T. C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ-ANLAYIŞ DÜZEYLERİNİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK KİŞİLİK ÖZELLİKLERİ VE BAZI DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

ZÜMRA ÖZYEŞİL

DOKTORA TEZİ

Danışman

YRD. DOÇ. DR. COŞKUN ARSLAN

Konya–2011

İÇİNDEKİLER

İÇİNDEKİLER II

BİLİMSEL ETİK SAYFASI VI

DOKTORA TEZİ KABUL FORMU VII

ÖNSÖZ / TEŞEKKÜR VIII

ÖZET IX

SUMMARY XII

KISALTMALAR XIV

TABLOLAR LİSTESİ XV

BÖLÜM I

GİRİŞ ..... - 1 -

1.1. Problem Durumu ..... - 1 -

1.2. Problem Cümlesi ..... - 4 -

1.2.1. Alt Problemler ..... - 4 -

1.4. Tanımlar ..... - 6 -

1.5. Araştırmanın Önemi ..... - 6 -

BÖLÜM II

KURAMSAL TEMEL ..... - 8 -

2.1. ÖZ-ANLAYIŞ VE BUDİZM ..... - 8 -

2.2. ANLAYIŞ (COMPASSION) ..... - 9 -

2.3. ÖZ-ANLAYIŞ (SELF-COMPASSION) NEDİR? ..... - 10 -

2.3.1. Öz-Şefkat (Self-Kindness) ..... - 12 -

2.3.2. Ortak Paydaşım (Common Humanity) ..... - 13 -

2.3.3. Bilinçli-farkındalık (Mindfulness) ..... - 14 -

2.4. ÖZ-ANLAYIŞIN DİĞER KURAMLARLA İLİŞKİSİ ..... - 15 -

2.4.1. Psikoanalitik Kuram ..... - 15 -

2.4.2. Bilişsel-Davranışçı Kuram ..... - 15 -

2.4.3. İnsancıl Kuram ..... - 16 -
2.5. ÖZ-ANLAYIŞ NE DEĞİLDİR? ..... - 16 -
2.6. ÖZ-ANLAYIŞLA DİĞER KAVRAMLARIN İLİŞKİSİ ..... - 18 -
2.7. ÖZ-ANLAYIŞ VE KABUL ..... - 19 -
2.8. ÖZ-ANLAYIŞI GELİŞTİRMEK AMACIYLA KULLANILAN TEKNİKLER ..... - 21 -
2.9. ÖZ-ANLAYIŞLA İLGİLİ ARAŞTIRMALAR ..... - 21 -
2.10. BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE BUDİZM ..... - 29 -
2.11. BİLİNÇLİ FARKINDALIK (MINDFULNESS) NEDİR? ..... - 32 -
2.12. BİLİNÇLİ FARKINDALIK (MİNDFULNESS) KURAMSAL TEMELİ ..... - 35 -
2.12.1. Bilişsel-Davranışçı Terapi ..... - 35 -
2.12.2. Geştalt psikolojisi ..... - 36 -
2.12.3. Psikodinamik Psikoterapi ..... - 36 -
2.12.4. İnsancıl Psikoterapi ..... - 37 -
2.12.5. Varoluşçu psikoterapi ..... - 37 -
2.13. BİLİNÇLİ FARKINDALIKTAKİ TEMEL TUTUMLAR ..... - 40 -
2.14. BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE MEDİTASYON ..... - 43 -
2.15. BİLİNÇLİ -FARKINDALIĞI ARTTIRAN UYGULAMALAR ..... - 45 -
2.16. BİLİNÇLİ- FARKINDALIKDA DİKKAT VE FARKINDALIK ..... - 47 -
2.17. BİLİNÇLİ-FARKINDALIK İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR ..... - 49 -
2.18. KİŞİLİK ..... - 52 -
2.18.1. Kavram Olarak Kişilik ..... - 56 -
2.18.2. Kişilik Tanımları ..... - 55 -
2.18.3. Kişiliği Belirleyen Faktörler ..... - 56 -
Kalıtım ve Bedensel Yapı Faktörleri ..... - 57 -
Sosyo-Kültürel Faktörler ..... - 57 -
Aile Faktörü ..... - 58 -
Sosyal Sınıf Faktörü ..... - 58 -

Coğrafi ve Fiziki Faktörler ..... - 58 -

Diğer Faktörler ..... - 58 -

2.19. KİŞİLİK KURAMLARI ..... - 59 -

2.19.1. Fenomenolojik Yaklaşım ve Kişilik Teorisi ..... - 59 -

2.19.2. Carl Rogers'ın Benlik Kuramı ..... - 59 -

2.19.3. Biyolojik Yaklaşım Kuramı ve Kişilik Teorisi ..... - 61 -

2.19.4. Ayırıcı Özellik (Trait) Kuramı ve Kişilik Teorisi ..... - 62 -

2.19.5. Gordon Allport'un Ayırıcı Özellik Kuramı ..... - 62 -

2.19.6. Raymond Cattell'in Ayırıcı Özellik Kuramı ..... - 64 -

2.19.7. Eysenck'in Kişilik Kuramı ..... - 65 -

2.19.8. Beş Faktör (Büyük Beşli) Kişilik Kuramı ..... - 67 -

2.19.9. Kişilik İle İlgili Yapılan Araştırmalar ..... - 70 -

BÖLÜM III

YÖNTEM ..... - 74 -

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ ..... - 74 -

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM ..... - 74 -

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI ..... - 75 -

3.4. VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ ..... - 78 -

BÖLÜM IV

BULGULAR ..... - 80 -

1. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre öz-anlayış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır? ..... - 80 -

2. Üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre öz-anlayış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır? ..... - 80 -

3. Üniversite öğrencilerinin kardeş sayısı değişkenine göre öz-anlayış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır? ..... - 81 -

4. Üniversite öğrencilerinin okulöncesi eğitim değişkenine göre öz-anlayış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır? ..... - 82 -

5. Üniversite öğrencilerinin çocukluk döneminde üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirme değişkenine göre öz-anlayış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır? .....- 83 -

6. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumu değişkenine göre öz-anlayış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır? .....- 84 -

7. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile bilinçli-farkındalık puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?.....- 86 -

8. Üniversite öğrencilerinin bilinçli-farkındalıkları öz-anlayış düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?.....- 86 -

9. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile beş faktör kişilik özellikleri alt boyutları puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır? .....- 87 -

10. Üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik özellikleri öz-anlayış düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır? .....- 88 -

11. Üniversite öğrencilerinin bilinçli-farkındalık ve beş faktör kişilik özellikleri birlikte öz-anlayışı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır? .....- 89 -

BÖLÜM V

TARTIŞMA VE YORUM .....- 93 -

5.1. Özlük Nitelikleri Açısından .....- 93 -

5.2. Öz-anlayış ve Bilinçli-farkındalık ile İlgili Olarak .....- 97 -

5.3. Öz-anlayış ve beş faktör kişilik özellikleri ile ilgili olarak .....- 99 -

5.4. Öz-anlayış, Bilinçli-farkındalık ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile İlgili Olarak....- 101 -

BÖLÜM VI

SONUÇ VE ÖNERİLER .....- 103 -

KAYNAKÇA .....- 105 -

EKLER .....- 93 -

Özgeçmiş.....- 122 -

Bilimsel Etik Sayfası

T. C.

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

BİLİMSEL ETİK SAYFASI

Öğrencinin

Adı Soyadı	Zümra Özyeşil
Numarası	075116051003
Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Psikolojik Danışma ve Rehberlik
Programı	Tezli Yüksek Lisans ☐ Doktora **X**
Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinin Öz-anlayış Düzeylerinin Bilinçli-farkındalık Kişilik Özellikleri Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

Bu tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm.

Öğrencinin imzası

(İmza)

ÖNSÖZ / TEŞEKKÜR

Bireyler yaşamlarının belli dönemlerinde umutsuzluk, acı, üzüntü, tükenmişlik ve başarısızlık gibi olumsuz duygular yaşayabilirler. Bireyin bu olumsuz duygularla başa çıkabilmesi için, kendilerini rahatlatmaları, sakinleştirmeleri ve en önemlisi de kendilerine zarar vermeden bu negatif duygulardan kurtulmaları gerekmektedir. Bireyleri bu olumsuz duygulardan kurtaran ve hayatlarını daha yaşanılabilir ve daha anlaşılabilir hale getirmek için onların öz-anlayışlarının geliştirilmesi önemli olmaktadır. Çünkü öz-anlayışları yüksek olan bireylerin bu olumsuz duygularıyla daha kolay baş edebilmektedirler.

Öz-anlayışın bir parçası olan bilinçli-farkındalık da bireylerin iyilik hali üzerinde olumlu etkiler yaratabilmektedir. Bireyler duyular ve algısal uyaranların bilincinde oldukları kadar düşüncelerin, niyetlerin ve duygularında bilincindedirler. Bilinçli-farkındalık uygulamaları ile bireylerin bilinçli-farkındalık düzeylerinin arttırılması bu bireylerin öz-anlayış seviyelerini yükseltecektir. Bilinçli-farkındalık bize şefkat, bağışlayıcılık ve sevgi duygularını aşılayarak bizi öz-anlayışa götürür. Böylece bilinçli-farkındalığı ve öz-anlayışı yüksek olan bireyler olumsuz duygu durumlarından daha az etkilenerek yaşam kalitelerini artırabilirler. Diğer taraftan kişilik özellikleri de bireylerin öz-anlayışları üzerinde önemli etkiler yaratabilmektedir. Bu araştırmada bilinçli-farkındalığın ve kişiliğin öz-anlayış üzerindeki etkisi incelenmiştir. Öğrencilerin öz-anlayışlarının bazı özlük niteliklerine göre farklılaşma gösterip göstermediği de araştırmanın diğer bir problemini oluşturmaktadır.

Araştırma süresince verdiği çok değerli destekle çalışmama ışık tutan beni yönlendiren, bilgi ve deneyimlerini benimle paylaşan değerli hocam ve danışmanım, Sayın Yrd. Doç. Dr. Coşkun ARSLAN'a çok teşekkür ederim. Tez izleme komitesinde bulunan ve her zaman desteklerini gördüğüm değerli hocalarım Sayın Doç. Dr. Şahin KESİCİ ve Doç. Dr. M. Engin DENİZ'e teşekkürlerimi sunarım.

Doktora sürecinde ve tez sürecinde kendilerinin zaman zaman değerli görüşlerine başvurduğum Prof. Dr. Ramazan ARI'ya, Prof. Dr. Ömer ÜRE'ye ve Doç. Dr. Erdal HAMARTA'ya yaptıkları yardım, eleştiri ve yönlendirmelerinden dolayı teşekkür ederim. Doktora sürecinde birlikte ders aldığım, karşılıklı paylaşımlarda bulunduğum ve her zaman odasının kapılarını bana açan sevgili arkadaşım Arş. Gör. Yeliz SAYGIN'a çok teşekkür ederim.

Türkçe Özet Formu

T. C.

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Öğrencinin

Adı Soyadı	Zümra Özyeşil
Numarası	075116051003
Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Psikolojik Danışma ve Rehberlik
Programı	Tezli Yüksek Lisans ☐ Doktora **X**
Tez Danışmanı	Yrd. Doç. Dr. Coşkun Arslan
Tezin Adı	Üniversite Öğrencilerinin Öz-anlayış Düzeylerinin Bilinçli-farkındalık Kişilik Özellikleri Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi

ÖZET

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin bilinçli-farkındalık ve beş faktör kişilik özelliklerinin öz-anlayış düzeylerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını ve üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanlarının öğrencilerin özlük niteliklerine (cinsiyet, sınıf, kardeş sayısı, okulöncesi eğitime devam edip etmeme, çocukluk döneminde üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirme ve ebeveyn tutumu) göre farklılaşıp farklılaşmadığı belirlemektir. Araştırmanın bağımsız değişkenleri olarak özlük nitelikleri (cinsiyet, sınıf, kardeş sayısı, okulöncesi eğitime devam edip etmeme, çocukluk döneminde üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirme ve ebeveyn tutumu), bilinçli-farkındalık ve beş faktör kişilik özellikleri alınmıştır. Bağımlı değişken ise üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeyleridir.

Araştırmanın evrenini Selçuk Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma evreni, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Mesleki Eğitim Fakültesi, Ziraat Fakültesi, Mühendislik-Mimarlık Fakültesi ve Edebiyat Fakültesi'dir. Araştırma örneklemi bu fakültelerin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan 1. ve 4. sınıf öğrencilerinden tesadüfî küme örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Araştırma örneklemi 644'ü kız ve 366'sı erkek olmak

üzere toplam 1010 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaş aralığı 17-26 ve yaş ortalaması ise 20.91'dir.

Öğrencilerin öz-anlayış puanlarını belirlemek için Öz-anlayış Ölçeği (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008), bilinçli-farkındalık puanlarını belirlemek için Bilinçli-Farkındalık Ölçeği (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011) ve beş faktör kişilik özellikleri puanlarının belirlenmesinde Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT) (Bacanlı, İlhan ve Arslan, 2009) kullanılmıştır. Öz-anlayış puan ortalamaları ile cinsiyet, sınıf, okulöncesi eğitime devam edip etmeme ve çocukluk döneminde üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirip geçirmeme değişkenlerine göre grupların ortalamaları arasındaki farkın önem kontrolü t testi ile yapılmıştır. Öz-anlayış puan ortalamalarının kardeş sayısı ve ebeveyn tutumu değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile test edilmiş, farklılaşma gözlenen durumlarda farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi için Tukey testi kullanılmıştır. Öz-anlayış, bilinçli-farkındalık ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin analizinde Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı Tekniğinden yararlanılmıştır. Bilinçli-farkındalık ve beş faktör kişilik özelliklerinin öz-anlayışı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı ise çoklu regresyon analizi ile hesaplanmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular aşağıda özetlemiştir.

1. Cinsiyet değişkeni açısından öğrencilerin öz-anlayış puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmamıştır.

2. Sınıf değişkeni açısından öğrencilerin öz-anlayış puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmuştur. Dördüncü sınıf öğrencilerinin öz-anlayış puan ortalamaları birinci sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksektir.

3. Öğrencilerin kardeş sayısı değişkenine göre öğrencilerin öz-anlayış puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmamıştır.

4. Öğrencilerin okul öncesi eğitime devam etme değişkenine göre öğrencilerin öz-anlayış puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmamıştır.

5. Çocukluk döneminde üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirmeyen öğrencilerin öz-anlayış puan ortalamaları yaşantı geçiren öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

6. Ebeveynlerinin tutumunu demokratik olarak değerlendiren öğrencilerin öz-anlayış puan ortalamaları ebeveynlerinin tutumunu değişken ve tutarsız, koruyucu ve suçlayıcı ve otoriter olarak değerlendirenlerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

7. Öğrencilerin öz-anlayış puanları ile bilinçli-farkındalık puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuş ve bilinçli farkındalığın öz-anlayışı anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

8. Öğrencilerin öz-anlayış puanları ile beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik/nevrotizm puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken, dışadönüklük,

deneyime açıklık, yumuşakbaşlılık ve sorumluluk alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuş ve beş faktör kişilik özelliklerinin öz-anlayışı anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

İngilizce Özet Formu

T. C.

SELÇUK ÜNİVERSİTESİ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Öğrencinin		
	Adı Soyadı	Zümra Özyeşil
	Numarası	075116051003
	Ana Bilim / Bilim Dalı	Eğitim Bilimleri / Psikolojik Danışma ve Rehberlik
	Programı	Tezli Yüksek Lisans ☐ Doktora **X**
	Tez Danışmanı	Yrd. Doç. Dr. Coşkun Arslan
	Tezin İngilizce Adı	The Investigation of University students' Self-Compassion Levels with respect to mindfulness, Personality Traits and Demographic Variables

SUMMARY

The purpose of this research is to determine if the university students' mindfulness and five factor personality traits scores predict their self-compassion levels and if their self-compassion scores differentiate with respect to their demographics (gender, class, number of siblings, pre-education, painful physical and emotional childhood experiences, perceived parental attitude). The independent variables of the research were demographics (gender, class, number of siblings, pre-education, and physical and emotional childhood trauma, perceived parental attitude), mindfulness and five factor personality traits and dependent variable was self compassion levels of the university students.

The scope of this study was comprised of undergraduate students from different faculties of Selcuk University. The sample set of the research was composed of students from different faculties (Ahmet Kelesoglu Faculty of Education, Faculty of Agriculture, Faculty of Engineering and Architecture and Faculty of Literature).

Participants of the research were 1st and 4th grades university students from different faculties of Selcuk University chosen by random cluster sampling method. Participants were made up of totally 1010 students of which 644 were females and 366 males with ages ranging from 17-26, with a mean of 20.91.

In order to determine the self compassion scores of the students, Self-compassion Scale (Deniz, Kesici ve Sumer, 2008), for mindfulness Mindful Attention and Awareness Scale (Ozyesil, Arslan, Kesici

ve Deniz, 2011) and for personality scores Five Factor Personality Scale (Bacanli, Ilhan ve Arslan, 2009) were employed.

The signification control of differentiation between the mean scores of the self compassion and gender, class, pre-school education and psychical and emotional childhood trauma was made by t-test. One way Anova was employed in order to determine if self-compassion mean scores differentiate with respect to number of siblings and perceived parental attitude variables and Tukey test was used as a further analysis to determine the source of differentiation.

Pearson Moments Multiplier Correlation Coefficient was used for the determination of relationship among self-compassion, mindfulness and five factor personality traits. Multiple Regression analysis was used in order to determine if mindfulness and five factor personality traits significantly predict self-compassion.

Findings of the research are given below;

1. There was not a significant differentiation between self-compassion mean scores with respect to gender variable.
2. There was a significant differentiation between self-compassion mean scores with respect to class variable. Self-compassion mean scores of 4th grade students were significantly higher than 1st grade students.
3. There was not a significant differentiation between self-compassion mean scores with respect to number of sibling variable.
4. There was not a significant differentiation between self-compassion mean scores with respect to pre-school education variable.
5. It was seen that self-compassion mean scores students who have not suffered from painful childhood experiences were higher than who have suffered from these painful experiences.
6. The self-compassion levels of the students who perceive their parental attitude as democratic were significantly higher than the students who perceive their parents as inconsistent, protective, uncertain, accusatory and authoritarian.
7. There were significant positive correlations between the self-compassion mean scores and mindfulness and it was seen that mindfulness significantly predicts self-compassion.
8. There was a significant negative correlation between the students' self-compassion scores and neuroticism dimension of five factor personality traits, whereas there were significant positive relations between extraversion, openness to experiences, agreeableness and conscientiousness dimensions.

KISALTMALAR

ACT: Acceptance Commitment Therapy (Kabul ve Teslimiyet Terapisi)

BİFO: Bilinçli-Farkındalık Ölçeği

DBT: Dialectical Behaviour Therapy (Diyalektik Davranış Terapisi)

FFMQ: Five Facet Mindfulness Questionnaire

KIMS: Kentucky Inventory of Mindfulness Skills

MAAS: Mindful Attention Awareness Scale

MBCT: Mindfulness Based Cognitive Therapy (Bilinçli-Farkındalık Temelli Bilişsel Terapiler)

MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction Program (Bilinçli-Farkındalık Temelli Stress Azaltma Programı)

ÖZAN: Öz-Anlayış Ölçeği

SCS: Self-Compassion Scale (Öz-Anlayış Ölçeği)

SDKT: Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 1. Cattell'in 16PF faktörleri ……65

Tablo 2. Costa ve McCrae'nin Beş Kişilik Faktörleri ……..... 69

Tablo 3. Örneklemi Oluşturan Öğrencilerin Fakülte, Cinsiyet ve Sınıf Değişkenlerine Göre Dağılımları ……75

Tablo 4. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Öz-anlayış Puanlarına Ait t Testi Sonuçları..80

Tablo 5. Öğrencilerin Sınıf Değişkenine Göre Öz-anlayış Puanlarına Ait t Testi Sonuçları..... 81

Tablo 6. Öğrencilerin Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Öz-anlayış Puanlarına Ait N, $\overline{X}$ ve Ss Değerleri..... 81

Tablo 7. Öğrencilerin Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Öz-anlayış Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları..... 82

Tablo 8. Öğrencilerin Okulöncesi Eğitime Devam Etme Değişkenine Göre Öz-anlayış Puanlarına Ait t Testi Sonuçları 83

Tablo 9. Öğrencilerin Çocukluk Döneminde Üzücü Duygusal veya Fiziksel Bir yaşantı Geçirme Değişkenine Göre Öz-anlayış Puanlarına Ait t Testi Sonuçları..... 83

Tablo 10. Öğrencilerin Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Öz-anlayış Puanlarına Ait N, $\overline{X}$ ve Ss Değerleri..... 84

Tablo 11. Öğrencilerin Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Öz-anlayış Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları 85

Tablo 12. Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Öğrencilerinin Öz-anlayış Tukey Testi Sonuçları 85

Tablo 13. Öğrencilerinin Öz-anlayış Puanları İle Bilinçli-farkındalık Puanları Arasındaki ilişki.86

Tablo 14. Öğrencilerin Bilinçli-farkındalık ve Öz-anlayış Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları..... 86

Tablo 15. Bilinçli Farkındalığın Öz-anlayışı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular 87

Tablo 16. Öğrencilerinin Öz-anlayış Puanları ile Beş Faktör Kişilik Özellikleri Alt Boyutları Puanları Arasındaki ilişki..... 87

Tablo 17. Öğrencilerin Kişilik Özellikleri ve Öz-anlayış Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları 88

Tablo 18. Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Öz-anlayışı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular..... 89

Tablo 19. Bilinçli-farkındalık ve Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Birlikte Öz-anlayışı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular 90

Tablo 20. Cinsiyet, Sınıf, Yaş, Çocukluk Dönemi Üzüntülü Yaşantı Geçirme, Bilinçli-farkındalık ve Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Birlikte Öz-anlayışı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular 91

BÖLÜM I
GİRİŞ

1.1. Problem Durumu

Bireyler yaşamın bazı dönemlerinde acı, üzüntü, tükenmişlik ve başarısızlık gibi olumsuz duyguları yaşarlar. Bireylerin bu olumsuz duygularla başa çıkabilmesi için, kendilerini rahatlatmaları, sakinleştirmeleri ve en önemlisi de kendilerine zarar vermeden bu negatif duygulardan kurtulmaları gerekmektedir. Bireyleri bu olumsuz duygulardan kurtarmak ve hayatlarını daha yaşanılabilir ve daha anlaşılabilir hale getirmek için onların öz-anlayışları (Self-Compassion) geliştirilmelidir. Öz-anlayış psikolojik iyioluşu sağlar ve psikolojik olarak iyi olmayı anlamanın farklı yolları vardır. Terapistin psikolojik olarak iyi olma durumunu tanımlaması tedaviyi kavramsallaştırmasını etkileyecek ve değişikliği kolaylaştıracaktır (Kirkpatrick, 2005). Birçok psikolog kişilerin kendileriyle sağlıklı bir ilişki kurabilmesi için; öz saygı (Seligman, 1995), öz yeterlilik (Bandura, 1990), gerçek öz güven (Deci ve Ryan, 1995), veya kişisel karakter (Damon, 1995) gibi alternatif kavramlar geliştirmişlerdir. Psikolojik iyi olma durumunu incelemek için bir alternatif yol Neff (2003a; 2003b) tarafından kavramsallaştırılan öz-anlayışın yapısında ifade edilmiştir. Öz-anlayış kavramının içeriğini anlayış (compassion) kavramını oluşturmaktadır. Anlayış; diğerlerinin ızdıraplarına duyarlı olmayı, diğerlerinin acılarının farkında olmayı, bu ızdırap ve acılardan bağlantısız olmamayı ve sakınmamayı, diğerlerine şefkatli olmayı, diğerlerinin ortaya çıkan ızdıraplarını hafifletme arzusunu ve başarısız olan veya yanlış yapan kimseleri yargılamadan anlamayı içerir (Deniz, Kesici & Sümer, 2008).

Öz-anlayış, bireyin acı ve başarısızlık durumlarında kendini eleştirmekten ziyade kendine özenli ve anlayışlı davranması, yaşadığı olumsuz deneyimlerin insanoğlunun yaşamının bir parçası olarak görmesi, olumsuz duygu ve düşüncelerin üstünde fazlaca durmaktansa mantıklı ve gerçekci bir algı geliştirmesi olarak tanımlanabilir (Neff, 2003a). Acı veren ya da olumsuz olan durumlarla karşılaştığımızda öz-anlayışın üç temel bileşeni ortaya çıkar: (a) *Kendine-şefkat* kişinin kendine karşı eleştirel olmaktan çok anlayışlı olması (b) *ortak paydaşım* kişinin kendi deneyimlerini bireysel olmak yerine tüm insanların yaşadığı tecrübeler olarak görmesi (c) *bilinçli-farkındalık* şu anda yaşadığımız üzücü olayları abartılı bir biçimde algılamaktan çok, içinde bulunulan anın farkında olarak, yaşadıklarımızla aşırı özdeşleşmeden kaçarak olumsuz duyguların dengede tutulmasıdır.

Öz-anlayışa sahip olmanın psikolojik zihin sağlığını geliştirmesi, öz-anlayışlı bireylerin öz-anlayışsız olanlara oranla psikolojik açıdan daha fazla sağlıklıdırlar ve tüm

bireyler tarafından yaşanılan acı ve başarısızlık hissi, aşırı derecede kendini suçlama (Blatt, Quinlan, Chevron, McDonald & Zuroff, 1982), izolasyon duyguları (Wood, Saltzberg, Nelae & Stone, 1990) ve duygu, düşüncelerle aşırı özdeşleşme gibi (Nolen-Hoeksema, 1991) olumsuzlıkları daha az yaşarlar. Kişinin kendine yönelik destekleyici tavrı, çeşitli yararlı psikolojik sonuçlar ile daha az depresyon, anksiyete, nevrotik mükemmeliyetçilik ve daha fazla yaşam doyumu ile ilişkilendirilmektedir (Neff, 2003a).

Öz-anlayışlı kişi kendine yönelik olumlu bir tutum içerir, çünkü kendine karşı anlayışlı ve kibardır, üretici davranışları motive eder ve kendini yargılamanın depresyon ve anksiyete gibi kötü etkilerine karşı kendisini koruyabilir (Blatt ve diğ., 1982).

Öz-anlayış acı veren ya da hata yapılan durumlarda kişinin kendisine karşı anlayışlı davranmasının yanında, daha caydırıcı durumlarda da olabilmelidir. Bir kişinin öz-anlayışlı olması demek, o kişinin imkanı olduğunda öncelikle acı verecek durumlardan kendini koruması, önlem alması demektir. Dolayısıyla, öz-anlayış insanın iyi durumda olmasını sağlayacak önleyici davranışların arttırılmasına öncelik vermelidir (Neff,2003a). Öz-anlayışlı bireylerin dengeli ve düşünceli hali, bireylerin stresten uzaklaşmak için etkili adımlar atmalarına yardımcı olur (Neff, Hsieh, Dejitterat, 2005).

Kişilik ile ilgili birçok görüş ortaya atılmıştır. Araştırmacılar farklı kişilik verilerini kullanarak kişiliği beş boyutta ele almaktadırlar. Kişiliğin beş boyutu duygusal denge/nevrotizm, dışadönüklük, deneyime açıklık/kültür, yumuşakbaşlılık ve sorumluluk olarak birçok kültürlerarası çalışmada doğrulanmıştır (Bacanlı, İlhan ve Aslan, 2009).

Nevrotizm boyutu, bireylerin kaygılı, sıkıntılı, tedirgin, güvensiz özellikleriyle tanımlanmaktadır. Dışa dönük bireyler sosyal, canlı, neşeli, coşkulu, iyimser ve girişkendirler. Deneyime açıklık boyutunu oluşturan özellikler arasında güçlü bir hayal gücü, yeni görüşleri kabul etme isteği, çok yönlü düşünme ve zihinsel merak vardır. Yumuşakbaşlılık boyutu affedici, yardımsever, alçakgönüllü, uysal, merhametli ve uzlaşmacı özelliklerle tanımlanmaktadır. Yumuşakbaşlılık alt boyutu yüksek olan kişiler başkalarını seven, verici olan, sosyal insanlardır. Sorumluluk boyutu ise düzenli, sorumluluk sahibi, hırslı, dikkatli ve disiplinli özellikleri kapsamaktadır (Bacanlı ve diğ., 2009).

Çok sayıda felsefi, ruhsal ve psikolojik gelenek iyilik halinin sağlanması ve arttırılması için yaşanılan bilinçlilik halinin niteliğinin önemini vurgulamaktadırlar (Kabat-Zinn, 2009; Davis, Lau & Cairns, 2009; Brown & Ryan, 2003; Baer, Smith &Allen, 2004; Lykins & Baer, 2009; Mayer, 2000). Bilinçliliğin iyioluş ile ilişkili olduğunu belirten

özelliklerden biride bilinçli-farkındalıktır (Brown & Ryan, 2003). Bilinçli-farkındalığın en yaygın tanımı dikkatlilik ve içined yaşanılan zaman diliminde oluşan olayların farkında olma halidir (Brown & Ryan, 2003). Hanh (1993) bilinçli-farkındalığı (mindfulness) "kişinin bilincini şimdiki gerçeklikte canlı tutması" olarak tanımlamıştır.

Tüm insanlar az ya da çok doğuştan bilinçli-farkındalık kapasitesine sahiplerdir (Brown & Ryan, 2003) ve meditasyon, bilinçli-farkındalık temelli bilişsel terapiler (MBCT; Segal, Williams, & Teasdale, 2002), bilinçli-farkındalık temelli stres azaltma (MBSR; Kabat-Zinn, 1994, 2009), diyalektik davranış terapisi (DBT; Linehan, 1993a, 1993b) gibi müdahaleler bu kapasiteyi ortaya çıkarma ve geliştirme amaçlıdırlar.

Bilinçli-farkındalık menşeini doğu meditasyon geleneğinden alan bir dikkat yönlendirme yoludur, fakat batı kültüründe de artarak tartışılmaya ve uygulanmaya başlamıştır (Kabat-Zinn, 2009). Genellikle bir kişinin dikkatini şu anda meydana gelmekte olanlara yargılamadan ve kabullenici bir şekilde odaklaması olarak tanımlanır (Kabat-Zinn, 1994; Brown and Ryan, 2003; Linehan, 1993a). Nyanaponika Thera (1972) bilinçli farkındalığı (mindfulness) "birbirini izleyen anlarda algılarımızın sadece bizde ve iç dünyamızda aslında neler olduğuna odaklanması ve net bir şekilde farkında olma durumu" olarak tanımlamaktadır.

Bireyler duyular ve algısal uyaranların bilincinde oldukları kadar düşüncelerin, niyetlerin ve duygularında bilincindedirler. Bilinçlilik hem farkındalık hem de dikkati kapsar, farkındalık bilinçliliğin arka plandaki sürekli iç ve dış dünyayı izleyen "radar"ıdır (Brown & Ryan, 2003). Bir kişi dikkatin tam olarak merkezinde olmadan da uyaranların farkında olabilir (Brown & Ryan, 2003). Dikkat, sınırlı bir dizi deneyime karşı arttırılmış bir şekilde duyarlı olmamıza neden olan, bilinçli farkındalığımızı odaklama sürecidir (Westen, 1999). Aslında dikkat ve farkındalık normal işlevselliğin nispeten sabit özellikleri olsalarda, bilinçli-farkındalık (mindfulness) mevcut deneyime veya şu andaki gerçekliğe karşı arttırılmış bir dikkat ve farkındalık olarak tanımlanabilir (Brown & Ryan, 2003).

Bilinçli farkındalığın en önemli özelliği devam etmekte olan olayların ve deneyimlerin olağandan daha fazla bilincinde olarak yansıtılabilen açık veya kabul edici farkındalık ve dikkatlilik halidir. Mesela bir kişi arkadaşı ile konuşurken onunla olan iletişime dikkati yüksek düzeyde olabilir ve konuşmasının altında yatan olası hilekâr duygusal ses tonunun hassasiyetle farkında olabilir (Brown & Ryan, 2003).

Bilinçli-farkındalık, birey karşısındakinin davranışlarına dikkat etmeden ve farkında olmadan dürtüleriyle veya otomatik olarak davrandığında tehlikeye girer (Deci & Ryan,

1980). Bilinçli farkındalığın tam tersi olan, umursamazlık (mindlessness) yani bilinçli farkındalığın göreceli yokluğu, kişi bir düşünceyi, duyguyu, niyeti veya bir algı nesnesinin varlığını kabul etmeyi veya onunla ilgilenmeyi reddetmektir (Brown & Ryan, 2003).

Yukarıdaki açıklamalar göz önüne alındığında, bilinçli-farkındalık ve kişilik özelliklerinin bireylerin öz-anlayışları ile ilişkili olabileceği görülmektedir. Bu araştırmada da temelde bu ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

1.2. Problem Cümlesi

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin bilinçli-farkındalık ve beş faktör kişilik özelliklerinin öz-anlayış düzeylerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını ve üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanlarının öğrencilerin özlük niteliklerine (cinsiyet, sınıf, kardeş sayısı, okulöncesi eğitime devam edip etmeme, çocukluk döneminde üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirme ve ebeveyn tutumu) göre farklılaşıp farklılaşmadığı belirlemektir.

Araştırmanın bağımsız değişkenleri olarak özlük nitelikleri (cinsiyet, sınıf, kardeş sayısı, okulöncesi eğitime devam edip etmeme, çocukluk döneminde üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirme ve ebeveyn tutumu), bilinçli-farkındalık ve beş faktör kişilik özellikleri alınmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkeni ise öz-anlayıştır.

1.2.1. Alt Problemler

Araştırmanın genel amacına bağlı olarak, araştırmanın alt amaçları iki ana başlık altında aşağıda verilmiştir:

A. Öz-Anlayış ve Özlük Nitelikleri

1. 0. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları öğrencilerin özlük niteliklerine göre (cinsiyet, sınıf, kardeş sayısı, okulöncesi eğitime devam edip etmeme, çocukluk döneminde üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirme ve ebeveyn tutumu) anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1. 1. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre öz-anlayış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1. 2. Üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre öz-anlayış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1. 3. Üniversite öğrencilerinin kardeş sayısı değişkenine göre öz-anlayış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1. 4. Üniversite öğrencilerinin okulöncesi eğitim değişkenine göre öz-anlayış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1. 5. Üniversite öğrencilerinin çocukluk döneminde üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirme değişkenine göre öz-anlayış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

1. 6. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumu değişkenine göre öz-anlayış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

B. Öz-anlayış ve Bilinçli-farkındalık

2. 0. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile bilinçli-farkındalık puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

3. 0. Üniversite öğrencilerinin bilinçli-farkındalıkları öz-anlayış düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

C. Öz-anlayış ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri

4. 0. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile beş faktör kişilik özellikleri alt boyutları puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

5. 0. Üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik özellikleri öz-anlayış düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

D. Öz-anlayış ve Bilinçli-farkındalık, Beş Faktör Kişilik Özellikleri

6. 0. Üniversite öğrencilerinin bilinçli-farkındalık ve beş faktör kişilik özellikleri birlikte öz-anlayış düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

1.3. Sınırlılıklar

1. Araştırmanın verileri Selçuk üniversitesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerle sınırlıdır.

2. Araştırmanın verileri "Kişisel Bilgi Formu",Öz-Anlayış Ölçeği, Bilinçli-farkındalık Ölçeği ve Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT)'nin ölçtüğü nitelikler ile sınırlıdır.

3. Araştırma bulguları Selçuk Üniversitesi'ne bağlı Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Mesleki Eğitim Fakültesi, Ziraat Fakültesi, Mühendislik-Mimarlık Fakültesi ve Edebiyat Fakültesi'nde öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinden toplanan verilerle sınırlıdır.

1.4. Tanımlar

Araştırmada kullanılan kavramların tanımları aşağıda belirtilmiştir.

Öz-anlayış (Self-compassion): Öz-anlayış bireyin kendi acılarına karşı açık ve duyarlı, kendisine karşı nazik ve şefkatli olması, yaptığı hatalar karşısında affedici olurken, başarısızlık ve yetersizlikleri karşısında yargılayıcı olmaması, yaşanılan sıkıntı veren durumların insanlığın ortak deneyiminin bir parçası olduğunu kavraması ve içinde bulunulan anı yargılamadan olduğu gibi kabullenebilmesidir.

Bilinçli-farkındalık (mindfulness) : Bilinçli-farkındalık bireyin içinde bulunduğu ana dikkati yoğunlaşarak, anın içinde yaşananları yargılamadan olduğu gibi kabul etmesi, iç dünyasında ve dışarıda neler olduğunun farkında olabilmesidir.

Kişilik: Bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçlerdir. Tutarlı davranış kalıbı ile her zaman ve her durum için benzer davranışların gözlenmesi anlaşılırken, kişilik içi süreçlerden maksat ise, nasıl davranacağımızı ve hissedeceğimizi etkileyen ve içimizde gelişen bütün duygusal, bilişsel ve güdüsel süreçleri ifade eder (Burger, 2006).

1.5. Araştırmanın Önemi

Öz-anlayış olumlu öz duygulanımı ve öz kabul duygusunu sağlaması nedeniyle psikolojik iyioluş ile olumlu yönde ilişkilidir bunun yanı sıra depresyon, anksiyete, stres ile olumsuz yönde ilişkilidir. Bilinçli-farkındalık bireyin dikkatini içinde bulunduğu anda meydana gelen olaylara yargılamadan ve kabullenerek odaklamasıdır. Düşünce ve duygularımızı yargılamadan zihinde ortaya çıkmalarına izin vermek düşüncelerimize eşlik eden duygusal güçlük ve sıkıntının azaltılabileceğini gösterir. Bilinçli-farkındalık uygulamaları ile bireylerin bilinçli-farkındalık düzeylerinin arttırılması bu bireylerin öz-anlayış seviyelerini de yükseltecektir. Dolayısıyla, kuramsal açıdan değerlendirildiğinde, bilinçli-farkındalığın bireylerin öz-anlayışları üzerinde önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir. Bu araştırma kuramsal açıdan bilinçli-farkındalık ve öz-anlayış arasındaki ilişkinin test edilmesi açısından önemlidir. Bu süreçte Türkçe'ye uyarlanan Bilinçli-farkındalık Ölçeğinin uygulandığı ilk çalışma olması, araştırmaya önem katan diğer bir noktadır.

Diğer taraftan bu araştırmanın bağımsız değişkenlerinden birisi olan kişilik özellikleri özellikle kalıtım ve çevrenin etkileşimi sonucu şekillenmektedir. Yüzyıllardır yapılan kişilik araştırmalarının sonucunda günümüzde Beş Faktörlü Kişilik modeli kişilik araştırmalarının

yaygın geçerliliğini veya evrensel dilini temsil etmektedir. Beş faktör kişilik özelliklerinin kuramsal yönü göz önüne alındığında bireylerin öz-anlayışları üzerinde önemli etki yaratabilir. Beş faktör kişilik özellikleri ile öz-anlayış arasındaki ilişkinin belirlenmesi açısından da bu araştırma önemli görülmektedir. Ayrıca bilinçli-farkındalık ve kişilik özelliklerinin öz-anlayış üzerindeki etkisinin araştırıldığı bu çalışma bu konuda ülkemizde yapılan ilk çalışma olması nedeniyle de önemlidir. Bu konuda özellikle bundan sonra ülkemizde yapılacak araştırmalara ışık tutacağı da umulmaktadır. Türk üniversite öğrencilerinden elde edilen bulgular uluslararası çalışmalara da katkı sağlayabilir ve kültürler arası çalışmalara zemin hazırlayabilir. Psikolojik danışma alanında kullanılabilecek bilinçli-farkındalık ve öz-anlayış programlarının hazırlanması sürecinde de bu araştırmanın sonuçlarından yararlanılabilir. Böylece önleyici rehberlik hizmetlerine de katkı sağlayabilir.

BÖLÜM II

KURAMSAL TEMEL

Bu bölümde öz-anlayış, bilinçli-farkındalık ve kişilik hakkındaki kuramsal bilgilere ve bu konularda yapılmış ilgili araştırmalara yer verilecektir.

2.1. ÖZ-ANLAYIŞ VE BUDİZM

Psikoterapistler Budist psikolojiyi, psikoterapi ile sıkıntıları azaltma ve deneysel uygulama ortak amaçlarını paylaşması nedeniyle kendilerine yakın hissederler. Bunun yanı sıra batı bilimi olayları objektif üçüncü şahıs gözlemiyle araştırırken, Budist psikoloji yüksek düzeyde disiplinli, sistematik ve birinci şahıs yaklaşımıdır (Germer, 2005). Budist psikoloji esas bağlamda benlik duygusunu iyileştirmek veya benlik saygısını geliştirmek amacında değildir. O bunun yerine benliğin önemsizliği ve yanlış anlaşılmasının sonuçları konusunda farkındalık geliştirmeyi amaçlar. Benliğe doğru olan içgörü süreci geliştikçe "ben" ve hatta "benim" düşüncesinin sabitliğine sürekliliğine olan naif bağlılığımızı kabullenmenin nasıl bir delilik olduğunu görmeye başlarız. Bu içgörü kendimizi koruma ve kendi itibarımızı yükseltme endişelerimizi büyük ölçüde azaltır ve diğer insanlara karşı daha anlayışlı olmamızı sağlar (Fulton ve Siegel, 2005).

Tarihi Buda bir insan olarak algılanmıştır, tanrı olarak değil ve yaşamını psikolojik sıkıntıları azaltmaya adamıştır. Budist geleneğe göre özgürlüğün yolunu keşfettiğinde öğrendiklerini diğer insanlara aktarmaya karar vermiştir (Germer, 2005). Toplam 45 yıl fakir ve zengin birçok öğrencisine bildiklerini öğrettiği söylenir. Onun dört temel düşüncesi vardı;

1. İnsan olmak acıyı da beraberinde getirir.
2. Olayların nasıl olduğu ile bizim onların nasıl olmasını dilediğimiz arasındaki çelişki bu acının sebebidir.
3. Acı, hoşa gitmeyen yaşantılara karşı olan tutumumuzu değiştirmemizle azaltılabilir, hatta yok edilebilir.
4. Acılara son vermek için kullanılan 8 temel strateji vardır;

a. Doğru görüş (her şeyi olduğu gibi görmek)

b. Doğru niyet (doğru amaç)

c. Doğru söz (doğru söz iyileştirmek ve eğitmek için kullanılır, asla zarar verme ve bölücü amaçlar için kullanılmaz)

d. Doğru eylem (öldürmemek, çalmamak, cinsel olarak yanlış davranmamak, zararlı maddelere (uyuşturuculara) düşkün olmamak)

e. Geçimini doğru yollardan sağlama

f. Doğru çaba

g. Doğru bilinçlilik (dikkatini özenli ve düzgün bir biçimde olaylara olduğu gibi yönlendirme)

h. Doğru konsantrasyon (düzenli meditasyon bu 8 stratejinin temelidir).

Neff (2003a) tarafından geliştirilen ve temelleri Budist felsefeye dayandırılan öz-anlayış, batıdaki insanların kendileriyle ilgili süreç ve duygularının daha ben merkezli anlayışlarına kavramsal bir alternatif sunan önemli ve ölçülebilir bir niteliktedir (Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2006).

