



KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ
YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

SPORCULARDA BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYİNİN
ANKSİYETE VE STRES ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN
İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

İlhan ÇELİK

LEFKOŞA

Haziran, 2022

KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ
YAKIN DOĞU ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

SPORCULARDA BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYİNİN
ANKSİYETE VE STRES ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN
İNCELENMESİ

İlhan ÇELİK

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Meryem Karaaziz

LEFKOŞA

Haziran, 2022

Tez savunması online (çevrim içi) yapılmıştır. Jüri üyeleri onaylarını sözlü olarak vermişlerdir. Tüm süreç kaydedilmiştir.

ONAY

İlhan Çelik tarafından hazırlanan "Sporcularda Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Anksiyete Ve Stres Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi " başlıklı tez, kapsam ve nitelik açısından kalite standartlarına uygunluğu ile ilgili Klinik Psikoloji Anabilim Dalında Yüksek Lisans olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	Adı-Soyadı	İmza
Jüri Başkanı:	Yrd. Doç. Dr. Hande Çelikay Söyler
Jüri Üyesi:	Yrd. Doç. Dr. Gizem Özeri
Danışman:	Doç. Dr. Meryem Karaaziz
Anabilim Dalı Başkanı Onayı	

Doç. Dr. Meryem Karaaziz Anabilim Dalı Başkanı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Onayı

...../...../2022

Prof. Dr. Kemal Hüsnü Can Başer Enstitüsü Müdürü

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Bu tezin içinde sunduğum verileri, bilgileri ve belgeleri akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi; tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu; çalışmada bana ait olmayan tüm veri, düşünce, sonuç ve bilgilere bilimsel etik kurallar gereği olarak eksiksiz şekilde uygun atıf yaptığımı ve kaynak göstererek belirttiğimi beyan ederim.

İlhan ÇELİK

01/06/2022

TEŞEKKÜR SAYFASI

Bu süreçte desteğini esirgemeyen ve her zaman hissettiğim değerli tez

danışmanım Doç. Dr. Meryem Karaaziz'e,

Klinik psikoloji yüksek lisans eğitimim boyunca bilgileri ile ışık tutan saygıdeğer tüm hocalarıma,

Fikirleri ve paylaşımları ile destek olan klinik psikoloji yüksek lisans programındaki dönem arkadaşlarıma, dostlarım Mikail ÇELİK'e ve Can BERK'e

Araştırmanın uygulama kısmına yaptıkları desteklerinden dolayı İstanbul Büyükşehir belediyesi ve Spor A.Ş.'e çalışanları ve yöneticilerine,

Eğitim-öğretim hayatımda emeği olanlara,

Sabır gösterdiği ve destek olduğu için eşim Sevil ÇELİK'e, çalışmalarına izin verdiği oğlum Murat'a sonsuz teşekkürler.

ÖZET
Sporcularda Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Anksiyete ve Stres Üzerindeki Etkisinin
İncelenmesi
İlhan Çelik
Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji Bilim Dalı
(Haziran, 2022), 81

Araştırmanın amacı, sporcuların bilinçli farkındalık düzeyinin anksiyete ve stres açısından değerlendirilmesidir. Bu araştırma nedensel karşılaştırma modelinde hazırlanmıştır. Araştırmanın örneklemi, 2022-Ocak ile 2022-Mart ayları arasında, İstanbul Büyükşehir Belediyesine bağlı olarak, lisanslı şekilde spor faaliyeti yürüten 418 kişiden oluşmaktadır. Belirtilen bu 418 kişi amaçsal örnekleme yöntemi ile seçilerek çalışma grubu oluşturulmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda kadınların görece daha yüksek bilinçli farkındalık seviyesine sahip olduğu tespit edilmiştir. 18-21 yaş arasındaki sporcuların en düşük bilinçli farkındalık düzeyine sahip olduğu belirlenirken, en yüksek bilinçli farkındalık düzeyi ise 25-28 yaş arasındaki sporcular arasında izlenmiştir. Eğitim durumu açısından lise düzeyinde eğitim gören kişilerin en düşük, yüksek lisans eğitimine sahip olan sporcuların ise en yüksek düzeyde bilinçli farkındalık durumuna sahip olduğu tespit edilmiştir. Erkeklerin kadınlara göre daha düşük anksiyete seviyesine sahip olduğu, Lise düzeyinde eğitim gören kişilerin en düşük anksiyete düzeyine sahip olduğu, en yüksek düzeyde anksiyete ise yüksek lisans eğitimine sahip olan katılımcılar arasında olduğu tespit edilmiştir. Yüksek gelir algısına sahip kişilerin ise daha düşük anksiyete düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Ayrıca bilinçli farkındalık (toplam puan), anksiyete ve stres düzeyini, negatif yönde ve orta düzeyde etkilemekte olduğu tespit edilmiştir. Özellikle sporcularda anksiyete ve stresle başa çıkma noktasında bilinçli farkındalık pratiklerini kullanımını bu araştırmanın sonuçları ışığında önerilmektedir.

