiştir. Mevcut araştırmada anlamlı bir ilişki çıkmamasının sebebi olarak bilinçli farkındalığın anda yaşananlara odaklanmayı ve var olanı kabul etmeyi içermesi, anlam arayışının ise güdülenmeyi ve bir süreci içermesi gösterilebilir.

#### **5.1.4. Üniversite ğrencilerinin cinsiyetleri ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri**

Araştırma sonucunda *kabul etmenin, plana tekrar odaklanmanın, pozitif tekrar odaklanmanın, pozitif yeniden gözden geçirmenin, bakış açısına yerleştirmenin, kendini suçlamanın, diğerlerini suçlamanın ve yıkımın cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği* tespit edilmiştir. *Düşünceye odaklanma cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir.* Literatür incelendiğinde kadınların pozitif tekrar odaklanma (Garnefski ve diğerleri, 2004; Martin ve Dahlen, 2005), pozitif yeniden gözden geçirme (Martin ve Dahlen, 2005; McRae, Ochsner, Mauss, Gabrieli ve Gross, 2008), bakış açısına yerleştirme (Akyunus İnce, 2012), düşünceye odaklanma (Zengin, 2019) ve yıkım (Garnefski ve diğerleri, 2004; Martin ve Dahlen, 2005) stratejilerini erkeklerden daha fazla kullandığı; erkeklerin de diğerlerini suçlama stratejisini kadınlardan daha fazla kullandığı (Martin ve Dahlen, 2005) bulgusuna ulaşılan çalışmaların bulunduğu görülmektedir. Zengin (2019) niversite öğrencileri ile yaptığı bir çalışmada erkeklerin pozitif tekrar odaklanmayı

kadınlardan daha çok kullandıklarını ve kendini suçlamanın, kabul etmenin, plana tekrar odaklanmanın, pozitif yeniden gözden geçirmenin, bakış açısına yerleştirmenin, yıkımın cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Sarıcı ve Tagay (2019) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada cinsiyetin uyumlu ve uyumsuz stratejilerin kullanımında anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmüştür. Sarıcı ve Tagay (2019) cinsiyet rollerinin topluma göre belirlenmesinin öğrencilerin kendi cinsiyetlerine ve kendilerine uygun stratejileri geliştirmesini engellediğini bu nedenle cinsiyetin yordayıcı olmadığını dile getirmiştir. Üniversite öğrencilerinin çok farklı kültürlerden gelip, çok farklı düşüncelere ve başa çıkma stratejilerine sahip olması mevcut araştırmada kabul etmenin, plana tekrar odaklanmanın, pozitif tekrar odaklanmanın, pozitif yeniden gözden geçirmenin, bakış açısına yerleştirmenin, kendini suçlamanın, diğerlerini suçlamanın ve yıkımın cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemesinin sebebi olduğu söylenebilir. Öğrencilerin olaylar sonucunda verdikleri tepkiler farklılık gösterdiği gibi o olayı algılama ve yorumlama biçimleri de yaşayış tarzlarına göre farklılık gösterebilir. Bu sebeple cinsiyetler arasında bir ayrışma olmamış olabilir.

Araştırma sonucunda kadınların düşünceye odaklanma stratejisi puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu araştırmayı destekler nitelikte sonuçlar ortaya koyan çalışmalara rastlanmıştır (Martin ve Dahlen, 2005; Zlomke ve Hahn, 2009; Çam Kahraman ve Ötünçtemur, 2020). Nolen Hoeksema, Parker ve Larson (1994) kadınların olumsuz olaylar sonucunda kendilerine zarar veren yineleyici düşünceleri daha fazla kullandıklarını belirtmiştir. Bu bağlamda kadınların yaşadıkları olaylardan daha fazla etkilenmeleri ve olaylar üzerinde daha fazla düşünmeleri farklılaşmanın nedeni olarak gösterilebilir.

### **5.1.5. Üniversite öğrencilerinin travma yaşama durumları ve bilişsel duygu düzenleme stratejileri**

Araştırma sonucunda *plana tekrar odaklanmanın pozitif tekrar odaklanmanın, pozitif yeniden gözden geçirmenin, bakış açısına yerleştirmenin, kendini suçlamanın, diğerlerini suçlamanın, yıkımın ve düşünceye odaklanmanın travma yaşama durumuna* göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. *Kabul etme travma yaşama durumuna* göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinde çocukluk örselenmelerinin rolünü inceleyen bir çalışmada çocukluk örselenme yaşantılarının uyumlu stratejilerin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı, uyumsuz stratejilerin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür

(Sarıcı ve Tagay, 2019). Yine çocukluk çağı travmaları olanların uyumsuz stratejileri daha çok kullandığını ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Akyıl, 2019; Aktaş, 2019; Garnefski, Rood, Roos ve Kraaij, 2017; Huh, Kim, Lee ve Chae, 2017). Literatür incelendiğinde belirli bir süreyi baz alan çalışmalardan ziyade çocukluk çağı travmaları ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerini araştıran çalışmalara rastlanmıştır. Mevcut araştırmada kabul etme dışındaki diğer stratejilerin travma yaşama durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemesinin sebebi son üç ay içerisinde yaşanan travmaların analize alınması olabilir. Elde edilen verilerde son 3 ay içerisinde travma yaşayan öğrencilerin sayısının az olması herhangi bir farklılaşma olmamasının sebebi olabilir. Ayrıca kabul etme dışındaki stratejilerin travma yaşama ya da yaşamama durumuna göre farklılaşmamasının öğrenciler için uyumlu stratejileri kullanma ya da uyumsuz stratejileri kullanmama açısından bir avantaj olduğu savunulabilir.

Araştırma sonucunda travma yaşayan öğrencilerin kabul etme puanlarının travma yaşamayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Alan yazın incelendiğinde kabul etme ile travmatik yaşam olaylarının pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu görülmüştür (Garnefski ve diğerleri, 2017; Bedirhanbeyoğlu, 2018). Bu araştırmada kabul etme stratejisinde diğer stratejilerden farklı bir sonuç çıkmasının ve travma yaşayan öğrencilerin kabul etme puanlarının yüksek çıkmasının sebebi öğrencilerin travma yaşama durumlarına verdikleri cevapların genellikle Covid 19 ile ilgili olması olabilir. Covid 19 olan öğrencilerin yeni tecrübeler edinerek kabul edici bir tavır sergilediği düşünülebilir. Ayrıca öğrencilerin diğer travmatik yaşantıları sonucunda da yeni deneyimler kazanarak kabul edici bir tutum içerisine girdikleri söylenebilir.

### **5.1.6. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri ve bilinçli farkındalıkları**

Araştırma sonucunda *bilinçli farkındalık* puanları *cinsiyete* göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermektedir. Kadınların bilinçli farkındalık puanları erkeklerden daha yüksek bir sonuç göstermiştir. Alan yazında bilinçli farkındalığın cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koyan çalışmalara rastlanmıştır (Babahanoğlu ve Mavili, 2018; Acar, 2019; Yazıcı, 2020). Literatür incelendiğinde mevcut çalışmayı destekler nitelikte kadınların bilinçli farkındalık puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu tespit eden çalışmalar da mevcuttur (Lilja, Frodi-Lundgren, Hanse, Josefsson, Lundh, Camilla, Hansen ve Broberg, 2011; Arslan, 2018; Avşar, 2020). Arslan (2018) erkeklerin duygularını kabullenmekte zorlandıklarını, kadınların duygularının farkına daha kolay vardıklarını dile getirmiştir.

Kadınların duygularının farkında olmaları ve katılımcıların büyük çoğunluğunun kadın olması mevcut araştırmada bilinçli farkındalık puanlarının yüksek olmasının sebebi olarak gösterilebilir.

#### **5.1.7. Üniversite öğrencilerinin travma yaşama durumları ve bilinçli farkındalıkları**

Araştırma sonucunda *bilinçli farkındalık* puanları *travma yaşama durumuna* göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bilinçli farkındalık ve çocukluk çağı travmalarının negatif yönde ilişkili olduğunu ve bilinçli farkındalık müdahalelerinin çocukluk çağı travmaları sonucunda ortaya çıkan psikolojik sorunların azaltılmasında kullanılabileceğini ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Michal, Beutel, Jordan, Zimmerman, Wolters ve Heidenreich, 2007; Kimbrough, Magyari, Langenberg, Chesney ve Berman, 2010; Brotto, Seal ve Rellini, 2012, Çelik, 2020). Mevcut araştırmada bilinçli farkındalık puanlarının travma yaşama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemesinin sebebi olarak son üç ayda yaşanan travmaların analize dahil edilmesi ve travma yaşayan öğrencilerin sayısının az olması belirtilebilir. Bununla birlikte bilinçli farkındalığın anda yaşananlara dikkati yöneltmesi de travma yaşama durumlarına göre anlamlı bir farklılık çıkmamasının sebebi olarak gösterilebilir.