Batıda insanlar başkalarına karşı anlayışa sahip olmaları gerektiğini düşünürler, fakat Budist gelenekte bireylerin duygusal kaynaklarının başkalarına karşı anlayışlılığa uygun olabilmesi için öncelikle bireyin kendisine karşı anlayış göstermesi gerektiği vurgulanır (Hanh, 1993; Bennett-Goleman, 2001; Neff, 2003b). Aslında Budist felsefede ben ve diğerleri birbirlerinden ayrı değillerdir, birbirine bağımlıdırlar.

Budist psikoloji, anlayışın (compassion) benlik, diğerleri ve ilişkiler üzerindeki iyileştirici rolü üzerinde durmuştur (Jason ve Moritgusu, 2003), ve anlayışı başkalarının acılarını hissetmek ve farkında olmak olarak tanımlamıştır (Surrey, 2005). Bankart ve diğ.'ne (2003) göre budizmdeki öz-anlayış, ayrı ve izole edilmiş "ben" i korumaya kendini adamanın bir alt versiyonudur ve bütün canlıların yaşamın güçlüklerinden kurtulabilmesini içten dilemektir.

2.2. ANLAYIŞ (COMPASSION)

Anlayış (compassion)'ın kökenleri Latince 'den gelir. Com (ile) ve pati (ızdırap çekmek). Anlayış genelde (compassion) bir kişinin ızdırabını paylaşmak olarak kullanılır ve anlayışlı olmak (şefkatli olmak), birinin acı içinde olduğunun farkına varmak, korkunuzdan veya korkunuza karşı direnmekten vazgeçmek ve acı çeken insana karşı duygu akımının oluşmasıdır(Germer,2009).

Neff (2003a)'e göre anlayış (compassion) diğer bireylerin üzüntülerine karşı açık ve duyarlı olmaktır. Aynı zamanda karşımızdakilere karşı sabır, nezaket ve yargılayıcı olmayan bir anlayış sunmak, insanların kusursuz olmadıklarının ve hatalar yapabildiklerinin farkında olmaktır (Leary, Tate, Adams, Allen ve Hancock, 2007). Anlayış *başkalarının iyiliği için çabalama isteği* (altruism), *başkasının ısdırabını ortaya çıkarma kabiliyeti* (duygusal empati), *duygudaşlık* (başkasının ızdırabından duygusal olarak etkilenmek), *üzüntülere dayanıklılık* (başkasının duygusal acılarına tahammül edebilme becerisi), *bilişsel empati* (başkalarının acılarının nedenlerini anlamak ve bu acıları hafifletmek için neyin gerekli olduğunu bilmek)

ve *yargılamayan* bir tavır gibi bir dizi bileşeni içerir Bu bileşenlere içten bir duygusal tavır eşlik etmelidir. Bu bileşenlerden yoksun olmak anlayışı zorlaştırır (Gilbert ve Proctor, 2006).

Bodian'a (2006) göre kalbimizi yeteri kadar açtığınızda ve diğer insanlara olan sevgimizi genişlettiğimizde, sevginin bir diğer şekli olan anlayışlı olmayı denemiş oluruz. Diğerlerinin acılarından etkilendiğimizde ve aynı zamanda onları bir şekilde dindirme isteği duyduğumuzda anlayış (compassion) denilen duyguyu yaşarız. Acımadan farklı olarak, anlayış bizi diğerlerinden ayırmaz ve kendimizi daha üstün hissettirmez. Anlayış anlarında diğerlerinin acılarını kendimizinkilermiş gibi hissederiz.

Lowenthal ve Short (1993) anlayışı sıkıntılarla, onlardan kaçınmadan veya duygusallığına fazlasıyla kendini kaptırmadan var olabilme yetisi olarak görür ve bunu sıkıntılara doğal ve kendiliğinden bir tepki olarak artan başkalarının mutluluğu ve iyiliğini arzulama olarak tanımlarlar. Siegel'e (2010b) göre anlayış ve yardımseverlik, yaşamın nefesidir ve sadece ilişkiler için değil, aynı zamanda beden ve zihinlerimiz için de faydalıdır. Anlayış ve yardımseverlik arasında başkalarının iyiliğini yürekten istemeyi içermesinden ötürü belirgin bir örtüşme vardır fakat anlayış, bu dileğin özellikle sıkıntılara karşı bir tepki olarak ortaya konmasıdır (Kristeller ve Johnson, 2000; Salzberg, 2004).

Gilbert (2005) anlayışı "dostlar bulmak ve sahip olmak, ortak aile birliği oluşturmak ve çoluk çocuğa bakmak amacıyla evrim geçirmeye meyilli olan zihinlerimizin gelişmekte olan bir özelliği olarak tanımlar. Bu koruma ve bakım vermeye yatkınlık memelilerin beyin gelişimi ile ortaya çıkmıştır. Bazı balıklar ve sürüngenler yavrularına karşı daha farklı hatta tam tersi şekilde davranırlar. Aynı şekilde Wang'da (2005) memeli beynin evrimini anlayışın kökeni olarak belirtir.

2.3. ÖZ-ANLAYIŞ (SELF-COMPASSION) NEDİR?

Öz-anlayışın(self-compassion) tanımı daha genel olan "anlayışlı olmak"(compassion) tanımından çokda farklı değildir. Anlayış, diğer bireylerin üzüntülerine karşı açık ve duyarlı olmaktır. Aynı zamanda karşımızdakilere karşı sabır, nezaket ve yargılayıcı olmayan bir anlayış sunmak, insanların kusursuz olmadıklarının ve hatalar yapabildiklerinin farkında olmaktır. Öz-anlayış ise bireyin kendi acılarına karşı açık ve duyarlı olması, kendisine karşı nazik ve şefkatli olması, birilerinin yetersizlik ve başarısızlıkları karşısında yargılayıcı olmayan bir tavır sergileyebilmesi ve de bireylerin kendi deneyimlerinin insanların ortak deneyimlerinin bir parçası olduğunun farkında olmasıdır (Neff, 2003a).

Öz-anlayış olumsuz duygu ve düşünceleri öz-kabule dönüştüren ve bu yolla depresyon ve anksiyeteyi azaltan, mutluluğu, yaşam doyumunu, benlik saygısını geliştiren bir duygusal

düzenleme stratejisidir (Gilbert ve Proctor, 2006; Neff, 2003b, Neff ve diğ., 2006; Neff, Rude ve Kirkpatrick, 2007). Neff'e (2003b) göre birçok yönden öz-anlayış acı ve sıkıntı veren duygulardan kaçınmak yerine bunların şefkatli, anlayışlı ve ortak insanlık duygusuyla farkında olarak ele alınmasını içeren yararlı bir duygusal düzenleme stratejisi olarak görülebilir. Böylece olumsuz duygular daha olumlu bir duygu durumuna dönüştürülür ve bu da mevcut durumun daha net bir şekilde kavranmasına ve bireyi değiştiren eylemlerin ve/ya çevrenin uygun ve etkili yollardan benimsenmesine fırsat verir (Folkman ve Moskowitz, 2000; Isen, 2000).

Her birey zaman zaman sıkıntılı dönemlerden geçer ve birçoğu bundan fazlasıyla zarar görür, anlayış sıkıntılara doğal bir tepkidir ve bireyin kendisine acıması değildir, fakat en basit haliyle önemsemek, sıcaklık ve iyi dileklerdir, tıpkı bir diğer kişiye karşı anlayışlı olmak gibi kendimiz için de bu duyguları hissetmektir (Hanson, 2009). Öz-anlayış acı veren ya da hata yapılan durumlarda kişinin kendisine karşı anlayışlı davranmasının yanında, daha caydırıcı durumlarda da olabilmelidir. Bir kişinin öz-anlayışlı olması demek, o kişinin imkânı olduğunda öncelikle acı verecek durumlardan kendini koruması, önlem alması demektir. Dolayısıyla, öz-anlayış insanın iyi durumda olmasını sağlayacak önleyici davranışların arttırılmasına öncelik vermelidir (Neff, 2003a).

Öz-anlayış, bir oda dolusu insan içinde en çok acı çekene, en iyi tanıdığımıza veya en çok yardım edebileceğimiz kişiye yardım etme duygusunu ortaya çıkarır. Bazen yardıma ihtiyacı olan bireyin kendisi iken, bazense başkalarıdır (Germer, 2009). Eğer bireyler acı, yetersizlik ve başarısızlıkla karşılaştıklarında öz-anlayışlı olabiliyorlarsa, bu onların acılarını küçümsemek veya kendini öz- eleştirileriyle hırpalamak yerine, kendilerine yakınlık ve yargılayıcı olmayan bir anlayış gösterdikleri anlamına gelir. Bu süreç aynı zamanda mükemmel olmadığımızın, hatalar yapabileceğimizin ve yaşamda karşılaşılan zorlukların insanların ortak deneyimleri olduğunun ve bunları sadece bizim yaşamadığımızın farkında olmayı da içerir (Neff ve diğ., 2006).

Neff'e (2003b) göre birçok yönden öz-anlayış acı ve sıkıntı veren duygulardan kaçınmak yerine bunların şefkatli, anlayışlı ve ortak insanlık duygusuyla farkında olarak ele alınmasını içeren yararlı bir duygusal düzenleme stratejisi olarak görülebilir.

Öz-anlayış duyguları düzenlemenin oldukça kalıcı bir yoludur. Bu şekilde kendimizi üzgün hissettiğimizde kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlayacak olumlu ifadelere (örneğin: her gün kendim hakkında daha iyi şeyler hissediyorum) ihtiyaç duymayız. Öz-anlayışlı

bireyler yaşanan gerçeklerin içine mücadeleden uzak, oldukça kalıcı olan esnek ve şefkatli bir biçimde dâhil olurlar (Germer, 2009).

Öz-anlayış, bireyin acı ve başarısızlık durumlarında kendini eleştirmekten ziyade kendine özenli ve anlayışlı davranmayı, yaşadığı olumsuz deneyimlerin insanoğlunun yaşamının bir parçası olarak görmeyi, olumsuz duygu ve düşüncelerin üstünde fazlaca durmaktansa mantıklı bir bilinçle tutma olarak tanımlanabilir (Neff, 2003a). Öz-anlayış dikkatten çok motivasyonla işlevselleşir. Bu kendimize yönelik iyi niyettir. Öz-anlayış biz kendi problemlerimizi halledebilir hale gelene kadar sıkıntılarımızı nasihat etmeden dinlemeye istekli bir dost gibi bilincimizi sakinleştirir (Germer, 2009).

Öz-anlayış bireyin olumsuz yaşantılara karşı dengeli bir yaklaşım içinde olmasını gerektirir, böylece acı veren duygular ne bastırılır, ne de abartılır. Bastırılmış ve kabul edilmemiş duygulara karşı birey anlayışlı olamaz, fakat birey tüm bakışaçısını kaybettiği olumsuz duygulara kapıldığında öz-anlayış hızlı bir şekilde melodrama dönüşür. Bunun yerine öz-anlayış bireyin duygularından doğru miktarda bir mesafede olmasını içerir, böylece bilinçli nesnellik deneyimi kazanırlar (Neff ve diğ., 2006).

Öz-anlayışı yüksek olan bir birey problemlerini, zayıf yönlerini, eksikliklerini tam olarak görür ama yine de kendisine karşı eleştirel ve katı bir tutum yerine, şefkat ve anlayışla yaklaşır. Böylece öz-anlayış olumsuzluklara karşı tampon görevi görebilir ve yaşam kötü gittiğinde bireyin kendisine karşı olumlu duygular geliştirmesini sağlar (Leary ve diğ., 2007) . Kendinizi önemsemek, desteklemek ve başkalarına yardımcı olabilmek için çabalarınızı takdir etmeniz gereklidir. Bazıları bu tür kendimize önem vermemizi sağlayan çabaları bencillik olarak adlandırır ki bencillik bizim hayatın anlamını bulabilmemiz için yaşamlarımızdan çıkarmamız gereken bir kavramdır (Siegel, 2010b). Örneğin, uçakta kabin basıncı düştüğünde yanımızda sevdiğimiz veya korumamız gereken birileri olsa dahi onlara yardımcı olabilmek için, oksijen maskesini önce kendimize takmaya ihtiyacımız vardır.

Öz-anlayışı daha işlevsel ve sistematik hale getirmek için Neff (2003a) öz-anlayış kavramını üç temel öğeye ayırmıştır: (a) Kendine şefkat (self-kindness), (b) Ortak paydaşım (common humanity) ve (c) Bilinçli-farkındalık (mindfulness). Aşağıda bu kavramlar açıklanacaktır.

2.3.1. Öz-Şefkat (Self-Kindness)

Öz şefkat kendini yargılamanın tam tersidir. Örneğin; öz-anlayış ölçeğindeki "Kendi yetersizliklerim ve eksikliklerime karşı hoşgörülüyüm" ifadesi "Sevmediğim yönlerimi gördüğümde kendimi küçümserim" ifadesinin tam tersidir. İşlerimiz yolunda gitmediğinde

kendimizi suçlama eğilimindeyizdir. Öz-anlayışa sahip olan bir birey karşısına çıkan zorlukları kaba ve eleştiriyle karşılamaktan çok, ılımlı ve anlayışlı bir şekilde karşılar (Germer, 2009). Kendilerine şefkat gösteren bireyler, kendisine yönelik sert bir yargılama ve öz-eleştiri yapmazlar (Neff, 2003a; Neff, 2003b; Neff, Hsieh, ve Dejitterat, 2005). Çünkü bireyin kendini yargılaması ve öz-eleştiride bulunması, bireyin kendisinin ikinci plana atılma ve diğer bireylerle daha zayıf bağlantı kurma hissinden kaynaklanabilir (Mongrain, Vettese, Shuster, ve Kendal, 1998). Bireyin fazla miktarda yaptığı öz-eleştiri süreci birbiriyle bağlantılı iki süreçten oluşur. İlk süreçte, bireyin kendisine yönelik düşmanlık derecesinde hor görme ve öz eleştirinin kişisel tiksinme derecesinde bireye nüfuz etmesi ve ikinci süreçte bireyin içtenlik, yatıştırıcılık, rahatlama ve kendini sevme ve kendisini yönetme hissindeki yetersizliktir. Kısacası öz-anlayışı yüksek bireyde bu sayılan olumsuz özellikler ortaya çıkmamaktadır. Aksine afzla miktarda öz-eleştiri yapan bireyler kendilerini rahatlatmakta zorluk çekerler (Gilbert ve Irons, 2004; Gilbert, Clarke, Hempel, Miles ve Irons 2004; Gilbert, Baldwin, Irons, Baccus ve Palmer, 2006; Gilbert ve Procter, 2006). Bireylerin kendileri ile ilgili algıladıkları en önemli ön yargıları, pozitif niteliklerini aşırı abartma eğiliminde olduklarıdır. İnsanlar hemen hemen her boyutta ortalama bir bireyden daha iyi oldukları yargısı içerisindedirler ve bu yargı onlarda çatışma ve mutsuzluğa yol açar (Leary ve diğ., 2007).

2.3.2. Ortak Paydaşım (Common Humanity)

Bir talihsizlik yaşadığımızda dünyada böylesine acı çeken tek kişi olduğumuzu düşünebiliriz. Eğer bundan sadece biz sorumluysak talihsizliğimizden utanç duyma eğiliminizdeyizdir. Utanç bizi insanlardan uzaklaştırır ve eğer bu yoğun duygularımızı bir yana bırakır ve durumu daha geniş bir açıdan görmeye başlarsak, her şeyin bize göre veya bizim hatamızdan kaynaklanmasından çok, evrensel nedenlerin bir sonucu olduğunu keşfedebiliriz (Germer, 2009).

Germer'e (2009) göre bütün olaylar gelip geçici ve birbirleriyle ilişkilidir. Bizim deneyimlerimiz başkaları tarafından da paylaşılabilir. Ortak paydaşımın anlaşılması yalnızlık ve yalıtım duygularına çare olur. Öz-anlayışa sahipsek öz-anlayış ölçeğinin "Herhangi bir şekilde kendimi yetersiz hissettiğimde, kendime yetersizliğin çoğu insan tarafından yaşandığını hatırlatırım" maddesi bize uyar. Kendimizi yalnız ve yalıtılmış hissettiğimizde ise şu madde muhtemelen doğru olur "Kendimi üzgün hissettiğimde, insanların çoğunun muhtemelen benden daha mutlu olduğunu düşünme eğilimindeyim"

Kendilerinde ortak paydaşım gösteren bireyler, başarısız olduklarında veya acı çekerken kendilerini izole ve diğerlerinden ayrı hissetmek yerine, kendi hissettiklerini diğer birçok insanında hissettiğini, bunun insan olmanın bir parçası olduğunu görürler (Neff, 2003a). Ortak paydaşım, bireyin içerisinde bulunduğu acı veya sıkıntı veren olumsuz duygulardan kaçınmak yerine, bu olumsuz duyguları olumlu yönde ve kendisi lehine düzenlemesidir. Bu düzenleme süreci şefkat, anlayış ve ortak insani değerler içerisinde gerçekleşir. Ortak paydaşım ilham kaynağını kültürlerden, evrensel değerlerden, adaletten, eşitlikten, bağımsızlıktan ve hoşgörüden alır. Ortak paydaşıma sahip bireyler, kültürel değerleri korurlar ve diğer kültürel değerlere saygı gösterirler, adalet, eşitlik, özgürlük gibi temel demokratik değerlere inanırlar ve ilişkilerini bunlara göre düzenlemeye çalışırlar. Hem kendilerine, hem de diğerlerine hoşgörülü davranırlar. Çünkü bu ortak paydaşım kültürel ve evrensel değerlerin özünde vardır (Neff, 2001; Neff ve Harter, 2002a; Neff ve Harter, 2002b; Neff ve Helwig, 2002; Neff, 2003b; Neff, Neff, ve Harter, 2003). Ortak paydaşım aynı zamanda olumsuz duygulardan kaçınmak yerine, onların olumlu duygulara dönüştürülmesini sağlar. Bu dönüşüm süreci öz-anlayış ve bunun bileşenleri olan şefkat göstermek ve ortak paydaşımların göz önünde bulundurulması ile meydana gelir.

2.3.3. Bilinçli-farkındalık (Mindfulness)

Bilinçli-farkındalık şu anda her ne oluyorsa, yargılamanın süzgeci veya merceği olmaksızın tamamıyla farkında olmaktır (Stahl ve Goldstein, 2010). Germer'e (2009) göre bilinçli-farkındalık bize şefkat, bağışlayıcılık ve sevgi duygularını aşılayarak bizi öz-anlayışa götürür, "kalplerimizi açabilmemiz için önce gözlerimizi açmamız gereklidir". Çok sayıda felsefi, ruhsal ve psikolojik gelenek iyilik halinin sağlanması ve arttırılması için bilinçli-farkındalığın önemini vurgulamaktadırlar (Brown & Ryan, 2003; Baer, Smith &Allen, 2004; Davis, Lau ve Cairns, 2009; Kabat ve Zinn, 2009; Lykins ve Baer, 2009; Mayer, 2000). Öz-anlayış ölçeğinin bilinçli-farkındalık maddesi "Hayal kırıklığına uğradığım zaman duygularımı meraklı ve açık bir şekilde anlamaya çalışırım". Bunun tam tersi ise "Hayal kırıklığına uğradığım zaman, yanlış olan her şeye takılma ve sabitlenme eğilimindeyim" maddesinde görülür (Germer, 2009). Öz-anlayışın öz-şefkat, ortak paydaşım ve bilinçli-fakındalık olmak üzere üç bileşeni kavram olarak farklı olmasına ve olgusal boyutta farklı olarak tecrübe edilmesine rağmen, aynı zamanda birbirleriyle etkileşim halindedir. Kişinin olumsuz duygularından uzaklaşabilmesi için belli bir miktarda bilinçliliğe sahip olması gerektiği belirtilmektedir. Yine de, bilinçli-farkinda olmak diğer iki bileşene daha direkt bir

katkıda bulunmaktadır. Öncelikle, yargılayıcı olmayan bir düşünce, eleştiriyi azaltır ve kendini anlama oranını arttırır (Neff, 2003a; 2003b).

Neff tarafından kavramsallaştırılan öz-anlayış psikolojik iyioluş ve öz-anlayışın doğasında olan niteliklerin geliştirilmesi için duyulan ihtiyacı vurgulayan, böylece danışanlarına öz-anlayışlarını arttırmaları için müdahale yoları bulmayı kendi içinde önemli bir terapötik amaç olarak ele alan ve psikoterapötik danışma kuramları ile ilişkili bir özellik olarak sunulmuştur (Kirkpatrick, 2005).

2.4. ÖZ-ANLAYIŞIN DİĞER KURAMLARLA İLİŞKİSİ

2.4.1. Psikoanalitik Kuram

Winnicott'un (1953; 1971) psikoanalitik geleneğindeki nesne ilişkilerinden, gizil boşluk kavramı öz-anlayışın yapısıyla ilişkili görünür. "Gizil boşluk" Winnicott'un "gerçek ile fantezi arasındaki orta alanı deneyim etmeye atıfta bulunarak kullandığı genel terimdir" (Ogden,1990; Akt: Kirkpatrick, 2005).

Kavram menşeini bebeğin anne-çocuk ortak yaşamından, anne ve çocuğun ayrı bireyler olmasına doğru gelişen ilk ilerlemesinden oluşan obje gelişimi fikrinden alır. Başlangıçta bebek tüm dünyayı içerisine alan bir hayalde yaşar ve kendisine tamamıyla yeterlidir. Daha sonra gelişen farkında olma başlar, çünkü ihtiyaçları her zaman mükemmel bir biçimde karşılanmaz ve burası da "ben"in bittiği "ben değil'in başladığı yerdir. Gizil alan "ben" ve "ben değil" in arasındadır ve hala çelişkili bir biçimde her ikisini de içerir. O bireyin ne içindedir ne de dışındadır. O var olmayan ve hala oluşumda olan bir alandır. O anne ve çocuğu hem birleştirir, hem de ayırır. Çocuk ayrı bir birey olarak yaşamaya ancak bir annesi olduğunu fark etmesiyle başlayabilir. Çocuk, obje değişmezliği ve gelişip olgunlaştığında kendi olası alanını yaratmaya başlar (Ogden,1990; Akt: Kirkpatrick, 2005).

Öz-anlayışın başlangıcının, öz-şefkat, ortak paydaların farkında olma ve bilinçlilik içeriklerinin hepsinin benliğe nesnel bir bakış açısından bakmayı gerektirmesinden dolayı, çocuğun "ben ve ben değil" ayırt edebildiği bir sonraki noktada olması olasıdır. Bu ben ve diğerlerini birbirine bağlayan/arasındaki yer hem bilinçliliği hem de ortak paydaşımların farkındalığını çağrıştırır (Kirkpatrick, 2005).

2.4.2. Bilişsel-Davranışçı Kuram

Bilişsel kuramdaki yeni yönelimler de öz-anlayışı teşvik eder niteliktedir. Danışanları daha az öz-eleştirisel ve daha fazla öz-anlayışlı olmaya teşvik eden geştalt iki sandalye diyalogu gibi müdahalelere önem verilir (Safran, 1998). Danışanlar istek ve ihtiyaçlarına karşı

duydukları olumsuz değerlendirmeleri öz-kabule dönüştürürler (Greenberg, Rice ve Elliott, 1993). Geleneksel bilişsel müdahalelerle, öz-anlayışın yapısı ile ilişkili olan bilinçli-farkındalık temelli müdahalelerin arasındaki en büyük farklılık; bilinçli-farkındalık eğitiminde düşünceler mantıklı veya çarpık diye değerlendirilmez ya da mantıksız olarak değerlendirilmişş düşünceler değiştirilmeye çalışılmaz. Bunun yerine katılımcılara düşüncelerini gözlemlemeleri, onların geçici olduğunun farkına varmaları ve bu düşünceleri yargılamaktan kaçınmaları öğretilir (Baer, 2003). Odak noktası düşünceleri/bilişleri geçici olarak görmektir. Ellis'in Akılcı Duygusal Davranışçı Terapisi de öz-anlayışla ilişkili olan eksikliklerin hoş görülmesine önem verir (Grossack, 1974).

2.4.3. İnsancıl Kuram

Öz-anlayış ve danışma kuramları arasında en fazla insancıl kuram ile ilişkilidir. Rogers'ın (1961) tedavisinin bir niteliği olan koşulsuz olumlu kabul öz-anlayışın yapısı ile oldukça uyumludur. Olumlu koşulsuz kabul aşama aşama sevmediğimiz yönlerimizi birebir parçamız olarak kabul etmemizi ve benimsememizi, kendimizi dinlemeyi öğrenmemizi ve başımıza ne geleceği konusunda daha fazla kaygılanmamamızı sağlar. Aynı şekilde Geştalt kuramının da öz-anlayışla, özellikle de bilinçlilikle birçok ortak yönü vardır. Perls'e göre "istenmeyen duygulara tahammül etme yeteneği akıl sağlığı için oldukça önemlidir. Bunun tam tersi duyguları fazlasıyla kontrol etme ve kaçınma işlevsizliğin en önemli nedenlerinden görülür" (Greenberg, Korman ve Paivio, 2001). Geştalt kuramının temel kavramlarından zemin ve şekilde aynı zamanda öz-anlayışla ilişkilidir. Çünkü her ikisinde de farkındalık önemlidir.

2.5. ÖZ-ANLAYIŞ NE DEĞİLDİR?

Öz-anlayış direk olarak şefkat ve başkaları için endişe etmekle ilişkili olduğu için, öz-anlayışlı olmak bencil veya ben merkezli olmak ya da bireyin kendi ihtiyaçlarını başkalarınınkilerden daha öncelikli görmesi anlamına gelmez. Bunun yerine öz-anlayış acı çekmenin, başarısızlığın ve yetersizliğin de insanlık hali olduğunu ve bireyin kendisi de dahil olmak üzere tüm insanların şefkate değer olduğunu anlamaktır (Neff, 2003b). Diğer taraftan eğer sıkıntı veren bir ilişki içindeyseniz kabullenme bütün ilişki boyunca 'evet' demek değildir. Bu daha çok bunun acı verdiğini onaylamaktır (Germer, 2009).

Öz-anlayışla ilgili kavramsal olarak bazı yanlış anlaşılmalar vardır. Öz-anlayış, kendine acımak değildir (Goldstein ve Kornfield, 1987). Öz-anlayış ve öz-acıma (self-pity) genellikle biribirleri ile karıştırılır. Bazıları öz-anlayışın kendine acımakla aynı anlama geldiğini düşünürler. Başlangıçta öz-anlayış aslında acımayı içerebilir, fakat bu da kötü bir

şey değildir. Kendimize acımak kendimizi çevremizdekilerden daha farklı görmek gibi görünse de, canlılar arasındaki acı çekmenin evrenselliğine kendimizi açmamızı sağlar (Germer, 2009). Neff'e (2004) göre ise öz-acıma da bireyler kendi problemlerine dalar ve diğer insanlarında benzer problemlere sahip olduğunu unuturlar. "Zavallı ben" yaklaşımı onları diğerlerinden ayırır. Öz-acıma da bireyler duygularıyla hareket ederler ve onları fazlasıyla abartırlar. Bunun tam tersi öz-anlayış süreci birinin kendi deneyimlerini ortak insanlık deneyimi olarak görmesini içerdiğinden ve aynı zamanda daha fazla objektif bir bakış açısı sağladığından bireyin diğerleriyle ilişki içinde olma duygusunu arttırır.

Birey kendine acıdığı zamanlarda, kendini diğer insanlardan farklı hisseder, tamamıyla kendi problemleriyle ilgilenir ve yeryüzündeki diğer insanlarında onunla aynı zorlukları hatta belki de daha fazlasını yaşadığını unutur. Çünkü hissettiklerinin fazlasıyla etkisi altındadırlar, kendine acıma ayrıca bireyin ızdırabını abartmasına neden olur (Neff, 2003b)

Öz-anlayış, kendine düşkünlükle (self-indulgent) aynı şey değildir ve bireyler kendilerine fazlasıyla önem verdiklerinde, kendilerine gereğinden fazla düşkün, kendilerini her şeyden uzak tutan bireyler olmaktan korkarlar. Kendilerini duygusal olarak hırpaladıklarında daha iyi biri olduklarını hissederler. Aslında eleştirmek gerçektende etkili bir motivasyon gücüne sahip değildir. Eğer kendinizi sürekli eleştirirseniz, sonuçlarından fazlasıyla korktuğunuz için kendinize iyi ve net bir bakış açısı geliştirmek ve hangi yönlerinizi değiştirmeye ihtiyacınız olduğunu görmek isteğiniz olmayacaktır (Neff, 2004). Bunun için eksikliklerinizin farkına vardığınızda, başınızın üstüne duygusal bir çekiçle vurarak bunu bastırırsınız (Horney, 1950 akt Neff, 2004). Öz-anlayış ise bunun tam tersine kendinizi daha net görebilmek ve bundan dolayı değiştirmeniz ve geliştirmeniz gereken yönlerinizi belirleyebilmeniz için size gereken duygusal güveni sağlar. Bu durumda bireyin motivasyonu ağır öz-eleştiriden kaçınma ihtiyacından değil, bireyin kendisi için sağlıklı bir yaşam ve iyioluş hali sağlamak için duyduğu anlayış isteğinden kaynaklanır (Neff, 2004). Germer'e (2009) göre öz-anlayış aynı zamanda dengelidir ve bilinçli farkındalığa sahiptir, ayrıca ne kötümser ne de iyimserdir. Örneğin eğer hastaysanız öz-anlayış hastalığınızın sonuçlarını bir felaket haline dönüştürmemek, bunun yerine sevecen bir yaklaşımla sadece hasta olmaktır.

Öz-anlayış direkt olarak şefkat ve başkaları için endişe etmekle ilişkili olduğu için öz-anlayışlı olmak bencil veya ben merkezli olmak, ya da bireyin kendi ihtiyaçlarını başkalarınınkilerden daha öncelikli görmesi anlamına gelmez. Bunun yerine öz-anlayış acı çekmenin, başarısızlığın ve yetersizliğin de insanlık hali olduğu ve bireyin kendisi de dahil olmak üzere tüm insanların şefkate değer olduğunu anlamaktır (Neff, 2003b). Sonuç olarak öz-anlayış bencillik değildir çünkü bu tamamıyla kişisel değildir.

2.6. ÖZ-ANLAYIŞLA DİĞER KAVRAMLARIN İLİŞKİSİ

Anlayış, empati, özgecilik, yardımseverlik ve ileri sosyal davranışlar gibi terimler sıklıkla ayrı ayrı ve birbirlerinin yerine kullanılırlar. Bunların arasındaki ayrımı belirlemek ve terimler hakkında açıklayıcı bilgi vermek gereklidir. Kristeller ve Johnson (2005) bu terimler arasında örtüşme olduğunu yani birbirlerinin yerine kullanıldıklarını belirtmişlerdir.

Bohert ve Greenberg (1997) empatiyi "diğer kişinin sahip olduğu ile benzer duygusal tepkilere sahip olmak" olarak tanımlamışlardır. Bierhoff (2005) ve Anderson (2005) ise bilişsel empati denilen ve birinin doğrudan duygusal yaşantısı yerine, iç dünyasını düşünsel olarak anlaşılmasını içeren başka bir empati türünü vurgulamışlardır. Empati sizin diğer insanların karşılaştıkları zorlukları ve sıkıntıları anlamanızı sağlaması sebebi ile doğru anlayış için bir gerekliliktir (Siegel, 2010b). Gilbert'e (2005) göre empati tek başına anlayışın oluşması için yeterli olmayabilir. Empati ancak diğerlerinin iyioluşuna önem verme, yargılayıcı olmama, diğerlerinin sıkıntılarına karşı duyarlı olabilme ve kendi sıkıntılarını hoş görebilme becerileri duygudaşlık, olgunlaşma ve değişim fırsatlarını nazikçe yaratabilmek gibi özelliklerle beraber olduğunda anlayışa neden olur. Bierhoff (2005) ileri sosyal davranışları ve özgeciliği her ikisinin de eylemle ilgili olma özelliğinden dolayı anlayıştan ayrı tutar. Bunun yanı sıra "*anlayış"* bu tür davranışlara neden olan motivasyonel bir çerçevedir. O zaman "anlayış" bilincin yardımsever ve özgeci eylemlerinin yükselmekte olduğu, empatik durumu olarak düşünülebilir. Siegel (2010b) anlayış ve yardımseverliğin benzer kavamlar olduğunu fakat anlayışın acılara ilk tepki olduğunu, yardımseverliğin ise her zaman hatta başkaları iyi durumda olduğunda bile ortaya çıktığını ve günlük hayatta, bir çocuğa yorgun olduğunuz halde fazladan bir hikaye daha okumak, iyi bir bahşiş vermek veya yoğun trafikte diğer sürücüye yol vermek gibi bir çok durumda ifade edilebilir olduğunu belirtmiştir.

Batı kültüründe psikolojik sağlık ile ilgili kişisel yaklaşımlar genelde benlik saygısı kavramı adı altında alınır (Coopersmith, 1967; Harter, 1998) fakat öz-anlayışın bireyleri stresli olaylardan koruma süreci muhtemelen bu kavrama oldukça yakın olan benlik saygısından farklıdır. Benlik saygısı bireyin kendisi hakkındaki olumlu duyguları ve başkaları tarafından ne kadar değer gördüğü ile ilişkilidir (Leary ve MacDonald, 2003), öz-anlayış bireyin kendisini düşünmeye yönelmesidir. Öz-anlayışlı bireylerin benlik saygısının yüksek olması hiç de şaşırtıcı değildir (Neff, 2003b), bunun sebebi ise bireyin kendisini eleştirmek yerine daha şefkatli olmasının, bireyin olumlu benlik duygularını arttırması olabilir. Bunun yanı sıra öz-anlayışlı bireyleri niteleyen olumlu benlik duygusu, yüksek benlik saygısına sahip olan birçok bireyi niteleyen narsizm veya kibir duygularını içermez (Leary ve diğ., 2007). Öz-

anlayış duygusal dengeyi ve dayanıklılığı sağlamakta daha etkilidir (Neff, 2011). Öz-anlayışı benlik saygısından ayıran en önemli nokta; benlik saygısı olumlu öz-değerlendirmelere dayanırken, öz-anlayış önem duygusu ve yargılayıcı olmayan anlayışa dayanır (Harter, 1998). Öz-anlayış benlik saygısından daha duygusal içeriklidir ve aslında zor şartların etkilerini azaltmakta, kendimize verdiğimiz değeri korumakta ve dayanıklılığımızı arttırmakta daha fazla güce sahiptir (Hanson, 2009). Benlik saygısı bizim birey olarak değerimizi ve ne kadar değerli ve iyi bir insan olduğumuzu değerlendirir, fakat problem benlik saygısının kendisinde değildir aslında kendini değerli hissetmek ve bununla gurur duymak, değersiz hissetmek ve utanmaktan şüphesiz ki daha iyidir. Problem, kendimizi ortalamanın üzerinde hissetme zorunluluğumuzdur ve birçok araştırma gösteriyor ki insanların çoğu kendilerini diğerlerinden daha komik, daha mantıklı, daha popüler, daha iyi görünümlü, daha güvenilir, daha akıllı ve daha bilge hissetmektedirler. Kendini daha iyi hissetmek amacı ile kendini daha üstün görmek, yüksek benlik saygısının başkalarının sahip olduklarını azımsarken kendi sahip olduklarını da yüceltmek anlamına gelmesidir (Neff, 2011). Oysaki öz-anlayışa sahip bireyler kendilerini ayrıcalıklı, diğerlerinden farklı ve yalıtılmış olarak görmek yerine, bütünün bir parçası olarak görürler.

Öz-anlayış, olumlu öz-duygulanımı ve güçlü bir öz-kabul duygusunu sağladığından benlik saygısı ile hemen hemen aynı faydalara sahiptir. Bunun yanında bu duygular bireyin kendi performans değerlendirmelerine veya diğerleri ile karşılaştırmalarına dayanmaz. Bunun yerine insanlık halinin kusurlu doğasının farkına varılmasından doğar, böylece "ben", başkalarını aşağılama veya kendini abartma gerekliliği duymaksızın ve daha net olarak görülür (Neff ve diğ., 2006). Öz-anlayışlı bireyler kendileri hakkında olumlu duygulara sahip olmak için daha başarılı olmak ve diğerlerinden üstün hissetmek zorunda değillerdir ve dolayısıyla kendilerini başkaları ile daha az karşılaştırılar.

2.7. ÖZ-ANLAYIŞ VE KABUL

Kabul hem hoşa giden hem de gitmeyen deneyimlere karşı açık olmamızı, hem kazanmayı hem de kaybetmeyi benimsememizi, hatalar karşısında kendimize ve diğer kişilere karşı anlayışlı olmamızı sağlar (Siegel, 2010a). Öz-anlayış kabullenmenin bir şeklidir. Kabullenme ve öz-anlayışın her ikisi de daha iyi olmak için çabalamayı bıraktığımızda daha kolay bir şekilde oluşur. Eğer kendimizi sıkıntıların tam ortasında bulabilirsek ve mücadelemizin derinleştiğini kabullenebilirsek, kalbimiz kendiliğinden yumuşamaya başlar. Daha iyi olmaya çalışmayı bırakır ve bunun yerine kendimize şefkat duymayı keşfederiz. Kendimize ilgi göstermeye başlarız (Germer, 2009).

Genellikle sıkıntı içindeyken kendimizi daha iyi hissetmek isteriz ve böylece kendimizi daha iyi hissetmeyi istemekle, o anki yaşantımızdan uzaklaşırız (Morgan, 2005). Kabul, her şeyi aslında şu anda olduğu gibi görmek ve yargılamadan kabul etmektir (Germer, 2005, 2009; Kabat Zinn, 2009; Hayes 2004). Keyif veren veya tam tersi acı dolu yaşantılar ortaya çıktığında onları oldukları gibi kabul etmektir (Germer, Siegel ve Fulton, 2005). Kabullenmek; merak, hoşgörü, isteklilik ve dostluğu içeren bir tarz deneyimdir. Kabullenmenin tam tersi ise direnmedir ve direniş acı çekmeye neden olurken kabullenme bunu hafifletir (Germer, 2009). Eğer başımız ağrıyorsa başımızın ağrıdığını kabul etmek ve eğer kiloluysak bunu vücudunuzun şu andaki tanımlaması olarak kabul etmektir. Er ya da geç olaylarla oldukları gibi yüz yüze gelir ve onları kabul ederiz, bu bir kanser teşhisi de olabilir veya birinin ölüm haberini almak da (Kabat-Zinn, 2009). Kabullenmenin burada kullanılan anlamı hislerimizi duygularımızı ve düşüncelerimizi anbean oldukları gibi yaşamak için yapılmış bilinçli bir seçimdir (Germer, 2009). Yaşamımızın iniş çıkışlı anlarında her şeyi kontrol etmeye çalışmak yerine, bazen de oluruna bırakmak, bu anları daha kolay hale getirir ve böylece depresyon anksiyete veya stres gibi duygusal problemler yaşama olasılığımızı azaltır (Siegel, 2010a). Kabul sıklıkla sadece inkâr duyguları ve sonrasındaki öfke ile dolu bir dönemin ardından ulaşılır, bu aşamalar olaylarla oldukları gibi yüz yüze gelme sürecindeki doğal bir ilerlemedir ve hepsi iyileşme sürecinin parçalarıdır (Kabat-Zinn, 2009). Bu süreç genelde yavaş ve doğal bir şekilde gelişir. Bir sonraki aşamaya geçmek şu anda bulunduğunuz yerde kendinizi her bakımdan rahat hissediyorsanız bir fark yaratmaz (Germer, 2009).

Germer'e (2009) göre bu aşamalar;

1. Kaçınma – (direnme, uzak durma, derin düşünce)
2. Merak – (rahatsızlığa ilgiyle yönelmek)
3. Hoşgörü – (emniyetli olarak devam etmek, dayanıklılık)
4. Dostluk – (benimsemek, ardında yatan değeri anlamak)

Bize sıkıntı veren şeyler, günlük hayatın gidişatında sıklıkla direnç gösterilir veya inkar edilirler (Kabat-Zinn, 2009). Bizi rahatsız eden duygulara karşı ilk içsel tepkimiz *kaçınmadır*. Örneğin hoşumuza gitmeyen bir şey gördüğümüzde gözlerimizi kaçırırız. Bir süre sonra bu işe yaramaz ve *merak* safhasına geçeriz. Bu duygu nedir? Ne zaman oluşuyor? Ne anlama geliyor? Gibi soruları kendi kendimize sorarız eğer üzüntümüz geçmiyor ise *hoşgörü* aşamasına geliriz. Hoşgörü, duygusal üzüntüye bir tür dayanıklılıktır. Fakat bu aşamada halen direniriz ve bu sıkıntının gitmesini umut ederiz. Direnmemiz azalmaya başladığında dördüncü aşama olan teslim olma aşamasına gireriz. Sıkıntı veren duyguların

gelmesine ve kendiliğinden gitmesine izin vermek, yaşantımıza uyum sağladığımızda ve yaşamımız derinleştiğinde kendimizi, kendi kötü durumumuz içindeki gizli değeri gördüğümüz *dostluk* aşamasında bulabiliriz ve bu aşamalar doğrusal sıra ile meydana gelmek zorunda değildir. Bazı günler düşüşe geçer bırakırız bazı günler hızla ilerleriz üzüntümüz ne kadar derinse kabul aşamalarını geçmemiz o kadar uzun sürer (Germer, 2009).

Kabul her şeyden keyif alma zorunluluğu veya her şeye karşı pasif bir tutum içinde olmak ve değerlerimizden, prensiplerimizden ödün vermek anlamına gelmez. Olanlardan şu anda olduğu haliyle tatmin olmak ve her şeye müsamaha göstermek, kendimize zarar veren alışkanlıklardan kurtulmaya çalışmaktan veya değişme gelişme isteğimizden vazgeçmek ve adaletsizliğe hoşgörülü olmak anlamına gelmez örneğin; dünyayı olumlu yönde değiştirmeye dahil olmak ya da düzenin böyle olduğu ve de değişimin umutsuz olması nedeniyle kaçınmak da değildir (Kabat-Zinn, 2009). Kabul kişiliğimizin gizlediğimiz ve hoşumuza gitmeyen yönlerini benimsememizi sağlar (Siegel, 2010a). Hatalarımızı eksikliklerimizi kabul etmek bunların daha iyisini yapamayacağımız veya yapılmaması gerektiği anlamına da gelmez, "kabul şimdiki zamanla ilgilidir". Her birimizin gelişme kapasitesi vardır ve gelişim şarttır, fakat bizim şu anda içinde olduğumuz durum her ne kadar çözümsüz, tamamlanmamış veya rahatsız edici olsa da içinde bulunduğumuz durumla barışmamız gereklidir. Bu anlayış kendimizi anbean tamamen kabullenmek istediğimiz yönde değiştirmemize ve daha kolay uyum sağlamamıza neden olur (Germer, 2009). Kabul yargılayıcı olmamanın bir boyutudur. Diğer taraftan danışan ve danışman arasındaki terapötik ilişkide danışmanlar utanç, öfke, korku veya nefret gibi yoğun duygularla çalışırken, yargılayıcı olmayan, açık, anlayışlı ve kabul edici bir tutum sergilemelidirler (Germer ve diğ., 2005).