Anahtar Sözcükler: *Bilinçli Farkındalık, Anksiyete, Stres,*

ABSTRACT

Investigation of the Effect of Conscious Awareness Level on Anxiety and Stress in Athletes

İlhan Celik

MSc, Clinical Psychology Department

(June, 2022), 81

The aim of the study is to evaluate the mindfulness level of athletes in terms of anxiety and stress. This research, which was prepared in the causal comparison model, also included the relational screening model. The sample of the research consists of 418 people who are licensed for sports activities between the months of 2022-January and 2022-March, affiliated to the Istanbul Metropolitan Municipality. These 418 people were selected by simple random sampling method and the study group was formed. Conscious Awareness Scale and Depression Anxiety and Stress Scale were used as data collection tools in the study. As a result of the research, it has been determined that women have a relatively higher level of conscious awareness. While it was determined that the athletes between the ages of 18-21 had the lowest level of mindfulness, the highest level of mindfulness was observed among the athletes between the ages of 25-28. In terms of educational status, it has been determined that people with high school education have the lowest level of mindfulness, while athletes with graduate education have the highest level of mindfulness. It has been determined that men have lower anxiety levels than women, those with high school education have the lowest anxiety level, and the highest level of anxiety is among the participants with a master's education. It has been determined that people with high income perception have lower anxiety levels. In addition, it was determined that mindfulness (total score) affects the level of anxiety and stress negatively and moderately. In the light of the results of this research, it is recommended to use mindfulness practices, especially in athletes, at the point of coping with anxiety and stress.

Key Words: *Mindfulness, Anxiety, Stress*

İÇİNDEKİLER

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI	i
TEŞEKKÜR SAYFASI.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
KISALTMALAR.....	ix
TABLolar LİSTESİ	x
ŞEKİLLERİ LİSTESİ.....	xi
BÖLÜM I.....	11
Giriş.....	11
Giriş	11
Problem.....	12
Araştırmanın Amacı	13
Araştırmanın Önemi	14
Araştırmanın Sayıltıları	14
Araştırmanın Sınırlılıkları.....	14
Tanımlar.....	14
BÖLÜM II.....	16
Literatür Taraması.....	16
Bilinç	16
<i>Bilincin Önemi</i>	17
<i>Bilinç Teorilerinin Tarihi</i>	18
Bilinçli Farkındalık (Mindfulness).....	22
Anksiyete	26
<i>Yaygın Anksiyete Bozukluğu</i>	28
Epidemiyolojisi.....	30
Etiyolojisi	31
Korbidite.....	32
Yaygın Anksiyete Bozukluğunda Risk Faktörü.....	32
Yaygın Anksiyete Bozukluğunun Bilişsel Teorileri.....	33
<i>Metacognition Teori</i>	33
<i>Duygu Düzenleme Teorisi</i>	34
<i>Belirsizliğe Hoşgörüsüzlük Teorisi</i>	35
Stres	36
<i>Stres Türleri</i>	38
Eustress (Pozitif Stres)	39

Distress (Negatif stres)	40
Akut Stres	41
Kronik Stres	41
<i>Stresin Nedenleri</i>	41
Bireysel Nedenler	42
Organizasyonel Nedenler	43
Çevresel Faktörler	45
İlgili Araştırmalar	45
BÖLÜM III	53
Yöntem	53
Araştırmanın Modeli.....	53
Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	53
Veri toplama Süreci	53
Veri toplama Araçları	54
<i>Sosyodemografik Bilgi Formu</i>	54
<i>Bilinçli Farkındalık Ölçeği</i>	54
<i>Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği</i>	54
Çalışma Planı ve Süreci	55
Verilerin Analizi	55
BÖLÜM IV	57
Bulgular	57
Bulgular	57
BÖLÜM V	2
Tartışma	2
Tartışma	2
BÖLÜM VI	6
Sonuç ve Öneriler	6
Sonuç	6
Öneriler.....	7
KAYNAKÇA	9
EKLER	19
Ekler 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu	20
Ekler 2. Sosyodemografik Bilgi Formu	20
Ekler 3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği	22
Ekler 4. Depresyon- Anksiyete-Stres Ölçeği	23
Ekler 5. Etik Kurul Onayı	24

Ek 6. Bilinçli Farkındalık Ölçeği İzin	25
Ek 8. İntihal Raporu.....	27
Ek. 9. Özgeçmiş.....	28

KISALTMALAR

EEG	: Elektroensefalografi
fMRI	: Functional magnetic resonance imaging
MBCT	: Mindfulness-Based Cognitive Therapy
MBSR	: Mindfulness Based Stress Reduction
ark.	:Arkadaşları
YAB	:Yaygın Anksiyete Bozukluğu
DSM	: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
APA	: American Psychological Association
GAS	: General Adaptation Syndrome
DASS 21	: Depression Anxiety and Stress Scale 21