#### **5.1.8. Üniversite öğrencilerinin cinsiyetleri, yaşamda anlamın varlığı ve anlam arayışı**

Araştırma sonucunda *yaşamda anlamın varlığı* ve *yaşamda anlam arayışı* puanları *cinsiyete* göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Demirbaş Çelik (2016) üniversite öğrencileri ile yaptığı bir çalışmada yaşamda anlamın varlığının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığını ve mevcut araştırmayı destekler nitelikte yaşamda anlam arayışının cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Literatürde anlamın varlığı ve anlam arayışının cinsiyete göre farklılaşmadığını ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Demirbaş, 2010; Steger ve diğerleri, 2011). Yüksel (2012) genç yetişkinler ile yaptığı bir çalışmada mevcut yaşam anlamının, aranan yaşam anlamının ve genel yaşam anlamının cinsiyete göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. İlgili araştırmaların sonuçları mevcut araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir. Cinsiyetin anlamın varlığı ve anlam arayışı için avantajlı ya da dezavantajlı bir durum olmadığı savunulabilir.

### **5.1.9. Üniversite öğrencilerinin travma yaşama durumları, yaşamda anlamın varlığı ve anlam arayışı**

Araştırma sonucunda *yaşamda anlamın varlığı* ve *yaşamda anlam arayışı* puanları *travma yaşama durumuna* göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Erten ve Kocakaya (2020) travma sonrası büyüme ve anlam arasındaki ilişkiyi inceledikleri bir vaka örneğinde, travma yaşayan bir bireyin yaşadığı olayı anlamlandırma ve yeni anlamlar keşfetme içerisinde olduğunu ortaya koymuşlardır. Taubman-Ben-Ari ve Weintroub (2008) ikincil travmatizasyonun (travma yaşantısı olan birini görme sonucu oluşan olumsuz duygu ve düşünce) yaşamdaki anlam duygusunu yordadığını tespit etmiştir. Mevcut araştırmada yaşamda anlamın varlığı ve anlam arayışı puanlarının travma yaşama durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermemesinin sebebi olarak bireylerin travma döneminden sonraki süreçte anlam kaynaklarını kullanamaması gösterilebilir. Hobfoll, Hall, Canetti-Nisim, Galea, Johnson ve Palmieri (2007) yaptıkları çalışmada bireylerin travma sonrasında sığ ve geçici anlamlara sahip olduğunu belirlemiştir. Yani travma dönemi bittikten sonra da ortaya konulan anlamların geçerli ve iyileştirici olduğuna dair şüpheleri olduğunu dile getirmişlerdir. Bu çalışma sonuçlarına göre travma yaşama durumunun yaşamda anlamın varlığı ve anlam arayışı açısından avantajlı ya da dezavantajlı bir durum olmadığı söylenebilir.

## **5.2. Öneriler**

### **5.2.1. Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler**

Araştırma sonucunda kabul etme, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, kendini suçlama, diğerlerini suçlama ve yıkım stratejilerinin, bilinçli farkındalık ile ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. İlkokul seviyesinden itibaren öğrencilere duygularını ve düşüncelerini tanıma, kontrol etme, kullanma becerileri etkinlikler, seminerler ve psikoeğitimler ile kazandırılabilir. Üniversite döneminde de öğrencilere düşüncelerini daha uyumlu hale getirmeye yönelik grup psikoeğitimleri verilebilir. Yine öğrencilere okullarda okul psikolojik danışmanları, üniversitelerde psikolojik danışmanlık birimleri tarafından verilecek farkındalığı arttırmaya yönelik eğitimler de öznel iyi oluşlarının artmasına katkı sağlayabilir.

Araştırma sonucunda kabul etme, plana tekrar odaklanma, pozitif tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, kendini suçlama ve yıkım stratejilerinin, yaşamda anlamın varlığı ile ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Stratejilerin kullanımının

kazandırılması için öğrencilere, ailelerine ve öğretmenlerine kendilerini, düşüncelerini ve duygularını tanımaya yönelik eğitimler verilebilir. Yaşamda bir anlam bulmanın kendini tanıma ile gerçekleşebileceği düşünüldüğünde çocukluk döneminden itibaren öğrencilere yaşamlarının sorumluluğunu vermenin ve fırsatlar sunmanın bir anlama sahip olmayı kolaylaştıracağı savunulabilir. Bu nedenle özellikle ailelere ve öğretmenlere uzman kişilerce aile-öğretmen eğitimleri verilebilir.

Araştırma sonucunda kabul etme, plana tekrar odaklanma, pozitif yeniden gözden geçirme, bakış açısına yerleştirme, kendini suçlama, yıkım ve düşünceye odaklanma stratejilerinin, yaşamda anlam arayışı ile ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Anlam arayışının bir süreç olduğu ve kendini tanıma ile ilişkili olduğu düşünüldüğünde okullarda öğrencilere kendilerini tanımalarına yönelik çeşitli ölçme araçlarının daha kontrollü ve nizami bir şekilde uygulanması sağlanabilir. Mevcut sonuçlardan öğrencilerin uyumsuz düşüncelere sahip olmasının da onları geliştirdiği ve anlam yollarını keşfetmeye yardımcı olduğu görülmektedir. Üniversiteler psikolojik danışmanlık birimleri ile işbirliği yaparak uyumlu ve uyumsuz stratejilerin dozunda kullanımı, zararlı ve yararlı düşünceler hakkında öğrencilere grup psikoeğitimi, grupla psikolojik danışma ve grup rehberliği hizmeti verebilirler.

Araştırma sonucunda bilinçli farkındalığın, yaşamda anlamın varlığı ile ilişkili olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Okul psikolojik danışmanlarına mesleki eğitimler kapsamında bilinçli farkındalığı arttırmaya yönelik eğitimler verilebilir ve okul psikolojik danışmanlarının bilinçli farkındalığı arttırmaya yönelik eğitimlerden alınan bilgileri öğrencilere sistemli bir şekilde sunması sağlanabilir. Üniversitede psikolojik danışmanlık birimi aracılığıyla öğrencilere bilinçli farkındalığı arttırmaya yönelik uygulamalar ve egzersizler öğretilerek eğitimler verilebilir.

Araştırma sonucunda kadınların düşünceye odaklanma stratejisini erkeklerden daha fazla kullandığı bulgusuna ulaşılmıştır. İllerde belediyelerin topluma yönelik verdiği seminerlerde, okullarda okul psikolojik danışmanları, üniversitelerde psikolojik danışmanlık birimleri ve uzman kişiler tarafından verilen seminer ve psikoeğitimlerde kadınlara kendilerini ifade etme ve düşüncelerini yönetebilme becerileri kazandırılabilir.

Araştırma sonucunda travma yaşayanların kabul etme stratejisini travma yaşamayanlara göre daha fazla kullandığı bulgusuna ulaşılmıştır. Belediyelerde ve üniversitelerde sürekli



krize müdahale ekipleri oluşturularak olası bir kriz veya geçmiş travmatik durumlar üzerine çalışmalar yürütülebilir.

Araştırma sonucunda kadınların bilinçli farkındalıklarının erkeklerden daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Okulların her kademesinde ve üniversitelerde verilecek farkındalık eğitimleri erkeklerin de bilinçli olmasına katkı sağlayabilir.

Sonuç olarak üniversitelerde her fakülteye seçmeli ders olarak psikoloji dersi eklenmesinin farkındalığı, bilişsel duygu düzenlemeyi, yaşamda anlam bulmayı arttırmaya yönelik çalışmalar planlanması açısından kolaylık sağlayacağı düşünülmektedir.

### **5.2.2. Gelecek araştırmalara yönelik öneriler**

Bu araştırmanın çalışma grubunu üniversitede öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Aynı konu farklı yaş gruplarında ve eğitim kademelerinde araştırılarak benzerlik ve farklılıklar tespit edilebilir.

Farklı üniversiteler ve fakülteler sürece dahil edilerek üniversiteler ve fakülteler arası farklar ortaya konabilir.