2.8. ÖZ-ANLAYIŞI GELİŞTİRMEK AMACIYLA KULLANILAN TEKNİKLER

Germer'e (2009) göre anlayışlı olma deneyimi, duygusal rahatsızlığa karşı direnme eğiliminden tamamen vazgeçmektir. Bir kişiyi, acıyı veya acıya olan kendi tepkilerimizi tamamen kabul etmektir. Öz-anlayış ise basitçe başkalarına gösterdiğimiz şefkati aynı şekilde kendimize göstermemizdir. Yoğun acı içindeyken ve günlük yaşamın sancılarıyla mücadele ederken bile dikkatimizdeki ufak bir yön değişikliği tüm yaşamımızda farklılık yaratabilir. Hepimizin öz-anlayışlı olmak güdüsü vardır, fakat bu unutulmuş veya baskı altına alınmış olabilir. Bu güdü hatta acı çekmeye direnme güdüsünden de daha güçlüdür. Öz-anlayış neyse ki bireyler tarafından geliştirilebilir bir özelliktir. Kendimize karşı anlayışlı olma düzeyimiz, kendi acılarımıza karşı açık olma alıştırmaları sayesinde yükselir. Başkalarına karşı anlayışlı

olmak hiç kimsenin sıkıntılarından muaf olmadığını ve herkesin bu durumda güvende olmayı dilediğini kabul etmekle artar (Fulton, 2005).

Germer'e (2009) göre yaşamlarımıza öz-anlayışı getirmenin 5 yolu vardır.

1. Fiziksel
2. Zihinsel
3. Duygusal
4. İlişkisel
5. Manevi

1. **Fiziksel Öz-anlayış**: Öz-anlayış fiziksel gerginliğimizi gevşetmeyi gerektirir. Öz-anlayış yumuşak ve duyarlıdır. Kaslarımız bedenimizi olası bir tehlikeden dünyaya karşı sert bir kalkan oluşturarak korur. Ne yazık ki beyin tehlikenin içimizden mi yoksa dışarıdan mı geldiğini kolaylıkla ayırt edemez. Bundan dolayı örneğin sınavdaki performansınızdan endişe ettiğinizde bile kaslarınız düğümlenmiş gibi sert bir hal alabilir.

Fiziksel olarak gergin hissettiğiniz bölgelerinizi yumuşatmaya çalışın, aynı şeyi nefesinizde de yapın. Gergin olduğumuzda kısa ve derin olmayan bir şekilde nefes alıp veririz. Bu durumda nefes alış verişimizi yavaşlatarak, bir defa nefes alıp iki defa vermemiz iyi gelebilir. Stres altındayken vücudunuzu sakinleştirmek ve rahatlatmak adına yaptığımız her şey fiziksel öz-anlayış sınıfına girer. Fiziksel olarak kendinizi önemsemeniz zihninizi de boşaltır. Sizi tam olarak neyin sakinleştirip rahatlattığını anlamak için kendinize şans verin. Örneğin bazılarına biraz kestirmek iyi gelirken, bazıları masaj yaptırmak isteyebilir. İşler gerçekten de kötü gittiğinde veya ciddi stres altındayken neye ihtiyacımız olduğuna özellikle dikkat etmeliyiz.

2. **Zihinsel Öz-anlayış:** Zihniniz özellikle meşgulken veya düşüncelerle boğuşurken, öz-anlayışlı tepkimiz geri adım atmak ve düşüncelerin zihnimizden gelip geçmesine izin vermek ve direnmekten vazgeçmektir. Günlük uğraşlarımızdaki gereksiz üzücü şeylerin zihnimizden gelip geçmesini sağlamak için çok eski bir yöntem olan "mantra" yı kullanabiliriz. Bu yöntemden faydalanabilmek için farklı bir sözcük kullanmamıza gerek yoktur. En bilinen mantralar "bu da geçer" ve "günün birinde" dir. Bu tür cümle veya sözcük kalıplarını tekrar etmek anlamına veya odaklanma gücüne göre zihni yatıştırır. Bazıları sadece "evet" sözcüğünü zihinlerinde tekrar ederek fayda sağlarlar. Mantralar sizin çeşitli zihinsel durumlarla baş etmenize farklı sözcüklerle yardımcı olurlar. Örneğin "bilmiyorum" mantrası önemli kararlarda takılıp kalmanızı durdurabilir. Onaylanmama korkusuna karşı komik bir

mantrada " o zaman benim hakkımda şikayette bulun" diye tekrarlamaktır, ya da öz-şefkat geliştirmek için "kendine karşı iyi ol", "bana özen göster" kalıpları kullanılabilir.

Hayal etmek de bizi rahatsız eden düşüncelerin yok olmasında bize yardımcı olabilir. Örneğin düşüncelerinizin derede akıp giden yapraklar gibi ve her bir yaprağın zihninizde olanları da alıp götürdüğünü hayal etmek veya kendinizi üzerinden düşünce bulutlarının gelip geçtiği ve bulutların bazılarının koyu ve kasvetli bazılarının ise açık ve hafif olduğu gökyüzü gibi hayal etmek. Yine düşüncelerinizi hafifletmek için güçlü bir strateji de ölüm üzerine düşünmektir. Kendimize "eğer yaşamak için sadece bir ayım kalsaydı ne hissederdim?" sorusunu sormaktır. Ya da kendimize yaşamda en çok değer verdiklerimizi sormak, mutlu çocuklar, sağlıklı olmak, huzur, vb. gibi. Bunları düşünmekte ufak tefek şeylere önem vermemizde bize yardımcı olabilir.

3. **Duygusal Öz-anlayış:** Acı veren duygularınızla dostluk kurmanızın anlayışlı yolu onlarla mücadele etmekten vazgeçmektir. Bunun için bir çok sözcük vardır: empati, şefkat, önem, merhamet, hoşgörü, bağışlayıcılık, düşüncelilik, kabul, anlayışlılık, destek, cana yakınlık, hayırseverlik, duygudaşlık.

Birçoğumuza, hata yaptığımızda kendimizi bağışlamak zor gelir. Kendimize merhamet göstermeyiz, oysaki kendimizi bağışlamak duygusal öz-önemin (emotional self-care) önemli bir özelliğidir. Bizi rahatsız eden duygularla dostluk kurmak için, hoşumuza giden aktiviteleri yapmak bize yardımcı olabilir. Buna örnek olarak: müzik dinlemek, seyahate çıkmak, kitap okumak, bahçeyle ilgilenmek, yemek yapmak, bisiklet sürmek, sinemaya gitmek olabilir.

4**. İlişkisel Öz-anlayış:** Biz gerçekten yalnız olsak da olmasak da kendimizi diğer insanlardan yalıtılmış hissedebiliriz. İnsanlarla ilişki içinde olmak da öz-önemin bir özelliğidir. Diğer bireylerle kurduğumuz ilişkilerin niteliği kendimizi nasıl hissettiğimiz üzerinde büyük bir etkiye sahiptir. Örneğin yalan söylediğimiz, hırsızlık ve hile yaptığımız bir günün sonunda iyi bir uyku uyuyamamamız kaçınılmazdır. İlişkisel öz-anlayışa farklı bir örnek olarak bizim hayatta kalmamız diğer canlıları ve bitkileri öldürüp yememize dayanır, bunun için dahi suçluluk duyan bireyler vardır, fakat bizler yaşam döngüsünün bir parçası olduğumuz ve bunu kendi yararımız için yapmış olmamız nedeniyle kendimizi bağışlamalıyız.

5. Spritüel/manevi Öz-anlayış: Spritüellik başlığı altında anlatılmak istenen, yaşamımızın manevi değerler yönüdür, bunlar; Tanrı, ruh, değerler (sevgi, barış, vefa) veya kutsal bağlantılardır. Birçok insan için maneviyat; ideal, yüce varlığa yakın olmak ve bireyin bencil isteklerini azaltma isteğidir. Birçok spritüel yaklaşımın ortak özelliği kendimizi daha az düşünmektir. Benlik tanrı sevgisiyle ve de dünyevi yaşamın kısa ve değerli doğasına duyulan

minnet duygusuyla önemini yitirir ve sonuçta yaşamda korumak ve yüceltmek durumunda olduğumuz daha az ben olur. Bazı bireyler kendilerine önem göstermenin dinlerine ters düştüğünü düşünürler. Birçok dini gelenek ise başkalarına karşı anlayışlı olmanın önemini vurgular. Örneğin "komşunuzu kendiniz gibi sevin". Birçok dinde bizim kendimizi zaten sevdiğimiz ima edilir. Buda "Kendisini seven, başkasına zarar vermez" der. Aslında kendini sevmek sıklıkla başkalarını sevmek anlamında kullanılır. Bir kez kendimizi sevmeyi öğrendiğimizde bunu başkalarına fazlasıyla yayarız. Manevi öz-anlayış genellikle önem verdiğimiz değerleri korumak için yaşamak anlamına gelir. Eğer değerlerinize bağlı değilseniz, bilinçsizce haz arayışı ve materyalizm gibi tüketici toplumun değerlerini benimseriz. Bu becerileri bir ebeveynin çocuğunun yaşamındaki tüm yönlerle (fiziksel, zihinsel, duygusal, manevi) ilgilendiği gibi, kendi kendimize geliştirmeliyiz.

Bodian (2006) bazı anlayış oluşturma alıştırmalarını şöyle sıralamıştır;

Diğerlerinin de sizinle aynı olduğunu fark etmek

Sevdiğiniz bir kişi veya arkadaşınızla ilgili bir zorluk yaşadığınızda, uyuşmazlığınızı bir kenara bırakın ve bu kişinin hayatınızdaki rolünü ve bu kişinin de sizin gibi bir insan olduğu gerçeğini düşünmek için zaman harcayın. O kişide sizin gibi mutlu ve iyi olma isteğine, korkulara ve sevgi gereksinimine sahiptir.

Kendinizi başkasının yerine koymak / Başkasının yerine sevilen birini hayal etmek

Kendinizi acı çeken birinin yerine koymaktansa, çok sevdiğiniz birinin aynı zorlukları yaşadığını hayal ederek anlayış oluşturmak daha kolaydır. Nasıl hissederdiniz? Onlara yardım etmek için neler yapardınız? Bu duyguları acı çeken kişiye aktarın ve bunun sizin durumu değerlendirmenizi nasıl değiştirdiğini gözlemleyin.

Hakkını vermek /değer vermek

Anlayışlı olmanın nasıl hissettirdiğini bildiğinizde tüm olumlu davranışlarınızı diğer insanların iyi olmalarına adarsınız. Bunu en basit biçimiyle tüm insanların sıkıntısız ve mutlu olmalarını yürekten dilemekle yapabilirsiniz.

Öz-anlayışla olan ilişkisi Kirkpatrick (2005) tarafından incelenmiş olan öz-eleştiriyi azaltmak ve öz-anlayışı arttırmak amacı ile tasarlanmış ve çatışma veya nesne/özne ayırımını incelemek için kullanılan bir teknikte Geştalt boş sandalye tekniğidir. Benliğin çelişkili veya karşıt parçaları ile temasta olmak için kullanılan geştalt boş sandalye tekniği danışana

potansiyel alan ile projektif bir özdeşleşme sağlayabilme fırsatı sunar, bu aslında aynı zamanda öyle olmadığını bildiğimiz halde ayrıymış gibi olan benliğin yargılayıcı ve yargılanmış bölümleridir. Bu tür bir müdahalede karşılıklı iki sandalye konur, karşılıklı konan sandalyenin her biri isimlendirilir. Danışan her iki tarafında rolünü oynar, hangi sandalyeye oturmak istediğini danışan belirler ve bu karşılıklı diyalog sayesinde danışan içsel bir keşif yapar ve bunları su yüzüne çıkartır, sahiplenmediği duygularıyla temasa geçer. Diğer sandalye genelde azarlayıcı ve yargılayıcı bir ses tonu kullanır. Çözüme giden eylemin en önemli belirleyicisi, diğer sandalye daha az eleştirel, daha yumuşak ve daha anlayışlı veya benliği kabul edici olduğunda meydana gelir.

Öz-anlayış alıştırmaları bizim davranış repertuarımıza özel hiçbir şey eklemez, o sadece mutluluk, sağlık ve kolay bir yaşam için içimizdeki isteği alevlendirir. Fakat bunu her ne pahasına olursa olsun acıdan kaçınmak ve kısa dönemli keyifler elde etmek yoluyla değil de daha yardımsever bir yolla yapar. Öncelikle kendimizi daha iyi hissetmeyi hak ettiğimizi hatırlamamız gereklidir. Kendimizi gerçektende kötü hissettiğimizde öz-anlayış yerine kendimizi cezalandırma eğilimindeyizdir. Kendimizi "Eğer ben böyle aptalca davranmasaydım bütün bunlar olmayacaktı" diye eleştiririz. Böyle davranmamızın nedeni tehlikeye karşı içgüdüsel tepkimiz "savaş ya da kaç" veya "öylece kalakal" stres tepkilerini içerir. Bu üç strateji bizim fiziksel olarak hayatta kalmamıza yardımcı olur, fakat bunlar bizim zihinsel ve ruhsal işlevselliğimize uygulandığında sıkıntı yaşarız. Karşımızda kendimizi savunacağımız bir düşman olmadığında kendimize yöneliriz. Savaş; öz-eleştiriye dönüşür, kaç; öz-yalıtıma, öylece kala kalmak ise içe kapanmaya dönüşür. Son zamanlarda strese karşı yeni bir içgüdüsel tepki tanımlandı, bu da "ilgilen ve dostluk kur" tepkisidir (Germer; 2009).
Hanson (2009) öz-anlayışı sağlamak ve güçlendirmek için önerdiği uygulamalardan birkaçı şöyledir:

1. Sizi gerçekten seven bir kişiyi aklınıza getirin. Önemsenme duygusu beyninizin derinlerindeki bağlanma sistemi akımını harekete geçirir ve bu da anlayışı başlatır.
2. Doğal sevgi ve şefkat bağlarınız olan birini düşünün. Bu bir çocuk da olabilir sevdiğiniz biri de. Bu basit akım şefkati arttırarak sizi öz-anlayışa alıştırır.
3. Aynı öz-anlayışı kendiniz için geliştirerek, kendi sıkıntılarınızın farkına varın ve kendinizi önemseyip iyi dileklerinizi kendinize yöneltin.
4. Avuç içinizi yanaklarınızın veya kalbinizin üzerine koyup, acı çeken bir çocuğa verebileceğiniz sıcaklığı ve şefkati hissedin ve şu cümleyi tekrarlayın;
   "tekrar mutlu olmayı ve şu anda yaşadığım sıkıntının geçmesini diliyorum".

5. Tüm bu alıştırmaları uygulayarak anlayış duygularınızı açın ve sizden veya başka birinden gelen şefkatin kaynağın zihninizin derinliklerinde bulun ve de bu duygunun sizi sakinleştirmesi ve iyileştirmesine izin verin.

2.9. ÖZ-ANLAYIŞLA İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Neff (2003b) 391 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı öz-anlayış ölçeğinin geliştirilmesi çalışmasında, öz-anlayışın daha az depresyon, anksiyete ve daha fazla yaşam doyumu gibi olumlu ruh sağlığı sonuçları ile olumlu yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğunu bulmuştur.

Neff ve diğ., (2005) üniversite öğrencilerinde öz-anlayış, akademik başarı hedefi ve akademik başarısızlıkla başa çıkma arasındaki ilişkiyi inceledikleri araştırmalarında, öz-anlayışın hedeflere ulaşma ile olumlu yönde, performans amaçları ile olumsuz yönde ilişkili olduğu ve ayrıca öz-anlayışın duygusal odaklı başa çıkma stratejileri ile olumlu yönde, kaçıngan başa çıkma stratejileri ile olumsuz yönde ilişkili olduğu sonuçlarına ulaşmışlardır.

Kirkpatrick (2005) geştalt iki sandalye tekniğini kullanarak öz-anlayışı geliştirmek üzerine kontrol ve deney grubu olmak üzere toplam 80 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmasının sonucunda öz-anlayış ve psikolojik sağlık arasında anlamlı düzeyde olumlu yönde bir ilişki olduğu ve bireylerin öz-anlayışını arttırmak için kullanılan bu tip müdehalelerin sonucunda öz-anlayışlarının arttırılabildiği ve bununda onların sosyal bağlarını, yaşam doyumlarını, benlik saygılarını özerkliklerini, kişisel gelişimlerini, mutluluk ve iyimserliklerini arttırırken, öz-eleştiri, nevrotizm, anksiyete, depresyon, nevrotik mükemmeliyetçilik gibi olumsuzlukları azalttığı bulunmuştur.

Gilbert ve Procter (2006) yüksek derecede utanç ve öz eleştiriye sahip ruh sağlığı merkezinde tedavi görmekte olan 9 hastanın anlayış ile zihin eğitimi uygulaması çalışmalarının sonucunda ikişer saatlik 12 seans sonucunda, hastaların depresyon, anksiyete, öz-eleştiri, utanç, aşağılık duygusu ve itaat davranışlarında anlamlı düzeyde azalma, kendini yatıştırabilme ve öz-ılımlılık becerilerinde artış görülmüştür.

Neff ve diğ. (2006) öz-anlayış ve uyumlu psikolojik işlevselliği araştırdıkları çalışmalarında bireylerin öz-anlayış düzeylerinin yükseldikçe iyioluş hallerinin de arttığını saptanmışlardır.

Leary ve diğ. (2007) 117 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları araştırmalarında, öz-anlayışın günlük yaşamdaki olumsuz durumlar karşısında gösterdiğimiz duygusal ve bilişsel

tepkilerimizi yordadığı ve bireyleri sıkıntı veren sosyal olaylar nedeniyle yaşadıkları olumsuz öz-duygulanımdan koruduğu sonuçlarına ulaşmışlardır.

Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh (2008) Tayland, Tayvan ve Amerika' da öğrenim görmekte olan üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin karşılaştırıldığı kültürler arası çalışmalarında, Tayland örnekleminin öz-anlayış düzeyi en yüksek Tayvanlı öğrenciler ise öz-anlayış seviyeleri en düşük, Amerika örneklemi ikisinin arasında çıkmıştır. Bu sonuca göre öz-anlayış düzeyinin doğu veya batıdan çok kültürel öğelere bağlı olduğu ve her üç kültürde de öz-anlayışın iyioluş hali ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Neff ve Vonk (2009) evrensel benlik saygısına karşı öz-anlayışı inceledikleri araştırmalarında, öz-anlayışın öz değer duygularının yordadığı evrensel benlik saygısına göre daha dengeli olduğu ve sosyal kıyas, toplumsal öz-farkındalık, öz düşüncelere kapılma, öfke ile olumsuz yönde güçlü bir ilişkisi olduğu, benlik saygısının narsisizm ile olumlu yönde ilişkili iken, öz-anlayışın narsisizm ile ilişkili olmadığı sonuçlarına varılmıştır.

İskender (2009) Türk üniversite öğrencilerinin öz-anlayış, öz-yeterlilik ve öğrenme hakkındaki kontrol inançları arasındaki ilişkileri incelediği ve 390 katılımcı üzerinde yürüttüğü çalışmasının sonucunda, öz-anlayış, öz-yeterlilik ve öğrenme hakkındaki öz-inançlarında, cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunamamış, korelasyon analizleri sonucunda öz-anlayışın alt boyutlarından biri olan öz-şefkat ile öz-yeterlilik arasında olumlu yönde bir ilişki, öz-yargılama ve özyeterlilik arasında olumsuz yönde ilişki, yalıtım ile öz-yeterlilik ve öz şefkat arasında olumsuz yönde ilişki, ayrıca biliçli-farkındalık ile öz-yeterlilik ve öğrenme hakkındaki kontrol inançları arasında olumlu ilişki, öz-yargılama ve yalıtım ile bilinçli-farkındalık arasında olumsuz yönde ilişki, aşırı özdeşleştirme ve öz yeterlilik ile öz-şefkat arasında olumlu yönde, öz-yargılama ve yalıtım ile olumsuz yönde ilişkiler olduğu görülmüştür.

Ringenbach (2009) 164 meditasyon yapan ve yapmayan danışmanın, anlayış tatminleri, anlayış yorgunlukları, tükenmişlikleri ve öz-anlayışları bakımından karşılaştırıldığı çalışmalarının sonucunda meditasyon yapan grubun öz-anlayışları anlamlı düzeyde daha yüksek, tükenmişlikleri daha düşük seviyede bulunmuştur. Ayrıca çalışmanın sonuçlarına göre öz-anlayış ölçümlerinin anlayış tatmini ölçümleri ile olumlu yönde, tükenmişlik ve anlayış yorgunluğu ile olumsuz yönde ilişkili olduğu, bireylerin kendilerine özen göstermek için ayırdıkları vaktin anlayış tatmini üzerinde anlamlı bir etkisi olduğu sonuçlarına varılmıştır.

Gottheim (2009) 181 universite öğrencisi üzerinde saldırganlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı, öz-anlayış, savunucu benlik saygısı ve narsisizmi araştırdığı çalışmasında öz-anlayışın düşük düzeylerdeki saldırganlığın yordayıcısı olduğu, narsisizm ile beraber olarak öz-anlayış incelendiğinde, yüksek düzeydeki öz-anlayışın düşük düzeydeki narsisizm ile beraber saldırganlığı hiçbir yönde anlamlı olarak etkilemediği bulunmuştur. Öz-anlayışı geliştiren becerilerin öğretilmesi ile öz-anlayışa sahip bireylerin olumsuz geri dönütlere ve başarısızlığa karşı uyumlu baş etme stratejileri geliştirdikleri, potansiyel olarak saldırganlık eğilimlerinin azaldığı sonuçlarına ulaşılmıştır.

Heffernan, Griffin, McNulty ve Fitzpatrick (2010) 135 hemşire üzerinde öz-anlayış ve duygusal zeka arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmalarında, öz-anlayış ve duygusal zeka arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki olduğunu bulmuşlardır.

Wei, Liao, Ku ve Shaffer (2010) toplam 331 yetişkin üzerinde yaptıkları iki çalışmanın sonucuna göre öz-anlayışın, bağlanma anksiyetesi ve öznel iyioluş ile duygusal empati arasındaki ilişkiyi dolaylı olarak etkilemekte olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Kelly, Zurrof, Foa ve Gilbert (2010) öz-anlayış müdahalelerinin sigara içme alışkanlığı üzerindeki etkisinin araştırıldığı çalışmanın sonucunda, öz-anlayış müdahalelerinin katılımcıların sigara içme oranlarının kısa bir sürede azaltdığı gözlemlenmiştir.

Pauley ve McPherson (2010) depresyon ve anksiyete tanısı konulmuş olan 10 yetişkin üzerinde öz-anlayış deneyimi ve anlamını araştırdıkları çalışmalarında, öz-anlayış kavramı hakkındaki bilgilendirmeler sonucunda, katılımcılar öz-anlayışı önemli bir kavram olarak görmüş ve depresyon ve anksiyete konusunda faydalı olacağını düşünmüşlerdir.

Raes (2010) 271 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmasında öz-anlayışın üretken olmayan ve tekrarlayan düşünme biçimi üzerindeki olumlu etkisinden dolayı depresyon ve anksiyete üzerinde koruyucu bir etkisi olduğu sonucuna varmıştır.

Newsome (2010) yardım mesleklerindeki 31 kişi üzerinde algılanan stres, bilinçli-farkındalık ve öz-anlayış düzeylerini incelediği çalışmasında, bilinçli-farkındalık temelli eğitim programının öncesi ve sonrasında, katılımcıların algılanan stres düzeylerinin anlamlı düzeyde düştüğü ve bilinçli-farkındalık ve öz-anlayışlarının yükseldiği görülmüştür.

Hooper, Craig, Janvrin, Wetsel ve Riemels (2010) acil servisteki hemşirelerin, diğer servislerdeki hemşireler ile anlayış tatmini, tükenmişlik ve anlayış yorgunluğu açısından karşılaştırıldığı çalışmalarında, acil servis hemşirelerinin daha yüksek seviyede tükenmişlik ve anlayış yorgunluğu yaşadıkları, acil servis hemşireleri ve onkoloji, nefroloji ve yoğun

bakım servisleri olmak üzere diğer üç bölümdeki hemşireler karşılaştırıldığında, anlayış tatmini, tükenmişlik ve anlayış yorgunluğu alt boyutlarında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Neff ve McGehee'nin (2010) 522 ergen ve genç erişkinin öz-anlayış ve psikolojik dayanıklılığını araştırdığı çalışmasının sonucunda, öz-anlayışın yetişkinlerde olduğu kadar, ergenlerde de iyioluş ile anlamlı bir ilişkili olduğu, buna ek olarak aile ve bilişsel faktörlerin öz-anlayıştaki bireysel farklılıkların yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Deniz ve Sümer (2010) farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirildiği, 523 üniversite öğrencisi üzerinde yaptıkları çalışmalarının sonuçlarına göre öz-anlayış düzeyleri yüksek olan öğrencilerin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinin düşük olduğu saptanmıştır.

2.10. BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE BUDİZM

Bilinçli-farkındalık (mindfulness) menşeini doğu meditasyon geleneğinden alan bir dikkat yönlendirme yoludur, fakat batı kültüründe de artarak tartışılmaya ve uygulanmaya başlanmıştır (Kabat Zinn, 2009). Farkındalık çok eski bir Budist uygulamasıdır ve günlük hayatımızla da derinden ilişkilidir. Bu ilişkinin Budizm'le ve ya Budist olmayla hiçbir bağlantısı yokken uyanmakla ve insanın hem kendisiyle hem de dünyayla uyum içinde yaşamasıyla bağlantılıdır. Kim olduğumuzu incelemekle, bakış açımızı, dünyayı ve dünyadaki yerimizi nasıl gördüğümüzü sorgulamakla ilgilidir. Her şeyden çokda temas halinde olmakla ilgilidir (Kabat-Zinn, 1994). Buda'ya göre kendi ıstırabımızı, kendi acımızı anlayıp kabul ettiğimizde, bunu neyin ortaya çıkardığını keşfeder ve bunu huzur, sevinç ve özgürlüğe dönüştürecek bir tutum geliştiririz, fakat mutluluğu elde etmek için yaşamlarımızda acı ve ıstırabın olmamasını beklemek doğru değildir. Acı çekmeden büyüyemez, layık olduğumuz neşe ve huzura kavuşamayız. Yüreğimizde acı olduğu zaman bile yaşamın pek çok mucizesinden zevk alabiliriz (Hanh, 1998). Budizm temelde kendi en derin doğanızla temas içinde olmak ve bunu hiçbir engelleme olmadan akışına bırakmaktır. Hatta "Buda" kelimesi, kendi gerçek doğasına uyanmış kişi anlamına gelir (Kabat-Zinn, 1994; 2009).

Eğer ıstırabımızın nedenlerini tanımak için çaba sarf edersek, bunun bazen şiddetli arzularımız bazen de başka nedenlerden ortaya çıktığını görürüz. Yaşam zaten acıdır demek gereğinden fazla bir genellemedir. Istırabımızın nedeninin şiddetli arzularımız olduğunu söylemek de fazlasıyla basitleştirmek olur. Her acının ve ıstırabın kendi nedeni vardır, bunun için ıstırabın ve acının temelini gerçek ismiyle adlandırmalıyız. Eğer karnımız ağrıyorsa, acımızın sebebine karın ağrısı demeliyiz. Eğer acı gerçeğine dikkatle yaklaşırsak, ıstırabımızı,

acımızı ve bunların asıl nedenlerini anlayıp tanırız ve bu nedenleri ortadan kaldırıp acımıza son verebiliriz (Hanh, 1987; 1993). Budizm'e göre iki tür gerçek vardır; dünyevi veya göreceli gerçek ve mutlak gerçek. Dünyevi gerçek ile mutluluğun ve ıstırabın varlığını tanır ve mutluluğa yönelmeye çalışırız. Bu yolda her gün biraz daha ilerleriz ve bir gün mutlulukla ıstırabın birbirinden ayrı iki şey olmadığını kavrarız. Eğer acınızdan kaçmadan onu tanır ve kabul ederseniz, acı olsa da sevincin de olduğunu kabul edersiniz. Göreceli sevinci yaşamadan mutlak sevinçle karşı karşıya olduğunuzda ne yapacağınızı bilemezsiniz. Sadece gerçekte olanlarla temas içinde olunmalıdır, o zaman ıstırabın ve mutluluğun gerçek doğasını anlayabiliriz. Başınız ağrıdığı zaman baş ağrısını bir yanılsama olarak görmek doğru değildir. Baş ağrısını geçirmek için bunun varlığını kabul etmeli ve nedenlerini anlamalıyız (Hanh, 1993). Bilinçli-farkındalık halinde insan sadece rahat ve mutlu değil, hazır ve uyanıktır da (Hanh, 1987).

Bilinçli-farkındalık basitçe bilinçli yaşama sanatıdır. Uygulamak için Budist veya yogi olmak gerekmez. Eğer Budizm hakkında biraz bilgi sahibiyseniz, en önemli noktanın kendiniz olmak ve zaten olmadığınız herhangi bir şeye dönüşmeye uğraşmamak olduğunu bilirsiniz. Dolayısıyla bilinçli-farkındalık dini ya da bilimsel hiçbir inançla çatışmaz veya size bir şeyler, özelliklede yeni bir inanç sistemi ya da ideoloji satmaya çalışmaz. Sadece kendini gözleme, sorgulama ve dikkatli davranıştan oluşan sistematik bir süreç aracılığıyla, olanca varlığınızla daha çok temas etmenin uygulamalı bir yoludur (Kabat-Zinn, 1994).

Budizm'de zihnin her nesnesi zihnin kendisidir ve zihin nesnelerine "*dharma*" denir. Dharmalar genellikle beş kategoride toplanırlar. Bu beş kategoriye beş küme denir. Bunlar; şekil (bedensel ve fiziksel biçimler), duygular, algılar, zihinsel oluşumlar ve bilinçtir. Bu beş unsur içimizdeki ve dışımızdaki, doğadaki ve toplumdaki her şeyi kapsar (Hanh, 1987; 1993).

1. Şekil: Beş duyu organımız ve sinir sistemimiz de dahil olmak üzere bedenimizdir. Bedenimizin dinlenmesine izin vererek ve bedenimize dikkat, sevgi ve şefkat göstererek iyi bakmalıyız. Bedenimizin duruşlarının ve hareketlerinin farkında olmalıyız.

2. Duygu: Her duygunun farkında olmalı, tanımalı, ona derinlemesine bakmalı ve onu tüm kalbimizle kucaklamalıyız. Eğer derinlemesine bakarsak, bu duygunun gerçek doğasını keşfeder ve bu duygu acı verici bile olsa ondan korkmayız. Bir duyguyu anlamak onu dönüştürmek için ilk adımdır.

3. Algılar: Algı, algılayan ve algılanan kadar, dikkat etmeyi, adlandırmayı ve kavramsallaştırmayı da içerir. Algılarımız genellikle hatalıdır ve bu bize acı verebilir. Hiçbir

şeyden fazlasıyla emin olmadan algılarımızın doğasına derinlemesine bakmalıyız. Tüm ıstıraplar yanlış algılardan doğar.

4. Zihinsel oluşumlar: Duygular ve algılar zihinsel oluşumlardır. Bedenimiz fiziksel bir oluşumdur. Sağlıklı oluşumları besleyip geliştirebiliriz veya sağlıksız olanları dönüştürebiliriz.

5. Bilinç: Bilinç her şeyin temelindeki, zihinsel oluşumlarımızın zemini olan arşivdir. Zihinsel oluşumlar ortaya çıkmadığı zaman tohum halinde sevinç, huzur, anlayış şefkat, unutkanlık, kıskançlık, korku, umutsuzluk vs. olarak arşiv bilincimizde kalırlar. Eğer içimizdeki negatif tohumların beslenmesine izin verirsek parçalanırız.

Bu beş küme birlikte var olur. Acı veren bir duygu hissettiğimizde, bu duyguyu neyin ortaya çıkardığını görmek için bedenimize, algılarımıza, zihinsel oluşumlarımıza ve bilincimize bakmalıyız (Hanh, 1987; 1993). Budist perspektifinden bizim olağan uyanık bilinç halimiz ciddi biçimde kısıtlayıcıdır ve birçok açıdan uyanıklıktan çok rüyayı andırır. Meditasyon, bizim bu otomatiğe bağlanmış bilinçsizlik uykusundan uyanmamıza yardım eder; böylece bize, bilincimizdeki ve bilinç altımızdaki tüm olasılıklara ulaşarak yaşayabilme imkanı tanır (Kabat-Zinn,1994).

Hanh (1998) Budizmdeki “Beş güç” ün eylemlerimizdeki enerji olduğunu. Şimdi ve burada olmanın, dikkat cennetimizi geri getirmek için üretebileceğimiz bir enerji kaynağı olduğunu vurgulamıştır. Bu “beş güç”;

1. **İnanç:** İnancımız olduğu zaman içimizde büyük bir enerji serbest kalır. İnanç bizim zorlukları alt etmemize ve bir dönüşüm sağlamamıza yardım eden bir öğretiyi uygulamaya koyduğumuzda kazandığımız güvendir.
2. **Gayret:** İnanç gayreti doğurur ve bu gayret inancımızı kuvvetlendirmeye yardım eder.
3. **Dikkat:** Derinlemesine bakmamızı ve neler olduğunu görmemizi sağlar.
4. **Konsantrasyon:** Dikkat konsantrasyona yöneltir ve konsantrasyon da içgörü ve inanca yöneltir.
5. **İçgörü veya Bilgelik:** Derinlemesine bakma ve açıkça görme yeteneği ve bunun sonucu olan anlayıştır. Açıkça görebildiğimiz zaman sahte olanı bırakırız.

Bilinçli-farkındalık özenle dikkatli olmak demektir; bilerek, şimdiki anda ve yargılamadan dikkat kesilmektir. Bu türdeki bir dikkat daha fazla farkındalığa ve şimdiki an gerçekliğini kabule neden olur. Şimdiki an farkındalığımız düşük olduğunda, bilinç dışı köklü korkularımız ve güvensizliklerimiz tarafından yönlendirilir ve otomatik davranışlarımızdan dolayı kaçınılmaz olarak başka sorunlar ortaya çıkar. Bu sorunlar dikkat edilmediğinde zamanla birikir, nihayet kendimizi köşeye kıstırılmış ve dışlanmış hissetmemize neden olur. Bilinçli-farkındalık ise, bize o kıstırıldığımızı hissettiğimiz köşeden kurtulup kendi canlılığımızla ve bilgeliğimizle yeniden temas içinde olma yolunu gösterir. Bu yolun anahtarı Budizm'in temelindeki şimdiki anın kıymetini bilmek, şimdiki ana özen göstermek, sezgilerimizle sürekli dikkatimizi vererek şimdiki anla temas içinde olmaktır. Hayatı hafife almanın ve nankör davranmanın tam tersidir (Kabat-Zinn, 1994).

Budist psikolojinin temel prensibine göre bilinç iki birleştirilmiş durumdan oluşur: farkındalık ve farkındalık uyandıran nesneler (Nydahl, 2008). Farkındalık, duygularla algılanan deneyimlerde artış sağlaması ile bilinir. Doğası Budist literatüründe derinlemesine keşfedilmiş olmasına rağmen, bir önemli nokta vardır ki o da farkındalık kavramsal olarak anlaşılamaz, doğrudan yaşanması gereklidir (Chambers, Gullone ve Allen, 2009).

2.11. BİLİNÇLİ FARKINDALIK (MINDFULNESS) NEDİR?

Bilinçli-farkındalık (mindfulness) terimi Pali dilindeki sati kelimesinden türetilmiştir. Sati 'hatırlamak' anlamına gelir fakat bu bilinçlilik modelinde yaygın olarak zihnin varolması olarak kullanılır (Nyanaponika Thera, 1972). Bilinçli farkındalığın en yaygın tanımı dikkatlilik ve şimdiki zamanda olan olayların farkında olma halidir (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli-farkındalık (mindfulness) genellikle bir kişinin dikkatini şu anda meydana gelmekte olanlara yargılamadan ve kabullenici bir şekilde odaklaması olarak tanımlanır (Kabat-Zinn, 1994; Brown and Ryan, 2003; Linehan, 1993a). Nyanaponika Thera (1972) bilinçli farkındalığı (mindfulness) "birbirini izleyen anlarda algılarımızın sadece bizde ve iç dünyamızda aslında neler olduğuna odaklanması ve net bir şekilde farkında olma durumu" olarak tanımlamaktadır.

Bilinçli-farkındalık, acılarımızı azaltan ve yaşamımızı zengin ve anlamlı kılan, yaşantılarımıza karşı gösterilen belirli bir tutum veya yaşamla ilişki içinde olmanın bir yoludur. Bunu her an yaşantılarımızın farkında olmamız ve zihnimizin nasıl gereksiz kaygılar yarattığını anlamamız için içgörü kazanmamızı sağlayarak gerçekleştirir (Siegel, 2010b). Germer ve diğ.'ne (2005) göre ise bilinçli-farkındalık yaşamda tamamen canlı ve uyanık olmak için bir fırsattır ve aynı zamanda şu anda olanlara karşı daha az pasif olmamızı

sağlayan bir beceridir, olumlu, olumsuz, nötr tüm deneyimlerimizle, acı çekmenin bütün düzeylerini azaltması ve iyioluş halimizi arttırması ile ilişkilidir. Bilinçli olarak farkında olmak bir uyanıştır ve bizler nadiren düşünce ve fikirlerimizi şu anda olana bilinçli-farkındalıkla yönlendiririz bu da umursamamadır/dalgınlıktır (mindlessness). Bilinçli-farkındalık aynı zamanda hatırlamayı da içerir, fakat bu anılarla yaşamak değildir. Bu dikkatimizi ve farkındalığımızı tüm kalbimizle ve kabullenici bir şekilde şu andaki deneyimlerimize yönlendirmektir ve bu da anı tam anlamıyla yaşamaya niyet etmeyi gerektirir.

Bilinçli-farkındalık bize acı veren düşünce ve duyguları düzgün ve dengeli bir biçimde kabullenme yeteneği veren bağlantısız farkındalıktır. Bilinçli farkındalığın tersi aşırı özdeşleşmedir ve biz kendimizi duygusal reaktivite içinde kaybettiğimizde meydana gelir. Acı çekmek bizim algımızı sınırlar. Bilinçli-farkındalık bize ne zaman acı çektiğimizi, ne zaman kendimizi eleştirdiğimizi ve ne zaman kendimizi yalıttığımızı hatırlatır ve çıkış yolunu gösterir (Germer, 2009). Eğer yaşadıklarımızın sonucunda daha az üzüntü hissedebilirsek sıkıntılarımız azalır fakat hoşa gitmeyen yaşantılardan daha az etkilenmek nasıl mümkün olur? Yaşam üzüntülerle doludur. Sürekli olarak keyif veren durumları arttırmayı ve sıkıntı verenleri azaltmayı düşünerek yaşamın olası zenginliğini azaltırız. Sevmediğimiz şeylerden kaçınır ve onları göz ardı ederiz ve sevdiğimiz şeylere yöneliriz, oysaki yaşamda olumlu, olumsuz veya nötr her şey geçicidir (Siegel, 2010a). Bilinçli-farkındalık şu anda olanlara karşı daha az tepki göstermemizi sağlayan bir beceridir. Olumlu, olumsuz, nötr tüm yaşantılarla iç içe olma yoludur, böylece acılar azalır ve iyioluşumuz artar. Bilinçli-farkındalık uyanmak ve şu anda neler olduğunun farkına varmaktır. Bilinçli olarak farkında olduğumuz zaman dikkatimiz geçmiş ve gelecekle meşgul değildir, şu anda olanı yargılamaz veya inkar etmeyiz, tamamıyla şimdiki andayızdır (Germer, 2005).

Bilinçli-farkındalık kendimizi ustalaştırmamızı ve düzeltmemizi sağlayan bir mucizedir. Dağılmış aklımızı ani bir aydınlanmayla geri çağırarak yaşamın her anını yaşamamız için onu yeniden bütünlüğe kavuşturan bir mucizedir ve dikkatimizi yaptığımız işe odaklayarak tetikte olmak ve ortaya çıkabilecek herhangi bir durumu yetkin ve akıllıca ele almaya hazır olmaktır (Hanh, 1987). Çoğu zaman zihnimiz hayatı yaşamaktan çok onun hakkında düşünmekle geçer. Fakat problemimiz yaşamın her anında sahip olduğu zenginlikleri kaçırmak değil, düşündüklerimizin bizi mutsuz etmesidir (Siegel, 2010a). Bilinçli-farkındalık kavramı düşünce ve duyguları yargılamadan ve tepki göstermeden zihinde ortaya çıkmalarına izin vererek ve bu düşünceleri merkezden uzaklaştırarak, düşüncelerimize

bazen eşlik eden duygusal güçlük ve sıkıntının azaltılabileceğini göstermektedir (Gilbert, 2005).

Bilinçli-farkındalık anlarının uygulanma sürekliliğinin nerede olduğuna bakılmaksızın belirli ortak yönleri vardır. Germer ve diğ.'ne (2005) göre bilinçli-farkındalık anları;

1. **Kavramsal değildir (nonconceptual):** Bilinçli-farkındalık düşünce süreçlerinden geçmeden meydana gelen farkındalık halidir.
2. **Şimdi odaklıdır (present- centered):** Bilinçli-farkındalık her zaman şimdiki andadır. Yaşadıklarımız hakkındaki düşüncelerimiz şu anın bir adım sonrasıdır.
3. **Yargılayıcı değildir (nonjudgemental):** Eğer yaşadıklarımızın bundan farklı olmasını istiyorsak, farkındalık serbest bir şekilde oluşmaz.
4. **Maksatlıdır (intentional):** Bilinçli-farkındalık her zaman belirli bir yere yönlendirilmiş dikkati gerektirir. Dikkatini şimdiki ana tekrar yönlendirme bilinçli farkındalığa zaman içinde süreklilik kazandırır.
5. **Katılımcı gözlemini gerektirir (participant observation):** Bilinçli-farkındalık olayların dışında ilgisiz bir gözlemcilik değildir, zihin ve bedeni daha yakından hissetmektir.
6. **Sözel değildir (nonverbal):** Bilinçli-farkındalık deneyimi sözün esareti altında değildir, çünkü farkındalık kelimeler zihinde ortaya çıkmadan önce oluşur.
7. **Keşfe dayalıdır (exploratory):** Bilinçli-farkındalık her zaman algının daha ince düzeylerini araştırır.
8. **Özgürleştiricidir (liberating):** Bilinçli farkındalığın her anı koşullanılmış kederlenmeden kurtulmayı sağlar.

Nhat Hanh (1987; 1998) deneyimleri ve davranışları aktarabilme özelliğinden dolayı bilinçli farkındalığı bir mucize olarak tanımlamıştır. Ona göre bilinçli farkındalığın 7 mucizesi;

1. İçinde bulunan anda tamamen varolmak ve farkındalık.
2. Diğerlerinin huzurlarına ve farkındalıklarına yardımcı olmak. Başkalarının acılarını hafifletmek
3. Dikkat nesneniz her ne ise veya kim ise onu desteklemek veya beslemek.
4. Istırabı azaltma isteği.
5. Başkalarına ve kendi doğanıza ve bunlar arasındaki dayanışmaya derinlemesine bakmak.

6. Bireyler, onların geçmişleri, çevreleri ve bizim aramızdaki bağların farkında olmak ve anlamak.

7. Istırabı var olmaya dönüştürmek. Huzur, sevinç ve özgürlük getirerek mutlu ve sağlıklı bir hayat sürmemize yardım eder.