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1 Normallik Dağılımı Tablosu	57
Tablo 2 Ölçeklerin Cronbach Alpha Değerleri.....	57
Tablo 3 Katılımcıların Demografik Değişkenler Açısından Dağılımları	58
Tablo 4 Demografik Değişkenler Açısından Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Durumlarının Farklılık Testi Analizi.....	59
Tablo 5 Demografik Değişkenler Açısından Katılımcıların Anksiyete Durumlarının Farklılık Testi Analizi.....	60
Tablo 6 Demografik Değişkenler Açısından Katılımcıların Stres Durumlarının Farklılık Testi Analizi	61
Tablo 7 Değişkenlerin Korelasyon Tablosu	62
Tablo 8 Bilinçli Farkındalığın Anksiyete Seviyesini Yordama Düzeyi	62
Tablo 9 Bilinçli Farkındalığın Stres Seviyesini Yordama Düzeyi	63

ŞEKİLLERİ LİSTESİ

Şekil 1 Carl Gustav Jung'ın Bilinç Modeli	16
Şekil 2 Topografik Kuram.....	19
Şekil 3 Jung'ın Kişilik ve Bilinç Teorisi.....	20
Şekil 4 Nöronal İşlem Alan Teorisi.....	21
Şekil 5 Anksiyetenin Bilişsel Modeli	27
Şekil 6 Yaygın Anksiyete Bozukluğunun Belirti Şeması.....	30
Şekil 7 Stresin Oluşum Aşamaları.....	37
Şekil 8 Stresin Hormonal Mekanizması	39
Şekil 9 Pozitif ve Negatif Stres Şeması	40
Şekil 10 Stres Kaynakları	42

BÖLÜM I

Giriş

Giriş

Günümüzde sporun kişiler ve toplumlar için önemi gitgide artmaktadır. Toplumunu birleştirdiği kabul edilen uluslararası spor müsabakaları, yakınlaştırıcı bir uluslararası ilişkiler alanı olarak kabul edilebilir (Erdoğan ve Kocaekşi, 2015). Aynı zamanda ulus içi ortak bir sosyal faaliyet alanı olarak kabul edilerek insanların ortak değeri olma görevini de yerine getirmektedir. Bu araştırma, sporun kişisel sonuçları üzerine odaklanmaktadır. geModern yaşamınrettiği teknolojik kolaylıkların sonucu olarak ortaya çıkan “*hareketsiz yaşam*” sporun yaygınlaşmasının ilk ve en önemli sebepleri listesinde yerini almaktadır (Günişik, 2019). Spor, sağlıklı olmanın bir yolu olarak düşünülmemekte, insanların limitlerini belirleyen bir uğraş olarak varsayılmakta ve ruhsal sağlık için önemli bir faaliyet olarak kabul görmektedir (Bilge, 1990).

Ruhsal sağlık için bir diğer önemli faaliyet ise terapi veya terapötik ilişkidir. Genel kitle arasında yaygınca bilindiği gibi terapi sadece psikolojik bozuklukların veya hastalıkların işlenmesi değildir (Ocak ve Arda, 2014). Aynı zamanda koruyucu bir sağlık uygulaması olarak da dünyada kabul görmekte ve uygulanmaktadır (Bulut ve Subaşı, 2020). Bu yaklaşımın yaygınlaşması pozitif psikoloji alanının gelişmesi ile paralel şekilde gerçekleşmiştir. Zira psikolojik dayanıklılık, bilişsel esneklik, stres ile baş etme ve psikolojik iyi oluş gibi kavramlar önleyici ruh sağlığı alanına aittir (Arikan, 2017). 20 yy ile beraber bu alana giren bir başka önemli önleyici kavram “*bilinçli farkındalık*” tır. İngilizcede yaygın olarak “*Mindfulness*” olarakta bilinen bu kavram köklerini Uzak doğu felsefesinden almaktadır (Çukur, 2019,s18)

Sporcuların sürekli olarak stres altında çalışmalarını, özellikle performans anksiyetesi ile yüz yüze gelmelerine sebep olmaktadır. Bu durum da ruh sağlığı açısından bahse konu grubu daha dezavantajlı konuma getirmektedir (Özçelik ve ark., 2015). Psikopatolojik yatınlığa kadar sebebiyet verebilecek bu çevre etkisi hem var olanı değiştirme hem de yeni aktarılabilecek olumsuzlukları önleme noktasında girişimlerde bulunmayı zorunlu hale getirmektedir (Yarayan ve İlhan, 2018). Dündar (2020) tarafından gerçekleştirilen araştırma; sporcuların depresyon, anksiyete ve stres gibi olumsuz psikolojik durumlar için önleyici ruh sağlığı eğitimi almaları gerektiğini vurgulamıştır.

Problem

Globalleşen dünya herşeyin hızla değişmesine neden olmuş, kişilerin çağın değişim hızına ayak uydurma arzusu ise psikolojik sorunlara neden olmuştur. Bu süreç içerisinde değişen ve gelişen insani olguların tamamı olumlu veya olumsuz bir takım tepkilere neden olmaktadır (Sütçigil ve Aslan, 2012). Bunun belirgin sonuçları ise ruh sağlığı alanında gözlemlenmektedir. Günümüzde stres ve anksiyetenin çok büyük bir yaygınlığa ulaşması ile halk sağlığı sorunu haline gelmesi yukarıda belirtilen nedenlerin bir sonucu olduğu düşünülmektedir (Güçlü, 2001).