Mevcut araştırmada travma ve cinsiyet değişkenleri incelenmiştir. Yapılacak yeni çalışmalarda anne babanın eğitim durumu, algılanan aile tutumu, algılanan sosyal destek ve öğrenim görülen fakülte gibi farklı değişkenler araştırmaya dahil edilebilir.

Öğrencilere bilişsel duygu düzenlemeye, bilinçli farkındalığa ve yaşamın anlamına yönelik psikoeğitimler verilerek kavramların birbirlerine etkisi ve öğrencilere etkisi deneysel çalışmalarla incelenebilir.

Bilişsel duygu düzenlemenin, bilinçli farkındalığın ve yaşamın anlamının dezavantajlı gruplarda (çocuklar, yaşlılar, engelliler, göçmenler, azınlıklar) etkisi incelenerek deneysel çalışmalar yürütülebilir.

## KAYNAKLAR

- Abu Ghali, E.M. (2011). Social support and its relation to meaning in life for amputees in gaza governorates. *Zarga Journal For Research and Studies In Humanities*, 14(2), 15-34. Erişim adresi: [https://www.researchgate.net/publication/329802845\\_Amputee\\_and\\_social\\_support\\_and\\_meaning\\_life](https://www.researchgate.net/publication/329802845_Amputee_and_social_support_and_meaning_life).
- Acar, E. (2019). *Psikolojik danışman adaylarının bilinçli farkındalık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:548067).
- Adler, A. (2014). *Yaşamın anlamı ve amacı*. (Çev. Şipal, K.). İstanbul: Say Yayınları.
- Aktaş, F. (2019). *Madde kullanım geçmişi olan erkeklerde emosyonel şemalar ve bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin çocukluk çağı travmaları ile ilişkisi: bir kontrollü çalışma* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:579666).
- Akyıl, A. (2019). *Çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi: diyarbakır ve mardin örneği* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:569945).
- Akyunus İnce, M. (2012). *Kişilik bozukluklarının bilişsel boyutu: temel kişilik özellikleri, bilişsel duygu düzenleme, ve kişilerarası problemler* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:321177).
- Alçalar, N. (2018). Kanser hastalarında bilişsel duygu düzenleme stratejileri. *Türkiye Klinikleri Psikiyatri Hemşireliği Özel Dergisi*, 4(2), 15-20. Erişim adresi: <https://www.turkiyeklinikleri.com/article/tr-kanser-hastalarinda-bilissel-duygu-duzenleme-stratejileri-82811.html>.
- Aldao, A. ve Nolen Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: a transdiagnostic examination. *Behaviour Research And Therapy*, 48(10), 974-983. doi:10.1016/j.brat.2010.06.002.
- Allan, B.A., Bott, E.M. ve Suh, H. (2005). Connecting mindfulness and meaning in life: Exploring the role of authenticity. *Mindfulness*, 6(5), 996–1003. doi: 10.1007/s12671-014-0341-z.

- Altıparmak, P. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın yordayıcıları olarak sosyal duygusal yalnızlık ve öz-anlayış* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:553275).
- Arch, J.J. ve Craske, M.G. (2006). Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction. *Behaviour Research and Therapy*, 44(12), 1849-1858. doi:10.1016/j.brat.2005.12.007.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(16), 73-86. doi: 10.20493/birtop.477445.
- Avşar, N. (2020). *Yaşam doyumunun yordanmasında bilinçli farkındalık ve sosyal beceriler* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:656644).
- Aydın, A. (2019). Özel gereksinimli çocuk ebeveynlerinin yaşamda anlam ve kendilik algılarının psikolojik dayanıklılıklarıyla ilişkisi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 9(3), 487-505. doi: 10.24315/tred.461320.
- Aydın, R. (2020). *Hemşire tarafından yapılan yaşamı anlamlandırma görüşmelerinin jinekolojik kanser hastalarında travma sonrası gelişim, yaşamda anlam bulma ve spiritüel iyi oluşluk üzerine etkisi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:638545).
- Aydın, C., Kaya, M. ve Peker, H. (2015). Hayatın anlam ve amacı ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 38, 39-55. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/188812>.
- Ayhan, M.O. (2019). *Depresyon hastalarında bilinçli farkındalık ile olumsuz otomatik düşünceler arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:612466).
- Babahanoğlu, R. ve Mavili, A. (2018). Sosyal hizmet öğrencilerinin eleştirel düşünme eğilimleri ile bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi (Konya örneği). *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 29(1), 90-113. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/515202>.

- Baer, R.A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science And Practice*, 10, 125-143. doi:10.1093/CLIPSY.BPG015.
- Baer, R.A., Smith, G.T. ve Allen, K.B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report the kentucky inventory of mindfulness skills. *Assessment*, 11(3), 191-206. doi:10.1177/1073191104268029.
- Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J. ve Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. doi:10.1177/1073191105283504.
- Bailey, A.W. ve Fernando, I.K. (2012). Routine and project-based leisure, happiness, and meaning in life. *Journal of Leisure Research*, 44(2), 139-154. Erişim adresi: <https://www.nrpa.org/globalassets/journals/jlr/2012/volume-44/jlr-volume-44-number-2-pp-139-154.pdf>.
- Baker Erdur, Ö. ve Bıçak, B. (2009). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sorunları. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 54-66. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/16576>.
- Balzarotti, S., Biassoni, F., Villani, D., Prunas, A., ve Velotti, P. (2014). Individual differences in cognitive emotion regulation: implications for subjective and psychological well-being. *Journal Of Happiness Studies*, 17(1), 125-143. doi:10.1007/s10902-014-9587-3.
- Battista, J. ve Almond, R. (1973). The development of meaning in life. *Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes*, 36 (4), 409-427. doi:10.1521/00332747.1973.11023774.
- Bedirhanbeyoğlu, H. (2018). *Çocukluk çağı travmaları, bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve riskli davranışlar arasındaki ilişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:495582).
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Welting, D. ve Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-41. doi:10.1093/clipsy.bph077.

- Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 19-39. doi: 10.1080/14639947.2011.564813.
- Bonebright, C.A., Clay, D.L. ve Ankenmann, R.D. (2000). The relationship of workaholism with work–life conflict, life satisfaction, and purpose in life. *Journal of Counseling Psychology*, 47(4), 469–477. doi:10.1037/0022-0167.47.4.469.
- Brotto, L.A., Seal, B.N. ve Rellini, A. (2012). Pilot study of a brief cognitive behavioral versus mindfulness-based intervention for women with sexual abuse. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 38(1), 1-27. doi:10.1080/0092623X.2011.569636.
- Braden, A., Overholser, J., Fisher, L. ve Ridley, J. (2015). Life meaning is associated with suicidal ideation among depressed veterans. *Death Studies*, 39(1), 24-29. doi:10.1080/07481187.2013.871604.
- Brown K.W. ve Kasser, T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? the role of values, mindfulness, and lifestyle. *Social Indicators Research*, 74, 349 - 368. doi: 10.1007/s11205-004-8207-8.
- 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. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822.
- Brown, K., Ryan, R. ve Creswell, J. (2007). Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237. doi:10.1080/10478400701598298.
- Burger, J.M. (2006). *Kişilik*. (Çev. Sarioğlu, İ.D.E.). İstanbul: Kaknüs Yayıncılık. (Orijinal yayın tarihi, 2004).
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (17. baskı). Ankara: Pegem Yayınları.
- Carmody, J. ve Baer, R.A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal Of Behavioral Medicine*, 31, 23-33. doi:10.1007/s10865-007-9130-7

- Carver, C.S., Scheier, M.F. ve Weintraub, J.K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 56(2), 267-283. doi:10.1037//0022-3514.56.2.267.
- Castillo, M. (2019). *The effects of a mindfulness-based intervention on middle school students with special needs.* (Master's Theses). doi: 10.33015/dominican.edu/2019.edu.07.
- Catalino, L.I. ve Fredrickson, B.L. (2011). A tuesday in the life of a flourisher: the role of positive emotional reactivity in optimal mental health. *Emotion*, 11(4), 938-950. doi:10.1037/a0024889.
- Cenkseven Önder, F. Ve Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019. doi:10.17860/mersinefd.444876.
- Cho, E.H., Lee, D.G., Lee, J.H., Bae, B.H.ve Jeong, S.M. (2014). Meaning in life and school adjustment: testing the mediating effects of problem-focused coping and self-acceptance. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 114, 777 -781. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.12.784.
- Choi, J.Y. ve Oh, K.J. (2013). Cumulative childhood trauma and psychological maladjustment of sexually abused children in korea: mediating effects of emotion regulation. *Child Abuse and Neglect*, 38(2), 296-303. doi:10.1016/j.chiabu.2013.09.009.
- Chambers, R., Yee Lo, B.C. ve Allen, N.B. (2008). The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style, and affect. *Cognitive Therapy and Research*, 32(3), 303-322. doi:10.1007/s10608-007-9119-0.
- Costello, S.J. (2016). The spirit of logotherapy. *Religions*, 7(3), 3-12. doi:10.3390/rel7010003.
- Çam Kahraman, F. ve Ötünçtemur, A. (2020). Bilişsel duygu düzenleme stratejileri ile depresyon ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *İstanbul Kent Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 1(2), 50-74. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1271428>.