Bilinçli-farkındalık aynı anda hem araç hem de amaçtır, tohum ve meyvedir. Bilinçli farkındalığı ana yoğunlaşmak için uyguladığımızda tohumdur. Ama bilinçli farkındalığın kendisi bilincin yaşamıdır. Bilinçli farkındalığın varolması, yaşamın varolması anlamına gelir ve bu yüzden bilinçli-farkındalık aynı zamanda meyvedir de. Bilinçli-farkındalık bizi unutkanlıktan ve dağılmaktan kurtarır ve yaşamın her anını dolu dolu yaşamamızı sağlar (Hanh,1987). Siegel (2010b) bilinçli-farkındalığı her anlamda bilinçli ve yaptığımız her şeyin bir maksadı olması, fırsatlara karşı yaratıcı ve açık olmak ve yargılara takılmadan şimdiki anın farkında olmak olarak tanımlamıştır ve ona göre bilinçli olarak farkında olmak, esnek ve açık olmak ve de varolmamızı sağlayan farkındalık durumudur. Bilinçli-farkındalık çalışmaları bilinçliliğe bakış açısını geliştirmekte ve bunun nasıl yapılandırıldığını (Mayer, 2000) ve insanın işlevselliğindeki rolünü anlamaya yardımcı olduğu düşünülmektedir (Brown & Ryan, 2003; Lykins & Baer, 2009).

2.12. BİLİNÇLİ FARKINDALIK (MİNDFULNESS) KURAMSAL TEMELİ

Bilinçli-farkındalığın kapsamı çok geniştir. Aslında bilinçli-farkındalık çok basit ve evrensel bir insan kabiliyetidir ve psikoloji alanındaki ilerlemesi hem teorik hem de uygulamada devam etmektedir. Bilinçli-farkındalık davranışçılık, psikoanaliz, insancıl psikoterapi, zihin bilimi, ruhaniyet, ahlak bilimi, sağlık psikolojisi ve pozitif psikoloji gibi geniş bir alanda diğer kuramlarla ortak özelliklere sahiptir (Germer, 2009)

2.12.1. Bilişsel-Davranışçı Terapi

Budizm gibi geleneksel psikolojilerden bilişsel davranışçı terapilere çok sayıda fikir ve uygulamalar uyarlanmıştır. Budizm ve bilişsel terapiler "dünyayı düşüncelerimizle oluştururuz" ortak görüşünü paylaşırlar. Daha da fazlası Budizm ve bilişsel terapiler insanlara düşüncelerinin nasıl ortaya çıktıklarını, belli türdeki bazı düşünce ve isteklerinin sonuçlarını anlamalarında yardımcı olurlar ve bu düşünce ve istekleriyle başa çıkmak için zihinlerini nasıl eğitecekleri konusunda yol gösterirler (Gilbert, 2005). Değişim temelli yaklaşımlardan farklı olarak bilinçli-farkındalık ve kabul temelli müdahaleler de belirtilere karşı rahat ve tarafsız, duygular, düşünceler ve hislerin gelip geçici olmasına olanak tanıyan bir tutum sergilenir. Literatürde bilinçli-farkındalık ve kabul temelli bilişsel davranışçı terapiler mevcuttur (Baer, 2003; Campos, 2002; Roemer ve Orsillo, 2002).

En önde gelen 4 yaklaşım (1) genelde borderline kişilik bozukluğu ve duygu düzenleme tedavilerinde tercih edilen diyalektik davranış terapisi (DBT; Linehan, 1993a, 1993b). (2) fiziksel ve zihinsel sağlıkla ilgili birçok tedavi ile bilinçli-farkındalık temelli stres azaltma (MBSR; Kabat-Zinn, 2009) 8 ile 10 hafta süren bilinçli-farkındalık kursudur. (3) bilinçli-farkındalık temelli bilişsel terapi (MBCT; Segal, Williams ve Teasdale, 2002) danışanlara düşüncelerini gözlemlemeyi öğretir ve MBSR'nin (bilinçlilik temelli stres azaltma) bilişsel terapi ve depresyon için kullanılan bir uygulamasıdır. (4) kabul ve kararlılık terapisi (ACT; Hayes, Strosahl ve Wilson, 1999; Hayes, Strosahl ve Houts, 2005) danışanları hoşa gitmeyen duygularını kontrol etmelerinden çok kabul etmeye yönlendirir. Bilinçli-farkındalık ve kabul temelli diğer tedavi programları ise bütünleştirilmiş davranışçı evlilik terapisi (Jakopson, Christensen, Prince, Cordove ve Eldridge, 2000), Roemer ve Orsillo'nun (2002) genel anksiyete bozukluğu tedavisi, Marlatt'ın (2002) madde bağımlılığı çalışması, Kohlenberg'in fonksiyonel analitik psikoterapisi (Kohlenberg ve Tsai, 1991), Kristeller ve Hallett'in (1999) yeme bozuklukları ile ilgili yaklaşımı ve Martell, Addis ve Jakopson'un (2001) depresyon tedavisindeki stratejileridir.

Bilinçli-farkındalık, felsefeye yönelmiş psikologlar ve bilişsel psikologlar arasında bir bağ olmasının dışında bilinçliliğin temel bir özelliğidir (Brown, Ryan ve Creswell; 2007). Bilişsel psikoloji ikinci bir bilişsel devrime doğru ilerliyor. Bu düşündüğümüz hissettiğimiz ve yaptıklarımızın bilinçaltındaki gizil süreçlerin bir sonucu savunan yeni bir anlayış (Westen, 1999). Terapinin amacı gizil, otomatik, fonksiyonel olmayan düşünce kalıplarına ulaşmaktır (Friedman ve Whisman, 2004; Palfai ve Wagner, 2004).

2.12.2. Geştalt psikolojisi

Geştalt psikolojisi kavramsal olarak "içinde bulunduğumuz anda yaşamanın"; hedonizm, içinden geldiği gibi düşünmeden davranmak ve kadercilikte olduğu gibi "içinde bulunduğumuz an için yaşamak"dan kesinlikle farklı olduğunu savunur. Bilinçli-farkındalık, hedonizm gibi yaşantısal ve nesnel gerçekliklerle temasta olma konusunda yetersiz ve isteksiz olunabilinecek şimdiki zamanla ilgili olan diğer oluşumların aksine, şu anda olan herşeyin tam olarak farkında olmayı içerir (Brown ve diğ., 2007).

2.12.3. Psikodinamik Psikoterapi

Psikodinamik kuramcılar en azından Carl Jung döneminden beri Budist psikolojiye önem vermişlerdir. Zihnileştirme veya birinin kendi zihinsel durumu veya başkalarınınkiler hakkında düşünebilme kapasitesi bir bilinçli-farkındalık becerisidir. Psikodinamik

psikoterapistler bilinçli farkındalığı davranışçılardan önce keşfetmişlerdir, çünkü psikonaliz tarihsel olarak bilinçli-farkındalık alıştırmalarıyla aynı özelliklere sahiptir. Her ikisininde iç yaşamı keşfetmeye yönelik müdahaleleri vardır ve farkındalık ve kabulün değişimin ön şartı olduğunu varsayarlar. Her ikisi de bilinçaltı süreçlerin önemini vurgularlar.

2.12.4. İnsancıl Psikoterapi

Bilinçli-farkındalık egzersizleri aslında hastalık, yaşlılık ve ölüm gibi varoluşsal durumlarla ilgili sıkıntıları hafifletmek amacındadır. Budist psikolojiye göre sıkıntı bu kaçınılmaz durumlarla nasıl ilişki kurduğumuzla ilgilidir. Bilinçli-farkındalık; varoluşçu, yapısal ve ben ötesi yaklaşımları kapsayan insancıl psikoterapi ile birçok ortak yöne sahiptir (Schneider ve Leitner, 2002). Budist psikolojide olduğu gibi insancıl yaklaşım da "bireyin doğasında olan kapasitesini sağlıklı ve işlevsel hale getirmesini vurgular" şimdiye, yaşamın farkında olabilmeye, kararlarımızdaki sorumluluğumuzu kabullenmeye ve anksiyeteyi tölere edebilmeyi öğrenmeye yoğunlaşır (Shahrokh ve Hales, 2003). Rogers'a göre tam olarak kapasitesini kullanan bireylerin bir özelliği de farkındalıklarını yaşantılarında serbest bırakmaktır(Brown ve diğ., 2007).

Öykü terapisi gibi yapısal psikoterapiler (Leiblich, McAdams ve Josselson, 2004, akt. Germer ve diğ.) bilinçli-farkındalık kuramı ile çevresiyle etkileşimi içinde birey tarafından yaratılan "gerçeklik" ortak kavramını paylaşır. Ben ötesi psikoloji ve Budist psikoloji bireyin esasında daha geniş olan evrenden bölünemez olduğu ortak varsayımlarına sahiplerdir.

2.12.5. Varoluşçu psikoterapi

Varoluşçu dinamik çatışmanın içeriğini oluşturan ölüm, özgürlük, yalıtım, anlamsızlık (Yalom, 2001) Budist felsefenin hergün tekrarlanmasını önerdiği "Beş Anımsama" (Hanh, 1998) ile ilişkilidir.

1. Doğamda yaşlanmak var ve yaşlanmaktan kaçmanın yolu yoktur.
2. Doğamda hastalanmak var ve hastalanmaktan kaçmanın yolu yoktur.
3. Doğamda ölüm var ve ölümden kaçmanın yolu yoktur.
4. Benim için değeri olan ve sevdiğim herkesin doğasında değişim vardır. Onlardan ayrılmaktan kaçmanın bir yolu yoktur.
5. Yaptıklarım benim tek gerçeğimdir ve yaptıklarımın sonuçlarından kaçamam.

Bu beş anımsama yaşlanma, hastalanma, terk edilme ve ölüme dair korkularımızla arkadaş olmamıza yardım eder. Bunlar aynı zamanda şimdi ve burada olan yaşamın mucizelerini derinden takdir etmemize yardım edebilen bir dikkat çanıdır (Hanh, 1998).

Hanh (1987) yaşamın ve ölümün, yaşamın iki yüzü olduğunu ve her ikisi de olmadan yaşamın mümkün olmadığını, tıpkı bir madeni paranın var olması için iki yüzünün de olması gerektiğini belirtmiştir. Ona göre ancak bunu anladığımızda doğum ve ölümün üzerine yükselmek ve de nasıl yaşanacağını ve ölüneceğini bilmek mümkündür. Ölümün yüzüne bakmalıyız, onu tanımalı ve kabul etmeliyiz, tıpkı yaşama bakıp onu kabul ettiğimiz gibi.

Beyin (zihin) Bilimi

Beyin teknolojilerindeki fonksiyonel manyetik rezonans (titreşim) görüntülemenin (FMRI) kullanımı gibi gelişmelerle, doğrudan birinci şahıs gözlemleriyle tarafsız görüntüler arasında ilişki kurabiliyoruz. 2500 yıllık Budizm içebakışının zihinsel olayların beyinde nerede meydana geldiğinden bahsetmesi ilgi çekicidir. Zihnin beyni biçimlendirme becerisini içeren nöropsikoloji heyecan verici bir araştırma alanıdır. Schwarts ve Begley (2002) ve Davidson ve diğ. (2003) çalışmalarında bilinçli-farkındalık alıştırmalarının beyin fonksiyonlarını nasıl değiştirdiğini araştırdılar. 8 hafta süresince meditasyon için eğitilen sıradan kişiler dinlenirken ve duygusal bir duruma tepki verirken sol prefrontal aktivasyon göstermişlerdir (Davidson ve diğ., 2003). Schwarts (1996) obsesif kompulsif bozukluk için bilinçli-farkındalık temelli bilişsel terapi sonucundaki beyindeki değişikliklerini psikoaktif ilaç tedavisi sonucundakilerle aynı bulmuştur. Libet'in (1999 akt. Germer ve diğ.) meditasyon yapan birçok kişinin "özgür irade" hakkında gözlemledikleri deneysel çalışmada insanlar harekete geçmeye, beynin kendisini harekete geçmeye hazır hale getirmesinden sonra, motor aktivitelerden önce farkına varır. Bir diğer deyişle biz davranışları veto edebiliriz fakat harekete geçme niyetimiz biz onun farkına varmadan önce biçimlendirilir. Bu araştırmanın sonucuna göre, beyin kendisini bilinçli-farkındalık alıştırmaları ile değiştirilebilir ve birey beyin aktivitelerinin bilinçli farkındalığını arttırarak davranışlarını daha iyi kontrol edebilme fırsatına sahip olabilir.

Ahlak Bilimi

Budist psikoloji daha çok sosyal bir gelenek olan "iyi" ve "kötü" davranışlar diye bir ayırım yapmaz, bunun yerine davranışlarda "yararlı" ve "yararlı olmayanlar diye bir ayırım yapar. Yararlı eylemler kendinizin ve diğer insanların ıstıraplarını hafifletirken yararlı olmayanlar ıstırabı arttırır. Bilinçli-farkındalık bize davranışların sonuçlarını dikkatle gözlemlememiz olanağını tanır. Bu zararlı veya zararsız ahlaksal ayırım tamamiyle

psikoterapötik gündemle uyumludur. Bilnçli farkındalık ve kabul temelli psikoterapilerde değerler büyük öneme sahiptir. Örneğin ACT (kabul temelli terapiler) danışanların değerlerini keşfetmelerine yardımcı olan alıştırmalar içerir. Budist psikolojide de niyetlerimiz yaşamımızın yönünü belirler (Germer, 2005).

Ruhaniyet (Spiritualizm)

Ruhaniyet hala yaşamlarımızın anlamlı bir yönü olan maneviyatın önemine işaret eder. Bu maneviyat; değerler (sevgi, samimiyet, barış), tanrı, yaşam gücü, kişiler arası bağlar veya belkide aşkınlık duygusu olabilir. Budizm "özde varolan" ve aradığımızın aslında günlük yaşamda tam burnumuzun ucunda var olduğunu ileri süren bir ruhani yaklaşımdır. Bu özde var olan yaklaşımdaki ruhaniyetin samimiyeti her anı kalpten benimsemekten gelir. Bilinçli-farkındalık meditasyonun da mistik durumlar meydana gelmesine rağmen bunlar hala zihinsel olaylar olarak düşünülür ve bu yüzden özel bir durum olarak kabul edilmezler. Istıraptan uzak olma hiçbir zihinsel olayın bizim farkındalığımıza engel olmamasıyla mümkündür (Germer, 2005).

Sağlık Psikolojisi

Bilinçli farkındalığın sağlığa olan faydaları artarak belirginleşiyor. Birçok faydanın daha az reaktif otonom sinir sisteminden (daha az stres hissetmek) geldiği görülmüştür. Bilinçli-farkındalık uygulamaları danışanlara hasta olmadan önce sağlıklı olma ihtiyacını benimsetir. Örneğin diyabet hastaları insilünlerini alma konusunda daha dikkatli olabilir, astım hastaları ataklarını tetikleyebilecek duygusal reaksiyonları daha çabuk fark edebilirler (Germer, 2005). Bilinçli-farkındalık meditasyonunun bağışıklık sistemini geliştirdiği görülmüştür (Davidson ve diğ., 2003).

Pozitif Psikoloji

Budist psikolojide akıl sağlığı acılardan tamamıyla arınmış olmaktır ve buda genellikle aydınlanmaya işaret eder. Bu açıdan bakıldığında hepimiz zihinsel açıdan sağlıksızız (Germer, 2005). Batı psikolojisinde sıkıntılı (bulanık) bir zihnin biyolojik, psikolojik ve sosyal kökenlerinin anlaşılmasında dikkate değer bir ilerleme olmuştur, fakat iyioluş, tatmin, sevgi, cesaret, ruhaniyet, bilgelik, özveri, nezaket ve hoşgörü gibi olumlu yaşantıları göz ardı etmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Budist psikoloji mutluluğu arttıran kapsamlı bir programdır ve bilinçli-farkındalık da bu programın temelidir fakat pozitif psikolojiye olan Budist yaklaşımda tuhaf bir çelişki vardır, mutsuzluğu ne kadar fazla kabullenebilirsek, iyioluş halimiz o kadar uzun sürer ve derinleşir.

2.13. BİLİNÇLİ FARKINDALIKTAKİ TEMEL TUTUMLAR

Kabatt-Zinn (2009) bilinçli-farkındalıktaki temel tutumları 7 kategoride sıralamıştır. Bunlar:

1. Yargılayıcı olmama

Kendi zihinsel aktivitelerimize dikkat etmeye başladığımızda, yaşantılarımızla ilgili çok sayıda genelleştirilmiş yargılarımız olduğunun farkına varırız. Hemen hemen her gördüğümüz şey için bir etiketimiz ve sınıflandırmamız vardır. Bazı şeyler, kişiler ve olaylar "iyi" olarak yargılanır, çünkü herhangi bir nedenle bize kendimizi iyi hissettirirler. Diğerleri ise bize kendimizi kötü hissettirdiği için "kötü", bizde herhangi bir duygu uyandırmadığı için "nötr" olarak sınıflandırılırlar. "Nötr" şeyler, kişiler ve olaylar bilincimizin neredeyse tamamen dışındadır ve bunlar dikkatimizi vermekte en çok sıkıldıklarımızdır.

Yaşantılarımızı sınıflandırma ve yargılama alışkanlığı bizi mekanik tepkiler vermeye hapseder ve tam olarak farkında ve yansız olamayız. Tüm bu yargılar zihnimizin bir şeyleri sevmek ve sevmemekle fazlasıyla meşgul olmasına neden olur. Yaşamlarımızda stresi kontrol altına almak için etkin bir yol arıyorsak, yapmamız gereken ilk şey bu otomatik yargıların farkında olmaktır. Böylece ön yargılarımızı ve korkularımızı görebilir ve kendimizi bu bizi engelleyen yargılardan azat edebiliriz. Bilinçli-farkındalık alıştırmalarında zihnimizde bir şeyleri yargılamakta olduğumuzu fark ettiğimizde bunu hemen durdurmak zorunda değiliz. Tek ihtiyacımız olan neler olduğunun farkında olmaktır. Yargılarımızı yargılamamamız gerekir, bu her şeyi daha karmaşık hale getirir.

2. Sabır

Sabır bilgeliğin bir türüdür. Sabır her şeyin bir vakti olduğunu kabul etmek ve anlamaktır. Bir çocuk kelebeğe kozasını açarak yardımcı olmaya çalışabilir. Genellikle bunun kelebeğe bir faydası olmaz. Her yetişkin bilir ki kelebek sadece vakti geldiğinde ortaya çıkar, dolayısıyla bu süreçte aceleci davranmamak gerekir. Kendimize de kelebeğe davrandığımız gibi davranmalıyız. Bazı zamanları daha iyi zamanlara tercih etmememiz gereklidir. Bu zamanların her biri sizin şu andaki yaşamınızdır. Çoğu zaman düşüncelerimiz şu anı algılamamızı etkiler ve şimdi ile bağlantımızın kesilmesine neden olur. Sabırlı olmak her bir ana açık olmak, onu olduğu gibi kabul etmek ve tıpkı kelebek örneğinde olduğu gibi her şeyin bir zamanı olduğunu bilmektir.

3. Acemi zihni

Şu anın zenginliği aynı zamanda yaşamın kendi zenginliğidir. Çoğu zaman bildiklerimizin düşüncelerimizi ve inançlarımızı etkilemesi, bizi her şeyi olduğu gibi görmekten alıkoyar. İçinde bulunduğumuz anın zenginliğini görmek için her şeyi ilk defa oluyormuş gibi görmeye istekli olmayı gerektiren "acemi zihni" ne sahip olmalıyız. Eğer acemi zihnine sahip olursak yaşadığımız anın geçmişteki yaşantılarımıza dayanan beklentilerimizden etkilenmesine engel olabiliriz. Acemi zihni bizim yeni fırsatlara açık olmamızı ve bildiklerimize hapsolmamamızı sağlar, çünkü hiçbir an bir diğeriyle aynı değildir. Her bir an biriciktir ve kendine özgü fırsatları vardır. Gökyüzünü, yıldızları, ağaçları, suyu, taşları gerçektende oldukları gibi net ve etkilenmemiş bir zihin ile görebiliyor muyuz? Acemi zihni bize bu basit gerçeği hatırlatır.

4. Güven

Kendinize ve hislerinize temel bir güven duygusu geliştirmek meditasyon eğitiminin önemli bir özelliğidir. Bu konumunuza veya otoritenize güvenmekten çok daha iyidir, hatta kendimize ve hislerimize güvenerek verdiğimiz kararlar sonucunda yaşamda bazı yanlışlıklar yapsak da, bu güven için her zaman kendi dışımızdaki şeylere bakmaktan daha iyidir. Bazıları kimi insanların kendilerinden daha gelişmiş ve daha bilge olduklarını düşünerek onları taklit eder ve onlar ne derse sorgulamadan yaparlar. Bu tutum kendiniz olmanızı ve kendiniz olmanın nasıl bir şey olduğunu anlamanızı vurgulayan meditasyon ruhuna tamamen aykırıdır. Herhangi birini (bu kişi her kim olursa olsun) taklit eden herkes yanlış yönde ilerliyordur. Kendi dışınızda biri olmanız mümkün değildir, sizin tek umudunuz tamamıyla kendiniz olmak olmalıdır. Öğretmenler, kitaplar, kasetler sadece birer rehber ve yol haritaları olabilirler, fakat siz yinede her anıyla kendi yaşamınızı yaşamalısınız. Bilinçli-farkındalık uygulamalarıyla kendiniz olmanın sorumluluğunu almayı, kendi varoluşunuza güvenmeyi ve onu dinlemeyi öğrenirsiniz. Varlığınıza olan bu güveni ne kadar geliştirirseniz, diğer insanlara güvenmeniz ve onların temeldeki iyiliklerini görmeniz de o kadar kolay olur.

5. Hırslanmamak (non-striving)

Hemen hemen yaptığımız her şeyi bir amaç uğruna, bir şeyleri elde etmek veya bir yerlere gelmek için yaparız. Fakat meditasyonda bu tutum gerçek bir engel olabilir. Çünkü meditasyon insanların yaptığı tüm aktivitelerden farklıdır. Çok çalışma ve enerji gerektirmesine rağmen aslında meditasyon hiçbir şey yapmamadır. Kendiniz olmaktan başka hiçbir hedefi yoktur. Bu biraz çelişkili ve kaçıklık gibi gelebilir. Bu kendimizi daha az çabalayarak daha fazla görebildiğimiz bir yöntemdir ve bu da hırslanmamakla mümkündür. Eğer siz meditasyon yaparken "rahatlayacağım, aydınlanacağım, acımı kontrol edeceğim veya

daha iyi bir insan olacağım" diye düşünürseniz zihninize nasıl olmanız gerektiği ile ilgili bir düşünce getirirsiniz ve bu düşünce sizin şu anda iyi olmadığınız fikrini oluşturur. Bu daha sakin, daha zeki, daha çalışkan veya daha sağlıklı olursam işte o zaman iyi olurum fakat şu anda iyi değilim anlamına gelir. Bu tutum basitçe o anda olan şeye dikkatini vermekle ilgili olan bilinçli farkındalığın kazanılmasını engeller.

Herkes mutlu olmak ister ve içimizde bizi mutlu edeceğini düşündüğümüz şeye doğru iten güçlü bir enerji vardır. Fakat bu yüzden çok acı çekebiliriz. Mevki, intikam, zenginlik, ün veya mülkiyetin genellikle mutluluğumuza engel oluşturduğuna dair içgörü kazanmalıyız. Bu tür şeylerden kurtulma isteği beslemeliyiz, böylece her zaman elde edilebilen yaşamın mucizelerinden, mavi gökyüzünden, ağaçlardan, güzel çocuklarımızdan zevk alabiliriz (Hanh, 1998).

Eğer gerginsen o halde sadece gerginliğe dikkatini ver. Eğer acın varsa acı çekerken bile olabildiğin en iyi durumda ol. Eğer kendini eleştiriyorsan yargılayan zihnin meşguliyetini gözlemle. Sadece izle. Biz bu şekilde basitçe şu anda yaşamakta olduğumuz her şeyi olduğu gibi kabul ediyoruz. Meditasyonda hedeflerimize ulaşmanın en iyi yolu sonuç için hırslanmak yerine her şeyi olduğu gibi görmeye ve kabul etmeye anbean odaklanmaya başlamaktır.

6. Kabul

Bilinçli-farkındalık şu anda varolan yaşantıların kabullenilerek farkında olunmasıdır (Siegel, 2010a). Bodian'a (2006) göre yaşadığınız her şeyi sevmek zorunda değilsiniz ve bunları değiştirmek isteyebilirsiniz fakat ilk önce onu yargılamadan ve yadsımadan net ve dolu dolu yaşamalıyız, ele aldığımız konu her ne ise ve biz bundan ne kadar rahatsız olursak olalım eğer bunu kabullenebilirsek devam edilen yol er ya da geç açılır. Kendinizi tamamen kabul ettiğinizde kalbiniz sadece kendinize karşı değil diğer tüm insanlara karşı yumuşar ve açılır. Kabul bizim korku, endişe, üzüntü, depresyon, fiziksel acı, bağımlılık ve ilişkilerimizdeki güçlükler gibi bazı düşünce, duygu ve deneyimlerimizi kabullenmeyi reddetmekten dolayı meydana gelen problemlerle başetmemizi sağlayan bilinçli farkındalığın önemli bir unsurudur (Siegel, 2010a). Hanh (1987) yeni başlayanlara yargılayıcı olmayan, saf kabul yöntemini tavsiye etmiştir. Duygularımız iyi de olsa, rahatsız edici de hoş karşılanmalı, kabullenilmeli ve onlara kesinlikle eşit davranılmalıdır; her iki duyguda bizimdir. Hiçbir şeye diğerinden daha dikkatle davranılmaması gerektiğini ve endişemize, üzüntümüze, nefretimize ve tutkumuza nazikçe ve saygıyla yaklaşmak ona karşı direnmemek gerektiğini belirtmiş, aksine onunla birlikte barışık yaşamalı, onun doğasını anlayarak bu duygularla dayanışma

içinde olmamız gerektiğini belirtmiştir. Bilinçli-farkındalık, bize herşeyi olduğu gibi Kabul etmemizde ve görmemizde yardımcı olur (Siegel, 2010a).

7. Oluruna Bırakmak

İçsel yaşantılarımıza dikkatimizi verdiğimizde, zihnin tutunmak istediği belli düşünceler, duygular ve durumlar olduğunu keşfederiz. Eğer bunlar memnuniyet verici ise, bu düşünceleri, duyguları veya durumları sürdürmeye, arttırmaya veya zihnimizde tekrar tekrar canlandırmaya çalışırız. Benzer şekilde kurtulmaya, önlemeye veya kendimizi korumaya çalıştığımız birçok düşünce, duygu ve durumda mevcuttur, çünkü bunlar sıkıntı ve acı verici veya bir şekilde korkutuculardır. Meditasyon uygulamalarında bazı yaşantılarımızı yüceltirken diğerlerini kabul etmeme eğilimimizi bir kenara koyar, bunun yerine onu olduğu gibi yaşar ve onu anbean gözlemleyebilmek için alıştırmalar yaparız. Oluruna bırakmak bir şeylerin olmasına izin vermenin bir çeşididir ve her şeyi olduğu gibi kabul etmektir. Kendimizi yaşantımızı yargılarken bulduğumuzda, bu yargılayıcı düşünceleri oluruna bırakmalıyız. Onları kabul etmeli ve daha fazla peşinden gitmemeliyiz. Aynı şekilde zihnimize geçmiş ve gelecekle ilgili düşünceler geldiğinde, onları serbest bırakır ve sadece izleriz. Bazen birtakım düşüncelerden kurtulmakta zorlanırız çünkü bunlarla bağlılığımız çok güçlüdür. Eğer zihnimiz bir şeylerin fazlasıyla etkisi altında olduğu için bunları oluruna bırakmak bize zor geliyorsa, dikkatimizi bu düşüncelere tutunmanın nasıl bir duygu olduğuna yönlendirebiliriz. Düşünceleri serbest bırakmak bizim için o kadar da yabancı bir deneyim değildir. Biz bunu her gece uykuya geçerken yaparız. Işıkların söndürülmüş olduğu sessiz bir yere uzanırız ve zihnimizi ve bedenimizi serbest bırakırız, eğer bunu yapamazsak uyuyamayız. Eğer kendimizi uyumaya zorlarsak bu işleri daha kötüye götürür. Eğer uykuya dalmakta sıkıntı çekmiyorsanız, bu düşüncelerinizi oluruna bırakmakta usta olduğunuzu gösterir. Bodian'a (2006) göre bilinçli-farkındalık meditasyonunda zihninizi kontrol etmek için verdiğiniz mücadeleden vazgeçerek, oluruna bırakma deneyimini yaşarsınız. Hepimiz zaten farkında olmasak da bu yöntemi biliriz, çünkü biz bunu her gece uykuya geçerken yaparız.

2.14. BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE MEDİTASYON

Duyguları düzenlemekteki ilk adım dikkati sabitlemektir. Bir sonraki adım ise sıkıntı veren duygulara yönelmektir. Ne yazık ki sıkıntı veren duygular herkesin yaşamının bir parçasıdır, dolayısıyla biz bunlarla en iyi olası yol aracılığıyla temas içinde olmalıyız. Eğer duygularımızdan kaçarsak asla rahatlayamayız (Germer, 2009). Ortaya çıkan mesele her ne

ise, olumlu bir sonuç almak istiyorsak, bunu düşündüğümüz, ele aldığımız ve çözümlemeye çalıştığımız sırada huzurlu ve öz denetime sahip olmamız şarttır. Kendimizi denetleyemeden sabırsızlığımızın ve öfkemizin araya girmesine izin verirsek, işimizin hiçbir değeri kalmaz (Hanh, 1987). Neresi olursa olsun, o anda olduğumuz yer ile gerçekten bağlantıda olabilmek için, yaşamakta olduğumuz şimdiki ana gömülmemize yetecek kadar uzun süre duraklamamız gerekir. Şimdiki anı gerçekten hissedebilecek, onu doluluğuyla görebilecek ve farkındalığımızda tutarak anlayabilecek kadar uzun süre. Çoğu kez bunu yapmak yerine, geçmişle, yani zaten olmuşla ve henüz yaşanmamış olan gelecekle meşgulüzdür (Kabat-Zinn, 1994).

Tüm insanlar az ya da çok doğuştan bilinçli-farkındalık kapasitesine sahiplerdir (Brown ve Ryan, 2003), meditasyon, bilinçli-farkındalık temelli bilişsel terapiler (Segal ve diğ., 2002), bilinçli-farkındalık temelli stres azaltma (Kabat-Zinn, 1994, 2009), diyalektik davranış terapisi (Linehan, 1993a, 1993b) gibi müdahaleler bu kapasiteyi ortaya çıkarır veya geliştirirler.

Buda'nın ana dili olan Palicede "meditasyon" a karşılık gelen tek bir kelime yoktur, ama sıklıkla "bavana" kelimesi kullanılır. Bavananın tercümesi "zihinsel eğitim yoluyla gelişim" demektir (Kabat-Zinn, 1994). Meditasyon gerçekle dingin bir karşılaşmadır, meditasyonun gözetimi altında keder ve endişe, nefret veya tutku kendi doğal halini ortaya koyar; yani doğal olarak iyileştirme ve özgürleştirme sağlar (Hanh, 1987). Meditasyon dikkatimizi ve farkındalığımızı derinleştirip rafine eden bir süreçtir; öyle ki meditasyon sayesinde bu iki niteliği günlük hayatımızda kullanacak hale geliriz (Kabat-Zinn, 1994). Meditasyon konsantrasyonu yani yoğunlaşmayı gerektirir ve yoğunlaşmak için, tümüyle şimdiki anda olmak, neler olup bittiğinin farkında ve dikkatli olmak gerekir çünkü dikkat konsantrasyonu ortaya çıkartır, derin konsantre olduğunuz zaman ana gömülürsünüz (Hanh, 1998). Meditasyonun başarıya ulaşması, ancak belirli bir yoğunlaşma gücünü günlük yaşamda olan biteni gözlemleme ve anlam esnasında farkındalık uygularken elde edilen gücü geliştirdiyseniz mümkün olur (Hanh, 1987). Yolumuzu bulmak için dikkatimizi fazlasıyla şimdiki ana vermemiz gerekmektedir. Şimdiki an içinde yaşadığımız, büyüdüğümüz, hissettiğimiz ve değiştiğimiz yegane zamandır (Kabat-Zinn. 1994).

Bilinçli farkındalığı sağlamak için, meditasyonun da bir gerekliliği olan nefes almayı bilmemiz gerekir, zira nefes almak dağılmayı önleyebilen, doğal ve müthiş etkili bir araçtır. Nefes yaşamı bilinçliliğe bağlayan, bedenimizle düşüncelerimizi birleştiren bir köprüdür. Zihnimiz ne zaman darmadağınık bir hal alırsa zihnimizi yeniden denetlemenin bir aracı olarak nefesi kullanmalıyız (Hanh, 1987). Hanh'a (1993) göre nefesimize egemen olmak,

bedenlerimizin ve akıllarımızın kontrolünün bizde olması demektir. Zihnimizi dağılmış bulduğumuz ve kontrolümüzü ele almamızın zorlaştığını hissettiğimiz her an, nefes izleme yöntemi bize yardımcı olur. Nefesinizi sakin ve düzenli bir hale getirmeye "nefesi izleme yöntemi" denir. Nefes alırken zihnimizden 1 diye sayar, nefes verirken 1 diye sayarız. Nefes alıp, 2'ye kadar sayarız. Bu alıştırmaya 10'a kadar devam ederiz ve sonra tekrar 1'e döneriz. Saymayı kaybettiğimizde hemen 1'e dönüp saymayı doğru yapana kadar denemeye devam edin. Bu sayma yöntemi farkındalığımızı nefesimize bağlayan bir ip gibidir.

Kabat-Zinn (1994) meditasyon diye anlatılanın, popüler kültürün dikte ettiği gibi esrarengiz bir etkinlik olmadığını bilmek gerektiğini, bunun bir çeşit zombi, dikkatini kendine yöneltmiş entel dantel, uçuk, tarikatçı, mürit, mistik veya Doğu felsefecisi olmakla alakası olmadığını belirtmiştir. Ona göre meditasyon yalnızca kendiniz olmakla ve kim olduğunuz hakkında bir şeyler bilmekle ilgilidir ve meditasyon hayat dediğimiz yolun bir yönü olduğunu görmemize ve şimdi şu anda olanın bir sonraki anda olacağı etkilediğini kavramamıza yardım edebilir.

2.15. BİLİNÇLİ -FARKINDALIĞI ARTTIRAN UYGULAMALAR

Bilinçli-farkındalık uygulamaları ile zor olan yaşantılardan kaçınmak ve kaçmak yerine onların üzerine gider ve onlarla olan ilişki şeklimizi değiştiririz. Böylece zor yaşantılar zamanla baş etmesi daha kolay hale gelir (Siegel, 2010a). Bilinçli-farkındalık çalışmalarının bilinçliliğe bakış açısını geliştirdiği ve bunun nasıl yapılandırıldığını (Mayer, 2000) ve insanın işlevselliğindeki rolünü anlamaya yardımcı olduğu düşünülmektedir (Brown ve Ryan, 2003; Lykins ve Baer, 2009).

Germer'e (2009) göre bütün bilinçli-farkındalık uygulamalarının üç temel bileşeni vardır.

1. **Dur:** Öncelikle yaptığımız şeyi durdurmalıyız yavaşlamak da aynı zamanda bilinçli-farkındalık sağlar. Örneğin: Eğer daha yavaş yerseniz ne yediğinizin daha çok farkında olur ve vücudunuzun size doyduğunuzu söylemesine olanak tanırsınız. Yürüme hızınızı azalttığınızda çevrenizdekileri daha fazla görürsünüz.

2. **Gözlemle:** Gözlem yapmak ayrı durmak veya fazlasıyla objektif olmak anlamına gelmez, bunun yerine yaşananlarla yakın bir şekilde ilişkide olmanızı sağlayan "katılımcı gözlemci" olmaktır. Eğer istediğiniz sakinleşmekse nefes almak gibi bir anlık gözlem size yardım olacaktır. Eğer şu anda neler hissettiğinizi anlamak istiyorsanız, vücudunuzu gözlemleyip, kızgınlık, korku, üzüntü gibi duygularınızı adlandırabilirsiniz.

3. **Geri dön:** Dikkatinizin hayallere doğru yönlendiğini hissettiğiniz an onu nazikçe odağa geri döndürün. Örneğin sebzeleri doğrarken kesinlikle parmaklarınız ve bıçağın keskin yüzü arasındaki mesafeye dikkat etmek gibi.

Siegel'e (2010a) gore üç çeşit bilinçli-farkındalık uygulaması vardır.

1. **Biçimsel meditasyon uygulaması:** Belirli bir zaman diliminde, ideal olarak hergün, sessizce bir yerde oturularak yapılır. Dikkat bir nesneye yönlendirilerek konsantrasyon sağlanır. Bu dikkat nesnesi; kaşıntı, acı gibi fiziksel duyular veya bir ses ya da sinirlendiğimizde göğsümüzde oluşan ağrılar, üzüntüyle birlikte boğazımızın düğümlenmesi gibi fiziksel rahatsızlıklara neden olan duygusal yaşantılar olabilir. Biçimsel meditasyon dört durumda yapılır; ayakta, oturarak, uzanırken veya yürürken.

2. **Belli bir biçime bağlı olmayan bilinçli-farkındalık uygulamaları:** Bu tür uygulamada gün içinde yaşadığımız anda olan şeylere dikkat etmeyi kendimize anımsatmayı içerir. Bu şekildeki uygulama, yürürken duyumlarımızın farkında olmayı, yemek yerken yiyeceğin ağzımızda bıraktığı lezzeti hissetmeyi ve yolumuzun üzerindeki ağaçlara, gökyüzündeki bulutlara dikkat etmeyi içerir.

3. **İnzivaya çekilme:** Bu tür bir uygulama çok sakin bir ortamda ve çok az kişiler arası etkileşim içinde bulunarak yapılır. Gün içindeki bütün aktiviteler, uyanmak, duş almak, dişlerin fırçalanması, yemek yeme, ev işleri gibi, sükûnetle ve bilinçli-farkındalık uygulamaları için birer fırsat olarak yapılırlar.

Stahl ve Goldstein (2010) bilinçli-farkındalığı biçimsel ve biçimsel olmayan iki şekilde uygulanabilecek bir yaşam şekli olarak görmüşlerdir. Biçimsel uygulamada (formal practice) her gün maksatlı olarak, oturarak, ayakta veya uzanarak nefesimize, vücudumuzdaki duyulara, seslere ve diğer duyulara veya düşünce ve duygulara odaklanırız. Biçimsel olmayan uygulama (informal practice) bilinçli farkındalığı, yemek yemek, egzersiz yapmak, diğer kişilerle iletişimlerimiz, ev işleri gibi aslında evde ve işyerimizde veya herhangi bir yerde ki günlük aktivitelerimizde yaşamayı içerir.

Hanh (1993) bilinçli-farkındalık meditasyonunu 9 aşamada açıklamıştır;

1. aşama: Nefesin tanımlanması. Nefes alıp vermenin öğrenilmesi

2. aşama: Nefes almanın derinleştirilip, vermenin yavaşlatılması.

3. aşama: Bedenimizin tümüyle farkında olmak ve onu gevşetmek. Burada nefesimizin bedenimiz ve zihnimiz arasında bir köprü vazifesinde olduğunu fark ederiz ve nefes verirken omuzlar ve kollardaki kaslardan başlayarak tüm bedenimizi gevşetiriz.

4. aşama: Bedenimizi sakinleştirip, önemsemek. Nefes alarak bedenimizi sakinleştirmek.

5. aşama: Yüzümüzdeki tüm kasları hafif bir gülümseme ile bedenimizi oldukça hafifleterek, gevşetmek.

6. aşama: Nefesimiz ile bedenimizde geriye kalmış olan tüm gerginliği ortadan kaldırmak.

7. aşama: Nefes alırken, sağlıklı ve canlı olmaktan ve de bedenimize ve zihnimize göstermiş olduğumuz önemden dolayı aldığımız keyfin fakında olmak ve nefes verirken, mutluluğumuzu hissetmek.

8. aşama: Şu anda var olmak. Budanın öğretisindeki dünün geçmişte kaldığını, yarının henüz gelmediğini ve yaşamı sadece şu anda meydana gelmekte olanlarda bulabileceğimiz gerçekliğini kabul edip, mutluluğun şimdiki anda olduğunun farkına varmak.

9. aşama: Henüz yeterince dik ve güzel olmayan duruşun, düz ve güzel bir hale getirilmesi.

2.16. BİLİNÇLİ- FARKINDALIKDA DİKKAT VE FARKINDALIK

Bireyler duyular ve algısal uyaranların bilincinde oldukları kadar düşüncelerin, niyetlerin ve duygularında bilincindedirler. Bilinçlilik hem farkındalık hem de dikkati kapsar, farkındalık bilinçliliğin arka plandaki sürekli iç ve dış dünyayı izleyen "radar"ıdır (Brown & Ryan, 2003). Bir kişi dikkatin tam olarak merkezinde olmadan da uyaranların farkında olabilir (Brown & Ryan, 2003). Dikkat, sınırlı bir dizi deneyime karşı arttırılmış bir şekilde duyarlı olmamıza neden olan, bilinçli farkındalığımızı odaklama sürecidir (Westen, 1999). Aslında dikkat ve farkındalık normal işlevselliğin nispeten sabit özellikleri olsalarda, bilinçli-farkındalık (mindfulness) mevcut deneyime veya şu andaki gerçekliğe karşı arttırılmış bir dikkat ve farkındalık olarak tanımlanabilir (Brown & Ryan, 2003).

Kendimizi dikkatle ve sistematik olarak gözlemleme yoluyla, varoluşumuzun doğasını, özellikle de zihnimizin doğasını sorguladığımız takdirde çok daha uyumlu, tatmin olarak ve bilinçli yaşayabiliriz (Kabat-Zinn, 1994). Bilinçli farkındalığın en önemli özelliği devam etmekte olan olayların ve deneyimlerin olağandan daha fazla bilincinde olarak yansıtılabilen açık veya kabul edici farkındalık ve dikkatliliktir. Örneğin bir kişi arkadaşı ile konuşurken onunla olan iletişime dikkati yüksek düzeyde olabilir ve konuşmasının altında yatan olası gerçekçi olmayan duygusal ses tonunun hassasiyetle farkında olabilir (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli-farkındalık, birey karşısındakinin davranışlarına dikkat etmeden ve farkında olmadan dürtüleriyle veya otomatik olarak davrandığında tehlikeye girer (Deci & Ryan, 1980). Bilinçli farkındalığın tam tersi olan, umursamazlık (mindlessness) yani bilinçli farkındalığın göreceli yokluğu, bir düşünceyi, duyguyu, niyeti veya bir algı nesnesinin varlığını kabul etmeyi veya onunla ilgilenmeyi reddetmektir ve bu davranış bazen savunma amaçlı olabilir (Brown & Ryan, 2003). Bilinçli-farkındalık kendimizi koşullandırmaktan vazgeçmemizi ve her şeye yeni bir gözle bakmamızı ve olduğu gibi görmemizi sağlar (Germer, 2005).