İnsan çeşitli nedenlerden ötürü stres ve anksiyeteden muzdarip olabilir ve bu nedenler biyolojik, kalıtsal veya psiko-sosyal olabilir. Bu nedenlerin etkisinin azaltılması amacıyla özellikle son yıllarda, fiziksel aktivitenin ve sportif hareketlerin insan ruh sağlığına olumlu etkisi daha iyi anlaşılmaktadır. İnsanların sınırlarını belirlemek noktasında bir işleve de sahip olan sporun, tüm öğelerine olan ilgi giderek yoğunlaşmaktadır. Bu ilgi aynı zamanda spor ve egzersiz psikolojisi alanına olan alakayı da arttırmıştır (Tiller, 2013). Spor psikolojisi; spor ve psikoloji alanlarının beraberce spor ile uğraşan insanların tutumlarını sistematik şekilde incelemesi ile ortaya çıkmıştır. Günümüzde gerçekleştirilen çalışmalarda psikolojinin kişisel sporcu başarımına amatörden profesyonel düzeye dek önemli katkıları olduğu vurgulanmaktadır. Bu vurgu en sade şekli ile “*Spor psikolojisi, spor bilimleri için ehemmiyetli bir alandır*” şeklinde ifade edilmektedir (Suadiye ve Aydın, 2009).

Spor müsabakalarında başarı, önemli öncelik olarak kabul edilmektedir. Alan fark etmeden spor dallarında da “*başarı yakalamak*” ise ancak fiziksel ve zihinsel hazırlık ile mümkündür. Zihinsel hazırlık, müsabaka öncesindeki odaklanmayı arttıran önemli etmendir. Sportif başarımın psikolojik sırrı ise tam olarak buradan gelmektedir (Durmuş ve Günay, 2007). Sportif başarı için planlanan antreman sistemleri içerisinde “*zihinsel*” öğeleride barındırmaktadır. Zihinsel antrenman olarakta bilinen bu durum, spor eylemi esnasında karşılaşılabileceği her türlü vaziyeti durumu zihnine nakşetmesidir. Bu durumun verimliliği ise kişinin psikolojik dayanıklılığı, duygu düzenleme stratejileri ve farkındalığı ile alakalıdır (Cimilli, 2001).

Bilinçli farkındalık kavramı ilk defa bir bilişsel yetenek eğitimi olarak kabul görmüş daha sonra ise terapi yöntemi olarak alanda kullanılmaya başlanmıştır. Diğer bütün yöntemlerde olduğu gibi bu yöntemin de psikolojik iyileştiricilik açısından daha avantajlı olduğu durum ve olgular vardır (Germer, 2004). Bu araştırmanın amacı “spor” bilinçli

farkındalığın kullanımı açısından bir avantajlı alan mıdır sorusuna cevap vermektir. Bu avantaj ise stres ve anksiyete açısından önleyici katkı derecesinde ölçülmeye çalışılacaktır.

Gündelik hayatta sıkça rastlanan anksiyete ve stresin azaltılması, ruh sağlığı dünyasının en önemli gündemi olarak kabul edilmektedir (Arslan, 2018). Bilinçli farkındalık olgusu da temelde gündelik hayatın psikolojik sıkıntılarına çözüm olabileceği fikri ile tekrardan ele alınmaya başlamıştır. Psikoloji alanı hem alt disiplinleri açısından hem de yaklaşımları açısından birçok yöntemi içerisinde barındırmaktadır (Germer ve ark., 2013). Bilinçli Farkındalık olgusunda bu yöntemlerden biridir. Psikolojik refahı azaltan, ruhsal sıkıntılara neden olan durumlarda önemli bir işleve sahip olduğuna inanılan bilinçli farkındalık eğitimi ve uygulamaları hem de terapi uygulamaları ile pratize edilmektedir (Davis ve ark., 2007).

Bu araştırma, sporcuların bilinçli farkındalık durumlarının psikolojik değişkenler açısından nasıl bir etki yarattığını belirlemek amacıyla yapılmıştır. Bu amacın nedeni ise sporcuların hem çalışma alanlarında hem de gündelik hayatında psikolojik iyilik haline katkı yapılmasının istenmesidir. Bu araştırmanın sonucunda varılacak sonuçlar bilinçli farkındalığın psikolojik belirleyiciliğini işaret edecektir.

Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, sporcularda bilinçli farkındalık düzeyinin anksiyete ve stresle başa çıkma stratejileri üzerinde etkisinin incelenmesidir. Bu temel araştırma sorusunun yanı sıra katılımcıların demografik özelliklerinin temel alındığı birçok alt araştırma sorusu hazırlanmıştır. Bu sorular;

- Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve gelir algısı açısından bilinçli farkındalık düzeyleri birbirlerinden istatistiksel anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve gelir algısı açısından anksiyete düzeyleri birbirlerinden istatistiksel anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?
- Araştırmaya katılan sporcuların cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, çalışma durumu ve gelir algısı açısından stres düzeyleri birbirlerinden istatistiksel anlamlı şekilde farklılaşmakta mıdır?