- Çelik, S.N. (2020). *Çocukluk çağı travmaları, duygu düzenleme becerileri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:646198).
- Çikrıkci, Ö. (2012). *Üstün yetenekli öğrencilerin bilişötesi farkındalık düzeyleri ile öz yeterlik algılarının yaşam doyumunu yordama gücü* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:321897).
- Demir, V. ve Gündoğan, N. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(1), 46-66. doi: 10.12984/egeefd.332844.
- Demir, R. ve Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 347-378. doi: 10.26466/opus.347656.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:265337).
- Demirbaş Çelik, N. (2016). Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasındaki ilişki. *Mediterranean Journal of Humanities*, 133-141. doi: 10.13114/MJH.2016119294.
- Deniz, M.E., Amanvermez, Y. ve Buyruk Genç, A. (2017). Ruminasyon ve yaşamda anlamın farklı öz-anlayış düzeylerine göre incelenmesi. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 353-372. doi: 10.23863/kalem.2018.90.
- Deniz, M.E., Erus, S.M. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/tpdrd/issue/42743/515880>.
- Desrosiers, A., Vine, V., Klemanski, D.H. ve Hoeksema, S.N. (2013). Mindfulness and emotion regulation in depression and anxiety: common and distinct mechanisms of action. *Depress Anxiety*, 30(7), 654-661. doi:10.1002/da.22124.
- Dogra, A.K., Basu, S. ve Das, S. (2011). Impact of meaning in life and reasons for living to hope and suicidal ideation: a study among college students. *Journal Of Projective*

*Psychology ve Mental Health*, 18(1), 89–102. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/record/2011-07350-011>.

Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(30), 120-129. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/87665>.

Duarte, A.C., Matos, A.P. ve Marques, C. (2014). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: gender's moderating effect. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 165, 275-283. doi:10.1016/j.sbspro.2014.12.632.

Düşünceli, B. (2020). Mindfulness. T.S. Çolak, M. Koç (Ed.), *Psikolojik danışmada kuramsal anlayış: bilgi, tutum, davranışsal beceri*. Ankara: Pegem Akademi.

Eisenberg, N., Fabes, R.A., Guthrie, I.K., ve Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: their role in predicting quality of social functioning. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 78(1), 136-157. doi:10.1037/0022-3514.78.1.136.

Ekşi, H., Sayın, M. ve Liman, M. (2019). Otantikliğin yaşamın anlamı üzerindeki etkisinin incelenmesi: Amaç bilincinin aracı rolü. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12(65), 795-803. doi: 10.17719/jisr.2019.3492.

Erten, R. ve Kocakaya, R. (2020). Travma sonrası büyüme ve anlam: Bir vaka örneği. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 31, 189-204. doi:10.20875/makusobed.483552.

Esping, A. (2011). Autoethnography as logotherapy: an existential analysis of meaningful social science inquiry. *Journal of Border Educational Research*, 9, 59-67. Erişim adresi: [file:///C:/Users/pack.pack-Bilgisayar/Downloads/7058-Article%20Text-28638-1-10-20130208%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/pack.pack-Bilgisayar/Downloads/7058-Article%20Text-28638-1-10-20130208%20(2).pdf).

Feldman, D.B. ve Snyder, C.R. (2005). Hope and the meaningful life: theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(3), 401-421. doi:10.1521/jscp.24.3.401.65616.

Finkelstein-Fox, L., Park, C.L. ve Riley, K.E. (2018). Mindfulness and emotion regulation: promoting well-being during the transition to college. *Anxiety, Stress, and Coping*, 31(6), 639-653. doi: 10.1080/10615806.2018.1518635.



- Flugel Colle, K., Vincent, A., Cha, S., Loehrer, L.L., Bauer, B.A. ve Wahner Roedler, D. (2010). Measurement of quality of life and participant experience with the mindfulness-based stress reduction program. *Complementary Nyanaponika Therapies In Clinical Practice*, 16(1), 36-40. doi:10.1016/j.ctcp.2009.06.008.
- Frankl, V.E. (2009). *İnsanın anlam arayışı*. İstanbul: Okuyan Us Yayınları.
- Gámez Guadix, M. ve Calvete, E. (2016). Assessing the relationship between mindful awareness and problematic internet use among adolescents. *Mindfulness*, 7(6), 1281-1288. doi:10.1007/s12671-016-0566-0.
- Garland, E.L. (2007) The meaning of mindfulness: a second order cybernetics of stres, metacognition and coping. *Complementary Health Practice Review*, 12, 1-16. doi: 10.1177/1533210107301740.
- Garland, E.L., Gaylord, S. ve Park, J. (2009). The role of mindfulness positive reappraisal. *Explore*, 5(1), 37-44. doi: 10.1016/j.explore.2008.10.001.
- Garland, E.L., Farb, N.A., Goldin, P. ve Fredrickson, B.L. (2015). Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: A process model of mindful positive emotion regulation. *Psychological Inquiry*, 26(4), 293-314. doi:10.1080/1047840X.2015.1064294.
- Garnefski, N., Koopman, H., Kraaij, V. ve ten Cate, R. (2009). Brief report: cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease. *Journal Of Adolescence*, 32, 449-454. doi:10.1016/j.adolescence.2008.01.003.
- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: a comparative study of five specific samples. *Personality And Individual Differences*, 40(8), 1659-1669. doi.org/10.1016/j.paid.2005.12.009.
- Garnefski, N. ve Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141–149. doi:10.1027/1015-5759.23.3.141.
- Garnefski, N., Kraaij, V. ve van Etten, M. (2005). Specificity of relations between adolescents cognitive emotion regulation strategies and internalizing and externalizing

psychopathology. *Journal of Adolescence*, 28, 619–631. doi:10.1016/j.adolescence.2004.12.009.

Garnefski, N., Kraaij, V. ve Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311–1327. doi:10.1016/so191-8869(00)00113-6.

Garnefski, N., Rood, Y., Roos, C. ve Kraaij, V. (2017). Relationships between traumatic life events, cognitive emotion regulation strategies, and somatic complaints. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 24(2), 144-151. doi: 10.1007/s10880-017-9494-y.

Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J. ve Van den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 267-276. doi.org/10.1016/SO191-8869(03)00083-7.

Garnefski, N., Rieffe, C., Jellesma, F., Terwogt, M., M. ve Kraaij, V. (2007). Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9–11-year-old children the development of an instrument. *European Child ve Adolescent Psychiatr*, 16(1), 1-9. doi:10.1007/s00787-0006-0562-3.

Gedik, G. (2018). Bilinçli farkındalık ve kendini kabul. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(71), 615-626. Erişim adresi: [https://www.researchgate.net/profile/Gizem-Gedik3/publication/325671341\\_BILINCLI\\_FARKINDALIK\\_VE\\_KENDINI\\_KABUL/links/5b20c51e0f7e9b0e373f099f/BILINCLI-FARKINDALIK-V](https://www.researchgate.net/profile/Gizem-Gedik3/publication/325671341_BILINCLI_FARKINDALIK_VE_KENDINI_KABUL/links/5b20c51e0f7e9b0e373f099f/BILINCLI-FARKINDALIK-V).

Germer, C.K. (2013). *Mindfulness: what is it? What does it matter?* In Germer, C., Siegel, R.D. ve Fulton, P.R. (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (sf. 3-35). The Guilford Press.

Germer, C. (2004). What is mindfulness? *Insight Journal*, 22, 24-29.

Gratz, K.L. Ve Gunderson, J.G. (2006). Preliminary data on an acceptance-based emotion regulation group intervention for deliberate self-harm among women with borderline personality disorder. *Behavior Therapy*, 37(1), 25-35. doi: 10.1016/j.beth.2005.03.002.