Budizmdeki doğru anlamdaki bilinçli farkındalığın özelliklerinden biri de yüzeysel olmamaktır ve bu da olumlu bir terim olan çok dikkatli olmanın sadece olumsuz bir anlatım biçimidir. Yalın haliyle dikkatli olmak her şeyin ilk haline gitmektir. Gözlem zihnimizin tamamen açık olduğu ve dikkatimizin sadece bir nesne ile sınırlı olduğu algının ilk aşamasına aittir. Bu aşama çok kısa ve zor algılanan bir zaman dilimidir ve genelde yüzeysel, tam olarak tamamlanmamış ve bizi yanıltabilecek şekilde olabilir. Bir sonraki algıya ait aşama ile bu ilk intibadaki yanılgıları düzeltir ve eklemelerde bulunuruz ki bu da her zaman gerçekleşmez. İkinci aşamada yeni bilgiler eklenmesine rağmen sıklıkla ilk izlenimin doğru olduğu farz edilir. Burada zihnin bu ilk aşamasının güçlendirmesi ve bilişsel süreçte bu önemli görevi yerine getirmesi için zihnimize daha uzun süre vermesi nedeni ile yalın dikkatin önemi ortaya çıkar (Nyanaponika Thera, 1991). Farkındalık ve dikkat için gerekli olan temel nitelikler dünya ile olan birincil bağlantımızı sürdürebilmek için kullanıldığında, bireyin gerçekliğe karşı kavramsal süzgeçleri doğrultusunda tepkiler vermesi veya alışkanlıkları ile değerlendirmesi yerine daha çok şu anda olmasına olanak sağlar (Brown ve diğ., 2007). Genel olarak bizler bir şeylerin aslında nasıl olduğuyla pek de ilgilenmeyiz, onları sadece ilgilendiğimiz kişisel bakış açısıyla ele alır ve yargılarız, bu da dar veya fazla geniş ya da asil veya olmayan bir bakış açısı olabilir. Genelde fiziksel veya zihinsel evrene ait olan şeyleri etiketleme eğilimindeyizdir ve bu etiketler genellikle sınırlı görüşümüzün ve de kişisel menfaatlerimizin etkisiyle oluşturulmuştur. Yalın dikkat tutumu bize yeni bir dünyanın kapılarını açar. Örneğin gözlemleyen kişinin ilgisini çeken normal bir görsel algı nadiren bu görsel nesnenin aslında olduğu yalın ve basit halini yansıtır, sıklıkla bu nesne güzel veya çirkin, hoş veya hoş olmayan, yararlı veya zararlı gibi öznel yargıları yansıtır. Yalın dikkat etrafımızdaki şeyleri alışılmış yargılarımızın sınırlandıran ve sınıflandıran etkileri altında kalmadan onları sanki ilk defa görüyormuş gibi önyargısız olarak algılamamızı sağlar (Nyanaponika Thera, 1991).

Bilinçli-farkındalık içinde bulunduğumuz anda olanların farkında olmayı içerdiği gibi şu anda artık olmayanların farkında olmayı da içerir. İçinde bulunduğumuz anda dikkatli ve farkında olmadığımızı bilmek de yine bir bilinçli-farkındalık örneğidir (Brown ve diğ., 2007). Yalın dikkat sadece içinde bulunduğumuz an ile ilgilenir. Birçok kişinin unuttuğu tam farkındalık ile şimdi ve burada yaşamayı öğretir. Geçmiş ve gelecekle ilgili düşüncelere takılı kalmadan şimdi ile yüzleşmeyi öğretir. Geçmiş ve gelecek ortalama bilinçlilik durumu içindir, dikkat nesnesi değillerdir fakat onlar birer yansımadır. Doğru bilinçli-farkındalık bireyi gelecekle ilgili hoşa gitmeyen korkularının ve umutlarının esiri olmaktan kurtarır ve bireye sadece içinde bulunduğumuz anda bulabileceği özgürlüğü sağlar (Nyanaponika Thera, 1991). Farkındalık uyaranların, beş fiziksel duyuyu, kinestetik duyuları ve bilincin faaliyetlerini içeren bilinçli kaydıdır. Farkındalık bizim gerçekle en çabuk ve direk bağlantımızdır. Bir uyaran yeterli derecede güçlü ise nesneye doğru yönelmeye ve farkına varmaya başladığımızı gösteren dikkat ortaya çıkar (Nyanaponika Thera,1972). Ani algısal tepkilerimiz genellikle kişisel deneyim ve işlevselliğimizle ilintili çok sayıda özelliğe sahiptir. İlk olarak nesnenin iyi kötü ve nötr gibi ilk değerlendirilmesinin yapıldığı ayırt edici özelliğe sahiptirler. İkinci olarak genellikle duyusal nesne ile ilgili geçmiş yaşantılarımız tarafından koşullandırılırlar. üçüncü olarak algısal yaşantı kolayca özümlenir veya nesne üzerindeki ileriki bilişsel işlemler doğrultusunda var olan bilişsel şemaların içinde özümlenir (Brown ve diğ., 2007). Bilinçli-farkında olmak dikkatimizin anbean nereye yöneldiğinin gözlenmesini içerir. Bu da zihnimizin birçok yönden meşgul veya başka bir yerlerde olduğunun fark edilmesidir (Siegel, 2010a). Bilinçli-farkındalık farklı becerilerimizi geliştirerek, keskinleştirir ve daha iyi bir dikkate ve öz-düzenleme stratejisine sahip olmamızı sağlar (Siegel, 2010b).

2.17. BİLİNÇLİ-FARKINDALIK İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Brown ve Ryan (2003) psikolojik iyioluşta bilinçli-farkındalığın rolünü araştırdıkları çalışmalarında, bilinçli-farkındalığın psikolojik iyioluşla anlamlı düzeyde ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney (2006) beş boyutlu bilinçli-farkındalık ölçeğinin (FFMQ) alt boyutlarının diğer değişkenler ile ilişkisinin kişisel bilgi formlarıyla değerlendirildiği çalışmalarında, 5 faktörün öz-anlayış, duygusal zeka ve 5 faktörlü kişilik kuramının yeni deneyimlere açıklık boyutuyla olumlu yönde ilişki içinde olduğu, aleksitimi ile negatif yönde ilişkili olduğu, gözlem boyutu dışındaki diğer 4 boyutun (tanımlama, farkındalıkla harekete geçme, içsel deneyimleri yargılayıcı olmama ve içsel deneyimlere

tepkisizlik) unutkanlık, disosiyasyon, psikolojik belirtiler ve düşüncelerin bastırılması ile negatif yönde ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Carmody ve Baer (2008) bilinçli-farkındalık temelli stres azaltma programına dahil olmuş 174 yetişkinin iyioluş halleri ile bilinçli-farkındalık uygulamaları, bilinçli-farkındalık seviyeleri ve tıbbi ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkileri inceledikleri araştırmada, katılımcıların 8 oturumluk bilinçli-farkındalık temelli stres azaltma programı sonucunda, bilinçli-farkındalık ve iyioluş hallerinde artış ve stres ve belirtilerinde azalma görülmüştür.

Ekblad (2008) bilinçli-farkındalık eğitiminin duygusal düzenleme ve dikkat üzerindeki etkisini araştırdığı çalışmasında bilinçli-farkındalık temelli stres azaltma eğitiminin duygusal düzenlemenin psikolojik belirtileri ve dikkat üzerinde etkisi olmadığı, kişisel bilgi formları sonucunda bu eğitimin stres yaratan bir durumun hemen ardından yaşanan olumsuz duyguları azaltmaya faydası olduğu bulunmuştur.

West (2008) ergenlerde bilinçli-farkındalık ve iyioluşu ve de 4 farklı bilinçli-farkındalık ölçeğini ölçeğini 600 lise öğrecisi üzerinde araştırdığı çalışmasında ölçeğin bütünüyle hem yetişkinler için bilinçli-farkındalık ile düşünme ve eylemde bulunma ölçeği (MTASA) hem de Bilinçli-Farkındalık Ölçeği (MAAS), Beş Faktörlü Kişilik Ölçeğinin nevrotizm alt boyutu ile olumsuz yönde anlamlı düzeyde ilişkili, deneyimlere açıklık boyutu ile olumlu yönde anlamlı ilişkili bulunmuş, MTASA farkındalık ve gözlem altboyutları beklenmedik bir şekilde nevrotizm altboyutu ile ilişkili bulunmamış ve Kentucky bilinçli-farkındalık becerileri ölçeği (KIMS) ve Beş Faktörlü Bilinçli-Farkındalık Ölçeği (FFMQ) gözlem boyutları, nevrotizm boyutu ile olumlu yönde anlamlı yönde ilişkili, MTASA dışadönüklük boyutu ile olumlu yönde anlamlı ilişkili bulunurken, Bilinçli-Farkındalık ölçeği (MAAS) dışadönüklük boyutu ile ilişkili bulunmamıştır. Ergenlerde bilinçli-farkındalık ve iyioluş halinde olumlu yönde ilişki bulunmuştur.

Lykins ve Baer (2009) uzun süredir bilinçli-farkındalık meditasyonu yapan kişilerin psikolojik işlevselliğini araştırdıkları çalışmada, bilinçli-farkındalık becerilerinin gelişip ve uyumlu psikolojik işlevsellik gösterdiklerini belirtmişlerdir.

Colle, Vincent, Cha, Loehrer, Bauer ve Roedler (2010) araştırmalarında bilinçli-farkındalık temelli stres azaltma programının öznel iyioluş, duygusal iyioluş, zihinsel iyioluş ve sosyal aktivite düzeyi gibi yaşam kalitesini yükselten birçok alanda anlamlı düzeyde gelişme sağladığı sonucuna varılmıştır.

Weinstein, Brown ve Ryan (2009) 65 üniversite öğrencisi ile bilinçli-farkındalığın stres, başa çıkma ve duygusal iyioluş üzerindeki etkisini araştırdıkları çalışmanın sonucunda bilinçli-farkındalık düzeyleri yüksek olan bireylerin stresli yaşantılarda daha az kaçıngan başa çıkma stratejisi ve daha fazla uyumlu ve aktif planlama başa çıkma stratejileri kullandıkları ve günlük yaşantılarını daha az stresli buldukları sonuçlarına ulaşılmıştır.

Roemer, Lee, Pedneault, Erisman, Orsillo, Mennin (2009) 395 üniversite öğrencisi üzerinde yapmış oldukları çalışmalarında genel anksiyete bozukluğu olan bireylerin anksiyete bozukluğu olmayan kontrol grubundaki bireylerle karşılaştırıldığında bilinçli-farkındalık seviyelerinin anlamlı düzeyde düşük ve öz-anlayışı da içeren duygusal düzenleme de anlamlı düzeyde yüksek zorluklar yaşadıkları ortaya çıkmıştır.

Giluk'un (2009) bilinçli-farkındalığın 5 faktörlü kişilik kuramı ve duygulanım ile olan ilişkisini araştırdığı çalışmasında 5 faktörden, nevrotizm ile negatif yönde anlamlı, sorumluluk ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu, ayrıca olumsuz duygulanım ile de negatif yönde anlamlı bir ilişki içinde olduğu bulunmuştur.

Bohlmeijer, Prenger, Taal ve Cuijpers (2010) bilinçli-farkındalık temelli stres azaltma terapisinin kronik sağlık problemi olan yetişkinlerin ruh sağlığı üzerinde olan etkisini araştırdıkları çalışmanın sonucuna göre bu uygulamanın kronik sağlık problemi olan kişilerin depresyon, anksiyete ve psikolojik sıkıntılarını azaltmalarında ufak bir etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Howell, Digdon ve Buro (2010) iyioluş hali ve uyku ilişkili öz düzenlemenin yordayıcısı olarak bilinçli-farkındalığı inceledikleri araştırmanın sonucunda bilinçli-farkındalığın uykunun öz düzenlemesiyle doğrudan ve dolaylı olarak ilişkili olan iyioluş halini yordadığı tespit edilmiştir.

Falkenström (2010) deneyimli meditasyon yapan kişilerin bilinçli-farkındalığını araştırdığı çalışmasında bilinçli-farkındalığın iyioluşla olumlu yönde ilişkili olduğunu belirtmiştir.

Zeidan, Gordon, Merchant, Goolkasian (2010) 27 üniversite öğrencisi üzerinde uyguladıkları 3 günlük kısa bilinçli-farkındalık müdahalesi sonucunda programın bilinçli-farkındalık öğrencilerin becerilerinin gelişmesinde, acıya duyarlılık ve anksiyete düzeylerinin azalmasında etkili olduğu görülmüştür.

2.18. KİŞİLİK

2.18.1. Kavram Olarak Kişilik

Kişiliği tanımlamadan ya da ölçmeden önce kişiliği tanımlayan birçeşit modelimizin ve bu modelin farklı yönlerini belirleyen bazı kavramların bulunması gereklidir (Eysenck ve Wilson,1991). Çoğu bilim gibi kişilik tarihide eski Yunana dayanır ve eski Yunanlılar kişiliğin önemli bir yanını oluşturan mizaç üzerinde durmuşlardır (Chamorro-Premuzic, 2008; Eysenck ve Wilson,1991). Çoğunlukla tıp alanında tanınan eski bir Yunan filozofu olan Hipokrates kişilik konusunda ilk teoriyi ortaya atmıştır. Daha sonra bir doktor olan Galen, Hipokrates'in teorisini geliştirmiştir. Bu teori Hipokrates/Galen kişilik ya da mizaç teorisi olarak bilinmektedir. Hipokrates/Galen teori, psikolojik ve biyolojik farklılıktan kaynaklanan fonksiyonları mizacın ana türleri olarak sınıflandırmaya dayandırmıştır. Süreç içerisinde, kişilik modellerinin değişkenleri ve davranışları kavramlaştırılırken, "hepsi ya da hiçbiri" olarak adlandırılan birbirine zıt iki farklı uç ayrım kullanılmıştır. Bu tür sınıflamaya göre, ya hamilesiniz ya da değilsinizdir, hemen hemen aynı yolla ya içedönük ya da dışadönüksünüz (Chamorro-Premuzic, 2008).

Kişilik modellerinin Yunan sınıflamasında öne sürdüğü biyolojik farklılıklar ve psikolojik farklılıklar psikoloji bilimine pek çok yüzyıldır kaynaklık etmiştir. En son 19. yy. da modern psikolojinin kurucularından biri olan William James (1842-1910), psikolojide ana prensiplerden birisi olan fizyo-psikoloji etkileşimini geliştirmiştir. Hipokrates/Galen teorisinde, İnsan vücudundaki belirli akışkanların seviyesine "mizaç" denilmiş ve herkes için tanımlanan bireysel farklılıklara göre biyolojik farklılık yaratan dört farklı kişilik mizacı tanımlamıştır. **Neşeli mizaç**, coşkulu, iyimser ve neşeli bireyler, hayatlarından hoşnut ve genel olarak fiziksel ve ruh sağlıkları iyi durumdadır. İkinci tip mizaç, **kızgın mizaç** türüdür. Bu mizacın sinirli, havai, düşüncesiz bireysel özelliklerinden bahsedilirdi. Bu tip mizaca sindirim sırasında safra kesesinden salgılanan safran (öd) düzeyinin çok yüksek olmasının sebep olduğuna inanılırdı. Üçüncü mizaç tipi, **soğukkanlı mizaç**, akciğer enfeksiyonları ya da grip sırasında salgılanan mukus ya da orijinal bir özellik olarak salgılanan çok yüksek düzeydeki mukus salgısı (phlegm) yavaş hareket etme, rahat ve soğukkanlı davranışlar gösterilmesine sebep olduğu düşünülürdü. Bugün hiç kimse, durağan, sıkıcı, faal olmayan insanların ciğerlerinde büyük miktarda mukus salgısı olduğunu düşünmez. Ama belki de hepimiz bu insanların soğukkanlı mizaçta olduklarını düşünebiliriz**.** Dördüncü mizaç tipi, **melankolik mizaçtır**. Terimin günlük çağrışımlardan tahmin edebileceğiniz gibi üzgün, depresif, yansıtıcı ve karamsar kişiler olarak tanımlanır. Melankolinin biyolojik kaynağı,

siyah safran olarak adlandırılan bir organın hatalı işleyişinden olduğuna inanılırdı ama bu düşünce orta çağlardan sonra terk edilmiştir (Chamorro-Premuzic, 2008).

Kişilik alanı kısmen bireysel farklılıklarla ilgilenir. Kişilikle ilgilenen psikologlar bazı yönlerden tüm insanları aynı kabul edip genelleştirmeler yapsalar da, aslında bireyleri birbirlerinden ayıran özelliklerle ilgilenirler ve neden bazıları başarılı iken diğerleri değildir?, Neden bazıları bir şeyleri bir yoldan algılarken, diğerleri farklı bir yoldan algılar?, Neden bazıları stres ile başa çıkabilirken diğerleri başa çıkamaz? Sorularının cevaplarını ararlar (Pervin, 1993).

Kişilik kuramcıları aynı zamanda insanı bütünüyle ve bireylerin işler durumda olan farklı yönleri arasındaki karmaşık ilişkileri ele alırlar. Kişilik alanındaki araştırmalar algılama çalışmaları değildir, daha çok bireylerin algılarında nasıl farklılaştıkları ve bu bireysel farklılıkların onların işlevselliklerinin tümüyle nasıl ilişkilendiğini araştırırlar. Kişilik çalışmaları sadece belirli bir psikolojik sürece değil, farklı süreçler arasındaki ilişkilere de odaklanır. Bu süreçlerin uyumlu bütünü oluşturmak için birbirleriyle nasıl bir iletişim içinde olduklarını anlamak çoğunlukla her birini ayrı ayrı anlamaya çalışmaktan daha fazlasını içerir. Bireyler örgütlenmiş bir bütün olarak işlevsellik gösterirler ve bu örgütlenmenin sayesinde onları anlamamız gereklidir (Pervin, 1993). Bir kişilik kuramı sadece kişilerle ilgili teorileri değil, aynı zamanda yaşam hikayelerininde değerlendirilmesidir ve bu da kişiliğin değerlendirilmesinde ölçülmesi gereken bir dizi içsel psikolojik yapıları ve gözlenebilen davranış eğilimlerine ait inançları içerir (Cervone, Shadel ve Jencius, 2001).

Kişilik kapsamı en geniş kavramlardan birisidir ve üzerinde anlaşılmış bir tanımlaması olmadığı için farklı kuramlar kişiliği farklı şekillerde tanımlamışlardır. Kişiliği tanımlamadaki güçlüklerin bazı nedenleri bulunmaktadır. Kişiliği tanımlamadaki güçlüklerin nedenleri Cooper (2002)'a göre aşağıda belirtilen problemlerden kaynaklanmaktadır. Herhangi biri, kişiliği tanımlamak için, sözcükteki anlamından farklı nasıl karar verecektir?

1. Birinci problem; çok fazla sözcüğün, var olmasıdır. Allport ve Odbert (1936), 4500 tane kişiliği tanıtan kelime bulmuşlardır ve bunların hepsini kullanarak insanları değerlendirmek imkânsızdır.

2. İkinci problem; farklı araştırmacılar, farklı sıfatları kullanmayı seçerlerse, bunların aynı anlama geldiklerini, aynı anlamı sağlayıp sağlamadığını ispat etmek zor olacaktır. Örneğin, eğer birisi "Elizabeth çok çekingen, diğeri de utangaç diyorsa, onlar tam olarak aynı kişilik tipini mi tarif etmektedir? Sözcüklerin sadece anlamına bakarak bunun cevaplanması

imkânsızdır. Bazen dilde netlik olmaması ve kesinliğin olmaması olabilmektedir, çünkü birçok sıfatta çoklu anlamlar bulunmaktadır. Sonuçta, farklı insanlar kişiliğinin aynı yönünü tarif etmek için farklı sıfatlar kullanabilir ve belki de davranışın farklı yönleri için, aynı sıfatlar kullanılabilmektedir.

3. Üçüncü problem; kişiliğin ölçülemeyen diğer önemli boyutlarının var olabilmesidir. Davranışın önemsiz yönlerinin tanımlandığı ama boyutların ölçülemediği durumlar olabilir. Ölçekler geliştirilebilir. Paranoyak insanların ne derece paranoyak hislere sahip olduğu ile ilgili ölçek geliştirmek belki kolaydır ama paranoya, birçok insan davranışında önemli bir belirleyici değildir.

4. Dördüncüsü bu yaklaşım bize sadece kişiliği tanıtır. İnsanların değişik kişiliklere sahip olmasına, nelerin yol açabileceğini göstermez. Bazı davranışlardan ortaya çıkan özelliklerin varlığını ortaya koyar. Kişiliğin tanımını, davranıştan gelen özellik olarak yapar ve sonra onu davranışı açıklamak için kullanır. Belirli bir özelliğe, onun varlığına bakılır. Doktorlar bunu hep yapmaktadırlar. Şişmiş boğazından (bademcik) kaynaklanan ağrıyla doktora gidersiniz ve boğazlarınızın acıdığı, çünkü sizde bademcik olduğu söylenir. Tabii ki istisnalar vardır, ancak doktor size her şeyi açıklamaz. Semptomları size Latinceye çevirerek söyler (tonsilit=şişmiş bademcikler) ve açıklamayı teklif eder. Benzer olarak, önceki paragrafta Elizabeth'in çekingen ve sakin olduğu ve bunun da diğer insanlardan daha az sosyal olmasından kaynaklandığı çıkarımında bulunulabilir.

"Sosyallik özelliği" yardımıyla bu davranışı açıklamak oldukça cazip gelmiştir. Elizabeth neden partilerden kaçınıyor? Çünkü onun "sosyalleşme ve sosyallik özelliği" düşüktür. Bu yanılgıya düşmemek için, "özelliklerin", onları tanımlamak için kullanılan davranışlardan daha geniş anlamı olduğu hatırlanmalıdır. "Sosyalleşme, sosyallik" partilere katılmaktan daha geniş bir anlamı içermektedir ("Tonsilit"in, sadece bademcik olarak açıklanması yerine, doktorun onu akut bir bakteriyel enfeksiyon olduğunu, birkaç gün sürebilecek ve penisilin kullanarak tedavi olunabilecek rahatsızlık olduğunu açıklaması gibi). Sosyallik gerekli bir özellik olabilir. Katılımsal bir temeli varsa birey ailesinin bazı hareketlerinden yoğun bir şekilde etkilenmişse veya beynin ya da nörolojik sistemin fonksiyonlarıyla ilgiliyse," sosyallik özelliği" bireyin gerçek karakteridir. Gözlemlediğimiz davranışların (şişmiş bademcikler, sosyallik kaybı) ortaya çıkmasının nedeni, bireyin gerçek biyolojik/sosyal/gelişimsel/bilişsel özellikleridir. Bunlar, kişinin sosyal toplantılarından kaçınmasını açıklayan, davranışı özet yaparak etiketlemeyen, bazı kaynak özelliklerdir. Bu

ipuçları olmazsa, ”özellikler”, davranışı “açıklayan” olmaktansa, sadece, ”tanıtımını” yapan olarak kalacaktır (Davranışı sadece tanıtan, ama açıklamasını yapmayan olarak kalacaktır) (Cooper, 2002).

Kişilik ve davranış genetiği ile ilgili yapılan meta-analitik araştırmada Zuckerman (1991) şu sonuca varıyor;

1. Çoğu kişilik boyutlarının altında önemli bir kalıtsal yön vardır.

2. Kişilik için genetik korelasyonlar yaşam boyunca devam etme eğilimindedir (tıpkı zihinsel yeteneklerde olduğu gibi).

3. Kişilik özellikleri üzerine çevresel etkiler (paylaşılan çevre) genetik olanlardan çok daha az önemlidir.

4. Kişisel özellikleri belirlemekte, paylaşılmayan çevre, paylaşılan çevreden daha büyük bir etkiye sahiptir; fakat genlerden daha az önemlidir. (Akt: Chamorro-Premuzic, 2008).

Yapılan açıklamaların ışığında kişilik kuramlarının temel iki amacı vardır. İlki göreceli olarak sabit olan ve tüm insanlara genelleştirilebilen kişilik özellikleri hakkında genel bir tanımlama yapabilmesi ve ikinci olarak da, bireyler arasındaki çeşitliliğin kaynaklarını ve boyutlarını tanımlayabilmesidir.

2.18.2. Kişilik Tanımları

Kişilikle ilgili yukarıda açıklanmaya çalışılan kavramsal bakış açısı göz önüne alındığında kişiliği tanımlamanın güçlüğü ortaya çıkmaktadır. Farklı kuramlar kişiliği farklı biçimlerde tanımlamışlardır. Ancak yüzyıllardır kişilik üzerine yapılan araştırmalar dikkate alındığında kişilikle ilgili ortak bir noktaya doğru gidildiği gözlenmektedir. Günümüzde bu farklı bakış açılarını bir çatı altında birleştirme yolundaki önemli bir gelişme olarak Beş Faktörlü Kişilik Kuramı olduğu söylenebilir.

Kişilik bireyin iç ve dış çevresiyle kurduğu, diğer bireylerden ayırt edici, tutarlı ve yapılaşmış bir ilişki biçimi (Cüceloğlu, 1991) şeklinde tanımlanabilir. Kişilik kapsamı en geniş kavramlardan birisidir ve üzerinde anlaşılmış bir tanımlaması yoktur. Burger (2006) kişiliği, bireyin kendisinden kaynaklanan tutarlı davranış kalıpları ve kişilik içi süreçler olarak tanımlamıştır. Tutarlı davranış kalıbı ile her zaman ve her durum için benzer davranışların gözlenmesi anlaşılırken, kişilik içi süreçlerden maksat ise, nasıl davranacağımızı ve

hissedeceğimizi etkileyen ve içimizde gelişen bütün duygusal, bilişsel ve güdüsel süreçleri ifade eder.

Atkinson, Atkinson, Smith, Bem, ve Nolen-Hoeksema, (1996)'ya göre kişilik, bir kişinin fiziksel ve sosyal ortamıyla etkileşme tarzını tanımlayan, düşünce, duygu ve davranışın ayırt edici ve karakteristik örüntüleridir. Köknel (1982) ise kişiliği, bir insanı nesnel ve öznel yanlarıyla diğerlerinden farklı kılan duygu, düşünce, tutum ve davranış özelliklerinin tümü olarak tanımlamaktadır.

Kişiliğin Başlıca Özellikleri

Kişilik aşağıda belirtilen özellikleri içermektedir (Eren, 2010):

1. Kişilik doğuştan var olan ve sonradan edinilen eğilimlerin bütününden meydana gelmiştir.

2. Kişilik kazanılan bu eğilimlerin düzenlenmesidir. Böylece eğilimlerin oluşturduğu bir yapıdan söz edilir.

3. Her insanın kişisel özelliğini diğerlerinden ayıran bir takım farklılıklar mevcuttur.

4. Kişilik bireyin eğilimlerini çevreye uydurur. Yani aynı birey farklı çevresel koşullar altında farklı tutum ve davranışların ortaya çıkmasına neden olan bir sosyal uyum kavramı olarak karşımıza çıkmaktadır.

5. Her kişiliğin doğuştan kazanılmış bir tek karakteri vardır ve karakter kişiliğin vazgeçilmez unsurudur.

Bu özellikleriyle kişilik, bireyin kendisini tanıyarak çevresine uymasını belirleyen psikofizik bileşenlerin dinamik olarak düzenlenmesi sistemi ya da toplumsal yaşam sürecinde edinilen alışkanlık ve davranışlar yapısıdır (Eren, 2010).

2.18.3. Kişiliği Belirleyen Faktörler

Kişiliği bir zaman dilimi içindeki davranış türü olarak göremeyiz. Kişilik geçmişin, mevcut zamanın ve geleceğin oluşturduğu bir bütündür. Birey, alışkanlıklarının devamını isteyen bir yapıya, geleceğe uyum sağlamak isteyen özelliğe sahiptir. Bu durumda kişilik, geçmişin izleri, mevcut zamanın uygulamaları ve geleceğin temel eğilimi ile oluşacaktır. Kişilik, soyut davranış motifleriyle somut insan davranışları arasında bir araçtır. Her davranış motifi, belirli bir insan kişiliği süzgecinden geçerek fiili davranış haline gelir. Karmaşık bir yapıya sahip kişiliğin oluşmasına etki eden faktörler birkaç grupta toplanabilir. Bu faktörler beş temel grupta incelenmiştir (Eroğlu, 2010; Zel, 2001).

Kalıtım ve Bedensel Yapı Faktörleri

Kalıtımın, fiziksel özelliklerimizin yanı sıra zekâ, kişilik ve zihinsel bozukluklar gibi psikolojik özelliklerimizi de etkilediği ilk defa Darwin tarafından ortaya konulmuştur. Özelliklerimizin bir kuşaktan diğerine geçmesi kalıtım olarak tanımlanır. (Morris, 2002). Anne babamızdan aldığımız ve çocuklarımıza aktardığımız kalıtımsal birimler, kromozom adı verilen ve vücudumuzdaki her hücrenin çekirdeğinde bulunan yapılara taşınır. Vücuttaki hücrelerin çoğunda 46 kromozom bulunur. İnsan, döllenme yoluyla babasının sperminden 23 kromozom, annesinin yumurtasından da 23 kromozom alır. Her kromozom gen adı verilen çok sayıdaki kalıtımsal birimden oluşur. Kromozomlar gibi genler de çiftler halinde bulunur. Her çiftin bir geni sperm kromozomundan, bir geni de yumurta kromozomundan gelir. Böylece çocuk, anne babanın toplam genlerinin yalnızca yarısını alır. Genlerin sayısı çok yüksek olduğundan, kardeş bile olsalar iki kişinin aynı kalıtıma sahip olması son derece düşük bir olasılıktır. Tek istisna tek yumurta ikizleridir, çünkü bunlar aynı yumurtadan gelişirler ve tamamen aynı genlere sahiptirler (Atkinson ve diğ., 1996).

İnsanın taşıdığı özelliklerden hangilerinin kalıtımla geçtiğini kesin olarak ortaya koymak şu an için mümkün değildir. Kişiliğin, hem zihinsel hem bedensel hem de bazı psikolojik yönlerinin kalıtımla geçtiği bilinmektedir. Ancak, bu gibi özelliklerin belirlenmesinde, sosyo-kültürel ve diğer faktörlerin de etkili olduğu bilinmektedir. İnsanın bedeni yapısıyla ilgili iskelet, boy, ağırlık, saç-göz ve ten rengi, zeka durumu, heyecanlılık, duygusallık, karşı koyma, direnme, gibi, çoğunlukla bedensel, kısmen de zihinsel ve duygusal özelliklerde kalıtımın payı oldukça yüksektir. Buna karşılık, bireylerin belirli bir sosyal yapı ve fiziki çevre içerisinde yaşamalarından dolayı sonradan öğrendikleri davranış kalıplarında kalıtımın payı çok küçüktür (Eroğlu, 2010).

Sosyo-Kültürel Faktörler

Çevre koşulları içerisinde insanları en fazla etkileyen faktör, bireylerin içinde yaşadıkları toplumun sosyo-kültürel özellikleridir. Her birey, kendi kültürü tarafından yoğun bir şekilde etkilenir. Çoğu zaman da bireylerin, bazı kişilik özellikleri, bir seçme ihtimali olmadan, itirazsız bir şekilde kendi kültürünün çeşitli unsurları tarafından şekillendirilir. Çocuklar doğumdan itibaren çeşitli sosyal durumlar ve ilişkiler içerisinde olup, bunlardan etkilenerek kişiliğinin gelişimi şekillenir. Her kültürün kendine özgü ayırıcı değerleri ve davranış biçimleri vardır. Böylece kültür, toplumsallaşma süreci ile kişiliğin gelişmesini etkiler (Eroğlu, 2010; Morgan, 2005).

Aile Faktörü

Kişiliğin biçimlenmesinde en önemli çevresel etken ailedir. Aile, özel davranımların kazanılmasında rolü olan övgü ve cezaların kaynaklandığı ve kullanıldığı başlıca ortamdır. Ayrıca özellikle ilk çocukluk yıllarında gözlemleyerek öğrenme eğitimi için gerekli olan model ya da örnekleri sağlar. Çocuklar, hem genel bir takım tutumları hem de özel bazı davranımları, anne babayı örnek alarak öğrenirler. Erkek çocuğu babasını gözlemleyerek uygun rol modellerini kazanırken, kız çocukları da annelerini gözlemleyerek uygun rol modellerine ilişkin davranışlarını edinir. Aile içindeki bir takım ilişkilerin çeşidi, seviyesi, yönü ve derecesi de farklı ölçülerde olmak üzere kişilik oluşumunda önemli bir rol oynamaktadır (Eroğlu, 2010; Morgan, 2005).

Sosyal Sınıf Faktörü

Kişiliğin oluşmasında, başka bir önemli etken de bireyin mensubu olduğu sosyal sınıf durumudur. Bireyin, ait olduğu sosyal sınıf, onun eğitim imkânlarını, yaşama biçimini, düşünce ve eğilimlerini, tüketim kalıplarını ve çeşitli kişisel özelliklerini etkileyebilir (Eroğlu, 2010).

Coğrafi ve Fiziki Faktörler

Coğrafi çevre içerisinde iklimin, tabiat ve yaşanan bölgenin fiziki şartlarının fertlerin kişilik özellikleri üzerinde belirgin etkileri vardır. Coğrafi ve fiziki çevrenin doğrudan etkileri yanında belki de en fazla dolaylı etkileri mevcuttur. Çünkü bireylerin kişilik oluşumunda etkili diğer faktörler üzerinde, özellikle de o toplumun kültürü ve antropolojik yapısı üzerinde coğrafyanın etkileri çok bilinen bir husustur. Örneğin, soğuk iklim şartlarında yaşayan insanların daha sert ve donuk mizaçlı, buna karşılık sıcak iklim şartlarında yaşayan insanların çabuk değişen duygusal tutumları ve daha yumuşak, gevşek mizaçları olduğu şeklinde genel bir kanaat vardır (Eroğlu, 2010).

Diğer Faktörler

Kitle iletişim araçlar, kişiliğin şekillenmesinde belirgin bir yere sahiptir. Radyo, televizyon, video, kitap, gazete ve dergi gibi çok sayıda kişiye, bazı mesajların ulaştırılması esasına dayanan kitle iletişim araçları, günümüzde kişilerin yaygın olarak yararlandıkları birer eğitim, kültür ve eğlence vasıtasıdır. Bireyin gelişmekte olduğu yaş dönemlerinde, çevresinde bulunan yetişkinler grubu da kişiliğin oluşmasında önemli bir rehber rolü oynamaktadır. Kişiler bazı ideallerini ve eğilimlerini, gelecekle ilgili tasarılarını ve planlarını veya diğer davranış şekillerini belirleme sırasında, yakın çevresinde bulunan bazı yetişkinleri kendilerine örnek alabilirler. Ayrıca akran grupları, oyun arkadaşları, kardeşler arası ilişkiler ve okulda

öğretmenler bireylerin kişilik gelişimi üzerinde etkili olabilmektedir (Eroğlu, 2010; Morgan, 2005).

2.19. KİŞİLİK KURAMLARI

2.19.1. Fenomenolojik Yaklaşım ve Kişilik Teorisi

Kişiliğin incelenmesinde fenomenolojik yaklaşım, kişinin subjektif deneyimi (dünya hakkında kişisel görüşü) üzerine odaklanır. Bu yaklaşım kişilerin o anki çevrelerinde oluşan olayları nasıl algıladıkları ve yorumladıkları üzerinde yoğunlaşır; yani odak bireyin fenomenolojisi üzerindedir (Atkinson ve diğ., 1996).

İnsancıl veya varoluşçu olarak da adlandırılan kişiliğe fenomenolojik yaklaşımlar, psikoloji ile felsefe arasındaki teorik bir kaynaşmadır. Fenomenoloji, sadece zengin ve geniş kapsamlı bir teorik çerçeve olmayıp, aynı zamanda, bilginin öznesiyle nesnesi arasındaki ilişkiyi, yani dünyanın nasıl algılandığını veya temsil edildiğini tanımlayan ve kavramsallaştıran bir epistemoloji (bilim felsefesi) tipidir. Hayatın benzersiz ve öznel bir şekilde yaşandığı ve yorumlandığı sınıra kadar, vurgunun bireysellik üzerine yapılmasını ve iki bireyden hiç birinin dünyayla ilgili algısının aynı olmadığını savunmaktadır. Aslında, fenomenoloji, kişiliği bireysellikle eşitlediği için, kişilik kavramını farklı bir düzeye taşır (Chamorro-Premuzic, 2008).

Fenomenolojik yaklaşımların teorik çerçevesini oluşturan diğer kavramlar, özgürlük ve kendi kaderini tayin hakkıdır (hür irade). Böylece, fenomenoloji tüm insanların yaşamlarını seçme ve yaratmakta, kendileri tarafından karar verilmiş bir yaşam oluşturmakta özgür olduklarına işaret etmektedir. Bu fikir, 1940'lar ve 1970'lerdeki kişilik yaklaşımlarının teorik düzenini belirlemede oldukça etkileyiciydi ve büyük ölçüde Carl Rogers (1902-1987), Abraham Maslow (1908-1970) ve George Kelly (1905 -1966) ile temsil edilen hümanist psikolojinin ana mesajını temsil ediyordu. Kısaca, hümanist kişilik teorileri şunları savunmaktadırlar (Chamorro-Premuzic, 2008):

1. Sadece açan bir çiçek gibi olan bireylerin, kişiliklerini geliştirmeye ve kendi kendilerini mükemmelleştirmeye yönelik doğal eğilimleri vardır. Böylece, her kişinin doğal bir *kendini gerçekleştirm*e ve *güncelleme* potansiyeli vardır.

2. Gerçekleştirme, organizmayı genişletme, özerklik ve kendine yeterlik kazanma kapasitesidir. Basit terimlerle, insanın kendisini gerçekleştirmesi gelişmek anlamına gelmektedir.

3. Eğer bireyler, kendilerini gerçekleştirme potansiyellerinin farkında değillerse veya

bu potansiyeli ortaya çıkarmaları durdurulursa, hümanist psikologlar onlara bu engelleri aşmalarında yardımcı olabilirler.

4. Kendini Gerçekleştirmiş kişiler, yaşamdan zevk alma veya mutlu olma eğilimindedirler, oysa insanların gelişme potansiyellerini açığa çıkarmakta başarısız olmaları zihinsel sağlık problemlerine neden olabilir.

5. Kendini gerçekleştirmede başarısız olmak, seçme özgürlüğümüzün elimizden alındığı duygusu olan *tepkililik* durumuna neden olabilir.

6. Kendini gerçekleştirme, kişinin ideali ile gerçek benlik arasındaki eşliğe neden olur. Tersine, kişinin gelecek hayalleriyle, gerçek arasındaki uyumsuzluk anksiyeteye yol açar.

2.19.2. Carl Rogers'ın Benlik Kuramı

Rogers'ın kişilik kuramının ana kavramı benliktir. Benlik "ben"i tanımlayan bütün fikir, algı, ve değerlerden ibarettir ve "ben kimim" ya da "ne yapabilirim"in farkında olmayı kapsar. Bu algılanan benlik de kişinin hem dünyayı hem de kendi davranışını algılayışını etkiler. Benlik kavramının gerçekliği yansıtması gerekmez; bir kişi son derece başarılı ve saygın olabilir, ancak kendisini başarısız biri olarak görebilir. Rogers'a göre kişilik, kendi benlik kavramıyla ilişkili her deneyimi değerlendirir. İnsanlar kendi benlik imgeleriyle tutarlı davranmak isterler; tutarlı olmayan deneyimler ve duygular tehdit edicidir ve bunların bilince ulaşması reddedilebilir (Atkinson ve diğ., 1996).

Benlik kavramı, bireyin ne olduğu konusundaki görüş ve algılamalarını içeren gerçek benliğin yanı sıra ne olması gerektiği ve ne olmak istediği konusundaki görüş ve algılamalarını da içerir. Bireyin ulaşmak istediği ve sahip olduğu takdirde kendisini çok değerli bulacağı arzuları ve değerleri ifade eden ideal benliktir. Bireyin, kendisi için en yüksek değerlerin yer aldığı istekleri içerir. İdeal benlik ile gerçek benlik arasındaki farklılık azaldıkça kişi daha doyumlu ve mutlu bir yaşam sürer. İdeal benlik ile gerçek benlik arasındaki kopukluk arttıkça mutsuzluk da ve doyumsuz bir kişilik ortaya çıkar (Alkaya, 2010; Atkinson ve diğ., 1996).

Benlik kavramının oluşumu sürecinde çocuk her yeni deneyimini, doğuştan sahip olduğu kendisini gerçekleştirme eğilimini kolaylaştırması ya da zorlaştırması bakımından değerlendirir. Bu temel güdüsü doğrultusunda çocuk; yemek, güvenlik, sevgi gibi organizmasını zenginleştiren yaşantıları olumlu olarak değerlendirir. Ama açlık, susuzluk, soğuk, acı ve ani sesleri olumsuz olarak değerlendirir. Bireyi, ihtiyaçlarını karşılamaya yönelten bu sistem içinde çocuk; davranışlarını kendini gerçekleştirme amacına yöneltir.

Benliğin yapısı, özellikle anne, baba, arkadaş gibi çevredeki belli insanlarla, olan etkileşim sonucu şekillenir. Özellikle çocuğun kendisine yakın olan kişilerin tutumları önemlidir. Çocuk bu kişilerin kendisinde değer verdikleri davranışları benimserken, bu kişilerin değer vermediği davranışları gerçekleştirmekten kaçınır (Alkaya, 2010).

Rogers, yaşamımızda uygun bir doyum noktasına ulaşmak için doğal bir çaba gösterdiğimizi savunmuştur. Bu hedefe ulaşan insanlara potansiyelini tam kullanan kişi adını vermiştir. Bu kişiler, yeni deneyimlere açıktır. Birbirine benzer, kalıpsal davranışlar göstermek yerine, yaşamın onları nereye götüreceğini görmek isterler. Yaşamın her anını değerlendirmeye çalışırlar. Kendilerine güvenmeyi öğrenirler. Potansiyelini tam kullanan kişiler, toplumsal beklentiler tarafından belirlenmiş rollere uyma konusunda, diğer insanlara göre daha az isteklidir. Bunun yerine meslek seçimi ve yaşam tarzı gibi konularda önemli kararlar verirken kendi ilgilerini, değerlerini ve gereksinimlerini göz önünde tutarlar (Burger, 2006).

2.19.3. Biyolojik Yaklaşım Kuramı ve Kişilik Teorisi

Biyolojik yaklaşım bütün sinir sistemlerinin aynı olmadığını önerir. İnsanların nörolojik sistemlerinin yapı ve fonksiyonlarında bireysel farklılıklar vardır ve bu farklılıklar kişilik özelliklerinin açığa çıkmasına neden olmaktadır. Örneğin davranışların herhangi bir grubu birlikte farklılaşabilir (faktör analizi, ortaya çıkan özellikler olarak tanımlanan) ve bunun nedeni beyin yapılarından etkilenmeleridir. Biyolojik teoriyi sosyal teorilere nazaran test etmek daha kolaydır. Modern psikofizyolojik tekniklerle Pozitron Emisyon Tomografisi (PET) taraması ve Manyetik Rezonans Görüntülemesi (MRI) gibi, kişisel farklılıkların nörolojik sistemin yapısı ve fonksiyonlarının farklılaşmasından mı yoksa yıllar önceki sosyal etkileşimden mi kaynaklandığını kontrol etmek daha kolaydır (Cooper, 2002).

Biyolojik teori, çocukların doğuştan eşit olmadığını, genetik yapıları nedeniyle farklılıklar olduğunu savunur. Genetik faktörler ve biyolojik mekanizmalar (beyindeki belirli bölgelerdeki elektrik aktivitesinin miktarıyla bazen ilişkili olan) davranışları belirler. Değişebilecek belirli tipteki davranışlara uygun çevresel etmenlerdense, biyolojik yapılar kişiliği oluşturur (Cooper, 2002).

Eysenck de Cattell gibi psikolojinin amacının davranışı yordamak olduğunu ve kişiliğin incelenmesinde faktör analizinden yararlanılması gerektiğini belirtmiştir. Eysenck'in kişilik kuramı güçlü psikometrik ve biyolojik temellere dayanır. Biyolojik temeller ortaya

konmadıkça faktör analizi tekniği ile elde edilen kişilik bileşenlerinin kısır ve anlamsız kalacağını belirtmiştir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008).