- Araştırmaya katılan sporcuların bilinçli farkındalık, anksiyete ve stres düzeyleri arasında istatistiksel anlamlı ilişki var mıdır?
- Araştırmaya katılan sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri anksiyete seviyelerini etkilemekte midir?
- Araştırmaya katılan sporcuların bilinçli farkındalık düzeyleri stres seviyelerini etkilemekte midir?

Araştırmanın Önemi

Anksiyete ve Stres gündelik yaşamda en sık görülen psikopatolojik rahatsızlık olarak görülmektedir. Bu araştırma bilinçli farkında olma düzeyinin depresyon, anksiyete ve stres açısından nasıl bir etkiye sahip olduğunu araştırmaktadır. Bu durumun araştırılmasının nedeni ise sporcuların psikolojik refaha ulaşmalarını kolaylaştırmak ve daha gerçekleşmeden psikolojik olumsuzlukların önüne geçmektir. Bu araştırma kapsamında sporcuların katılımcı grubu olarak seçilmeleri ise yüksek rekabet ve fiziksel dayanıklılığa ihtiyaç duyulan bir alanda faaliyet gösteriyor olmalarından ileri gelmektedir. Bu sayede bu örneklem içerisindeki sonuçlar bir ölçüde diğer insan grupları hakkında bir öngörü oluşmasına katkı sağlayabilecektir.

Araştırmanın Sayıtları

- Katılımcıların, ölçeklerin tümüne doğru ve samimi yanıtlar verdikleri varsayılmaktadır.
- Araştırmanın örnekleminin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
- Araştırmaya katılan kişilerin stres düzeylerinden stres durumlarının yordanabileceği varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma, 2022 yılında İstanbul ilinde ikamet eden sporcular ile sınırlandırılmıştır.
- Bu araştırma, incelenen değişkenleri ölçmek amacıyla kullanılan ölçeklerin ölçtükleri özellikler ile sınırlıdır.

Tanımlar

Bilinçli Farkındalık: Bilinçli farkındalık (Mindfulness), herhangi bir an ortaya çıkan veya çıkabilecek olan deneyimlere yönelik, şimdiki anda,

yargılamadan, bilinçli dikkatle meydana gelen farkındalıktır (Kabat-Zinn, 2003).

Depresyon: Depresyon (majör depresif bozukluk) kişilerin hislerinden, düşüncelerine kadar bir dizi psikolojik durumunu olumsuz etkileyen ve bu yolla davranışsal bozulmalara da neden olabilen yaygın ancak ciddi bir tıbbi hastalıktır (Kesebir, 2004).

Anksiyete: Anksiyete (*kaygı bozukluğu*), DSM tarafından sınıflandırılan psikolojik bir rahatsızlıktır. Günlük hayatı yakın ve yaygın olarak tehdit eden bu psikopatolojik durum şiddeti ölçüsünde patolojik bir kimlik kazanmaktadır. Durumluk veya sürekli kaygı gibi türleri olan bu durumun temel psikolojik bir parametre olduğu ruh sağlığı alanında kabul edilmektedir (Türkçapar, 2004).

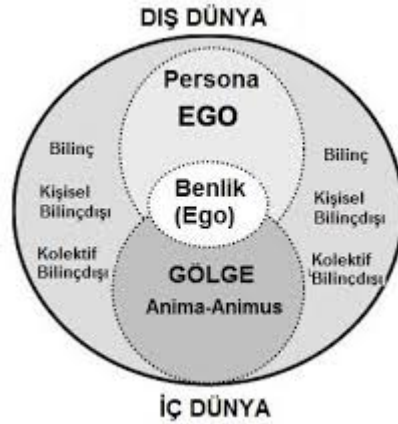
Stres: Stres, kişinin biyolojik ve psikolojik dengesinin bozulması durumudur. Dışardan gelen uyarıcıya kişinin gösterdiği yüksek şiddetli tepki “yıkıcı stres” olarak adlandırılabilir. Stres gündelik hayat içerisinde varolan doğal bir durumdur. Doğal olmayan hali şiddeti ile karakterizedir. Gündelik yaşamı tehdit eden, sosyal hayatı sürdürülemez hale getiren stres olumsuz ve patolojiktir. Ayrıca stres, kaygı, aşırı uyarılmışlık hali, engellenme, duygusal çöküntü, gerginlik ve çatışmalar yaratır (Sütçügil ve Aslan, 2012).