Gratz, K.L., Rosenthal, M.Z., Tull, M.T., Lejuez, C.W. ve Gunderson, J.G. (2006). An experimental investigation of emotion dysregulation in borderline personality

- disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 115(4), 850-855. doi:10.1037/0021-843X.115.4.850.
- Grecucci, A., Pappaianni, E., Siugzdaite, R., Theuninck, A. ve Job, R. (2015). Mindful emotion regulation: exploring the neurocognitive mechanisms behind mindfulness. *BioMed Research International*. doi:10.1155/2015/670724.
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. doi:10.1037/1089-2680.2.3.271.
- Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291. doi: 10.1017.S0048577201393198.
- Gross, J.J. (2008). *Handbook Of Emotion Regulation*. Lewis, M., Haviland-Jones, J.M. ve Barrett, L.F. (Ed), *Emotion Regulation* (s.514–865). Newyork: The Guilford Press.
- Gross, J.J. (2015). Emotion regulation: current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26, 1–26. doi:10.1080/1047840X.2014.940781.
- Gross, J.J. ve Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. J.J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation* (s.3-27). New York: The Guildford Press.
- Gross, J.J., John, O.P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348-362. doi: 10.1037/0022-3514.85.2.348.
- Güç, A. ve Sert, E. (2020). Budizm’ de dört temel gerçek, sekiz dilimli yol ve nirvana. *İslam Medeniyeti Araştırmaları Dergisi (İMAD)*, 5(12), 3-28. doi: 10.20486/imad.732201.
- Habiboğlu Arık, S. (2020). *Fark’andalık (mindfulness) temelli duygu düzenleme programının ergenlerde fark’andalık ve duygu düzenleme becerilerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:636155).
- Haga, S.M., Kraft, P. ve Corby, E.K. (2009). Emotion regulation: antecedents and well-being outcomes of cognitive reappraisal and expressive suppression in cross-cultural samples. *Journal of Happiness Studies*, 3, 271-291. doi:10.1007/s10902-007-9080-3.
- Han, S. ve Kahn, J.H. (2017). Attachment, emotion regulation difficulties and disordered eating among college women and men. *The Counseling Psychologist*, 45(8),1066–1090. doi:10.1177/0011000017744884.

- Hayes-Skelton, S. ve Graham, J. (2012). Decentering as a common link among mindfulness, cognitive reappraisal, and social anxiety. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 41(3), 317-328. <https://doi.org/10.1017/S1352465812000902>
- Hawley, L.L., Schwartz, D., Bieling, P.J., Irving, J., Corcoran, K., Farb, N.A.S., Anderson, A.K. ve Segal, Z.V. (2013). Mindfulness practice, rumination and clinical outcome in mindfulness-based treatment. *Cognitive Therapy and Research*, 38(1), 1-9. doi:10.1007/s10608-013-9586-4.
- Hobfoll, S.E., Hall, B.J., Canetti-Nisim, D., Galea, S., Johnson, R.J. ve Palmieri, P.A. (2007). Refining our understanding of traumatic growth in the face of terrorism: moving from meaning cognitions to doing what is meaningful. *Applied Psychology: An International Review*, 56(3), 345–366. doi: 10.1111/j.1464-0597.2007.00292.x.
- Huh, H.J., Kim, K.H., Lee, H.K. ve Chae, J.H. (2017). The relationship between childhood trauma and the severity of adulthood depression and anxiety symptoms in a clinical sample: The mediating role of cognitive emotion regulation strategies. *Journal Of Affective Disorders*, 15(213), 44-50. doi: 10.1016/j.jad.2017.02.009.
- Izard, E.C. (2009). Emotion theory and research: highlights, unanswered questions and emerging issues. *Annual Review of Psychology*, 60, 1-25. doi:10.1146/annurev.psych.60.110707.163539.
- Jermann, F., Linden, V.M., d'Acremont, M. Ve Zermatten, A. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire (cerq): confirmatory factor analysis and psychometric properties of the french translation. *Published In : European Journal of Psychological Assessment*, 22(2), 126-131. doi:10.1027/1015-5759.22.2.126.
- Jim, H.S., Richardson, S.A., Golden-Kreutz, D.M. ve Andersen, B.L. (2006). Strategies used in coping with a cancer diagnosis predict meaning in life for survivors. *Health Psychology*, 25(6), 753–761. doi: 10.1037/0278-6133.25.6.753.
- Jimenez, S.S., Niles, B.R. ve Park, C.L. (2010). A mindfulness model of affect regulation and depressive symptoms: Positive emotions mood regulation expectancies and self-acceptance as regulatory mechanism. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 645-650. doi: 10.1016/j.paid.2010.04.041.
- Joormann, J., Yoon, K.L. ve Siemer, M. (2010). *Cognition and emotion regulation*. A.M. Kring Ve D.M. Sloan (Ed), *Emotion regulation and psychopathology: a*

*transdiagnostic approach to etiology and treatment* (s.174–203). Newyork: The Guilford Press.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness based interventions in context: Past, present and future. *Clinical Psychology Science Practice*, 10, 144-156. doi: 10.1093/clipsy/bpg016.

Kabat-Zinn, J. (2009). *Full catastrophe living: using the wisdom of your mind and body to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte.

Karasar, N. (2010). *Bilimsel araştırma yöntemi*. İstanbul: Nobel Yayın.

Katz, E. (2014). Mindfulness and psychotherapy. edited by C.K. Germer, R.D. Siegel ve P.R. Fulton. *Smith College Studies in Social Work*, 84(1), 132-136. doi: 10.1080/00377317.2014.861286.

Keser, A. (2005). İş doyum ve yaşam doyum ilişkisi: Otomotiv sektöründe bir uygulama. *Çalışma ve Toplum Dergisi*, 4,77-96. Erişim adresi: <https://calismatoplum.org/Content/pdf/calisma-toplum-1149-083f26d6.pdf>.

Kınalı, I. (2019). *Denetimli serbestlik tedbiri ile tedavi kararı verilen erkek bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve öz-duyarlık düzeylerinin denetimli serbestlik ilk basamağı sürecindeki değişimlerinin incelenmesi* (Tıpta Uzmanlık Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:607697).

Kısmetoğlu, G. (2019). *15- 18 yaş arasındaki ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:588663).

Kararımak, Ö. ve Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43. Erişim adresi: <https://www.pegem.net/dosyalar/dokuman/138836-20140124161445-4.pdf>.

King, L.A., Hicks, J.A., Krull, J.L. ve Del Gaiso, A.K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), 179-196. doi: 10.1037/0022-3514.90.1.179.

Kimbrough, E., Magyari, T., Langenberg, P., Chesney, M. ve Berman, B. (2010). Mindfulness intervention for child abuse survivors. *Journal of Clinical Psychology*, 66(1), 17–33. doi: 10.1002/jclp.20624.

- Kleftaras, G. ve Psarra, E. (2012). Meaning in life, psychological well-being and depressive symptomatology: a comparative study. *Psychology*, 3(4), 337-345. doi:10.4236/psych.2012.34048.
- Koole, S.L. (2009). The psychology of emotion regulation: an integrative review. *Cognition ve Emotion*, 23(1), 4-41. doi:10.1080/02699930802619031.
- Koole, S.L., Van Dillen, L.F. ve Sheppes, G. (2010). *The self regulation of emotion*. K.D. Vohs ve R.F. Baumeister (Eds.) *Handbook of self-regulation, research, theory and applications 2* (pp. 22-40). New York: The Guilford Press.
- Kraaij, V., Garnefski, N., Schroevers, M.J., Weijmer, J. ve Helmerhorst, F. (2010). Cognitive coping, goal adjustment, and depressive and anxiety symptoms in people undergoing infertility treatment. *Journal Of Health Psychology*, 15(6), 876–886. doi: 10.1177/1359105309357251.
- Krause, N. (2013). Religious meaning and subjective well-being in late life. *The Journals Of Gerontology*, 58(3), 160-170. doi:10.1093/geronb/58.3.S160.
- Längle, A. (2015). From viktor frankl's logotherapy to existential analytic psychotherapy. *European Psychotherapy*, 9(1), 65-83. Erişim adresi: [https://www.researchgate.net/profile/Alfried-Laengle/publication/332392003\\_The\\_History\\_of\\_Logotherapy\\_and\\_Existential\\_Analysis/links/5cbeb1ec299bf1209778d717/The-History-of-Logotherapy-and-Existential-Analysis.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Alfried-Laengle/publication/332392003_The_History_of_Logotherapy_and_Existential_Analysis/links/5cbeb1ec299bf1209778d717/The-History-of-Logotherapy-and-Existential-Analysis.pdf).
- Langer, J.E. ve Moldoveanu, M. (2000). The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*, 56(1), 1-9. doi:10.1111/0022-4537.00148.
- Lei, H., Zhang, X., Cai, L., Wang, Y., Bai, M. ve Zhu, X. (2014). Cognitive emotion regulation strategies in outpatients with major depressive disorder. *Psychiatry Research*, 218 (1-2), 87-92. doi:10.1016/j.psychres.2014.04.025.
- Lilja, J.L., Frodi-Lundgren, A., Hanse, J.J., Josefsson, T., Lundh, L.G., Camilla, S., Hansen, E. and Broberg, A.G. (2011). Five Facets Mindfulness Questionnaire - Reliability and Factor Structure: A Swedish Version. *Cognitive Behavior Therapy*, 40(4), 291-303. doi: 10.1080/16506073.2011.580367.
- Manav, A.İ., Atik, D., Coşkun, E. ve Bozkurt, A. (2020). Yaşlılarda covid-19 pandemi sürecinde bilinçli farkındalık, başa çıkma tutumları ve kişisel iyi oluş. *Özgün Araştırma*, 15(1), 85-93. doi: 10.21763/tjfmpe.808383.