2.19.4. Ayırıcı Özellik (Trait) Kuramı ve Kişilik Teorisi

Ayırıcı özellik, bir bireyin belli bir kişilik özelliğini ne ölçüde sergilediğine bağlı olarak kişiyi sınıflandıran bir kişilik boyutudur. Ayırıcı özellik yaklaşımı çok sayıda insanı tanımlamak ya da davranışlarını kestirmek için, ayırıcı özellikleri belirler. Yaklaşımın ilk kuramcılarından biri olan Gordon Allport kişiliği tanımlamaya yönelik olarak İngiliz dilinde 4000'den fazla sıfat olduğunu söyler. Bu nedenle kişilik psikologları öncelikle bütün bu kişilik özelliklerini kullanışlı bir yapı halinde bir araya getirmeye çalışmıştır. Ayırıcı özellikleri belirlemek ve tanımlamak için yapılan ilk çalışma, tipoloji sistemleri geliştirmek olmuştur. Burada amaç kaç tip insan olduğunu keşfetmek ve her bir kişinin tipini belirlemektir. Eski Yunanlılar insanları dörde ayırmıştır. sanguinik (mutlu), melankolik (mutsuz), kolerik (sinirli) ve flegmatik (soğukkanlı). Dış görünüşe göre yapılan ayırıma göre de endomorfik (piknik), mezomorfik (atletik) ve ektomorfik (zayıf) olmak üzere üçe ayrılmıştır. Bu üç tipin hem dış görünüşlerinin hem de kişiliklerinin birbirinden farklı olduğu öne sürülmekteydi. Kesin bir tip yaklaşımı doğrulanamayan varsayımlardan oluşur. Bu nedenle tip yaklaşımı artık yerini ayırıcı özellik yaklaşımına bırakmıştır (Burger, 2006; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008).

Ayırıcı özellik yaklaşımı iki temel varsayıma dayanır. Bu yaklaşıma göre, kişilik özellikleri zaman içinde değişmez olduğu gibi, durumlara göre de kararlılık göstermektedir. Yani dışadönük ve sosyal özelliklere sahip olan bir kimse zaman içinde tutarlı bir biçimde bu özelliklerini sergilemeye devam edecektir. Diğer yandan kişinin sahip olduğu bu özellikler farklı durumlarda da tutarlılık gösterecek, kişi evinde olduğu gibi işyerinde ya da sokakta da dışadönük ve sosyal özellikler sergileyecektir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008).

2.19.5. Gordon Allport'un Ayırıcı Özellik Kuramı

Ayırıcı özellik yaklaşımını ilk ortaya atan kişi Allport olmasa da, kişilik psikolojisinde kullanmaya başlayan ilk kişidir. Allport ayırıcı özelliklerimizin sinir sistemimizdeki fiziksel öğelerden kaynaklandığını, bir gün bilim adamlarının nörolojik yapıları inceleyerek insanların kişilik özelliklerini belirleyebilecek düzeyde bir teknolojiyi geliştirebileceğini öne sürmüştür (Burger, 2006:239).

Allport insanların genellikle 5-10 arası kişisel eğilime sahip olduklarını belirtmiş ve kişisel eğilimleri üç başlık altında sınıflandırmıştır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008):

1. Kardinal eğilimler: Kişinin yaşamının her alanında kendini gösteren başat özelliklerdir. Bunların izine kişinin tüm davranışlarında rastlanabilir.

2. Merkezi eğilimler: Daha az ısrarcı olan ancak oldukça genellenmiş özelliklerdir. Saldırganlık veya duygusallık gibi davranışsal temalardır.

3. İkincil eğilimler: Daha az belirgin olan, daha az genellenmiş, daha az tutarlı ve dolayısıyla kişiliğin tanımıyla daha az ilgili olan özelliklerdir. Örneğin yemek yemek ve giyim tarzı, özel tutumlar ve kişinin durumlara bağlı olarak sergilediği davranışlar bu gruba girmektedir.

Alport belirli bir kültürün üyesi olmak gibi pek çok insanda ortak olan özellikler (traits) ile her insana özgü özellikler olan kişisel eğilimi birbirinden ayırt etmiştir. Bu ortak özellikler ile kişisel eğilimler tutarlılık ve düzen aranarak davranışın belli bir süre gözleminden çıkartılabilir (Schultz ve Schultz, 2007).

Allport ayırıcı özellik konusunu yeniden ele aldığı çalışmasında ayırıcı özellikleri tanımlamak için sekiz kriter önermiştir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008):

1. Ayırıcı özellik, sözde var olan bir özellik değildir. Kişilik özellikleri kurgu değil, her bireyin varoluşunun gerçek ve yaşamsal bir bölümüdür.

2. Ayırıcı özellik, alışkanlıktan daha fazla genellenmiş, bir yapıdır. Ayırıcı özellikler davranışlarımızın nispeten kalıcı ve genel özelliklerini yansıtırlar. Alışkanlıklar ise daha özel eğilimleri ifade ederler.

3. Ayırıcı özellikler dışsal bir uyarıcı tarafından harekete geçirilmeyi bekleyen yapılar değildirler; aksine insanları, özelliklerini ortaya çıkarabilecek davranışlar sergilemeye güdülerler. Örneğin sosyallik özelliğine sahip birsinin bu özelliğini sergileyeceği ortamları araması gibi.

4. Ayırıcı özelliklerin varlığı ampirik olarak kanıtlanabilir. Gözlem, vaka incelemesi ve biyografiler aracılığıyla dolaylı olarak saptanabilir.

5. Ayırıcı özellikleri birbirinden ayıran katı bir sınır yoktur. Kişilik, birbirlerinden göreceli olarak bağımsız olan ancak birbirleriyle binişiklik gösteren özellikler ağından oluşmaktadır.

6. Ayırıcı özellik törel ya da sosyal yargıyla eş anlamlı değildir.

7. Ayırıcı özellik onu içeren kişilik bağlamında veya genel olarak popülasyondaki görülme sıklığı ile incelenebilir.

8. Ayırıcı özellikle tutarlı olmayan bazı alışkanlık veya davranışların varlığı o ayırıcı özelliğin var olmayışının kanıtı sayılamaz.

2.19.6. Raymond Cattell'in Ayırıcı Özellik Kuramı

Cattell kişiliği inceleme çalışmalarına klinik izlenimler ya da içgörüsel öngörülerle başlamamıştır. Davranışın bilimsel bir modelini oluşturmaya çalışan Cattell'in temel hedefi faktör analizi tekniğini kullanarak kişiliğin temel özelliklerini keşfetmekti. Cattell'e göre ayırıcı özelliklerin fiziksel ya da sinirsel bir statüsü yoktur ve bu nedenle de varlıkları ancak açık davranışların titizlikle ölçülmesi ile anlaşılabilir (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008). Cattell'e göre (1946), davranışı ölçmek yerine, sıfatlara odaklanmalıyız. Özellikle evrim süresince, gözlemlenebilen kişiliğin her ilginç yönünü tartışmıştır ve dili kullanarak tanıtım yapmıştır (Cooper, 2002).

Sonuçta, sözlük; akla gelebilen kişilik karakterlerini, özelliklerini, sıfatlar formunda içermelidir. Mutlu, kötü huylu, huysuz, kaygılı, sinirli, soğukkanlı ve bunun gibi. Bu sıfatların birer örneklerinin sözlükten çıkarıldığını varsayın. Biri diğerinin aynı anlamına gelecektir. Kaygılı ve sinirli gibi. Biri diğerinin yerine kullanıldığında, diğer sıfat düşürülebilir. Bu da kişiliğin farklı yönlerini tanıtacak, daha basit kelime örneklerini üretir. Bu yeni kelimelerin ankete yerleştirildiğini (birey kendini bir sıfat olarak derecelendirecek) veya araştırmacıların bireyin bu davranışı bu sıfatlara dayalı olarak derecelendirileceğini varsayın. Verileri toplamak ve tüm cevapları ilişkilendirmek (mesela mutlu bireyde aynı zamanda soğukkanlılık mevcut mu değil mi şeklinde ve buna benzer şekilde çıkarımlarda bulunmak) mümkün olabilecektir. Sonuçta Cattell (1957) kişilik özelliklerini metodlarla ölçmeyi hedeflemiş, bu konuda girişimde bulunmuş, anketler ve objektif testleri kullanmıştır (Cooper, 2002).

Cattell araştırmaları sonucunda 16 faktörlü kişilik testini geliştirdi. Cattell'in kişilik modeli, İngilizce lisanının ayrıntılı ve sistematik bir analizinden türedi ve bireyin kişiliğinin her görünüşünün sözcüklerle tanımlanabildiği varsayımı temel alındı. 4.500 sözcüklük bir liste ile başlayarak Cattell, önce 180, sonra 42 ve 46 arasında ve sonunda 16 kişilik özelliği elde etti (Chamorro-Premuzic, 2008). Cattel'in 16 kişilik faktörü tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Cattell'in 16PF faktörleri

No.	Faktör
1	Faktör A Sıcaklık (içine kapanık - sıcak)
2	Faktör B Mantıklı düşünme (somut - soyut)
3	Faktör C Duygusal kararlılık (tepkisel - duygusal kararlılık)
4	Faktör E Baskınlık (itaatkar - dominant)
5	Faktör F Canlılık (ağır başlı - canlı)
6	Faktör G Kurallarda sorumluluk (çıkarcı - kural-sorumluluk)
7	Faktör H Sosyal cesaret (utangaç - sosyal girişken)
8	Faktör I Hassaslık (faydacı - duyarlı)
9	Faktör L İhtiyatlılık (güvenmek - şüphecilik)
10	Faktör M Dalgınlık (gerçekcilik - hayalperest)
11	Faktör N İçtenlik (açık sözlü - gizlilik)
12	Faktör O Endişe (kendine güven - kaygı/endişe)
13	Faktör Ql Değişikliklere açıklık (geleneksellik - değişikliklere açıklık)
14	Faktör Q2 Kendine yetme (grup yönlendirmesi - kendine güven)
15	Faktör Q3 Mükemmeliyetçilik (hastalıklara dayanmak - mükemmellik)
16	Faktör Q4 Gerginlik (rahatlık - gerginlik)

Kaynak: Cattell, Elber ve Tatsuako, 1970; Akt: Chamorro-Premuzic, 2008).

2.19.7. Eysenck'in Kişilik Kuramı

Kişiliği hiyerarşi açısından açıklayan Eysenck'in teorisinin temeli kişiliği oluşturan faktörlerin sıralaması ve belirli bir hiyerarşi içinde oluşmasına dayanır. Eysenck kişiliği dört düzeyde ele almaktadır (Zel, 2001):

Birinci düzey; kişiliğin en alt düzeyidir. Bu düzey çok özel tepkiler içerir. Belirli uyarıcılara biyolojik olarak belirli tepkilerin gösterilmesi, kalıtımsal özelliklere göre bireyin belirli özellikler taşıması bu düzey ile ilgilidir.

İkinci düzey; bireyin bulunduğu ortamlardan elde ettiği, alışkanlıklara dayalı özellikleri ile ilgilidir. Bazı bilgi ve deneyimleri elde eden bireyin benzer durumlar karşısında benzer davranışları göstermesidir.

Üçüncü düzey; bu düzey eğilimler düzeyidir. Bireyin birçok alışılmış davranış arasından belirli eğilimleri kazanması aşamasıdır. Eğilimler düzeyinde kişiliğin süreklilik, değişmezlik, bireysel dengesizlik, doğruluk, değişkenlik ve heyecanlılık özellikleri ortaya çıkar.

Dördüncü düzey; bu düzey tip aşamasıdır. Bu aşamada belirgin tipler ortaya çıkar. Eysenck'in yaklaşımına göre tipin ortaya çıkmasında her bir aşamanın etkisi vardır.

Eysenck, temel kişilik boyutlarının kalıtım yoluyla ve biyolojik olarak belirlendiğini ve kişilik gelişiminde çevresel faktörlerin çok önemli olmadığını belirtmiştir. Temel kişilik boyutlarını Dışadönüklük, Nevrotizm ve Psikotizm olmak üzere üç boyutta incelemektedir.

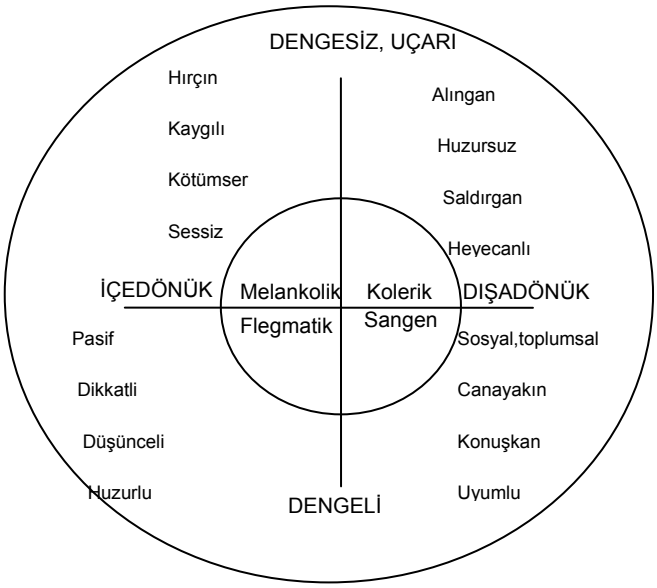
Bu üç kişilik boyutundaki değişkenliğin % 75'i kalıtım, % 25'i ise çevreden kaynaklanır (Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008).

Dışadönükler heyecanlı, sosyal, hoşsohbet ve iyimser bireylerdir. Bunlar yolculuk yaparken sizinle konuşmaya ısrar eden bireylerdir (Cooper, 2002). Bireylerin Dışadönüklük derecesi, sempatiklik, enerjik, konuşmaya yatkın gösterir. Bu nedenle, içedönüklük/dışadönüklük faktörü sosyallikte, zindelikte ve baskınlıkta sürekliliği yansıtır. Dışadönük, duygularını ve düşüncelerini ifade etmeye ve diğer insanlara katılmaya yatkındır. Onlar enerjik ve iyimser, sempatik ve güvenilirdir. Buna karşın, içedönüklükler (düşük dışadönüklük puanı), ağırbaşlı, sessiz ve içedönük ilişkilerde dirençlidir. Utangaç ve güvensiz olmaya yatkındırlar (Chamorro-Premuzic, 2008).

Nevrotizm, Bireyin duygusallık ve dengesizliğe, alınganlığa, kaygıya, korkuya yatkınlığını gösterir. Bu nedenle, Nevrotizm ya da duygusal durgunluk özelliği, üzüntülü durumun sürekliliğidir. Nevrotizmde yüksek noktaya ulaşan insanlar, genel olarak üzüntülü, stresli, kötümser ve korku içindedir. Ayrıca düşük benlik saygısına sahiptir. Buna karşın, Nevrotizmde düşük değere sahip insanlar, duygusal olarak durgun, iyimser ve dingin insanlardır (Chamorro-Premuzic, 2008). Yüksek düzeyde nevrotik bireyler; sinirli, alıngan ve kaygılıyken, düşük düzeydeki nevrotik bireyler rahat, sakin ve ılımlıdır (Cooper, 2002).

Psikotik bireyler duygusal açıdan soğuk, anlayışsız, gaddar, risk alan, çıkarcı ve başkalarının haklarına ve iyiliğine kayıtsız bireylerdir. Psikotizmde düşük puanlanan bireylerse; ılımlı, sosyalleşmiş bireylerdir. Psikotizm, dışadönüklük veya nevrotikle çok ilişkili olduğu düşünülmediğinden, Eysenck'in teorisinde üçüncü (ayrı) bir boyut olarak gösterilmiştir (Cooper, 2002). Psikotizm, bireyin uyumluluğunu, sinirliliğinin ve diğer insanlar hakkında ne hissettiğinin seviyesini tanımlar. Yüksek psikotizm, duygusal olarak acımasızlığı, risk almayı, tahrik edici ve bireysel heyecan aramayı tanımlar. Bu insanlar sosyopatiktir. Yani sosyal normlara çok az saygılıdırlar ve diğer insanlarla psikolojik olarak ilişki kurmazlar. Buna karşın, düşük psikotik değere sahip insanlar (aşırı duygusallık olarak da bilinir) yardımsever, güvenilir ve sosyal olarak var olan kurallara daha çok uymak olarak tanımlanır (Chamorro-Premuzic, 2008). Eysenck'in kişilik modeli Şekil 2'de verilmiştir.

Şekil 1: Eysenck'in Kişilik Modeli



Şekil 2: Eysenck ve Wilson (1993), kişilik boyutları.

2.19.8. Beş Faktör (Büyük Beşli) Kişilik Kuramı

1961'de (1992 de tekrar basıldı) Tupes ve Christal, Cattell tarafından geliştirilen "davranış değerlendirme ölçekleri"nin tekrar uygulanması konusuyla ilgilenmeye başladılar. Daha öncekiler gibi, onlarında amaçları; kişiliğin temel boyutlarını açığa çıkaracak sıfatlar arasındaki korelasyonu ve faktör analizini yapmaktı. Tupes ve Christal, daha çok sayıda insan ve daha modern faktör yapılarını kullanarak Cattell'in geliştirdiği faktör yapısından daha ilerlemiş ve uygulanabilirliği yüksek bir faktör sistemi bulmayı ümit etmişlerdi. "5'li kişilik faktörü" olarak tanımladıkları bir sistem geliştirmişlerdir. Norman 1967'de; Cattell'in "kişilik küresini" kişiliği tanıtan 1431 terimlik bir liste üreterek güncelleştirmiştir. Çeşitlerine göre ayırmış ve 75 küme oluşturmuştur. Tupes ve Christal'in faktörleriyle uyumlu kümeler oluşturmuştur. Bu özellikler faktör analiziyle ortaya çıkan özelliklerden daha çok, daha önceki modele göre oluşturulmuştur. Goldberg'in (1990) raporlamasına göre, Norman'ın kümelerindeki 75 özellik bireysel değerlendirmede temel olarak alındığında 5 faktör ortaya çıkmaktadır, sürpriz bir şekilde Norman bunları sanki 5'li faktörü çıkartılması için özel olarak dizayn etmiş gibidir. 5'li faktör modelinin en büyük destekçisi, Costa ve McCrae'dir (Cooper, 2002).

Günümüzde, bu beş büyük çerçeve, araştırmacıların, bulguları düzenli ve güvenli bir şekilde yorumlamalarını, karşılaştırmalarını veya bütünleştirmelerini sağlamak suretiyle, kişilik araştırmasının yaygın geçerliliğini veya evrensel dilini temsil etmektedir (Chamorro-Premuzic, 2008).

McCrea ve Costa öncelikle dışadönüklük ve nevrotizm boyutlarına odaklanmış ancak kısa bir süre sonra deneyime açıklık adını verdikleri yeni bir boyut keşfetmişlerdir. 1985 yılına kadar üç faktörlü modeli savunan McCrea ve Costa 1983-85 yılları arasında gerçekleştirdikleri çalışmalar sonucunda kişililiğin beş temel boyutu olduğunu keşfetmişlerdir. Farklı araştırmacılar farklı isimler kullanmış olsa da bu beş boyut için en sık kullanılan kavramlar Nevrotizm, Dışadönüklük, Deneyime açıklık, Uyumluluk ve Sorumluluk (Özdisiplin)'dur (Burger, 2006; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008).

1. Nevrotizm Boyutu: İlk önemli kişilik özelliği Nevrotizm, olumsuz duygulara eğilim, özellikle anksiyete, depresyon ve öfke yaşamak olarak tarif edilebilir. Nevrotik bireyler anksiyete yaşamaya eğilimli olarak karakterize edilmesine karşın nevrotik kişilik özelliklerinin düşük olduğu veya duygusal kararlı bireylerin genellikle sakin ve rahattır. Nevrotikliğin başlıca özellikleri kaygı, öfke, düşmanlık, depresyon, dürtüsellik ve savunmasızlıktır (Chamorro-Premuzic, 2008; McCrae ve Costa, 1987). Nevrotizm boyutundan yüksek puan alan bireyler kaygılı, güvensiz, kendine acıyan duygusal kimselerdir ve stresle ilişkili ruhsal rahatsızlıklara daha yatkındırlar. Nevrotizm düzeyi düşük olan bireyler sakin, iyi uyum göstermiş, aşırı ve uyumsuz duygusal tepkilere yatkın olmayan kişilerdir (Burger, 2006; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008).

2. Dışadönüklük Boyutu: İkinci önemli kişilik boyutu Dışadönüklük ve yüksek aktivite gösterme, pozitif duygulara, girişkenlik deneyimlerine ve sosyal davranışlara eğilimlidir. Tersine, düşük dışadönüklük veya içedönüklük (içine kapanıklık) sessizlik ve içine kapanık davranış kalıpları ile karakterize edilir. Bu boyuttan yüksek puan alan bireyler eğlenceyi seven, konuşkan, şakacı, sevecen ve sosyal kişilerdir. İçedönükler daha çok çekingen, mesafeli, ketum, sessiz, edilgen ve yalnızlığı seven kimselerdir. Yapılan araştırmalar, dışadönüklerin içedönüklere göre daha çok arkadaşı olduğunu ve sosyal ortamlarda daha çok zaman geçirdiklerini göstermiştir (Burger, 2006; Chamorro-Premuzic, 2008; McCrae ve Costa, 1987; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008).

3. Deneyime Açıklık Boyutu: Yeni duyguları ve düşünceleri tecrübe etme, entelektüel faaliyetlerle ilgilenme ile temsil edilir. Bu faktör zekâ, kültür ve yaratıcılık olarak bilinir. Fantezi, estetik, duygular, eylemler, fikir ve değerler temel özellikleri kapsar. Genel anlamda, deneyime açıklık, estetik duyarlılık, canlı hayal gücü ve davranışsal esneklikle ilişkilidir. Deneyimlere açıklığı yüksek insanlar, yaratıcı, hayalperest ve düşünce ve görüşlerinde muhafazakâr olmama eğilimindedirler. Şairler ve sanatçılar yüksek deneyimlere açıklık

puanları olan tipik örnekler olarak kabul edilebilir (Chamorro-Premuzic, 2008; McCrae ve Costa, 1987).

4. Uyumluluk Boyutu: Uyumluluk, dostça, saygılı ve alçakgönüllü davranışı ifade eder. Böylece Uyumluluk, dürüstlük, fedakarlık, uyum, tevazu, aşırı duygusallık, güven ve arkadaşlık temel özelliklerini içerir. Fiziki ve duygusal bakım ve destek eğilimi ile ilişkilidir. Uzlaşmacı insanlar böylece, samimi, sıcak, arkadaş canlısı, hoşgörülü olarak tanımlanabilir ve prososyal davranışlara genel bir yatkınlıkları vardır. Bu boyutun diğer ucunda ise şüpheci, eleştirici, çabuk kızan, cimri ve düşmanca insanlar yer alır (Chamorro-Premuzic, 2008; McCrae ve Costa, 1987; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008).

5. Sorumluluk Boyutu: Sorumluluk, verimlilik ve öz-disiplinle ilişkilidir. Bu faktör, yönetim, başarı çabası, öz-disiplin, müzakere ve yetkinlik temel özelliklerini içerir. Bu boyuttan yüksek puan alan bireyler çalışkan, dakik, iyi organize olmuş, hırslı ve azimli insanlardır. Düşük puan alan bireyler ise dikkatsiz, dağınık, amaçsız, ihmalkar ve işten kaçan bireylerdir (Chamorro-Premuzic, 2008; McCrae ve Costa, 1987; McCrae ve John, 1992; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008).

Tablo 2. Costa ve McCrae'nin Beş Kişilik Faktörleri

Özellik	**Yüksek Puanlanan (bu özelliğin çok olduğu) bireyin tanımlaması**
Nevrotizm	Kaygılı, sinirli, düşmanca, depresif, kırılgan, dürtüsel.
Dışadönüklük	Ilımlı, girişken, atılgan, aktif, heyecan arayışında, olumlu duygular.
Açıklık (yeni deneyimlere)	Duygusal duyarlılık, hayal kurucu, sanata yönelim, romantik, sabırlı.
Uyumluluk	Güvenilir, ileriye dönük, işbirlikçi, ılımlı, hassas, başkalarına duyarlı.
Sorumluluk	Yeterli, düzenli, prensip sahibi, görevine bağlı, başarmaya odaklı, düşünmeden hareket etmeyen.

Kaynak: Cooper, 2002'den alınmıştır.

Sonuç olarak beş faktör kuramının bileşenleri birey hakkında bize tatmin edici bilgiler vermektedir ve bu da bize danışma da, teşhis, tedavi ve mesleki rehberlik alanında danışan ile

ilgili bircok uygulama yapmaya olanak sağlayabilir. Buradaki düşünce farklı kişilik tiplerine sahip bireylerin farklı tedavi yöntemlerinden daha az veya daha çok faydalanabilme olasılıkları ve yine farklı kişilik tiplerine sahip bireylerin farklı mesleklerde daha iyi veya daha kötü işlevsellik gösterebilmeleridir.

Beş faktör kuramının bir diğer uygulama alanı ise aile danışmanlığıdır. Eşler ölçeği hem kendileri için hem de eşleri için değerlendirirler ve kendi değerlendirmeleri ile eşlerinin onları algılaması arasındaki farklılığın görülmesi danışmana bu karşılıklı algı farlılıklarından yola çıkararak çalışma olanağı sağlar (Pervin,1993).

2.19.9. Kişilik İle İlgili Yapılan Araştırmalar

Alan yazın incelendiğinde öz-anlayış ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkileri belirlemeye yönelik yeterli çalışmaların bulunmadığı görülmüştür. Dolayısıyla burada kişilik özelliklerinin diğer farklı değişkenlerle aralarındaki ilişkileri ortaya koyan bazı çalışmalara yer verilmiştir.

Shaver ve Brennan (1992) üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ile beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Güvenli bağlanma stiline sahip bireyler, güvensiz bağlanma stiline sahip bireylere göre daha az nevrotik, daha dışa dönük ve daha az kaygılı oldukları saptanmıştır. Ayrıca kaçıngan bağlanma stili geliştirenlerin daha depresif, ilişkilerinde daha doyumsuz oldukları ve ilişkilerinin daha kısa sürdüğü; korkulu bağlananların ise sosyal ilişkilerden kaçınan, duygusal ilişki kuramayan yetişkinler oldukları sonuçlarına ulaşmışlardır.

Demirkan (2006) özel sektördeki yöneticilerin ve çalışanların bağlanma stillerini, kontrol odağı inançlarını, iş doyumu düzeylerini ve beş faktör kişilik özelliklerini incelemiştir. Yöneticilerin ve çalışanların iş doyumu düzeyleri, kontrol odağı inançları ve beş faktör kişilik modelinin alt boyutlarından olan duygusal tutarsızlık bakımından farklı oldukları bulunmuştur. Yöneticilerin iş doyumu çalışanlardan daha yüksektir, çalışanlara göre daha fazla kontrol odağı inancına sahiptirler ve duygusal tutarsızlık alt boyutu özelliklerine daha az sahiptirler. Farklı bağlanma stillerine sahip olan katılımcıların Dışadönüklük, Yumuşakbaşlılık, Duygusal Tutarsızlık ve Gelişime Açıklık puanları bakımından farklılaştıkları bulunmuştur. Dışadönüklük boyutunda güvenli bağlananlar korkulu bağlananlardan daha yüksek puan almışlardır. Yumuşakbaşlılık boyutunda güvenli bağlananlar korkulu ve saplantılı bağlananlardan daha yüksek puan almışlar, kayıtsız bağlananlar ise korkulu bağlananlardan daha yüksek puan almışlardır. Duygusal Tutarsızlık boyutunda güvenli bağlananlar saplantılı ve korkulu bağlananlardan daha düşük puan

almışlar, saplantılı bağlananlar kayıtsız bağlananlardan daha yüksek puan almışlardır. Gelişime Açıklık boyutu bakımından güvenli bağlananların saplantılı ve korkulu bağlananlara göre puanları daha yüksektir, kayıtsız bağlananların korkulu ve saplantılı bağlananlara göre puanları daha yüksektir.

Mete (2006) yaptığı araştırmasında ilköğretim okullarında çalışan sınıf ve branş öğretmenlerinin iş doyumları ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucuna göre, dışa dönük kişilik özelliği gösteren öğretmenler ile öz disiplin-sorumluluk boyutunda değerlendirilen öğretmenlerin çalıştıkları okulların imkânları bakımından değerlendirildiğinde, ileri düzey imkânı olan okullarda çalışan öğretmenlerin, ortanın altında imkânları olan okullarda çalışan öğretmenlere göre puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiş olup, çalışılan okulun belirtilen kişilik özelliklerinin sergilenmesinde etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Öğretmenlerin kişilik ölçeği ve iş tatmini ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan analizler sonucunda, dışa dönük olma ile iç tatmin arasında, dışa dönük olma ile genel tatmin arasında, öz disiplin/sorumluluk ile dış tatmin arasında olumlu bir ilişki saptanmıştır.

Gençoğlu (2006) 623 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmasında, öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Kendini Gerçekleştirme Düzeyi, Duygusal Kararlılık Düzeyi, Nevrotik Eğilim Düzeyi, Psikotik Eğilim Düzeyi, Aile İlişkileri Düzeyi, Sosyal İlişki Düzeyi, Sosyal Norm Düzeyi ve Antisosyal Eğilim Düzeyleri ile İyimserlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu, dolayısıyla bireylerin iyimserlik düzeylerinin kişilik özelliklerini önemli oranda etkilediği sonucuna ulaşılmıştır.

Yaşar (2006) farklı liselerde öğrenim görmekte olan 16-18 yaş grubundaki öğrencilerin denetim odağı düzeyleri ile bazı kişilik özelliklerini karşılaştırdığı araştırmasında, Genel lise öğrencilerinin Rotter Denetim Odağı Ölçeği puanları ile ACL kişilik özelliklerinden olan başarma, başatlık, özgüven ve yaratıcılık alt boyutları arasında anlamlı ilişki bulunurken Endüstri Meslek Lisesi öğrencilerinin Rotter Denetim Odağı Ölçeği puanları ile ACL kişilik özellikleri arasında anlamlı ilişki bulunmamıştır. Öğrencilerin devam ettikleri okul ile bir kişilik özelliği olarak yaratıcılık arasında Endüstri Meslek Lisesi öğrencileri lehine farklılık saptanmıştır.

Malkoç İstengel (2006) okullarda çalışan rehber öğretmenlerin kişilik özellikleri ile iş stresleri arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında, rehber öğretmenlerin iş stresi ile kişilik alt boyutlarından başatlık, karşı cinsle ilişki, gösteriş, özgüven, erkeksi özellikler arasında negatif

yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, rehber öğretmenlerin iş stresi ile kişilik alt boyutlarından kendini suçlama alt boyutuyla pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Okul psikolojik danışmanlarının kişilik özellikleri ile mesleki yetkinlik beklentileri arasındaki ilişkiyi inceleyen Özgün (2007), psikolojik danışmanların kişilik özellikleri puanlarının yüksek olduğunu ve kişilik özellikleri ile danışman yetkinlik beklentileri arasında düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğunu saptamıştır. Cinsiyete göre ise, psikolojik danışmanların kişilik özelliklerinin duygusal kararlılık boyutunda erkek psikolojik danışmanlar lehine; sosyal normlar boyutunda ise kadın psikolojik danışmanlar lehine anlamlı bir fark olduğu belirlenmiştir.

Ulu (2007) bağlanmanın kaygı ve kaçınma boyutlarının ve beş faktör kişilik özelliklerinin olumlu ve olumsuz mükemmeliyetçilik boyutları üzerindeki rolünü incelemiştir. Çoklu regresyon analizi sonuçları, standartlar alt ölçeği ile ölçülen olumlu mükemmeliyetçilik puanı için Özdisiplin, Deneyime Açıklık ve Dışadönüklük kişilik özelliklerinin yordayıcı değişkenleri olduğunu göstermiştir. Uyuşmazlık alt ölçeği ile ölçülen olumsuz mükemmeliyetçilik puanı için Nevrotiklik, Bağlanma Kaygısı ve Kaçınma boyutlarının yordayıcı değişkenler olduğu bulunmuştur. Son bulguda ise Düzen puanlarının Özdisiplin, Nevrotiklik, Dışadönüklük ve Deneyime Açıklık boyutları tarafından yordandığı saptanmıştır.

Fry ve Debats (2009) beş faktörlü kişilik özellikleri ve mükemmeliyetçiliği, yaşlılardaki ölüm oranının yordayıcısı olarak, 450 katılımcıyı 6.5 yıldan fazla bir süre boyunca inceledikleri araştırmalarının sonucuna göre, ölüm riskinin mükemmeliyetçilik ve beş faktörlü kişilik kuramının alt boyutlarından olan nevrotizmden yüksek puanlar alan kişilerde düşük puanlar alanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğunu ve bunun tersi olarak sorumluluk, dışa dönüklük ve uyumluluk boyutlarından yüksek puan alanlarda ise düşük olduğu bulunmuştur.

Kalaydjian, Bienvenu, Hening, Allen, Eaton ve Lee (2009) huzursuz bacak sendromu ile psikolojik rahatsızlıklar arasındaki ilişkinin ara değişkeni olarak kişilik özelliklerini incelediği araştırmalarının sonucunda, beş faktörlü kişilik kuramının nevrotizm alt boyutunun, huzursuz bacak sendromu ve depresyon, panik bozukluklar, duygu durum bozuklukları ve anksiyete arasındaki ilişkiyi etkilediği fakat tam olarak yordamadığı sonucuna varılmıştır.

Tatar (2009), 117 kadın ve 159 erkek toplam 276 sporcu üzerinde yaptığı çalışmasında Beş Faktör Kişilik Modeli çerçevesinde, sporcu kadın ve erkeklerin kişilik profillerini belirleyerek birbirlerinden farklarını ortaya koymayı amaçlamıştır. Araştırma sonucuna göre

kadınların Canlılık, Girişkenlik, Duygusal Değişkenlik, Endişeye Yatkınlık, Analitik Düşünme, Duyarlık ve Yeniliğe Açıklık alt boyut toplam puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Erkeklerin ise Sakinlik ve Uzlaşma alt boyutlarında kadınlardan daha yüksek puan ortalaması aldıkları gözlenmiştir.

Tatlılıoğlu (2010) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında öğrencilerinin karar vermede öz-saygı, karar verme stilleri ve kişilik özellikleri puan ortalamalarının öz-anlayış düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Araştırma sonucuna göre öz-anlayışı yüksek olan öğrencilerin karar vermede öz-saygı puan ortalamaları öz-anlayışı orta ve düşük olanlardan anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Diğer taraftan öz-anlayışı orta olan öğrencilerin karar vermede öz-saygı puan ortalamaları öz-anlayışı düşük olanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerine (düşük, orta, yüksek) göre karar verme stillerinin (dikkatli, kaçıngan, erteleyici, panik) anlamlı düzeyde farklılaştığı saptanmıştır. Araştırmanın diğer bir sonucuna göre kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik/nevrotizm alt boyutunda, öz-anlayışı düşük olanların duygusal dengesizlik/nevrotizm puan ortalamaları, öz-anlayışı orta ve yüksek olanlardan anlamlı düzeyde yüksektir. Öz-anlayışı orta olan öğrencilerin duygusal dengesizlik/nevrotizm alt boyutu puan ortalamaları öz-anlayışı yüksek olanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır. Öz-anlayış düzeyleri açısından üniversite öğrencilerinin kişilik alt boyutlarından dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşakbaşlılık ve sorumluluk puan ortalamaları incelendiğinde, öz-anlayış düzeyi orta ve yüksek olan öğrencilerin puan ortalamaları öz-anlayışı düşük olanlardan ve öz-anlayışı yüksek olanların puan ortalaması öz-anlayışı orta düzeyde olanlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

BÖLÜM III

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evreni ve örneklemi, veri toplama araçları ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemlere yer verilmiştir.

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Bu araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Üniversite öğrencilerinin bilinçli-farkındalık ve beş faktör kişilik özelliklerinin öz-anlayış düzeylerini anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı, öz-anlayış ile bilinçli-farkındalık ve beş faktör kişilik özellikleri arasında anlamlı düzeyde ilişki olup olmadığı ve üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanlarının öğrencilerin özlük niteliklerine (cinsiyet, sınıf, kardeş sayısı, okulöncesi eğitime devam edip etmeme, çocukluk döneminde üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirme ve ebeveyn tutumu) göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla araştırma verileri toplanmıştır.

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Bu araştırmanın evrenini Selçuk Üniversitesi'nin farklı fakültelerinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma evreni, Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi, Mesleki Eğitim Fakültesi, Ziraat Fakültesi, Mühendislik-Mimarlık Fakültesi ve Edebiyat Fakültesi'dir. Araştırma örneklemi bu fakültelerin çeşitli bölümlerinde öğrenim görmekte olan 1. ve 4. sınıf öğrencilerinden tesadüfi küme örnekleme yöntemi ile seçilmiştir.

Araştırma örneklemi 644'ü kız ve 366'sı erkek olmak üzere toplam 1010 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaş aralığı 17-26 ve yaş ortalaması ise 20.91'dir. Örneklemi oluşturan öğrencilerin çeşitli değişkenlere göre dağılımı Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3.
Örneklemi Oluşturan Öğrencilerin
Fakülte, Cinsiyet ve Sınıf Değişkenlerine Göre Dağılımları

Fakülte	Cinsiyet	Sınıf		Toplam
		I. Sınıf	IV. Sınıf	
Eğitim	Kız	190	126	316
	Erkek	102	31	133
	Toplam	292	157	**449**
Mühendislik-Mimarlık	Kız	60	20	80
	Erkek	56	47	103
	Toplam	116	67	**183**
Mesleki Eğitim	Kız	48	73	121
	Erkek	-	2	2
	Toplam	48	75	**123**
Ziraat	Kız	24	23	47
	Erkek	54	36	90
	Toplam	78	59	**137**
Edebiyat	Kız	51	29	80
	Erkek	31	7	38
	Toplam	82	36	**118**
n=1010				

3.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Bu araştırmada öğrencilerin öz-anlayış puanlarını belirlemek için Öz-anlayış Ölçeği (Deniz, Kesici ve Sümer, 2008), bilinçli-farkındalık puanlarını belirlemek için Bilinçli-

farkındalık Ölçeği (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011) ve beş faktör kişilik özellikleri puanlarının belirlenmesinde Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT) (Bacanlı, İlhan ve Arslan, 2009) kullanılmıştır. Öğrencilerin özlük nitelikleriyle ilgili bilgiler ise kişisel bilgi formu ile elde edilmiştir. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin tanıtıcı bilgiler aşağıda verilmiştir.

3.3.1. Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN)

Self Compassion Scale (SCS) 26 maddelik 6 alt ölçekten oluşmaktadır. Ölçekte cevaplayanlardan belirtilen durumla ilgili olarak ne kadar sıklıkla hareket ettiklerini "Hemen hemen hiçbir zaman=1" ve "Hemen hemen her zaman=5" arasında değişen 5'li likert tipi bir ölçekte derecelendirmeleri istenmektedir. Neff (2003b) tarafından geliştirilen SCS'nin Türkçe güvenirlik ve geçerlik çalışması Deniz, Kesici & Sümer (2008) tarafından yapılmıştır. Türkçe Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN)'nin orijinalinde farklı olarak ölçeğin tek boyutlu bir yapı gösterdiği ve aynı zamanda madde toplam korelasyonunda .30'un altında olan 2 tane madde ölçekten çıkartılarak toplam 24 maddelik bir ölçek elde edilmiştir. Ayrıca iç tutarlılık katsayısı .89 ve test-tekrar test korelasyon .83 olarak hesaplanmıştır. Öz-anlayış ölçeğinin ölçüt-bağıntılı geçerliği ise, öz-anlayışla ile benlik saygısı arasında r=.62; yaşam doyumu arasında r=.45; pozitif duygu arasında r=.41 ve negatif duygu arasında r=-.48 düzeyinde ilişkiler saptanmıştır.

3.3.2. Bilinçli-Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)

MAAS (Mindful Attention Awareness Scale), bireylerin bilinçlilik durumlarının sıklığındaki bireysel farklılıkları ele alır. MAAS kabul, güven, empati gibi bilinçli-farkındalık (mindfulnes) ile ilişkili durumlardan daha çok, şimdiki zamanda meydana gelenlerle ilgili olarak dikkatin ve farkındalığın varolup olmaması ile ilgilenir. MAAS ölçeği çalışmasının başlangıç noktası içinde yaşanılan ana odaklandırılmış dikkat ve farkındalıktır. Brown ve Ryan (2003) çalışmalarında bilinçli farkındalığın şu andaki olayları ve deneyimleri içeren tek faktörden oluştuğunu savunmuşlardır, buna göre MAAS tek bir toplam puana sahiptir.

MAAS günlük yaşamdaki anlık deneyimlerin farkında ve bunlara karşı dikkatli olma yönündeki genel eğilimi ölçen 15 maddelik bir ölçektir. Tek faktörlü bir yapıya sahiptir ve tek bir toplam puan verir. Altılı likert tipi ölçekte ("hemen hemen her zaman" dan, "hemen hemen hiç" e kadar) ölçeği cevaplandıranlar deneyimlerini ne kadar sıklıkta, otomatik pilotta yani otomatikleşmiş bir biçimde, başka birşeylerle meşgul ve şu ana dikkat etmeksizin yaşadıklarını belirtirler. "Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum", "Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim" gibi

maddeleri içerir. Ölçeğin içtutarlılık katsayısı .82 dir. MAAS beş büyük kişilik modelinden deneyime açıklık ile duygusal zeka ve iyioluşla pozitif yönde anlamlı bir ilişkiye sahiptir (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli-farkındalık Ölçeği (BİFÖ) üniversite öğrencilerinden oluşan bir grup üzerinde Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Türkçeye uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçeğin dil eşdeğerliği için İngilizce öğretmenliği anabilim dalında okuyan öğrencilere karşılıklı olarak (İngilizce-Türkçe; Türkçe-İngilizce) çeviriler uygulanmış ve İngilizce ve Türkçe formlarından elde edilen puanlar arasında pozitif ve anlamlı korelasyonlar ($r= .95$, $p<.001$; $r= .96$, $p<.001$) ortaya çıkmıştır. BİFÖ' nün faktör yapılarını belirlemek amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Uygulanan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonuçlarına göre ölçek tek boyutlu bir yapı göstermektedir. BİFÖ için yapılan madde toplam korelasyonunda ölçeğin bütün maddeleri için .40'ın üzerinde ilişki ortaya çıkmıştır. BİFÖ'nün her bir madde için madde faktör yükleri .48 ile .81 arasında değişmektedir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyon .86 olarak hesaplanmıştır. BİFÖ ölçüt-bağıntılı geçerliği için yapılan korelasyon analizleri sonucunda; öğrencilerin BİFÖ' den aldıkları puanlar ile Öz-anlayış (ÖZAN) arasında pozitif yönde; Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeğinin (DASÖ)'nün depresyon, anksiyete ve stres alt boyutları ile negatif yönde, anlamlı ve yüksek düzeyde, Pozitif ve Negatif Duygu ölçeğinin pozitif duygu alt boyutu ile pozitif yönde, negatif duygu alt boyutu ile negatif yönde, anlamlı ve yüksek düzeyde, ilişkiler saptanmıştır (Özyesil ve diğ, 2011).