BÖLÜM II

Literatür Taraması

Bilinç

Bilinç kelime anlamı olarak, kişilerin kendisi ve çevresi hakkındaki duygu, düşünce ve durumların farkına varmasıdır. Bir başka deyiş ile “*farkında olma*” durumu yaşıyor olma veya sorumlu olmanın da bir kriteri olarak kabul edilmektedir (Hilgard, 1980, s23). Var olmanın bir tezahürü olarak da kabul edilen bilinç-bilinçlilik durumu, Descartes ve Locke'un zamanından beri filozoflar tarafından irdelenmektedir. Bilincin doğasını kavramak ve onun temel özelliklerini saptamak için çalışan filozoflardan bugüne “*Bilinç Nedir?*” ve “*Bilincin İşlevi Nedir?*” gibi sorular önemini korumaya devam etmektedir (Ornstein ve Halle, 1972). 20 yy. ile beraber bilinç çalışmaları, görüntüleme sistemindeki gelişmeler ışığında büyük bir ivme kazanmıştır. Bilim adamlarının psikoloji ve sinirbilimin iç işleyişine ışık tutmasına yardımcı olan bu yöntemleri geliştirmesi, algı ve sinirsel aktivite arasındaki ilişkinin incelenmesini mümkün hale getirmiştir. Bu açıdan deneysel araştırmaların çoğu, insan deneklerinden oluşmuştur. Ayrıca bu deneklerin deneyimlerinin sözlü bir raporu istenmiş, ardından cevaplarına karşılık gelen nöral aktivite ile eşleştirilerek bilinç değerlendirilmiştir (Farthing, 1992).



Şekil 1 Carl Gustav Jung'ın Bilinç Modeli

Beynin birincil duyuşsal alanlarının genellikle algı ile ilişkili olduğu belirlenmiş olsa da bilincin oluşması için gerekli olan birincil korteks gibi alanların daha yüksek beyin bölgelerinde işlev gördüğü saptanmıştır (Augoustinos, 1999). Bilinç araştırmalarının ilgi çekici konuları arasında algı, bilinçaltı, anosognozi, uyku sırasında beyin dalgaları ve

psikoaktif durumlar gibi fenomenler yer alır (Grof, 2019). Bilinç; düşünceler, duygular, anılar veya duyular gibi dış bir nesnenin veya kendi içindeki bir şeyin farkında olma niteliği veya durumudur (Wilber, 2000). Ayrıca bilinç farklı kelimeler ile şu şekillerde tanımlanmıştır: Duyarlılık, farkındalık, öznellik, deneyimleme veya hissetme yeteneği, uyanıklık, benlik duygusuna sahip olma ve zihnin yürütme kontrol sistemi.

Bilincin Önemi

Bir tanıma varmanın zorluğuna rağmen birçok filozof, bilincin “*genel olarak paylaşılan temel sezgi*” olduğunu varsaymaktadır. Bilinç bir dizi yürütücü işlevlerin kullanıldığı ve gündelik hayatta en çok başvurduğumuz bilişsel süreçtir (Hilgard, 1980). Yaşamak ve bilinçli olmak arasındaki fark, psikolojik bir dizi değişkenin tutarlı şekilde davranışta bulunmasından ileri gelmektedir (Fireman ve ark., 2003). İçsel ve dışsal birçok sürecin muhakeme edildiği bilinçli olma durumunda uyarıcıya verilen tepkiler kişinin kendini dışı vurumudur. Bu nedenle bilinçli olma aynı zamanda var olmanın veya özne olmanın bir gereği olarak karşımıza çıkmaktadır.

Zihin-beden sorunu özünde bilinç sorunudur. Daha ayrıntılı şekilde, zihinsel deneyimlerin fiziksel bir varlıktan nasıl ortaya çıktığı sorusu bilincin ontolojisine ait en temel sorudur. Bu soruya kartezyen dualizminin açıklaması, bilincin *res extensa* (uzam alanı) olarak adlandırdığı maddi şeylerin alanının aksine, *res cogitans* (düşünce alanı) olarak adlandırdığı maddi olmayan bir alanda yer aldığıdır (Grof, 2019).

2000 yılı aşkın bir süredir insan bilincini çevreleyen bu ve buna benzer sorular tartışılarak cevapları aranmıştır (Farthing, 1992). Örneğin; insan beyninin günlük işleyişi sırasında nasıl tek bir tutarlı gerçekliğe ve bireysel bir benlik duygusuna sahip olduğu hala cevaplanması zor sorular arasındadır. Platon'dan Descartes'a kadar filozofların kafasını karıştıran bu ve buna benzer sorular dualist bilinç teorisiyle tanımlanmaya çalışılmıştır. Bu teori, zihin ve beden ayrımını kesin şekilde yaparak ikili bir varlık tanımına neden olmuştur (Angell, 1908).

Buna karşın Karl Marx'ın diyalektik materyalizmi, zihin-beden ikiliğini reddeder ve bilincin, kişinin çevresinde oluşan maddi olasılıklar tarafından oluşturulduğunu varsayar. Başka bir erken dönem filozofu olan John Locke ise bilincin ve dolayısıyla ilgili öznenin kişisel kimliğinin tüm maddelerden bağımsız olduğunu iddia etmektedir. Son olarak Locke,

bilincin belirli bir beden veya zihne bağı olduğunu veya bilincin bir beden veya zihinden diğerine aktarılamayacağını varsaymak için hiçbir neden olmadığına dikkat çekmiştir.

Bugün bilinç araştırmalarının birincil odak noktası, bilincin hem biyolojik hem de psikolojik olarak ne anlama geldiğini tanımlamaktır. Ayrıca bu araştırmalar bilginin bilinçte bulunmasının ne anlama geldiğini sorgular, bilincin sinirsel ve psikolojik bağıntılarını belirlemeye çalışır.