- Martin, R.C. ve Dahlen, E.R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress and anger. *Personality and Individual Differences*, 39, 1249-1260. doi:10.1016/j.paid.2005.06.004.
- Martin, L. ve Tesser, A. (1996). *Ruminative thoughts, advances in social cognition*. Hillsdale: Erlbaum.
- Mauss, I.B., Bunge, S.A. ve Gross, J.J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146-167. doi:10.1111/j.1751-9004.2007.00005.x.
- Mcgregor, I. ve Little, B.R. (1998). Personal projects, happiness and meaning: on doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (2), 494-512. doi: 10.1037//0022-3514.74.2.494.
- McRae, K., Ochsner, K.N., Mauss, I.B., Gabrieli, J.J.D. ve Gross, J.J. (2008). Gender differences in emotion regulation: an fmri study of cognitive reappraisal. *Group Processes and Intergroup Relations*, 11(2), 143-162. doi: 10.1177/1368430207088035.
- Mendelson, T., Greenberg, M.T., Dariotis, J.K., Gould, L.F., Rhoades, B.L. ve Leaf, P.J. (2010). Feasibility and preliminary outcomes of a school-based mindfulness intervention for urban youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38, 985-994. doi:10.1007/s10802-010-9418-x.
- Michal, M., Beutel, M. E., Jordan, J., Zimmermann, M., Wolters, S., ve Heidenreich, T. (2007). Depersonalization, mindfulness, and childhood trauma. *The Journal of nervous and mental disease*, 195(8), 693-696. doi:10.1097/NMD.0b013e31811f4492.
- Miller, J.J., Fletcher, K. ve Kabat Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*, 17(3), 192-200. doi:10.1016/0163-8343(95)00025-M.
- Min, J.A., Yu, J.J., Lee, C.U. ve Chae, J.H. (2013). Cognitive emotion regulation strategies contributing to resilience in patients with depression and/or anxiety disorders. *Comprehensive Psychiatry*, 54(8), 1190-1197. doi:10.1016/j.comppsy.2013.05.008.

- Moors, Ellsworth, Scherer ve Frijda (2013). Appraisal theories of emotion: state of the art and future development. *Emotion Review*, 5(2), 119-124. doi:10.1177/1754073912468165.
- Morgan, J. ve Farsides, T. (2009). Measuring meaning in life. *Journal Of Happiness Studies*, 10, 197-294. doi:10.1007/s10902-007-9075-0.
- Müzehher Şensoy, E. (2018). *Üniversite öğrencilerinin yaşama anlam verme düzeyleriyle ruminasyon ve kaygı düzeylerinin ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:542046).
- Ncee, (1983). *A nation at risk: The imperative for educational reform*. Washington DC: Government Printing Office. Erişim adresi: [https://edreform.com/wp-content/uploads/2013/02/A\\_Nation\\_At\\_Risk\\_1983.pdf](https://edreform.com/wp-content/uploads/2013/02/A_Nation_At_Risk_1983.pdf).
- Nolen Hoeksema, S., Parker, L.E. ve Larson, J. (1994). Ruminative coping with depressed mood following loss. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(1), 92- 104. doi: 10.1037/0022-3514.67.1.92.
- Nyklíček, I. (2011). *Mindfulness, emotion regulation, and well-being*. In Zeelenberg, M. (Ed.), *Emotion regulation and well-being* (pp. 101- 118). New York, NY: Springer. doi: 10.1007/978-1-4419-6953-8\_7.
- Obuz, M. (2019). *Ergenlerde korku düzeyi ile riskli davranışlar ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:598969).
- Omran, M.P. (2011). Relationships between cognitive emotion regulation strategies with depression and anxiety. *Open Journal Of Psychiatry*, 1, 106-109. doi:10.4236/ojpsych.2011.13015.
- Onat, O. ve Otrar, M. (2010). Bilişsel duygu düzenleme ölçeğinin türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 31, 123-143. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1656>.
- Onat Kocabıyık, O., Çelik, H. ve Dündar, Ş. (2017). Genç yetişkinlerin bilişsel duygu düzenleme tarzlarının ilişkisel bağımlı benlik kurgusu ve cinsiyet açısından incelenmesi. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 45, 79-92. doi: 10.15285/maruaeabd.279969.



- Öcel, H. (2017). Meme kanseri tanısı almış çalışan kadınlarda damgalanma ve bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiler: psikolojik esnekliğin düzenleyici rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 32(80), 116–133. Erişim adresi: <https://www.psikolog.org.tr/tr/yayinlar/dergiler/1031828/tpd1300443320170000m000013.pdf>.
- Ören Rıza, S. (2016). *Evli bireylerin bilişsel duygu düzenleme stratejilerinin psikolojik iyi oluşları ve evlilik doyumları ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:430579).
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:280656).
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M.E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği' ni türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235. Erişim adresi: <http://eb.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/697/271>.
- Park, C.L. ve Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1(2) ,115-144. doi: 10.1037/1089-2680.1.2.115.
- Pena-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M. ve Gross, J.J. (2015). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: A meta-analysis. *Frontiers In Psychology*, 6(160), 1-27. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00160.
- Perls, F.S., Hefferline, R. ve Goodman, P. (1994). *Gestalt therapy excitement and growth in the human personality*. The Gestalt Journal Press.
- Rachman, S. (1997). A cognitive theory of obsessions. *Behaviour Research and Therapy*, 35(9), 793-802. doi: 10.1016/S0005-7967(97)00040-5.
- Raes, F. Ve Williams, J.M.G. (2010). The relationship between mindfulness and uncontrollability of ruminative thinking. *Mindfulness*, 1(4), 199-203. doi: 10.1007/s12671-010-0021-6.
- Ramel, W., Goldin, P.R., Carmona, P.E. ve McQuaid, J.R. (2004). The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(4), 433- 455. doi: 10.1023/B:COTR.0000045557.15923.96.

- Reker, G.T., Peacock, E.J. ve Wong, P.T.P. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: a life-span perspective. *Journal of Gerontology*, 42(1), 44-49. doi: 10.1093/geronj/42.1.44.
- Reitinger, C. (2015). *Viktor frankl's logotherapy from a philosophical point of view*. University Of Salzburg.
- Roemer, L., Lee, J.K., Salters Pedneault, K., Erisman, S.M., Orsillo, S.M. ve Mennin, D.S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior Therapy*, 40(2), 142-154. doi:10.1016/j.beth.2008.04.001.
- Ryan, R.M. ve Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review Of Psychology*, 52, 141-166. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141.
- Ryff, C.D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in science and practice. *Psychother Psychosom*, 83(1), 10-28. doi: 10.1159/000353263.
- Sapancı, A. ve Bahtiyar, M. (2018). Adil dünya inancı, sürekli umut, pozitif ve negatif duygu durumu ve sosyal desteğin yaşamda anlamı yordama gücü. *1.Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi*. doi:10.7827/TurkishStudies.14075.
- Sarenmalm, E.K., Martensson, L.B., Andersson, B.A., Karlsson, P. ve Bergh, I. (2017). Mindfulness and its efficacy for psychological and biological responses in women with breast cancer. *Canser Medicine*, 6(5), 1-15. doi: 10.1002/cam4.1052.
- Sarıcı, H. (2018). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenlemelerinde çocukluk örselenmeleri ve otomatik düşüncelerin rolü* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:530420).
- Sarıcı, H. ve Togay, Ö. (2019). Investigation of university students' cognitive emotion regulations by demographic variables. *Journal Of Multidisciplinary Studies In Education*, 3(3), 23-38. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/jmse/issue/49521/573106>.
- Sarıcı, H. ve Togay, Ö. (2020). Üniversite öğrencilerinin bilişsel duygu düzenlemelerinde çocukluk örselenmeleri ve otomatik düşüncelerin yordayıcı rolü. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 49, 46-66. doi: 10.9779/pauefd.540635.