3.3.3. Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT)

Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi, Bacanlı, İlhan ve Arslan (2009) tarafından geliştirilmiştir. SDKT beş alt boyuttan oluşmaktadır (duygusal dengesizlik/nevrotizm, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşakbaşlılık, sorumluluk). SDKT'nin yapı geçerliğini test etmek için 285 katılımcıdan elde edilen veriler üzerinde Temel Bileşenler Faktör Analizi yapılmıştır. Analiz sonucunda beş faktörün SDKT'ye ait varyansın % 52.63'ünü açıkladığı görülmüştür. SDKT'nin uyum geçerliğini sınamak için Sosyotropi Ölçeği, Çatışmalara Tepki Ölçeği, Negatif-Pozitif Duygu Ölçeği, Sürekli Kaygı Envanteri kullanılmıştır. Genel olarak incelendiğinde, SDKT'nin boyutlarının uyum geçerliği için kullanılan ölçeklerle orta düzeyde ve anlamlı bir yapı ortaya koyduğu ve bu sonuçların uyum geçerliği açısından önemli olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Bacanlı ve diğ, 2009).

SDKT'nin güvenirlik çalışmaları kapsamında 285 katılımcıdan elde edilen veriler üzerinde aracın iç tutarlık katsayıları hesaplanmış ve 90 katılımcıya ise iki hafta arayla SDKT

uygulanmıştır. SDKT'nin boyutlarının iç tutarlık katsayılarının .73 ile .89 aralığında değiştiği görülmüştür. SDKT test tekrarına ilişkin bulgular incelendiğinde en yüksek ilişkiyi Yumuşakbaşlılık (r=.86, p<.01), en düşük ilişkiyi ise Deneyime Açıklık Boyutunun (r=.68, p<.01) ortaya koyduğu görülmüştür (Bacanlı ve diğ, 2009).

3.4. VERİLERİN TOPLANMASI VE ANALİZİ

3.4.1. Verilerin Toplanması

Araştırma verilerini toplamak amacıyla daha önce tesadüfi olarak belirlenen örneklem grubundaki I. ve IV. sınıf öğrencilerine ölçeklerin uygulanacağı saatler önceden duyurulmuştur. Kararlaştırılan saatlerde "Öz-anlayış Ölçeği", "Bilinçli-farkındalık Ölçeği", "Sıfatlara Dayalı Kişilik Testi (SDKT)" ve Kişisel Bilgi Formu birlikte uygulanmıştır. Uygulamadan önce ölçeklerle ilgili yönergeler okunmuş, uygulamayla ilgili bilgi verilmiş ve uygulamayla ilgili sorusu olan öğrencilerin soruları yanıtlanmıştır. Uygulamalar yaklaşık olarak 35-40 dakika sürmüştür. Uygulamada herhangi bir sorunla karşılaşılmamıştır.

3.4.2. Verilerin Analizi

İlk aşamada ölçekler ayrı ayrı numaralandırılmıştır. İlk incelemede ölçekleri eksik ya da yanlış dolduran 38 öğrenci örneklemden çıkarılmıştır.

Bu araştırmanın bağımsız değişkenleri; bilinçli-farkındalık, beş faktör kişilik özellikleri, cinsiyet, sınıf, kardeş sayısı, okulöncesi eğitime devam edip etmeme, çocukluk döneminde üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirip geçirmeme ve ebeveyn tutumundan oluşmaktadır. Araştırmanın bağımlı değişkeni ise öz-anlayıştır. Her üç ölçekten elde edilen puan dağılımları ve diğer bağımsız değişkenler bilgisayara kodlanarak girilmiştir. Kodlama işleminden sonra verilerin analizi için SPSS 10.0 paket programı kullanılmıştır.

Öz-anlayış puan ortalamalarının cinsiyet, sınıf, okulöncesi eğitime devam edip etmeme ve çocukluk döneminde üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirip geçirmeme değişkenlerine göre grupların ortalamaları arasındaki farkın önem kontrolü t testi ile yapılmıştır. Öz-anlayış puan ortalamalarının kardeş sayısı ve ebeveyn tutumu değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığı tek yönlü varyans analizi ile test edilmiş, farklılaşma gözlenen durumlarda farklılaşmanın kaynağının belirlenmesi için Tukey testi kullanılmıştır. Öz-anlayış, bilinçli-farkındalık ve beş faktör kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin analizinde Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı Tekniğinden yararlanılmıştır.

Bilinçli-farkındalık ve beş faktör kişilik özelliklerinin öz-anlayışı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığı ise çoklu regresyon ve aşamalı regresyon analizleri ile hesaplanmıştır.

Cinsiyet, sınıf, yaş ve çocukluk döneminde üzüntülü yaşantı geçirme değişkenleri'nin öz anlayışı yordamasına ilişkin regresyon analizi yapılabilmesi amacıyla bu değişkenler dummy değişkene dönüştürülmüş (Büyüköztürk, 2006), daha sonra kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık ile birlikte hiyerarjik regresyon analizi yapılmıştır.

BÖLÜM IV

BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın alt problemlerine ilişkin yapılan analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

4.1. Öz-Anlayış ve Özlük Nitelikleri

1. Üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre öz-anlayış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre öz-anlayış puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler tablo 4'de verilmiştir.

Tablo 4. Öğrencilerin Cinsiyet Değişkenine Göre Öz-anlayış Puanlarına Ait t Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t Değeri	p Değeri
Öz-anlayış	Kız	644	77.79	16.46	-.539	.590
	Erkek	366	78.32	14.36		

Tablo 4 incelendiğinde cinsiyet değişkeni açısından kız öğrencilerin öz-anlayış puan ortalamaları 77.79 (Ss:16.46) iken erkek öğrencilerin puan ortalamaları ise 78.32 (Ss:14.36) olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olup olmadığını saptamak amacıyla t testi uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre cinsiyet değişkeni açısından öz-anlayış puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmamıştır ($t= -.539$, $p>.05$).

2. Üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre öz-anlayış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin sınıf değişkenine göre öz-anlayış puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler tablo 5'de verilmiştir.

Tablo 5. Öğrencilerin Sınıf Değişkenine Göre Öz-anlayış Puanlarına Ait t Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Sınıf	N	$\bar{X}$	Ss	t Değeri	p Değeri
Öz-anlayış	I	616	76.28	15.56	-4.333	.000***
	IV	394	80.64	15.63		

***p<.001

Tablo 5 incelendiğinde sınıf değişkeni açısından birinci sınıf öğrencilerinin öz-anlayış puan ortalamaları 76.28 (Ss:15.56), dördüncü sınıf öğrencilerinin puan ortalamaları ise 80.64 (Ss:15.63) olarak bulunmuştur. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olup olmadığını saptamak amacıyla t testi uygulanmıştır. Analiz sonucuna göre sınıf değişkeni açısından öz-anlayış puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmıştır (t= -4.333, p<0.001). Bu sonuca göre dördüncü sınıf öğrencilerinin öz-anlayış puan ortalamaları birinci sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksektir.

3. Üniversite öğrencilerinin kardeş sayısı değişkenine göre öz-anlayış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin kardeş sayısı değişkenine göre öz-anlayış puanlarına ilişkin N, $\bar{X}$ ve Ss değerleri tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Öğrencilerin Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Öz-anlayış Puanlarına Ait N, $\bar{X}$ ve Ss Değerleri

Bağımlı Değişken	Kardeş Sayısı	N	$\bar{X}$	Ss
Öz-anlayış	Tek Çocuk	37	79.72	17.28
	2	292	77.53	15.85
	3	329	77.86	15.50
	4	184	80.33	15.67
	4'den fazla	168	76.04	15.49

Tablo 6'da görüldüğü gibi kardeşi olmayan (tek çocuk) öğrencilerin öz-anlayış puan ortalaması $\overline{X}=79.72$, kendileri dahil iki kardeşi olan öğrencilerin öz-anlayış puan ortalaması $\overline{X}=77.53$, kendileri dahil üç kardeşi olan öğrencilerin öz-anlayış puan ortalaması $\overline{X}=77.86$, kendileri dahil dört kardeşi olan öğrencilerin öz-anlayış puan ortalaması $\overline{X}=80.33$ ve 4'den fazla kardeşi olan öğrencilerin öz-anlayış puan ortalaması $\overline{X}=76.04$ olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma olup olmadığını saptamak amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmış ve sonuçlar tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 7. Öğrencilerin Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Öz-anlayış Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F
Öz-anlayış	Gruplar Arasında	1823.533	4	455.883	1.849
	Gruplar İçinde	247834.213	1005	246.601	
	Toplam	249657.747	1009		

Tablo 7'deki varyans analizi sonuçları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin kardeş sayısı değişkenine göre öz-anlayış puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmamıştır ($F=1.849$, $p>.05$).

4. Üniversite öğrencilerinin okulöncesi eğitim değişkenine göre öz-anlayış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Öğrencilerin okulöncesi eğitim değişkenine göre öz-anlayış puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler Tablo 8'de verilmiştir.

Tablo 8. Öğrencilerin Okulöncesi Eğitime Devam Etme Değişkenine Göre Öz-anlayış Puanlarına Ait t Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Okulöncesi Eğitim	n	$\bar{X}$	Ss	t Değeri	p Değeri
Öz-anlayış	Evet	240	78.76	14.57	.924	.356
	Hayır	770	77.74	16.07		

Tablo 8 incelendiğinde öğrencilerin okulöncesi eğitime devam edip etmeme değişkeni açısından, okulöncesi eğitime devam eden öğrencilerin öz-anlayış puan ortalamaları 78.76 (Ss:14.57) iken devam etmeyen öğrencilerin puan ortalamaları ise 77.74 (Ss:16.07) olarak hesaplanmıştır. Okulöncesi eğitime devam eden öğrencilerin öz-anlayış puan ortalamaları devam etmeyenlerden yüksek olmasına karşın, puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olup olmadığını saptamak amacıyla yapılan t testi sonucunda puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmamıştır (t= .924, p>.05).

5. Üniversite öğrencilerinin çocukluk döneminde üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirme değişkenine göre öz-anlayış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Öğrencilerin çocukluk döneminde üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirme değişkenine göre öz-anlayış puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla yapılan istatistiksel işlemler tablo 9'da verilmiştir.

Tablo 9. Öğrencilerin Çocukluk Döneminde Üzücü Duygusal veya Fiziksel Bir Yaşantı Geçirme Değişkenine Göre Öz-anlayış Puanlarına Ait t Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Üzücü Bir Yaşantı Geçirme	n	$\bar{X}$	Ss	t Değeri	p Değeri
Öz-anlayış	Evet	192	75.76	16.62	-2.081	.03*
	Hayır	818	78.50	15.47		

*p<.05

Tablo 9 incelendiğinde öğrencilerin çocukluk döneminde kendilerini etkileyen üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirme değişkeni açısından, yaşantı geçiren öğrencilerin öz-anlayış puan ortalamaları 75.76 (Ss:16.62) iken herhangi bir üzücü duygusal veya fiziksel yaşantı geçirmeyen öğrencilerin puan ortalamaları ise 78.50 (Ss:15.47) olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olup olmadığını saptamak amacıyla yapılan t testi sonucunda çocukluk döneminde üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirmeyen öğrencilerin puan ortalamaları böyle bir yaşantı geçiren öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür (t= -2.081, p<.05). Bu sonuç çocukluk döneminde yaşanan üzücü duygusal veya fiziksel yaşantıların bireylerin öz-anlayış puanları üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

6. Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumu değişkenine göre öz-anlayış puan ortalamaları anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumu değişkenine göre öz-anlayış puanlarına ilişkin N, $\overline{X}$ ve Ss değerleri tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 10. Öğrencilerin Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Öz-anlayış Puanlarına Ait N, $\overline{X}$ ve Ss Değerleri

Bağımlı Değişken	Puan Türü	N	$\overline{X}$	Ss
Öz-anlayış	Değişken ve Tutarsız	67	71.89	16.25
	Demokratik	460	81.13	15.80
	Koruyucu	446	76.29	14.74
	Suçlayıcı ve Otoriter	37	70.21	16.84

Tablo 10 incelendiğinde ebeveyn tutumu değişken ve tutarsız olan öğrencilerin öz-anlayış puan ortalaması $\overline{X}=71.89$, demokratik olan öğrencilerin öz-anlayış puan ortalaması $\overline{X}=81.13$, koruyucu olan öğrencilerin öz-anlayış puan ortalaması $\overline{X}=76.29$ ve suçlayıcı-otoriter olan öğrencilerinin öz-anlayış puan ortalaması $\overline{X}=70.21$ olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılık olup olmadığını saptamak amacıyla Tek Yönlü Varyans Analizi uygulanmış ve sonuçlar tablo 11'de verilmiştir.

Tablo 11. Öğrencilerin Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Öz-anlayış Puanlarına İlişkin Varyans Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Varyans Kaynağı	KT	Sd	KO	F
Öz-anlayış	Gruplar Arasında	10547.364	3	3515.788	14.792***
	Gruplar İçinde	239110.383	1006	237.684	
	Toplam	249657.747	1009		

***p<.001

Tablo 11'deki varyans analizi sonuçları incelendiğinde üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumu değişkenine göre öz-anlayış puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma saptanmıştır (F=14.792, p<.001). Farklılaşmanın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey testi yapılmış ve sonuçlar tablo 12'de sunulmuştur.

Tablo 12. Ebeveyn Tutumu Değişkenine Göre Öğrencilerinin Öz-anlayış Tukey Testi Sonuçları

Ebeveyn Tutumu (I)	Ebeveyn Tutumu (II)	Ortalamalar Arası Fark	Standart Hata	p
Demokratik	Değişken ve Tutarsız	9.2371	2.0160	.000
	Koruyucu	4.8366	1.0245	.000
	Suçlayıcı ve Otoriter	10.9164	2.6345	.000

Tablo 12 incelendiğinde ebeveynlerinin tutumunu demokratik olarak değerlendiren öğrencilerin öz-anlayış puan ortalamaları ebeveynlerinin tutumunu değişken ve tutarsız, koruyucu ve suçlayıcı ve otoriter olarak değerlendirenlerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Diğer karşılaştırmalarda istatistiksel olarak farklılaşma saptanmamıştır.

4.2. Öz-anlayış ve Bilinçli-farkındalık

7. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile bilinçli-farkındalık puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile bilinçli-farkındalık puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği kullanılmış ve sonuçlar tablo 13'de verilmiştir.

Tablo 13. Öğrencilerinin Öz-anlayış Puanları İle Bilinçli-farkındalık Puanları Arasındaki ilişki

		Bilinçli-farkındalık
Öz-anlayış	r	.35
	p	.000

Tablo 13'de görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile bilinçli-farkındalık puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur (r=.35, p<.001).

8. Üniversite öğrencilerinin bilinçli-farkındalıkları öz-anlayış düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin bilinçli-farkındalık ve öz-anlayış puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler tablo 14'de verilmiştir. Bilinçli farkındalığın öz-anlayışı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına ilişkin yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları ise tablo 15'de sunulmuştur.

Tablo 14. Öğrencilerin Bilinçli-farkındalık ve Öz-anlayış Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

	$\overline{X}$	**Ss**
Bilinçli-farkındalık	57.92	11.51
Öz-anlayış	77.98	15.72

n=1010

Tablo 15. Bilinçli Farkındalığın Öz-anlayışı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular

Bağımsız Değişken	*R*	R^2	*F*	*β*	t
Bilinçli-farkındalık	.350	.123	140.954***	.350	11.872***

*** *p<.001*

Tablo 15 incelendiğinde bilinçli farkındalığın öz-anlayışı anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür (*R*=.350, R^2=.123, *F*=140.954). Bilinçli-farkındalık öz-anlayıştaki toplam varyansın % 12.3'ünü açıklamaktadır.

4.3. Öz-anlayış ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri

9. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile beş faktör kişilik özellikleri alt boyutları puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişki var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile beş faktör kişilik özellikleri alt boyutları puanları arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek amacıyla pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği kullanılmış ve sonuçlar tablo 16'da verilmiştir.

Tablo 16. Öğrencilerinin Öz-anlayış Puanları ile Beş Faktör Kişilik Özellikleri Alt Boyutları Puanları Arasındaki ilişki

		Duygusal Dengesizlik/ Nevrotizm	Dışadönüklük	Deneyime Açıklık	Yumuşakbaşlılık	Sorumluluk
Öz-anlayış	r	-.46	.41	.35	.34	.26
	p	.000	.000	.000	.000	.000

Tablo 16'da görüldüğü gibi üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik/nevrotizm puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşakbaşlılık ve sorumluluk alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur (p<.001).

10. Üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik özellikleri öz-anlayış düzeylerini anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Üniversite öğrencilerinin beş faktör kişilik özellikleri ve öz-anlayış puanlarına ilişkin tanımlayıcı istatistikler tablo 17'de verilmiştir. Beş faktör kişilik özelliklerinin öz-anlayışı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına ilişkin yapılan çoklu regresyon analizi sonuçları ise tablo 18'de sunulmuştur.

Tablo 17. Öğrencilerin Kişilik Özellikleri ve Öz-anlayış Puan Ortalamaları ve Standart Sapmaları

	$\overline{X}$	**Ss**
Duygusal Dengesizlik/Nevrotizm	23.79	7.31
Dışadönüklük	44.33	10.69
Deneyime Açıklık	41.07	8.69
Yumuşakbaşlılık	47.39	10.37
Sorumluluk	36.48	8.24
Öz-anlayış	77.98	15.72

n=1010

Tablo 18. Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Öz-anlayışı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular

Beş Faktör Kişilik Özellikleri	*R*	R^2	*F*	*β*	t
Duygusal Dengesizlik/Nevrotizm	.591	.349	107.603***	-.411	-15.769***
Dışadönüklük				.286	7.030***
Deneyime Açıklık				.032	.701
Yumuşakbaşlılık				.098	2.742**
Sorumluluk				.002	.045

** *p<.01.* *** *p<.001*

Tablo 18 incelendiğinde beş faktör kişilik özellikleri ile öz-anlayış puanları arasında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir (R=.60, R^2=.35, F=107.60, p<.001). Beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik/nevrotizm, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşakbaşlılık ve sorumluluk alt boyutları öz-anlayıştaki toplam varyansın % 34.9'unu açıklamaktadır.

Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t Testi sonuçları incelendiğinde, duygusal dengesizlik/nevrotizm (*β=-.411*), dışadönüklük (*β=.286*) ve yumuşakbaşlılık (*β=.098*) alt boyutlarının öz-anlayış üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Deneyime açıklık ve sorumluluk alt boyutları ise öz-anlayışı yordamada önemli bir etkiye sahip değildir.

4.4. Öz-anlayış ve Bilinçli-farkındalık, Beş Faktör Kişilik Özellikleri

11. Üniversite öğrencilerinin bilinçli-farkındalık ve beş faktör kişilik özellikleri birlikte öz-anlayışı anlamlı düzeyde yordamakta mıdır?

Bilinçli-farkındalık ve beş faktör kişilik özelliklerinin birlikte öz-anlayışı anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığına ilişkin yapılan analiz sonuçları ise tablo 19'da sunulmuştur.

Tablo 19. Bilinçli-farkındalık ve Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Birlikte Öz-anlayışı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular

Mod	Yordayıcı	***R***	R^2	R^2_{ch}	***F***	***Df***	β
	(Sabit)	.350[a]	.123	.122	140.95	1/1008	.350***
1	Bilinçli-farkındalık						
2	Sabit	.613[b]	.376	.372	100.76	6/1003	
	Nevrotizm						-.376***
	Dışadönüklük						.278***
	Deneyime açıklık						.023
	Yumuşakbaşlılık						.097**
	Sorumluluk						-.051

** *p<.01.* *** *p<.001*

Tablo 19'da bilinçli-farkındalık ve kişilik özelliklerinin öz-anlayışı yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Bilinçli farkındalığın öz-anlayışı açıklama gücü ve yordaması incelendiğinde bilinçli farkındalığın tek başına öz-anlayıştaki varyansın %12'sini açıkladığı ve öz-anlayışın önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür (R=.350, R^2=.123, F=140.95, β=.35, p<.001). Modele ikinci adımda bilinçli-farkındalıkla birlikte girilen kişilik özelliklerinin de modele anlamlı katkısının olduğu, bilinçli-farkındalık ve kişilik özellikleri birlikte öz-anlayıştaki varyansın %37'sini açıkladığı görülmüştür. (R=.613, R^2=.376, F=100.763, p<.001). Kişilik özelliklerinden nevrotizm (β=-.376, p<.001), dışa dönüklük (β=.276, p<.001) ve yumuşakbaşlılık (β=-.097, p<.01) alt boyutlarının model içinde anlamlı katkılarının olup öz-anlayışın önemli yordayıcıları olduğu bulunmuştur.

Tablo 20. Cinsiyet, Sınıf, Yaş, Çocukluk Dönemi Üzüntülü Yaşantı Geçirme, Bilinçli-farkındalık ve Beş Faktör Kişilik Özelliklerinin Birlikte Öz-anlayışı Yordayıp Yordamadığına İlişkin Bulgular

	R	R^2	R^2_{ch}	*F*	*Df*	Beta
1 (Sabit) Cinsiyet	.016[a]	.000	.000	.270	1/1008	.016
2 (Sabit) Sınıf	.138[b]	.019	.017	9.797	2/1007	.138***
3 (Sabit) Yaş	.145[c]	.021	.018	7.192	3/1006	.064
4 (Sabit) Çocuk dönemi üzücü	.158[d]	.025	.021	6.470	4/1005	.064*
5 (Sabit)	.599[e]	.359	.354	62.315	5/1004	
Nevrotizm						-.404***
Dışadönüklük						.276***
Deneyime açıklık						.037
Yumuşakbaşlılık						.096**
Sorumluluk						.003
6 (Sabit) Bilinçli Farkındalık	.621[f]	.386	.380	62.864	6/1003	.181***

*$p<.05$. **$p<.01$. ***$p<.001$

Tablo 20'de cinsiyet, sınıf, yaş, çocukluk döneminde üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirme, bilinçli-farkındalık ve kişilik özelliklerinin öz-anlayışı yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları verilmiştir. Modele birinci adımda girilen cinsiyet öz anlayışı anlamlı düzeyde yordamamaktadır (R=.016, R^2=.000, F=.270, β=.016, p>.05). Modele ikinci adımda cinsiyetle birlikte girilen sınıf öz anlayışın önemli bir yordayısı olduğu görülmüştür. Sınıf değişkeni cinsiyetle birlikte öz anlayıştakı varyansın %1.9'unu açıklamaktadır (R=.138, R^2=.019, F=9.797, β=.138, p<.001). Modele üçüncü adımda cinsiyet, sınıf ve yaş birlikte girildiğinde hepsi birlikte öz anlayıştaki varyansın %2.1'ini açıklamakta olduğu ancak yaş'ın öz anlayışın önemli bir yordayısı olmadığı görülmüştür (R=.145, R^2=.021, F=7.192, β=.064, p>.05). Modele dördüncü adımda cinsiyet, sınıf, yaş ve çocukluk döneminde üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirme değişkeni birlikte girilmiş hepsi birlikte öz anlayıştaki varyansın %2.5'i açıkladığı görülmüş, çocukluk döneminde üzücü bir

yaşantı geçirmenin öz-anlayışın önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur (R=.158, R^2=.025, F=6.470, β=.064, p<.05). Modele beşinci adımda dummy değişkenlerin yanında kişilik özellikleri eklendiğinde hepsi birlikte öz anlayıştaki varyansın %35.9'unu açıklamakta, kişilik özelliklerinden nevrotizm, dışa dönüklük, ve yumuşak başlılığın öz anlayışın önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Modele altıncı adımda girilen bilinçli farkındalık cinsiyet, yaş, sınıf, çocukluk döneminde üzücü bir yaşantı geçirme ve kişilik özellikleri ile birlikte öz anlayıştaki varyansın %38.6'ısını açıklamaktadır (R=.621, R^2=.386, F=62.864, β=.181, p<.001. Ayrıca bilinçli farkındalığın öz anlayışın önemli bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur.

BÖLÜM V
TARTIŞMA VE YORUM

5.1. Özlük Nitelikleri Açısından

Araştırmanın birinci alt probleminde, öz-anlayışın cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Bulgular incelendiğinde cinsiyet değişkeni açısından kız öğrencilerin öz-anlayış puan ortalamaları 77.79 (Ss:16.46) iken erkek öğrencilerin puan ortalamaları ise 78.32 (Ss:14.36) olarak hesaplanmıştır. Yapılan karşılaştırma sonucunda cinsiyet değişkeni açısından öz-anlayış puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmamıştır.

Lowenthal ve Short (1993) anlayışı, sıkıntılarla, onlardan kaçınmadan veya duygusallığına fazlasıyla kendini kaptırmadan var olabilme yetisi olarak görürler. Bu sıkıntılara doğal ve kendiliğinden bir tepkidir ve başkalarının mutluluğu ve iyiliğini arzulama olarak da tanımlanabilir. Tehdit edici olaylarla karşılaştığımızda genel tepkimiz savaş veya kaçtır, fakat son zamanlarda araştırmacılar strese yine doğal bir tepki olan "yönelme ve dostluk kurma" tepkilerinden bahsetmektedirler. Aslında hem "savaş veya kaç" hem de "yönelme ve dostluk kurma" tepkilerinin her ikisi de her iki cinste de ortak olmasına rağmen, kadınlar yönelme ve dostluk kurmaya erkeklerden daha meyillilerdir. Bu tepki kadınlarda baskın olan östrojen hormonunun etkisiyle artan oksitosin hormonu ile bağlantılıdır, buradan yola çıkarak kadınların daha fazla kendimizle dostluk kurmak olan öz-anlayışa daha eğilimli olması beklenir (Germer, 2009). Genel olarak Germer'in de belirttiği gibi kadınlar erkeklerle karşılaştırıldığında daha empatik ve daha şefkatli olmaları nedeniyle, kadınların erkeklere göre daha fazla öz-anlayışlı olması beklenir fakat çalışmamızın bulguları bu kuramsal bilgiyi desteklemeyerek cinsiyet açısından farklılık göstermemektedir. Amerika'da yapılmış çeşitli çalışmalarda ise bu bilginin aksine erkeklerin öz-anlayış düzeylerinin kadınlardan anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur (Neff ve McGehee, 2010; Neff ve Hsieh, 2008; Raes, 2010; Neff, 2003a; Neff ve diğ., 2005; Kelly ve diğ.,2010).

Iskender'in (2009) çalışmasının bulguları öz-anlayışın cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermektedir. Neff ve McGehee (2010) yetişkin örneklemlerinde öz-anlayışın cinsiyet değişkenine göre farklılaşmazken, yine aynı çalışmanın genç yetişkin örnekleminde kadınların erkeklerden daha düşük öz-anlayışa sahip oldukları sonucuna varmışlardır. Neff, Pisitsungkagarn ve Hsieh (2008) Tayland, Tayvan ve Amerika örneklemleri üzerinde yaptıkları çalışmanın sonucunda Amerika örnekleminde kadınların erkeklerden daha düşük seviyede öz-anlayışa sahip olduklarını, diğer iki kültürel grupta cinsiyet açısından öz-

anlayışın farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. Raes'de (2010) çalışmasında kadınların erkeklerden daha düşük öz-anlayış seviyesine sahip olduklarını bulmuştur. Bu sonuçlar Amerikalı kadınların erkeklerden daha az öz-anlayışa sahip olduğunu gösteren önceki çalışmaları destekler niteliktedir (Neff, 2003a; Neff ve diğ., 2005). Diğer kültürlerde öz-anlayış cinsiyete göre bir farklılaşma göstermezken (Neff ve diğ., 2008; İskender, 2009; Yılmaz, 2009) sadece Amerikan kültüründe farklılaşma göstermesini Nolen-Hoeksema, Larson ve Grayson (1999) kadınların erkeklere göre detaylı ve tekrarlayan başetme stratejilerine sahip olmaları olarak açıklarken, Kelly ve diğ., (2010) bu farklılığın sadece Amerikan kültürüne özgü olmasının sebeplerinin belirsiz olduğunu ve açıklanabilmesi için bu konu ile ilgili daha fazla araştırma yapılmasının gerekliliğini vurgulamışlardır.

Kirkpatrick (2005) geştalt iki sandalye tekniği kullanarak öz-anlayışı geliştirmeyi araştırdığı çalışmasındaki öz-anlayışın cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı sonucu araştırma bulgumuzu destekler niteliktedir. Neff ve diğ., (2006) öz-anlayış ve uyumlu psikolojik işlevsellik arasındaki ilişkileri araştırdığı çalışmasında öz-anlayış düzeyinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediğine bakılmış ve yine araştırmamızın bulgularını destekler şekilde herhangi anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ayrıca Neff'in (2003b) öz-anlayış ölçeğinin geliştirilmesi çalışmasının bulgularına göre kadınların öz-anlayış düzeyleri erkeklerden düşük bulunmuştur ve kadınların öz-eleştiriye yatkın olmasının buna neden olduğu düşünülmüştür.

Sınıf değişkeni açısından birinci sınıf öğrencilerinin öz-anlayış puan ortalamaları 76.28 (Ss:15.56), dördüncü sınıf öğrencilerinin puan ortalamaları ise 80.64 (Ss:15.63) olarak bulunmuştur. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olup olmadığını saptamak amacıyla uygulanan analiz sonucuna göre sınıf değişkeni açısından öz-anlayış puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmıştır ($t= -4.333$, $p<0.001$). Bu sonuca göre dördüncü sınıf öğrencilerinin öz-anlayış puan ortalamaları birinci sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksektir. Yılmaz (2009) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında üçüncü sınıf öğrencilerinin öz-anlayış puan ortalamalarının birinci sınıf öğrencilerinin öz-anlayış puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek bulmuştur. Bu bulgu araştırmanın bulgusuyla benzerlik göstermektedir.

Anlayış, diğer bireylerin üzüntülerine karşı açık ve duyarlı olmaktır. Aynı zamanda karşımızdakilere karşı sabır, nezaket ve yargılayıcı olmayan bir anlayış sunmak, insanların kusursuz olmadıklarının ve hatalar yapabildiklerinin farkında olmaktır. Öz-anlayış ise bireyin kendi acılarına karşı açık ve duyarlı olması, kendisine karşı nazik ve şefkatli olması,

birilerinin yetersizlik ve başarısızlıkları karşısında yargılayıcı olmayan bir tavır sergileyebilmesi ve de bireylerin kendi deneyimlerinin insanların ortak deneyimlerinin bir parçası olduğunun farkında olmasıdır (Neff, 2003a). Araştırmanın bu bulgusunun sebebi üniversite birinci sınıf öğrencilerinin üniversite hayatına yeni başlamaları ve ayrıca ergenlerin kendilerine karşı daha eleştirisel yaklaşmaları, henüz olgunlaşmamış oldukları için sıkıntı veren bir durum ile karşılaştıklarında genelde bu sorunu yaşayan tek kişi olduklarını veya mevcut durumun sadece onun başına geldiğini düşünmeleri olabilir. Ayrıca sorunun içinde kendilerini yalıtılmış hissedebilir, fakat zamanla yaşam repertuarına yeni deneyimler eklendikçe yaşadıklarının insanlığın ortak paydası olduğunu fark etmeye başlar ve sıkıntı veren durumlarla karşılaştıklarında veya hataları karşısında daha anlayışlı davranabilirler. Neff (2003a) öz-anlayışı, bireyin acı ve başarısızlık durumlarında kendini eleştirmekten ziyade kendine özenli ve anlayışlı davranmayı, yaşadığı olumsuz deneyimlerin insanoğlunun yaşamının bir parçası olarak görmeyi, olumsuz duygu ve düşüncelerin üstünde fazlaca durmaktansa mantıklı bir bilinçle tutma olarak tanımlamıştır.

Neff ve Vonk (2009) çalışmasının sonucunda öz-anlayışın yaş ile olumlu yönde ilişkili olduğu sonucuna varmıştır. Ona göre kişisel değerlendirmeler yaşla beraber azalma eğiliminde olabilir ve böylece kişinin kendisine karşı anlayışlı davranma becerisi yaş ile beraber biraz daha artar. Neff ve McGehee'nin (2010) genç yetişkin ve yetişkinler üzerinde yaptıkları çalışmalarının sonucunda öz-anlayış açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Fakat Neff ve McGehee (2010) ergenlerin yetişkinlerle karşılaştırıldığında daha az öz-anlayışa sahip olabileceklerini ancak yaptıkları araştırmada genç yetişkin ve yetişkinlerin yaş aralığının birbirine yakın olması nedeniyle gelişimsel eğilimlerin açığa çıkarabileceği herhangi bir farklılık olmadığını vurgulamışlardır.

Üniversite öğrencilerinin kardeş sayısı değişkenine göre öz-anlayış puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmamıştır ($F=1.849$, $p>.05$). Bu sonuç kardeş sayısının bireylerin öz-anlayışları üzerinde etkili olmadığı sonucunu ortaya koymaktadır. Ancak bu konuda genelleme yapmak için yeterli araştırma bulunmamaktadır. Farklı örneklemler üzerinde yapılacak araştırmalara ihtiyaç vardır.

Okulöncesi eğitime devam eden öğrencilerin öz-anlayış puan ortalamaları devam etmeyenlerden yüksek olmasına karşın, puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olup olmadığını saptamak amacıyla yapılan t testi sonucunda puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmamıştır. Okulöncesi eğitime devam etmenin bireylerin ileriki yaşamlarında öz-anlayış düzeyleri üzerinde etkili olup olmadığına ilişkin

yapılan başka araştırma bulunmamaktadır. Dolayısıyla konu ile ilgili yapılacak yeni araştırmalara ihtiyaç olduğu söylenebilir.

Öğrencilerin çocukluk döneminde kendilerini etkileyen üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirme değişkeni açısından, üzücü yaşantılar geçiren öğrencilerin öz-anlayış puan ortalamaları 75.76 iken herhangi bir üzücü yaşantı geçirmeyen öğrencilerin puan ortalamaları ise 78.50 olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olup olmadığını saptamak amacıyla yapılan t testi sonucunda çocukluk döneminde üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirmeyen öğrencilerin puan ortalamaları üzücü yaşantı geçiren öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç çocukluk dönemindeki üzücü yaşatıların bireylerin öz-anlayış puanları üzerinde etkili olduğunu göstermektedir.

Eğer bireyler acı, yetersizlik ve başarısızlıkla karşılaştıklarında öz-anlayışlı olabiliyorlarsa, bu onların acılarını küçümsemek veya kendini öz- eleştirileriyle hırpalamak yerine, kendilerine yakınlık ve yargılayıcı olamayan bir anlayış gösterdikleri anlamına gelir. Bu süreç aynı zamanda mükemmel olmadığımızın, hatalar yapabileceğimizin ve yaşamda karşılaşılan zorlukların insanların ortak deneyimleri olduğunun ve bunları sadece bizim yaşamadığımızın farkında olmayı da içerir (Neff ve diğ., 2006). Çocukluğunda ihmal ve istismar edilmiş ve gelişim sürecinde yoğun strese maruz kalmış bireyler öz-anlayış göstermeyi yapay ve zor bulurlar. üzücü psikolojik ve fizikse yaşantı yaşamış birçok insan kendilerini iyi hissetmeyi hak etmediklerini düşünürler veya kendilerini iyi hissetmek konusunda çok fazla çabaları da olmamıştır. Ayrıca onlar için güvenli dozda bile olsa duygusal acı yaşamak zor olabilir. Acı veren duygular önceki duyguların yerini alır. Çocukluk döneminde üzücü psikolojik ve fiziksel yaşantılar yaşamış olan bireyler sıklıkla fark edilebilir şekilde diğer insanlara veya özellikle hayvanlara ve çocuklara karşı şefkat ve anlayış gösterirlerken kendilerine karşı şefkatli olma konusunda başarısızlardır (Germer, 2009).

Araştırmamızın sonucunda, ebeveynlerinin tutumunu demokratik olarak değerlendiren öğrencilerin öz-anlayış puan ortalamaları ebeveynlerinin tutumunu değişken ve tutarsız, koruyucu ve suçlayıcı ve otoriter olarak değerlendirenlerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Diğer karşılaştırmalarda istatistiksel olarak farklılaşma saptanmamıştır. Destekleyici anne tutumu genel olarak daha fazla öz-anlayışla, eleştirel tutum ise daha az öz-anlayışla ilişkilendirilir ve ailenin işlevselliği genelde öz-anlayışın önemli bir yordayıcısıdır. Bireylerin sıkıntılı anlarda ve başarısızlıklarında kendilerine nasıl davrandıkları ailelerinden model alınmış olabilir. Eğer ebeveyn çocuklarına karşı sinirli, soğuk ve eleştirel bir tutum

içindeyse, bu ailelerin çocukları kendilerine karşı daha soğuk ve eleştirel olabilir. Eğer ebeveyn sıcak, önemseyen ve destekleyici bir tutuma sahipse bu da çocuğun kendisine karşı bu ebeveyn tutumuna paralel bir tutum geliştirmesine neden olabilir (Neff ve McGehee, 2010). Aileleri tarafından duygusal istismara uğramış çocuklar daha fazla öz-eleştirisel olabilirler ve bu bireyler kendilerinin dışında ve içlerinde var olan durumları sıklıkla tehditkâr olarak algılayabilirler. Yılmaz (2009) 539 üniversite öğrencisinin öz-anlayış ve ana baba tutumlarını incelediği araştırmasının sonucunda anne baba tutumlarının alt boyutlarından olan demokratik anne baba tutumu ile üniversite öğrencilerinin öz- anlayışları arasında pozitif yönde anlamlı düzeyinde bir ilişki bulmuştur. Koruyucu ve otoriter olarak algılanan anne baba tutumları ile üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu araştırmanın bulguları da, mevcut araştırmanın bulgusunu destekler niteliktedir.

Yapılan birçok araştırma oksitosin seviyesinin yüksek olmasının, güven, sakinlik, cömertlik ve bağlılık duygularının da yüksek olmasına neden olduğu ve dolayısıyla güvenli bağlanma ile ilişkilendirilir (Carter, 1998; Feldman, 2007, akt Neff ve McGehee, 2010). Neff ve McGehee (2010) oksitosin seviyesinin aile değişkeni ve öz-anlayış arasındaki ilişkiye etkisi olabileceğini ve destekleyici ve anlayışlı aile ilişkilerinin oksitosin seviyesini yükseltme olasılığının olduğunu belirtilmiştir.

5.2. Öz-anlayış ve Bilinçli-farkındalık ile İlgili Olarak

Araştırmanın diğer bir bulgusunda üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile bilinçli-farkındalık puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur ($r=.35$, $p<.001$). Ayrıca bilinçli-farkındalığın öz-anlayış üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu sonucuna da ulaşılmıştır. Bilinçli-farkındalık öz-anlayıştaki toplam varyansın % 12.3'ünü açıklamaktadır. Kuramsal temellerde açıklandığı gibi Neff (2003a)'de öz-anlayış kavramını üç temel öğeye ayırmaktadır ve bu öğelerden biriside bilinçli-farkındalıktır. Dolayısıyla araştırma sonucunda ortaya çıkan bilinçli-farkındalıkla öz-anlayış arasındaki ilişki ve bilinçli farkındalığın öz-anlayış üzerinde önemli bir etkiye sahip olması kuramsal temellerle tutarlılık göstermektedir. Bu iki kavramın birbirleriyle etkileşim halinde olduğu söylenebilir.

Bilinçli-farkındalık özenle dikkatli olmak demektir; bilerek, şimdiki anda ve yargılamadan dikkat kesilmektir. Bu türdeki bir dikkat daha fazla farkındalığa ve şimdiki an gerçekliğini kabule neden olur. Öz-anlayış kabullenmenin bir şeklidir. Kabullenme ve öz-anlayışın her ikisi de daha iyi olmak için çabalamayı bıraktığımızda daha kolay bir şekilde

oluşur. Eğer kendimizi sıkıntıların tam ortasında bulabilirsek ve mücadelemizin derinleştiğini kabullenebilirsek, kalbimiz kendiliğinden yumuşamaya başlar. Daha iyi olmaya çalışmayı bırakır ve bunun yerine kendimize şefkat duymayı keşfederiz. Kendimize ilgi göstermeye başlarız (Germer, 2009). Bilinçli-farkındalık bize acı veren düşünce ve duyguları düzgün ve dengeli bir biçimde kabullenme yeteneği veren bağlantısız farkındalıktır.

Germer'e (2009) göre bilinçli-farkındalık bize şefkat, bağışlayıcılık ve sevgi duygularını aşılayarak bizi öz-anlayışa götürür. Bilinçli-farkındalık basitçe bilinçli yaşama sanatıdır (Kabat-Zinn, 1994) ve aynı zamanda dikkatlilik ve şimdiki zamanda olan olayların farkında olma halidir (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli-farkındalık, acılarımızı azaltan ve yaşamımızı zengin ve anlamlı kılan, yaşantılarımıza karşı gösterilen belirli bir tutum veya yaşamla ilişki içinde olmanın bir yoludur. Bunu her an yaşantılarımızın farkında olmamız ve zihnimizin nasıl gereksiz kaygılar yarattığını anlamamız için içgörü kazanmamızı sağlayarak gerçekleştirir (Siegel, 2010b). Bilinçli farkındalığı yüksek bireylerin öz-anlayışları üzerindeki olumlu etkisi sonucu bireyler, kendilerine karşı da anlayışla yaklaşma eğiliminde olacaklardır. Leary ve diğ., (2007) öz-anlayışı yüksek bireylerin kendilerine karşı eleştirel ve katı bir tutum yerine şefkat ve anlayışla yaklaşacaklarını belirtmektedirler.

Newsome (2010) yardım mesleklerindeki 31 kişi üzerinde algılanan stres, bilinçli-farkındalık ve öz-anlayış düzeylerini incelediği çalışmasında, bilinçli-farkındalık temelli eğitim programının öncesi ve sonrasında, katılımcıların algılanan stres düzeyleri anlamlı düzeyde düştüğü ve bilinçli-farkındalık ve öz-anlayışları yükselttiği sonucu da bu araştırmanın bulgularını destekler niteliktedir. Hollis-Walker ve Colosimo (2011) 123 yetişkin üzerinde öz-anlayış, bilinçli-farkındalık ve mutluluğu araştırdıkları çalışmalarında öz-anlayışın, bilinçli-farkındalığın mutluluk ile olan ilişkisinde çok önemli bir ara değişken olduğu sonucuna varmışlardır.

Öz-anlayışta bireyler duyguları ile doğru oranda bir yakınlık içindedirler, ne fazla uzak ne de fazla yakın, ne onlardan kaçarsınız ne de her zaman onlarla hareket edersiniz. Bu doğru miktardaki uzaklık düşünce ve duygularınız belirdiğinde, hala duygularınız ile ilişki içinde ve onların farkında olarak, onları yargılamadan gözlemlememiz için bize gerekli olan zihinsel alanı sağlar. Böylece öz-anlayış bilinçli-farkındalığa ve aynı zamanda bilinçli-farkındalık da öz-anlayışa neden olur (Neff, 2004).

Genel anlamda bilinçli-farkındalıktan yüksek puanlar alan kişilerin öz-anlayışlarının da yüksek olması beklenir. Bilinçli-farkındalık literatürü göz önüne alındığında, bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin, sıkıntılı zamanlarda başlarına gelen hoş olmayan

durumları onlardan kaçınmadan veya baskı altına almadan olduğu gibi kabul edebilme, içinde bulunduğu anı yargılamadan elinden geldiği kadar dolu dolu yaşamak, dikkatini ve farkındalığını bedenine ve zihnine yoğunlaştırabilme dolayısıyla duygu ve düşüncelerinin farkında olabilme gibi bireyin psikolojik olarak sağlıklı olmasını sağlayan becerileri, öz-anlayışın da gereklilikleri olan kabul, yargılayıcı olmama, diğerlerinin ve kendi duygularını anlayabilmek için gerekli olan dikkat ve farkındalık gibi birçok özelliğin örtüşmesi bu varsayımın nedeni olmaktadır.