Günümüzde gerçekleştirilen deneysel araştırmaların çoğu, insan deneklerden deneyimlerinin sözlü bir raporunu isteyerek bilinci değerlendirmektedir. Bilim adamları bu sözlü raporların önemini doğrulamak için bunları beyinde eşzamanlı olarak gerçekleşen elektriksel aktiviteyle karşılaştırmaktadır. Yani bilincin sinirsel bağıntılarını, kaynağını aramaktadırlar (Ornstein ve Halle, 1972). Umut edilen, beynin belirli bir bölümündeki gözlemlenebilir aktivitenin veya belirli bir küresel beyin aktivitesinin bilinçli farkındalığı yordaması durumudur. Bu çalışmalarda beyin aktivitesinin fiziksel ölçümleri, EEG ve fMRI taramaları gibi çeşitli beyin görüntüleme teknikleri kullanılarak gerçekleştirilmektedir. Ancak elimizde olan bilgi doğrultusunda bilincin ortaya çıkması için daha yüksek beyin bölgelerinin gerekli olduğu, özellikle yürütücü işlevler olarak bilinen bir dizi yüksek bilişsel işlevde yer alan prefrontal korteks de daha fazla bilinç aktivitesi gözlemlendiği kabul edilmektedir (Wilber, 2000).

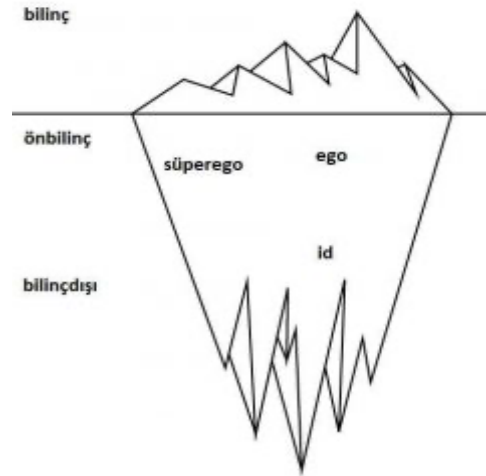
Bilinç Teorilerinin Tarihi

İlk olarak antik Maya ve İnka uygarlıklarının tarihi kayıtlarında ortaya çıkan çeşitli bilinç teorileri hem doğu hem de batı kültürlerinde ruhsal, psikolojik, tıbbi ve ahlaki kavramlar ile ilişkili görülmüştür. Bilinç, iç ve dış uyaranlara karşı insan farkındalığı olarak tanımlanabilir (Chaudhuri, 1977). Antik Mayalar, bilinç kavramını ele alan ilk uygarlıklar arasındadır. Bilinç, iç uyaranların yanı sıra çevreden gelen uyaranları da içerdiğinden Mayalar bunun evrime açık en temel varoluş biçimi olduğunu varsaymıştır. Bununla birlikte İnkalar, bilinci yalnızca farkındalığın değil, aynı zamanda başkaları için de endişenin bir ilerlemesi veya gelişmesi olarak kabul etmiştir (Blackmore ve Troscianko, 2018).

17. yüzyıl filozoflarından John Locke, bilinç üzerine ilk konuşan ve yazan araştırmacı filozoflardan biridir. Bir insanın aklından veya hatıralarından geçenleri kimlik olarak tanımlayarak bilincin buna bağı olduğunu varsaymıştır (Polkinghorne, 2005). Ayrıca bilincin fiziki durumlara bağı olmadığını ve bedenler ölse bile bilincin yaşayabileceğini

iddia etmiştir. Son olarak Locke, bilincin bir ruhtan diğerine aktarılabilceğini savunmuştur. René Descartes, 17. yüzyılda bilinç fikrine değinen bir diğer filozoftur. Fiziksel bir olgu olmayan bilincin, beden ile ilişkisine değinerek yola çıkmıştır (Jackendoff, 1987).

Bilinç üzerine başka bir bakış açısı ise Batı perspektifinden sunulmaktadır. En popüler Batı teorilerinden biri, tıp doktoru ve psikanalitik teorinin babası olan Sigmund Freud'un teorisi. Freud insan bilincini üç farkındalık düzeyine ayırmıştır. Bunlar; bilinç, bilinç öncesi ve bilinçdışı olarak tanımlanabilir. Bu seviyelerin her biri Freud'un id, ego ve süperego fikirlerine tekabül eder ve bunlarla örtüşür. Bilinç düzeyi, kendimiz ve çevremiz hakkında bildiğimiz şeyler de dahil olmak üzere farkında olduğumuz herşeyi kapsar. Bilinç öncesi, istersek bilinçli olarak dikkatimizi verebileceğimiz şeylerden oluşur ve kolay geri çağırılmak için birçok hatıranın depolandığı yerdir (Blackmore ve Troscianko, 2018). Freud önbilincin, söz konusu belirli anda bilinçdışı olan ancak bastırılmayan ve bu nedenle geri çağırılarak kolayca bilinçli hale gelebilen (örneğin, dilin ucu etkisi) düşüncelerden oluştuğunu varsaymaktadır. Bilinçdışı, farkında olmadığımız birçok hatıra, düşünce ve dürtü de dahil olmak üzere bilinçli farkındalığın dışında olan şeylerden oluşur.