- Scannell, E.D., Allen, F.C.L. ve Burton, J. (2002). Meaning in life and positive and negative well-being. *North American Journal of Psychology*, 4(1), 93–112. Erişim adresi: <https://psycnet.apa.org/record/2002-17479-009>.
- Sears, S. ve Kraus, S. (2009). I think therefore I am: cognitive distortions and coping style as mediators for the effects of mindfulness meditation on anxiety, positive and negative affect and hope. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 561-573. doi: 10.1002/jclp.20543.
- Seligman, M.E.P. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.5.
- Schroevers, M., Kraaij, V. ve Garnefski, N. (2007). Goal disturbance, cognitive coping strategies and psychological adjustment to different types of stressful life event. *Personality and Individual Differences*, 43, 413-423. doi:10.1016/j.paid.2006.12.009.
- Schroever, M., Kraaij, V. ve Garnefski, N. (2008). How do cancer patients manage unattainable personal goals and regulate their emotions? *British Journal of Health Psychology*, 13(3), 551–562. doi:10.1348/135910707X241497.
- Schnell, T. (2009). The sources of meaning and meaning in life questionnaire (some): relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483-499. doi: 10.1080/17439760903271074.
- Schulenberg, S.E., Drescher, C.F. ve Baczwaski, B.J. (2014). Perceived meaning and disaster mental health: Perceived meaning and disaster mental health: A role for logotherapy in clinical-disaster psychology. *Meaning in positive and existential psychology*, 251–267. doi:10.1007/978-1-4939-0308-5\_15.
- Sharma, M.P., Mao, A. ve Sudhir, P.M. (2012). Mindfulness-based cognitive behavior therapy in patients with anxiety disorders: a case series. *Indian Journal Of Psychological Medicine*, 34(3), 263-269. doi: 10.4103/0253-7176.106026.
- Shapiro, S.L., Schwartz, G.E. ve Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581-599. doi:10.1023/A:1018700829825.
- Sepetçi, M. (2019). *Yetişkinlerde bilişsel duygu düzenleme, kişilerarası ilişki problemleri, sürekli fke ve fke ifade tarzları arasındaki ilişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). YK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:585355).

- Siegel, R.D., Germer, C.K. ve Olendzki, A. (2009). *Mindfulness: what is it? where did it come from? In clinical handbook of mindfulness* (sf. 17-35). Springer, New York.
- Solgi, Z. ve Yaseminejad, P. (2018). The role of cognitive emotion regulation strategies in depression, anxiety and stress of coronary heart disease patients. *Rare Books and Manuscripts Section*, 23(1), 1-11. Erişim adresi: <https://journals.sbmu.ac.ir/index.php/rbms/article/view/25397>.
- Steger, M.F., Frazier, P., Oishi, S. ve Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93. doi:10.1037/0022-0167.53.1.80.
- Steger, M. ve Kashdan, T.B. (2007). Stability and specificity of meaning in life and life satisfaction over one year. *Journal of Happiness Studies*, 8, 161–179. doi: 10.1007/s10902-006-9011-8.
- Steger, M.F., Kashdan, T.B., Sullivan, B.A. ve Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: personality, cognitive style and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199-228. doi: 10.1111/j.1467-6494.2007.00484.x.
- Steger, M.F., Oishi, S. ve Kashdan, T.B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43–52. doi: 10.1080/17439760802303127.
- Steger, M.F., Oishi, S. ve Kesebir, S. (2011). Is a life without meaning satisfying? the moderating role of the search for meaning in satisfaction with life judgments. *The Journal of Positive Psychology*, 6(3), 1-12. doi: 10.1080/17439760.2011.569171.
- Surawy, C., McManus, F., Muse, K. ve Williams, J.M.G. (2015). Mindfulness-based cognitive therapy (mbct) for health anxiety (hypochondriasis): rationale, implementation and case illustration. *Mindfulness*, 6(2), 382-392. doi:10.1007/s12671-013-0271-1.
- şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 151-176. doi.org/10.32739/uskudarsbd.5.8.61.

- Şahin, M., Aydın, B., Sarı, S.V., Kaya, S. ve Pala, H. (2012). Öznel iyi oluşu açıklamada umut ve yaşamda anlamın rolü. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 20(3), 827-836. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/806984>.
- Şahin, İ., Şahin Fırat, N., Zoraloğlu, Y.R., ve Açıkgöz, K. (2009). Üniversite öğrencilerinin sorunları. *e-Journal of New World Sciences Academy Education Sciences*, 4(4), 1435-1449. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/185896>.
- Şanlı, E. (2016). *Logoterapiye dayalı psikoeğitim programının ergenlerin sağlıklı bir kimlik algısı oluşturmaya etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:456618).
- Tabachnick, B.G. ve Fidell, L.S. (2015). *Çok değişkenli istatistiklerin kullanımı* (Çev. Baloğlu, M.). Ankara: Nobel Yayınları.
- Tang, Y.Y., Hölzel, B.K. ve Posner, M.I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(4), 213-225. doi:10.1038/nrn3916.
- Tarhan, S. (2020). *Yaşamda anlam, hayat memnuniyeti, dindarlık ilişkisi üzerine bir araştırma (lise öğrencileri örnekleme)* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:647973).
- Taubman-Ben-Ari, O. ve Weintroub, A. (2008). Meaning in life and personal growth among pediatric physicians and nurses. *Death Studies*, 32, 621-645. doi:10.1080/07481180802215627.
- Thompson, R. (1994). Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monographs Of The Society For Research In Child Development*, 59(2-3), 25-52. doi:10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x.
- Thompson, R.A. ve Calkins, S.D. (1996). The double-edged sword: emotion regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8(1), 163-182. doi:10.1017/S0954579400007021.
- Turan, M. (2019). *Predicting subjective wellbeing of graduate students by mindfulness, intolerance to uncertainty, rumination and anxiety sensitivity* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:594752).

- Turan, O. (2020). *Çocuklarda bilişsel duygu düzenleme stratejileri farkındalık programının geliştirilmesi ve değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:628169).
- Uyar, M. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:533876).
- Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:365039).
- Vollestad, J., Sivertsen, B. ve Nielsen, G.H. (2011). Mindfulness-based stress reduction for patients with anxiety disorders: evaluation in a randomized controlled trial. *Behaviour Research And Therapy*, 49(4), 281-288. doi:10.1016/j.brat.2011.01.007.
- Yazıcı, E.C. (2020). *Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile ruminatif düşünme biçimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:606844).
- Yıkılmaz, M. ve Demir Güdül, M. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 2(16), 297-315. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/714532>.
- Yu, M. ve Clark, M. (2015). Investigating mindfulness, borderline personality traits, and well-being in a nonclinical population. *Psychology*, 6, 1232-1248. doi:10.4236/psych.2015.610121.
- Yüksel, R. (2012). Genç yetişkinlerde yaşamın anlamı. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 2, 79-91. Erişim adresi: <https://arastirmax.com/tr/system/files/dergiler/25763/makaleler/2/4/arastirmax-genc-yetiskinlerde-yasamin-anlami.pdf>.
- Zeidan, F., Gordon, N.S., Merchant, J. ve Goolkasian P. (2009). The effects of brief mindfulness meditation training on experimentally induced pain. *The Journal of Pain: Official Journal Of The American Pain Society*, 11(3), 199-209. doi:10.1016/j.pain.2009.07.015.