5.3. Öz-anlayış ve beş faktör kişilik özellikleri ile ilgili olarak

Araştırmanın diğer bir bulgusuna göre üniversite öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik/nevrotizm puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşakbaşlılık ve sorumluluk alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuştur ($p<.001$). Beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik/nevrotizm, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşakbaşlılık ve sorumluluk alt boyutları öz-anlayıştaki toplam varyansın % 34.9'unu açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde, duygusal dengesizlik/nevrotizm (β=*-.411*), dışadönüklük (β=*.286*) ve yumuşakbaşlılık (β=*.098*) alt boyutlarının öz-anlayış üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Deneyime açıklık ve sorumluluk alt boyutları ise öz-anlayışı yordamada önemli bir etkiye sahip değildir.

Beş faktör kişilik özelliklerinden nevrotizm, olumsuz duygulara eğilim, özellikle anksiyete, depresyon ve öfke yaşamak olarak tarif edilebilir. Nevrotikliğin başlıca özellikleri kaygı, öfke, düşmanlık, depresyon, dürtüsellik ve savunmasızlıktır (Chamorro-Premuzic, 2008; McCrae ve Costa, 1987). Costa ve McCrea (1992) nevrotizmi, bireyin korku, suçluluk ve üzüntü gibi olumsuz duygu durumlarını yaşamaya genel eğilimi olarak tanımlamışlardır. Neff ve diğ. (2007) araştırmalarında öz-anlayışın Beş Faktörlü Kişilik Kuramının alt boyutlarından en güçlü olarak nevrotizm ile ilişkili olduğu bulunmuş, daha yüksek seviyede öz-anlayışa sahip olmak anlamlı düzeyde daha düşük seviyelerde nevrotizm ile ilişkilendirilmiştir. Nevrotizm boyutundan yüksek puan alan bireyler kaygılı, güvensiz, kendine acıyan duygusal kimselerdir ve stresle ilişkili ruhsal rahatsızlıklara daha yatkındırlar (Burger, 2006; Yazgan İnanç ve Yerlikaya, 2008). Neff (2003b)'de yaptığı araştırma sonucunda öz-anlayışın, uyumsuzluğun belirtileri olan depresyon, anksiyete ve ruminasyon ile anlamlı yönde olumsuz ilişkili olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca Deniz ve Sümer (2010) yaptıkları araştırmanın sonucunda öz-anlayış düzeyleri yüksek olan öğrencilerin depresyon,

anksiyete ve stres düzeyleri anlamlı düzeyde düşük bulmuşlardır. Nevrotizm boyutundan yüksek puan alan bireyler saldırgan tepkiler vermek ve henüz olmamış şeyler için endişe etmek gibi uygun olmayan başa çıkma tepkilerini daha sık kullanırlar, çünkü yıkıcı duygularla daha sık alakadar olurlar. Kendilerini suçlama gibi mantık dışı inanışları olabilir, çünkü bu duygular yaşadıkları olumsuz duygularla bilişsel olarak daha uyumludur (McCrae ve Costa, 1987). Öz-anlayışlı bireyler kendilerine karşı daha az suçlayıcı ve yargılayıcıdırlar. Kuramsal temeller ve yapılan araştırmalar, öz-anlayış puanları ile beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik/nevrotizm puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin saptandığı bu araştırma bulgusuyla benzerlik göstermektedir.

Neff ve diğ. (2007) araştırmalarında öz-anlayışın aynı zamanda, dostça, saygılı ve alçakgönüllü davranışı ifade eden ve dürüstlük, fedakârlık, uyum, tevazu, aşırı duygusallık, güven ve arkadaşlık temel özelliklerini içeren uyumluluk ve yüksek aktivite gösterme, pozitif duygulara, girişkenlik deneyimlerine ve sosyal davranışlara eğilimlilik olarak tanımlanan dışadönüklük boyutları ile anlamlı yönde olumlu ilişkili olduğu sonucuna varmıştır ve bu sonuçlar araştırmamızın bulgularını destekler niteliktedir. Kişiler ve ortamlar karşılıklı ilişki içinde sistemler olarak görülürler. Sosyokültürel çevre kişilik yapılarının gelişiminde önemli bir etkiye sahiptir ve kişilik faktörü bireyin ne tür ortamlarda bulunduğunu, bireyin bu ortamları nasıl algıladığını ve yorumladığını belirlemekte etkiye sahiptir (Cervone, Shadel ve Jencius, 2001). Dışadönük bireyler sosyal ortamları çoğunlukla kabul edici ve destekleyici olarak algılama eğilimindedirler ve bu özellikleri onların sosyal ortamlarda utangaç olmayan, girişken, konuşkan olmalarına neden olabilir.

Öz-anlayışın yapısında bulunan, problemlerin insanların yaşamının bir parçası olduğunu ve birinin yaşamındaki zorlukların diğerlerinin problemlerinden daha fazla olmadığını temsil eden ortak paydaşım boyutu (Neff, 2003a, 2003b; Leary ve diğ., 2007) bireyin yalıtım, çaresizlik ve stres gibi yalnızlığa neden olan duygulara kapılmasını engellediğinden, öz-anlayışa sahip bireyler dışa dönüklük boyutunun da özellikleri olan daha girişken, aktif, sosyal ve mutlu olabilirler. Neff ve diğ. (2007) araştırmalarında öz-anlayış ve beş faktörlü kişilik kuramının verimlilik ve öz-disiplinle ilişkili olan ve yönetim, başarı çabası, öz-disiplin, müzakere ve yetkinlik temel özelliklerini içeren sorumluluk boyutu ile anlamlı yönde olumlu yönde bir ilişki bulunmuştur. Bu ilişkinin sebebini ise öz-anlayış tarafından sağlanan duygusal istikrarın daha sorumlu davranmaya neden olabileceğini belirtmişlerdir. Daha öncede belirtildiği gibi araştırmanın sonuçlarına göre beş faktörlü kişilik özellikleri (Nevrotizm, Dışadönüklük, Deneyime açıklık, Uyumluluk ve Sorumluluk) ile öz-

anlayış arasında anlamlı yönde ilişkili bulunmuş ancak, diğer üç boyut öz-anlayışı yordarken deneyimlere açıklık ve sorumluluk alt boyutları öz-anlayışı yordamakta önemli bir etkiye sahip olmadığı görülmüştür. Sorumluluk boyutundan yüksek puan alan bireyler görev duygusu olan, titiz ve belki de ahlaklı olmaya fazlasıyla önem verirler (McCrae ve Costa, 1987) ve sahip oldukları öz disiplinlerini kaybettikleri zamanlarda kendilerine karşı suçlayıcı olmaları da muhtemeldir. Neff ve diğ. (2007) araştırmalarının sonucunda, yeni duyguları ve düşünceleri tecrübe etme, entelektüel faaliyetlerle ilgilenme ile temsil edilen ve estetik duyarlılık, canlı hayal gücü ve davranışsal esneklikle ilişkilendirilen deneyime açıklık boyutu ile öz-anlayış arasında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmamıştır ve mevcut çalışma da bu araştırmanın bulgularını desteklemektedir. Araştırmanın bu bulgusu öz-anlayışın karşılaştığımız yeni şeyler ve durumlar karşısında kabul edici ve yargılamayıcı olan doğası ile çelişmekle beraber, deneyimlere açıklık boyutunun entelektüel faaliyetlerle ilgilenme, yaratıcılık, estetik duyarlık ve canlı hayal gücüne sahip olma özellikleri ile öz-anlayışın ilişkili olmamasından kaynaklanmış olabilir.

5.4. Öz-anlayış, Bilinçli-farkındalık ve Beş Faktör Kişilik Özellikleri ile İlgili Olarak

Üniversite öğrencilerinin bilinçli-farkındalık ve beş faktör kişilik özelliklerinin birlikte öz-anlayış düzeyleri üzerindeki etkisini belirlemek için yapılan istatistiksel analiz sonucunda bilinçli farkındalığın öz-anlayışı açıklama gücü ve yordaması incelendiğinde bilinçli farkındalığın tek başına öz-anlayıştaki varyansın %12'sini açıkladığı ve öz-anlayışın önemli bir yordayıcısı olduğu görülmüştür. Modele ikinci adımda bilinçli-farkındalıkla birlikte girilen kişilik özelliklerinin de modele anlamlı katkısının olduğu, bilinçli-farkındalık ve kişilik özellikleri birlikte öz-anlayıştaki varyansın %37'sini açıkladığı görülmüştür. Bu sonuç bilinçli-farkındalık, kişilik ve öz-anlayışla ilgili kuramsal bilgilerle örtüşmektedir.

Bilinçli-farkındalık ve öz-anlayışın her ikisi birden iyioluş halimizi fazlasıyla etkileyen, stres, anksiyete ve depresyona neden olan felaketleştirme (her şeyin en kötüsünü düşünme), olumsuzlukları abartıp olumluları görmezden gelme, başkalarının zihnini okuma, her şeyi bildiğini iddia etmek, meli malılar ve suçlama gibi farkında olmadan alışkanlık haline getirdiğimiz olumsuz düşünce kalıplarının farkında olmamızı ve kendimizi yargılamadan bunlardan sıyrılıp zihnimizin içsel çalışma modellerine daha fazla iç görü geliştirmemizi sağlar ve zihnimizin bizleri kontrol etmesi yerine bizim zihnimizi beceriyle kontrol etmemizi sağlar (Stahl ve Goldstein, 2010). Bilinçli-farkındalık şu anda her ne oluyorsa, yargılamanın süzgeci veya merceği olmaksızın tamamıyla farkında olmaktır (Stahl ve Goldstein, 2010).

Bunun yanında Germer'e (2009) göre de bilinçli-farkındalık bize şefkat, bağışlayıcılık ve sevgi duygularını aşılayarak bizi öz-anlayışa götürür. Çok sayıda felsefi, ruhsal ve psikolojik gelenek iyilik halinin sağlanması ve arttırılması için bilinçli-farkındalığın önemini vurgulamaktadırlar (Brown & Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2009; Mayer, 2000).

Kişiliklerimiz, tutumlarımızın, düşüncelerimizin, hislerimizin ve eylemlerimizin haznesidir. Kişiliğimiz olmadan biz, biz olamayız (Germer, 2009). Normal psikolojik işlevselliğin en önemli belirleyicilerinden biri kişisel değerlendirmelerdir. Kendimize karşı yargılayıcı ve suçlayıcı olmamak öğretisini temel alan öz-anlayış bireyleri normal psikolojik işlevsellik göstermesine yardımcı olabilir. Kişilik özelliklerimiz bizim iyioluşumuz hakkında da önemli ipuçları verebilir ve buna bağlı olarak da bireylerin öz-anlayışlarını etkileyecektir. Dolayısıyla kişiliğin ve bilinçli farkındalığın birlikte öz-anlayış üzerinde önemli etkisinin olması, kuramsal temellerle örtüşmektedir.

BÖLÜM V

SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç ve Öneriler

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak genel sonuçlara ve önerilere yer verilmiştir.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular aşağıda özetlemiştir.

1. Cinsiyet değişkeni açısından öz-anlayış puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmamıştır.

2. Sınıf değişkeni açısından öz-anlayış puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma bulunmuştur. Dördüncü sınıf öğrencilerinin öz-anlayış puan ortalamaları birinci sınıf öğrencilerinden anlamlı düzeyde yüksektir.

3. Öğrencilerinin kardeş sayısı değişkenine göre öz-anlayış puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmamıştır.

4. Öğrencilerinin okul öncesi eğitime devam etme değişkenine göre öz-anlayış puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmamıştır.

5. Çocukluk döneminde üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirmeyen öğrencilerin öz-anlayış puan ortalamaları geçiren öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

6. Ebeveynlerinin tutumunu demokratik olarak değerlendiren öğrencilerin öz-anlayış puan ortalamaları ebeveynlerinin tutumunu değişken ve tutarsız, koruyucu ve suçlayıcı ve otoriter olarak değerlendirenlerden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

7. Öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile bilinçli-farkındalık puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuş ve bilinçli farkındalığın öz-anlayışı anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

8. Öğrencilerinin öz-anlayış puanları ile beş faktör kişilik özelliklerinden duygusal dengesizlik/nevrotizm puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki bulunurken, dışadönüklük, deneyime açıklık, yumuşakbaşlılık ve sorumluluk alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişkiler bulunmuş ve beş faktör kişilik özelliklerinin öz-anlayışı anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak aşağıdaki öneriler geliştirilebilir;

1. Yüksek seviyede öz-anlayışa sahip olmak psikolojik işlevselliği olumlu yönde etkilediği için ve bilinçli-farkındalıkla ilişkisi göz önüne alındığında, bireylerin bilinçli-farkındalıklarını geliştirmeye yönelik eğitimlerin düzenlenmesinde yarar vardır.

2. Kişilik özelliklerinin bireylerin öz-anlayış düzeyleri üzerindeki etkisi dikkate alındığında ebeveynlere çocuklarda ve ergenlerde kişilik gelişimi süreci konusunda seminerler düzenlenebilir.

3. Diğer taraftan bilinçli-farkındalık temelli eğitimlerin verilmesi öğrencilerin bedenlerindeki duyularını, hislerini ve düşüncelerini hoşa gitmeyene bilinçli bir şekilde açık ve kabullenici bir tutum içerisinde yaklaşarak, zorlukları erkenden fark etmelerine ve bunlara daha beceriyle ve etkin bir şekilde tepki vermelerini sağlar. Böylece bireyler öz-anlayışa sahip olma yolunda adımlar atarlar öz-anlayışı yükseltmek için yapılacak uygulamaların bireylerin yaşamlarına olumlu katkılarda bulunacağı ve onların değişim ve gelişimine neden olacağı düşünülmektedir.

4. Mevcut araştırma ülkemizde bilinçli-farkındalık konusunu içeren ilk araştırma olup, Türkçeye uyarlanmış olan bilinçli-farkındalık ölçeği yapılacak ileriki araştırmalara katkıda bulunabilir.

5. Psikolojik danışma ve rehberlik alanında, okullarda Psikolojik Danışmanlar tarafından, öz-anlayış ve bilinçli farkındalığı yükseltmek amacıyla yapılacak uygulamaların rehberlik programlarına dâhil edilmesi öğrencilerin bu becerilerini geliştirmelerinde faydalı olabilir.

KAYNAKÇA

Alkaya, Y. (2010). *İnsancıl (Hümanist) yaklaşım ve öğrenme.* (Ed. M. E. Deniz). Ankara: Maya Akademi Yayıncılık.

Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., ve Nolen-Hoeksema, S. (1996). *Psikolojiye giriş.* (Çeviri: Yavuz Alagon). Ankara: Arkadaş Yayınları.

Bacanlı, H., İlhan, T., & Aslan, S. (2009). Beş faktör kuramına dayalı bir kişilik ölçeğinin geliştirilmesi: sıfatlara dayalı kişilik testi (SDKT). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, *7* (2), 261-279.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*, 125–143.

Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment, 11*, 191-206.

Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore the facets of mindfulness. *Assessment, 13(1)*, 27-45.

Bandura, A. (1990). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman.

Bankart, C. P. (2003). Five manifestations of the Buddha in the west: A brief history. In K. H. Dockett, G. R. Dudley-Grant, & C. P. Bankart (Eds.). Psychology and Buddhism: From individual to global community (pp. 45-69). New York: Kluwer Academic/Plenum.

Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional Alchemy: How the mind can heal the heart*. New York: Three Rivers Press.

Bierhoff, H. (2005). The psychology of compassion and prosocial behavior. In P. Gilbert (Ed.), Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy (pp. 148–167). London: Brunner-Routledge.

Blatt, S. J., Qinlan, D. M., Chevron, E. S., McDonald, C., & Zuroff, D. D. (1982). Dependency and self-criticism: Psychological dimensions of depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 50(1),* 113-124.

Bodian, S. (2006). *Meditation for Dumies*. Indiana: Wiley Publishing Inc.

Bohart, A., & Greenberg, L. S. (1997). *Empathy reconsidered.* Washington, DC: American Psychological Association.

Bohlmeijer, E., Prenger, R., Tall, E., & Cuijpers, P. (2010). The effects of mindfulness-based stres reduction Nyanaponika Therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research,*

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 822-848.

Brown, K., Ryan, R., Creswell, J. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18(4):* 211-237.

Burger, J. M. (2006). *Kişilik.* (Çeviren: İnan Deniz ERGUVAN SARIOĞLU), İstanbul: Kaknüs Yayıncılık.

Büyüköztürk, Ş. (2006). *Sosyal bilimler için very analizi el kitabı.* Ankara: Pegem A yayıncılık

Campos, P. (2002). Special series: Integrating Budddhist philosophy with cognitive and behavioral practice. *Cognitive and Behavioral Practice, 9*, 38-40.

Carmody, J., Baer, R.A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well being in a mindfulness-based stress reduction program. *J. Behav. Med. 31*, 23–33.

Carter, C. S. (1998). Neuroendocrine perspectives on social attachment and love. *Psycho neuron docrinology*, 23, 779–818. In Neff, K. D., McGhee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.

Cervone, D., Shadel, W. G., Jencius, S. (2001). Social-cognitive theory of personality assessment. Personality and Social Psychology Review, 5(1), 33-51.

Chambers, R., Gullone, E., & Allen, N. A. (2009). Mindful emotion regulation: An integrative review. *Clinical Psychology Review, 29*, 560−572.

Chamorro-Premuzic, T. (2008). *Personality and İndividual differences.* Blackwell publishing.

Colle Flugel, K. F., Vincent, A., Cha, S. S., Loehrer, L. L., Bauer, B. A., & Wahner-Roedler, D. L. (2010). *Complementary Nyanaponika Therapies in Clinical Practice, 16(1)*, 36-40.

Cooper, C. (2002). İndividual differences. NY: Oxford university press.

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman.

Costa, P.T., & McCrae, R. R.(1992). *NEO-PI-R professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Cüceoğlu, D. (1991). *İnsan ve davranışı.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Damon, W. (1995). *Greater expectations: Overcoming the culture of indulgence in America's homes and schools.* New York: Wiley.

Davidson, R.J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D. et al. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, *65*, 564–570.

Davis, K. M., Lau, A. M., & Cairns, R. D. (2009). Development and preliminary validation of a trait version of the Toronto mindfulness scale. *Journal of Cognitive PsychoNyanaponika Therapy, 23 (3)*, 185-195.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). Self determination theory: When mind mediates behavior *The Journal of Mind and Behavior, 1*, 33-43.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). *Human autonomy: The basis for true self-esteem. In Kernis (Ed.), Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31 – 49). New York: Plenum Press.

Demirkan, S. (2006). *Özel sektördeki yöneticilerin ve çalışanların bağlanma stilleri, kontrol odağı, iş doyumu ve beş faktör kişilik özelliklerinin araştırılması.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Deniz, M. E. Kesici, Ş. ve Sümer, S. A. (2008). *The Validity and Reliability of the Turkish Version of the Self-Compassion Scale,* Social Behavior And Personality, 36(9), 1151–1160.

Deniz, M. E., ve Sümer, A. S. (2010). Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencileri üzerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. Eğitim ve Bilim, 35 (158), 115-127.

Ekblad, A. G. (2008). *Effects of mindfulness training on emotional regulation and attention.* Duke University. Unpublished doctoral dissertation.

Eren, E. (2010). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi.* 12. Baskı, İstanbul: Beta Basım A.Ş.

Eroğlu, F. (2010). *Davranış bilimleri.* 10. Baskı, İstanbul: Beta Basım A.Ş.

Eysenck, H.J., Wilson, G.D. (1991). *Manual for the Eysenck Personality Profiler*, Cymeon, Guildford.

Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced meditators: A quasi-experimental approach. *Personality and Individual Differences, 48,* 305-310.

Feldman, R. (2007). Parent–infant synchrony and the construction of shared timing: Physiological precursors, developmental outcomes, and risk conditions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 48, 329–354 In Neff, K. D., McGhee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.

Folkman, S. & Moskowitz, J.T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist,* 647-654.

Friedman, M., & Whisman, M. (2004). Implicit cognition and the maintenance and treatment of major depression. *Cognitive and Behavioral Practice*, 11, 168-177.

Fry, P. S., Debats, D. L. (2009). Perfectionism and the five-factor personality traits as predictors of mortality in older adults. Journal of Health Psychology. 14(4), 513-514.

Fulton, P. R. (2005). Mindfulness as clinical training. In C. K. Germer, R. D. Siegel & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychoNyanaponika Therapy* (pp. 55–72). New York: Guilford Press.

Fulton, P. R., & Seigel, R. D. (2005). Buddhist and Western psychology: Seeking common ground. In C. K. Germer, R. D. Seigel, & P. R. Fulton (Eds.) *Mindfulness and PsychoNyanaponika Therapy* (pp.55–72) New York: Guilford Press.

Gençoğlu, C. (2006). *Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Hove: Routledge.

Germer, C. K., Siegel, R., & Fulton, P. (Eds.). (2005). *Mindfulness and psychoNyanaponika Therapy.* New York: Guilford Press.

Gilbert, P. (2005). *Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach.* In P. Gilbert (Ed.), Compassion: Conceptualisations, research and use in psychoNyanaponika Therapy (pp. 9-74). Hove: Routledge.

Gilbert, P., Baldwin, M. W., Irons, C., Baccus, J. R., & Palmer, M. (2006). Self-criticism and self-warmth: An imagery study exploring their relation to depression. *Journal of Cognitive PsychoNyanaponika Therapy, 20(2),* 183-200.

Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N. V., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *British Journal of Clinical Psychology*, *43(1),* 31-50.

Gilbert, P., & Irons, C. (2004). A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people. *Memory*, 12, 507-516.

Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group Nyanaponika Therapy approach. *Clinical Psychology & PsychoNyanaponika Therapy*, 13(6) 353-379.

Giluk, L. T. (2009). Mindfulness, big five personality, and affect: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences, 47,* 805-811.

Goldberg, L. R. (1990). An alternative "description of personality": The big-five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, *59* (6), 1216-1229.

Goldstein, J., & Kornfield, J. (1987). *Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation.* Boston, MA: Shambhala.

Gottheim, P. C. (2009). Self-esteem, self-compassion, defensive self-esteem and related features of narcissism as predictors of aggression. The University of Akron. Unpublished doctoral dissertation.

Greenberg, L. S., Rice, L. N., & Elliott, R. (1993). *Facilitating Emotional Change: The moment-by-moment process*. New York: The Guilford press.

Greenberg, L. S., Korman, L. M., & Paivio, S. C. (2001). Emotion in humanistic psychoNyanaponika Therapy. In D. J. Cain & J. Seeman (Eds.), *Humanistic psychoNyanaponika Therapies: Handbook of research and practice*. Washington, DC: American Psychological Association.

Grossack, M. (1974). *The revolutionary social philosophy of Albert Ellis. Rational Living, 9*(2), 17-21.

Hanh, T. N. (1987). *The miracle of mindfulness: An introduction to the practice of meditation.* Boston: Beacon Press

Hanh, T. N. (1993). *The Blooming of a Lotus: Guided meditation for achieving the miracle of mindfulness*. Boston: Beacon Press

Hanh, T. N. (1998). The *Heart of the Buddha's Teaching*. New York, NY: Broadway.

Hanson, R. (2009). *Buddha's Brain: The practical neuroscience of happiness, wisdom, love. Oakland*: New Harbinger Publications.

Hayes, S. C., Stroshal, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment Nyanaponika Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.

Hayes, S. C. (2004). *Acceptance and commitment Nyanaponika Therapy and the new behavior Nyanaponika Therapies: Mindfulness, acceptance, and relationship.* In S. C. Hayes, V. M.Follette, & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pp. 1–29). New York: Guilford Press.

Hayes, S. C, Follette, V. M., & Linehan, M. M., eds. (2004). *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition.* New York: Guilford Press

Hayes, S. C., Stroshal, K. D., & Houts, A. (Eds.). a practical guide to acceptance and commitment Nyanaponika Therapy. New York: Springer.

Harter, S. (1998). *The development of self-representations.* In W. Damon (Series Ed.) & Nancy Eisenberg (Vol. Ed.), Handbook of child psychology, Vol. 3, Social, emotional, and personality development (5th edition), New York: Wiley.

Heffernan, M., Quinn Griffin, M.T., McNulty, S. R., Fitzpatrick, J. J. (2010). Self-compassion and emotional intelligence in nurses. *International Journal of Nursing Practice. 16(4)*, 366-373.

Hollis-Walker, L., Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-mediatators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences.* 50, 222-227.

Hooper, C., Craig, C., Janvrin, D. R., Wetsel, M. A., Reimels, G., Anderson, Greenville and Clemson. (2010). Compassion satisfaction, burnout and compassion fatique among nurses compared with other nurses in other selected inpatient specialities. *Journal of Emergency Nursing.* 36(5), 420-427.

Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth: The struggle toward self-realization.* New York: Norton. Akt. Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity,* 2 (2), 85-102.

Howell, J. A., Digdon, L. N., & Buro, K. (2010). Mindfulness predicts sleep-related self-regulation and well-being. *Personality and Individual Differences, 48(4)*, 419-424.

Isen, A. M. (2000). Some perspectives on positive affect and self-regulation. *Psychological Inquiry*, 11, 184–188.

İskender, M. (2009). The relationship between self-compassıon, self-efficacy and control belief about learning ın Turkish university students. *Social Behaviour and Personality*, 37(5), 711-720.

Jacopson, N., Christensen, A., Prince, S., Cordove, & Eldridge, K. (2000). Integrative behavioral couple Nyanaponika Therapy: An acceptance-based, promising new treatment for couple discord. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68,* 351-355.

Jason, L. A., & Moritsugu, J. (2003). The role of religion and spirituality in community building. In *Psychology and Buddhism: From individual to global community*. New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

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

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are*. New York: Hyperion.

Kalaydjian, A., Bienvenu, O. J., Hening, W. A., Allen, R. P., Eaton, W. W., Lee, H. B. (2009). Restless legs sydrome and the five-factor model of personality: Resuts from a community sample. *Sleep Medicine*, 10, 672-675.

Kelly, A. C., Zuroff, D. C., Foa, C. L., & Gilbert, P. (2010). Who benefits from training in self-compassionate self-regulation? A study of smoking reduction. *Journal of Social and Clinical Psychology,29 (7) ,* 727-755

Kirkpatrick, K.L. (2005). *Enhancing Self-Compassion Using a Gestalt Two-Chair Intervention,* University of Texas at Austin, Unpublished doctoral dissertation.

Kohlenberg, R. J. & Tsai, M. (1991). *Functional Analytic PsychoNyanaponika Therapy: A guide for creating intense and curative Nyanaponika Therapeutic relationships*. New York: Plenum.

Köknel, Ö. (1982). *Kaygıdan mutluluğa kişilik.* İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.

Kristeller, J. & Hallett, C.B. (1999). An exploratory study of a meditation-based intervention for binge-eating disorder. *Journal of Health Psychology,*
4(3): 357-363.

Kristeller, J. & Johnson, T. (2005). Cultivating loving-kindness: A two-stage model for the effects of meditation on compassion, altruism, and spirituality. *Zygon: Journal of Religion and Science, 40* (June): 391-407

Kristeller, J. L., & Hallett, C. B. (1999). An exploratory study of a meditation-based intervention for binge eating disorder. *Journal of Health Psychology*, *4*(3), 357-363.

Leary, M. R., & MacDonald, G. (2003). Individual differences in self-esteem: A review and theoretical integration. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity*. New York: Guilford.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*,887–904.

Leiblich, A., McAdams, D., & Josselson, R. (2004). Healing plots: The narrative basis of psychoNyanaponika Therapy. Washington, DC: American Psychological Association Books. In Germer, C. K., Siegel, R., & Fulton, P. (Eds.). (2005). *Mindfulness and psychoNyanaponika Therapy*. New York: Guilford Press.

Libet, B. (1999). Do we have free will? In Germer, C. K., Siegel, R., & Fulton, P. (Eds.). (2005). *Mindfulness and psychoNyanaponika Therapy.* New York: Guilford Press.

Linehan, M. M. (1993a). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder.* New York: Guilford.

Linehan, M. M. (1993b). *Skills training manual for treating borderline personality disorder.* New York: Guildford.

Lykins Emily L. B. & Baer Ruth A. (2009). Psychological Functioning in a Sample of Long-Term Practitioners of Mindfulness Meditation: *Journal of Cognitive PsychoNyanaponika Therapy*: An International Quarterly, 23, 226-241.

Malkoç İstengel, A. (2006). *Okul rehber öğretmenlerinin kişilik özellikleri ve iş stresleri arasındaki ilişki düzeyinin incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Marlatt, A. (2002). Substance abuse treatment and the stages of change. *Addiction*, 97(5), 605-609.

Martell, C. R., Addis, M. E., & Jacobson, N. S. (2001) *Depression in context: Strategies for guided action*. NY: Norton

Mayer, J. D. (2000) Spiritual intelligence or spiritual conciousness. *The International Journal for the Psychology of Religion,* 10, 47-56.

McCrae, R. R., & Costa, P T.. Jr. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology, 52* (1), 81-90.

McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). An introduction to the five factor model and its applications. *Journal of Personality*, *60*, 175-215.

Mete, C. (2006). *İlköğretim okullarında çalışan öğretmenlerin kişilik özellikleri ile iş tatminleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Mongrain, M., Vettese, L. C., Shuster, B., & Kendal, N. (1998). Perceptual biases, affect, and behavior in the relationships of dependents and self-critics. *Journal of Personality and Social Psychology*, **75**, 230-241.

Morgan, C. T. (2005). *Psikolojiye giriş*. (Yayın Sorumlusu: Sirel Karakaş) Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü Yayınları. No:1.

Morris, C. G. (2002). *Psikolojiyi anlamak.* (Çev. Ed.: H. Belgin Ayvaşık ve Melike Sayıl). Birinci Basım. Ankara: Türk Psikoloji Derneği Yayınları No:23.

Neff, K. D. (2001). Judgements of Personal Autonomy and İnterpersonal Responsibility in the Context of Indian Spousal Relationships: An Examination of Young Peoples Reasoning in Mysore, India. *British Journal of Developmental Psychology*, 19, 233-257.

Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.

Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.

Neff, K.D. (2004). Self-Compassion and Psychological Well-Being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9, 27-37.

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12.

Neff, K. D., & Harter, S. (2002a). The authenticity of conflict resolutions among adult couples: Does women's other-oriented behavior reflect their true selves? *Sex Roles*, 47, 403-417.

Neff, K. D., & Harter, S. (2002b). The role of power and authenticity in relationship styles emphasizing autonomy, connectedness, or mutuality among adult couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 19, 835-858.

Neff, K. D., & Harter, S. (2003). Relationship styles of self-focused autonomy, other-focused connectedness, and mutuality across multiple relationship contexts. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20, 81-99.

Neff, K. D., & Helwig, C. C. (2002). A constructivist approach to understanding the development of reasoning about rights and authority within cultural contexts. *Cognitive Development*, 17, 1429-1450.

Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4(3), 263-287.

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2006). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139-154.

Neff, K. D., McGhee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*, 9, 225-240.

Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hseih, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267–285.

Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908–916.

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77, 23–50.

Newsome, S. (2010). *Effects of a mindfulness course on helping proffesionals in training: Examining levels of percieved stres, mindfulness and self-compassion*. New Mexico State University, Unpublished doctoral dissertation.

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569–582.

Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., & Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. Journal of Personality and Social Psychology, 77, 1061–1072.

Nydahl, O. (2008). *The way things are*. UK: O Books.

Ogden, T. (1990). On potential space. In *Tactics and techniques in psychoanalytic therapy. III: The implications of Winnicott's contributions* (pp. 90-112).

Özgün, M. S. (2007). *Okul psikolojik danışmanlarının kişilik özellikleri ile mesleki yetkinlik belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Özyesil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli-farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. 35 (159), 226-237.

Palfai, T., & Wagner, E. (2004). Special series: Current perspectives on implicit processing in clinical disorders: Implications for assesment and intervention. Cognitive and Behavioral Practice, 11, 135-138.

Pauley, G. & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and PsychoNyanaponika Therapy: Theory, Research and Practice, 83*(2), 129-143.

Pervin, A. L. (1993). *Personality (theory and research)*. New York: John Wiley & sons, Inc.

Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48, 757-761.

Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2002). Expanding our conceptualisation of and treatment for generalized anxiety disorder: Integrating mindfulness/acceptance-based approaches with existing cognitive-behavioral models. Clinical Psychology: Science and Practice, 9(1), 54−68.

Ringenbach, R. (2009). A comparison between counselors who practice meditation and those who do not on compassion fatigue, compassionsatisfaction, burnout and self-compassion,University of Akron. Unpublished doctoral dissertation.

Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., & Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary evidence for independent and overlapping contributions. Behavior Nyanaponika Therapy, 40(2), 142.

Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A Nyanaponika Therapist's view of psychoNyanaponika Therapy.* Boston: Houghton Mifflin Company.

Safran, J. D. (1998). *Widening the scope of cognitive therapy: The therapeutic relationship, emotion, and the process of change*. Northvale, NJ: Jason Aronson, Inc.

Salzberg, S. (2004). *Lovingkindness: The revolutionary art of happiness*. Boston: Shambala.

Schneider, K., & Leitner, L. (2002). Humanistic PsychoNyanaponika Therapy. In M. Hersen & W. Sledge (eds.), Encyclopedia of psychoNyanaponika Therapy (Vol. 1). New York: Elsevier Science/Acedemic Press

Schultz, D. P. ve Schultz, S. E. (2007). *Modern psikoloji tarihi.* (Çev: Yasemin Aslay). İstanbul: Kaknüs Yayınları.

Schwarts, J. (1996). *Brain lock*. New York: Regan Books.

Schwarts, J. & Begley, S. (2002). *The mind and the brain: Neuroplasticity and the power of mental force.* New York: Harper Collins.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive Nyanaponika Therapy for depression: A new approach to preventing relapse.* New York: Guilford.

Seligman, M. E. (1995). The optimistic child. Boston, MA: Houghton Mifflin.2q

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14.

Shahrokh, N., & Hales, R. (Eds.). (2003). American Psychiatric Glossary (8th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

Shaver, P. R., & Brennan, A. K. (1992). Attachment styles and the big five personality traits: Their connections with each other and with romantic relationship outcomes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18 (5), 536-545.

Siegel, J. D. (2010a). *The Mindful Nyanaponika Therapist*. New York: W. W. Norton & Company, Inc.

Siegel, R. D. (2010b). *The Mindfulness Solution: Everyday Practices for Everyday Problems.* New York: The Guilford Press.

Stahl, B., & Goldstein, E. (2010). *A mindfulness-based stress reduction workbook*. Oakland: New Harbinger Publications.

Surrey, J. (2005). Relational psychoNyanaponika Therapy, relational mindfulness. In C. Germer, R. Siegel, & P. Fulton (Eds.), Mindfulness and psychoNyanaponika Therapy (pp. 91-112). New York: Guilford Press.

Tatar, A. (2009). Beş faktör kişilik modeline dayalı olarak sporcu kadın ve erkeklerin kişilik profillerinin karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20 (2), 70-79.

Tatlılıoğlu, K. (2010). *Farklı öz-anlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme stilleri ve kişilik özelliklerinin değerlendirilmesi.* Yayınlanmamış doktora tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Eğitim Biimleri Enstitüsü.

Nyanaponika Thera N. (1972). *The Power of Mindfulness.* San Francisco, CA: Unity Press.

Nyanaponika Thera, N. (1991). *The heart of Buddhist meditation.* Boston: Weiser Books.

Ulu, İ. P. (2007). *An investigation of adaptive and maladaptive dimensions of perfectionism in relation to adult attachment and big five personality traits.* Unpublished PhD Dissertation. Ankara: Middle East Technical University, Institute of Social Sciences.

Wang, S. (2005). A conceptual framework for integrating research related to the physiology of compassion and the wisdom of Buddhist teachings. In P. Gilbert (Ed.), Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy (pp. 75–120). London: Brunner-Routledge.

Wei, M., Liao, K. Y.-H., Ku, T.-Y., & Shaffer, P. A. (in press). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*.

Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. Journal of Research in Personality, 43(3), 374-385.

West, A. M. (2008). Mindfulness and well-being in adolescence: An exploration of four mindfulness measure with an adolescence sample. Central Mitchigan University. Unpublished doctoral dissertation.

Westen, D. (1999). Psychology: Mind, brain, and culture, 2nd ed. New York: Wiley.

Winnicott, D. (1953). Transitional objects and transitional phenomena. *The International Journal of Psychoanalysis, 34*, 89-97.

Winnicott, D. (1971). Chapter 7. The location of cultural experience. In *Playing and Reality* (pp. 112-129). New York: Basic Books.

Wood, J. V., Saltzberg, J. A., Neale, J. M., & Stone, A. (1990). Self-focused attention, coping responses, and distressed mood in everyday life. Journal of Personality & Social Psychology 58, 1027–1036.

Yalom, I. (2001). *Varoluşçu Psikoterapi*. İstanbul: Kabalcı Yayınevi.

Yaşar, V. (2006). *Farklı liselerde öğrenim görmekte olan 16–18 yaş grubundaki öğrencilerin denetim odağı düzeyleri ile bazı kişilik özelliklerinin karşılaştırılması.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Yazgan İnanç, B. ve Yerlikaya, E. E., (2008). *Kişilik kuramları.* Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.

Yılmaz, M. T. (2009). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayışları (self-compassion) ile anne baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Selçuk Universitesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi.

Zeidan, F., Gordon, S. N., Merchant, J., & Goolkasian P. (2010). The effects of brief mindfulness meditation training on experimentaly induced pain. The Journal of Pain, 11(6), 505-521.

Zel, U. (2001). *Kişilik ve liderlik*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.

EKLER

EK 1. KİŞİSEL BİLGİLER

1. Cinsiyetiniz : Kız ( ) Erkek ( )

2. Sınıfınız : 1. ( ) 2. ( ) 3. ( ) 4. ( )

3. Yaşınız: ….

4. Fakülte ve Bölümünüz:……

8. Siz dahil kaç kardeşsiniz?

( ) Kardeşim yok ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 4'ten fazla

10. Okul öncesi eğitim aldınız mı?
( ) Evet ( ) Hayır

11. Çocukluk döneminizde sizi etkileyen üzücü duygusal veya fiziksel bir yaşantı geçirdiniz mi?
( ) Evet ( ) Hayır

12. Ebeveynlerinizin size karşı genel tutumu nasıldır?
( ) Değişken ve tutarsız
( ) Demokratik
( ) Koruyucu
( ) Suçlayıcı ve otoriter

EK 2.

ÖZ-ANLAYIŞ ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER

ZORLUKLAR KARŞISINDA KENDİME GENEL OLARAK NASIL DAVRANIYORUM?

Cevaplamadan önce her bir ifadeyi dikkatle okuyunuz. Her bir maddenin sağında takip eden ölçeği kullanarak, belirtilen durumda ne kadar sıklıkla hareket ettiğinizi belirtiniz.

	Hemen Hemen Hiçbir Zaman	Nadiren	Arasıra	Çoğu Zaman	Hemen Hemen Her Zaman
	1	2	3	4	5
1. Kendimi kötü hissettiğimde, kötü olan her şeye takılma eğilimim vardır.					
2. İşler benim için kötü gittiğinde zorlukların yaşamın bir parçası olduğunu ve herkesin bu zorlukları yaşadığını görebilirim.					
7. Zor zamanlar geçirdiğimde kendime daha katı (acımasız) olma eğilimindeyim.					
11. Çok sıkıntılıysam, kendime ihtiyacım olan ilgi ve şefkati gösteririm					
23. Benim için önemli bir şeyde başarısız olduğumda, başarısızlığın yalnız benim başıma geldiği duygusunu hissetme eğiliminde olurum.					

EK 3.

SDKT ÖRNEK MADDELER

Açıklama: Aşağıda bireyleri tanımak için kullanılan sıfat çiftleri verilmektedir. Sizden istenen, her bir sıfat çiftini okuyarak size uygunluk derecesine karar vermenizdir. Her sıfat çifti için bir tek daireyi doldurunuz. Doğru cevap yoktur, size uygun cevap vardır. Bunu dikkate alarak cevaplamaya çalışınız. Cevaplarınızı aşağıdaki örneklere göre belirtiniz.

	Çok uygun	Oldukça uygun	Biraz uygun	Ne uygun, ne uygun değil	Biraz uygun	Oldukça uygun	Çok uygun	
İçedönük	○	●	○	○	○	○	○	Dışadönük
İçedönük	○	○	○	○	○	○	●	Dışadönük
İçedönük	○	○	○	●	○	○	○	Dışadönük

Bu örneklerde,

1. **Örnek kişi kendini oldukça içedönük olarak görmektedir,**
2. **Örnek ise kişi kendini çok dışadönük olarak görmektedir,**
3. **Örnek ise kişi bu boyutlarda kararsızdır veya her iki sıfatı da kendine uzak veya yakın görmektedir, anlamına gelmektedir.**

		Çok uygun	*Oldukça uygun*	*Biraz uygun*	*Ne uygun, ne uygun değil*	*Biraz uygun*	*Oldukça uygun*	*Çok uygun*	
1	Sakin	○	○	○	○	○	○	○	Sinirli
10	Sorumsuz	○	○	○	○	○	○	○	Sorumluluk sahibi
18	Alışılmış	○	○	○	○	○	○	○	Yenilikçi
26	Huzurlu	○	○	○	○	○	○	○	Huzursuz
27	Arka planda kalan	○	○	○	○	○	○	○	Öne çıkan
28	Tutucu	○	○	○	○	○	○	○	Liberal

EK 4.

BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ ÖRNEK MADDELER (BİFÖ)

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

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

1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	1	2	3	4	5	6
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.	1	2	3	4	5	6
3. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatiğe bağlanmış gibi yapıyorum.	1	2	3	4	5	6
4. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.	1	2	3	4	5	6
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.	1	2	3	4	5	6
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.	1	2	3	4	5	6
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.	1	2	3	4	5	6

Özgeçmiş

T. C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Özgeçmiş

Adı Soyadı:	Zümra Özyeşil	İmza:	
Doğum Yeri:	Ankara		
Doğum Tarihi:	11/10/1979		
Medeni Durumu:	Evli		

Öğrenim Durumu

Derece	Okulun Adı	Program	Yer	Yıl
İlköğretim	Onüç Eylül İlkokulu		Polatlı	1985-1989
Ortaöğretim	Polatlı Anadolu Lisesi		Polatlı	1989-1993
Lise	Polatlı Anadolu Lisesi		Polatlı	1993-1996
Lisans	Selçuk Üniversitesi	Yabancı Diller Eğitimi	Konya	1996-2000
Yüksek Lisans	Selçuk Üniversitesi	Yabancı Diller Eğitimi	Konya	2006-2007

Becerileri:	İleri düzeyde İngilizce, Word ve Excel kullanımı
İlgi Alanları:	Bilinçli-farkındalık, öz belirleme kuramı, kişilik, öz-anlayış
İş Deneyimi:	11 yıldır Milli Eğitim Bakanlığına bağlı olarak çalışmakta
Aldığı Ödüller:	
Hakkımda bilgi almak için önerebileceğim şahıslar:	Yrd. Doç. Dr. Coşkun ARSLAN Prof. Dr. Ömer ÜRE Prof. Dr. Ramazan ARI Doç. Dr. Şahin KESİCİ
Tel:	505 501 21 88
Adres	Meram Endüstri Meslek Lisesi Meram/Konya