- Zengin, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinde mükemmeliyetçilik bilişsel duygu düzenleme stratejileri ve kaygı arasındaki ilişkiler* (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi (Tez No:585412).
- Zimmermann, F.F., Jordan, J. ve Burrell, B. (2019). Coping with cancer mindfully: A feasibility study of a mindfulness intervention focused on acceptance and meaning in life for adults with advanced cancer. *European Journal of Oncology Nursing*, 44, 1-7. doi:10.1016/j.ejon.2019.101715.
- Zlomke, K.R. ve Hahn, K.S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences*, 48 (4), 408-413. doi: 10.1016/j.paid.2009.11.007.
- Zvolensky, M.J., Solomon, S.E., McLeish, A.C., Cassidy, D., Bernstein, A., Bowman, C.J. ve Yartz, A.R. (2006). Incremental validity of mindfulness-based attention in relation to the concurrent prediction of anxiety and depressive symptomatology and perceptions of health. *Cognitive Behaviour Therapy*, 35(3), 148–158. doi: 10.1080/16506070600674087.
- Watkins, E.R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163-206. doi: 10.1037/0033-2909.134.2.163.
- Watson, D., Clark, L.A. ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070. doi:10.1037/0022-3514.54.6.1063.
- Wong, P. (2012). *From logotherapy to meaning-centered counseling and therapy*. In P.T.P. Wong (Ed.), *Personality and clinical psychology series. The human quest for meaning: Theories, research, and applications* (p. 619–647). Routledge/Taylor and Francis Group.

## EKLER

### Ek 1. Etik Kurul Onay Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 07/09/2020-E.7798

\*BEA9B1YTZ\*



T.C.  
SAKARYA ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Etik Kurulu



Sayı :61923333/050.99/  
Konu :26/13 Beyza Nur TUFAN

Sayın Beyza Nur TUFAN

İlgi : Beyza Nur TUFAN 19/08/2020 tarihli ve 0 sayılı yazı

Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığının 02.09.2020 tarihli ve 26 sayılı toplantısında alınan "13" nolu karar örneği ekte sunulmuştur.  
Bilgilerinizi rica ederim.

**Prof. Dr. Arif BİLGİN**  
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu  
Başkanı

13. Beyza Nur TUFAN'ın " Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ve Yaşamın Anlamı " başlıklı çalışması görüşmeye açıldı.

Yapılan görüşmeler sonunda Beyza Nur TUFAN'ın " Üniversite Öğrencilerinde Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ve Yaşamın Anlamı " başlıklı çalışmasının Etik açıdan **uygun** olduğuna oy birliği ile karar verildi.

Evrakı Doğrulamak İçin : <http://193.140.253.232/envision.Sorgula/BelgeDogrulama.aspx?V=BEA9B1YTZ>

Etik Kurulu Esentepe Kampüsü 54187 Serdivan SAKARYA / KEP Adresi:  
sakaryauniversitesi@hs01.kep.tr  
Tel:0264 295 50 00 Faks:0264 295  
50 31  
E-Posta :ozelkalem@sakarya.edu.tr Elektronik Ağ :www.sakarya.edu.tr



Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.



Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

**1-Cinsiyetiniz** : ( ) Kadın ( ) Erkek

**2-Yaşınız** :.....

**3-Öğrenim Gördüğünüz Fakülte** :.....

**4-Son 3 ayda yaşadığınız travmatik bir durum oldu mu ?** [*Sivil ya da asker olarak savaşa maruz kalma, gerçek bir fiziksel saldırı ya da tehdidi, gerçek cinsel saldırı ya da tehdidi, kaçırılma, rehin alınma terör saldırıları, işkence, savaş esiri olarak hapsedilme, doğal ya da insan kaynaklı yapılan felaketler, ciddi motorlu araç kazaları, çocuk istismarı, aniden gelişen tıbbi durumlar gibi bireyin fiziksel, duygusal ve davranışsal bütünlüğünü tehdit eden yoğun çaresizlik hissi yaratan pek çok olay travmatik olay olarak kabul edilmektedir (Haspolat, 2019).]*

( ) Hayır ( ) Evet **Cevabınız “Evet” ise yaşadığınız olayı kısaca tanımlayınız.**

.....  
.....

### Ek 3. Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

#### Bilişsel Duygu Düzenleme Ölçeği

##### OLAYLARLA NASIL BAŞA ÇIKARSINIZ?

Herkes zaman zaman tatlı acı olaylarla karşılaşmakta ve kendine özgü tepkiler vermektedir. Aşağıdaki sorular, olumsuz durumlarla karşılaştığınızda genelde neler düşündüğünüzü belirlemeyi amaçlamaktadır.

	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Sık Sık	Hemen Hemen Her Zaman
1. Genelde kendimi suçlu hissederim.	1	2	3	4	5
2. ....	1	2	3	4	5
3. Yaşadıklarım hakkında neler hissettiğimi sık sık düşünürüm.	1	2	3	4	5
4. ....	1	2	3	4	5
5. Elimden gelenin en iyisinin ne olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
6. ....	1	2	3	4	5
7. Her şey daha da kötü olabilirdi diye düşünürüm.	1	2	3	4	5
8. ....	1	2	3	4	5
9. Olaylarda diğerlerinin suçlu olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
10. ....	1	2	3	4	5
11. Durumu (olanları) kabullenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12. ....	1	2	3	4	5
13. Yaşadığım olumlu olaylarla ilgili yapacak bir şeyimin olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
14. ....	1	2	3	4	5

15. Olaylardan sonra daha güçlü bir kişi haline geldiğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
16. ....	1	2	3	4	5
17. Sürekli olarak, yaşadıklarımın ne denli kötü şeyler olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5
18. ....	1	2	3	4	5
19. Bu olayda yaptığım hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
20. ....	1	2	3	4	5
21. Yaşadıklarımın dolaylı hissettiklerimin sebebini anlamaya çalışırım.	1	2	3	4	5
22. ....	1	2	3	4	5
23. Durumu nasıl değiştirebileceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
24. ....	1	2	3	4	5
25. Son yaşadığımın, diğer yaşadıklarım kadar kötü olmadığını düşünürüm.	1	2	3	4	5
26. ....	1	2	3	4	5
27. Bu sorunda, diğerlerinin yaptıkları hataları düşünürüm.	1	2	3	4	5
28. ....	1	2	3	4	5
29. Olumsuz durumlarla yaşamayı öğrenmek zorunda olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
30. ....	1	2	3	4	5
31. Yaşadığım güzel olayları düşünürüm.	1	2	3	4	5
32. ....	1	2	3	4	5
33. Sorunun olumlu yanlarını bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
34. ....	1	2	3	4	5
35. Devamlı olarak, sorunun ne denli kötü olduğunu düşünürüm.	1	2	3	4	5

36. ....	1	2	3	4	5
----------	---	---	---	---	---

#### Ek 4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

##### Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Bu ölçek kişilerin bilinçli farkındalık düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen aşağıdaki maddeleri okuyun ve size uygunluk derecesine göre cevap seçeneklerinden birini işaretleyin.

	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. ....	1	2	3	4	5	6
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
4. ....	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. ....	1	2	3	4	5	6
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatikçe bağlanmış gibi yapıyorum.	1	2	3	4	5	6
8. ....	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. ....	1	2	3	4	5	6
11. Kendimi, bir kulağımla birini dinlerken, aynı zamanda başka bir şeyi yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6

12. 1 2 3 4 5 6

.....

13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum. 1 2 3 4 5 6

14. 1 2 3 4 5 6

.....

15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum. 1 2 3 4 5 6

## Ek. 5. Yaşamda Anlam Ölçeği

### Yaşamda Anlam Ölçeği

Lütfen sadece bir anlığına yaşamınızı anlamlı kılanın ne olduğunu düşünün ve aşağıdaki ifadelere mümkün olduğunca sizi yansıtan yanıtlar vermeye çalışın. Unutmayın ki, bu ifadeler kişiye özgüdür ve doğru ya da yanlış yanıtları yoktur. Her bir ifadenin sizin için ne kadar geçerli olduğunu aşağıdaki ölçeği kullanarak numaralandırınız.

	Kesinlikle Doğru Değil	Çoğunlukla Doğru Değil	Kısmen Doğru Değil Değil	Ne Doğru Ne Yanlış	Kısmen Doğru	Çoğunlukla Doğru	Kesinlikle Doğru
1. Yaşamımın anlamının farkındayım.	1	2	3	4	5	6	7
2. ....	1	2	3	4	5	6	7
3. Daima yaşamımın amacını arıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4. ....	1	2	3	4	5	6	7
5. Yaşamımı nelerin anlamlı kıldığını iyi biliyorum.	1	2	3	4	5	6	7
6. ....	1	2	3	4	5	6	7
7. Daima, yaşamımı değerli hissettirecek bir şeylerin arayışı içindeyim.	1	2	3	4	5	6	7
8. ....	1	2	3	4	5	6	7
9. Yaşamımın belirgin bir amacı yok.	1	2	3	4	5	6	7
10. ....	1	2	3	4	5	6	7