Şekil 2 Topografik Kuram

Freud'un bilinç seviyeleri, id, ego ve süper egonun ilgili seviyelerini gösterir. Suyun üstündeki kısım bilinç seviyesi olarak bilinir; yüzeyin hemen altındaki ve beyaz çizginin üzerindeki dalgalı alanın en üst seviyesi bilinç öncesi seviyesidir ve en alt seviye bilinçdışıdır (Billig, 2006). Freud'un teorisi bilinç alanında en iyi bilinenlerden biri olmaya devam ederken psikoloji alanındaki çeşitli alt disiplinler bilinç hakkında kendi bakış açılarını

geliştirmiştir. Bu bakış açılarının hepsi aynı sorulara farklı cevaplar üretmektedir (Billig, 2006).

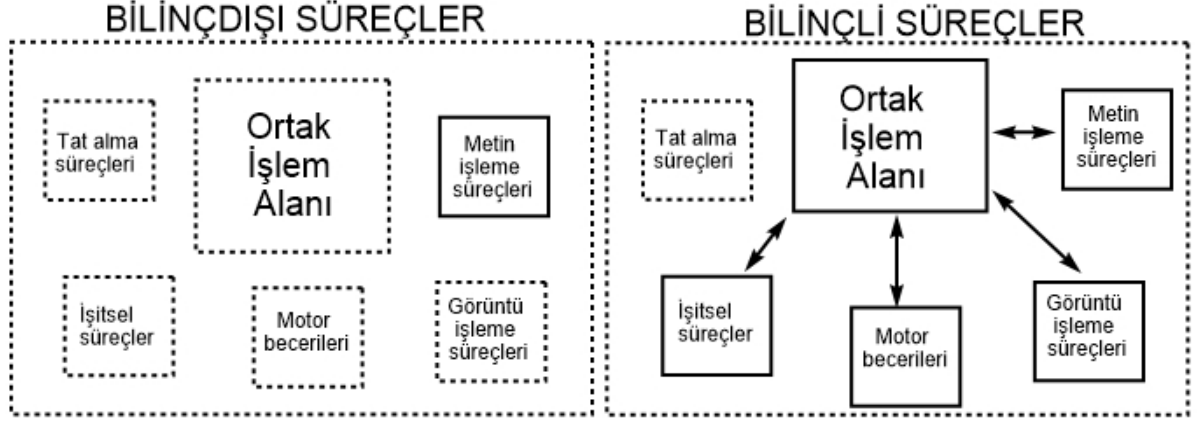
Gelişim psikologları bilinci tek bir varlık olarak değil, potansiyel olarak bilişsel, ahlaki ve ruhsal kalitenin daha yüksek aşamalarına sahip bir gelişim süreci olarak kabul etmektedir. Bilincin zamanla, nitelik ve derece olarak değiştiğini varsayan gelişim psikologları bir bebeğin, küçük bir çocuğun, bir gencin veya bir yetişkinin bilincinin birbirlerinden niteliksel olarak farklı olduğunu belirtmektedir. Bu nedenle anomali bir gelişimin, bilinci de etkileyebileceği varsayılır (Weber ve Weekes, 2009).

Sosyal psikologlar, bilinci, bireyle çok az ilgisi olan kültürel etkinin bir ürünü olarak görmektedir. Bu duruma kanıt olarak, farklı kültürlerin farklı diller konuştuğu için gerçekliği de farklı şekilde algılayarak kodladıklarını öne sürmektedirler. Kodlamadaki bu farklılık, gerçeklik deneyiminde ve dolayısıyla bilinçte farklılıklara yol açması ise bu disiplinin araştırmacılarına göre beklendiği bir sonuçtur. Dil, bir bilinç biçimini iletme için ana mekanizmadır ve dilin analizi, bir dereceye kadar o dili konuşan insanların zihniyetini ortaya çıkarabilir (Moscovici, 1998).



Şekil 3 Jung'ın Kişilik ve Bilinç Teorisi

Nöropsikologlar, bilinci nöral sistemlerde ve organik beyin yapılarında kökleşmiş arkaik yapılar olarak kabul ederler. Bilinçle ilgili modern bilimsel literatürün büyük bir kısmı, deneyler tarafından bildirilen deneyimler ile beyinlerinde eşzamanlı olarak gerçekleşen aktivite arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalardan, yani bilincin sinirsel bağıntılarına ilişkin çalışmalardan oluşur (Polkinghorne, 2005).



Şekil 4 Nöronal İşlem Alan Teorisi

Sinir ağlarının büyük miktarda fazlalık ve paralellige sahip olduğu bulunmuştur, öyle ki bir nöron setindeki aktivitenin zaman içinde aynı algı ile ilişkili olduğu söylenemez. Bilim adamları, her fenomenal, öznel durumun kendi sinirsel karşılığına sahip olabileceğine inanıyor (Blackmore ve Troscianko, 2018). Belirli beyin bölgelerinde veya sinir ağları setlerinde aktiviteyi uyarma veya indükleme yeteneğindeki devam eden ilerlemeler, bilim insanlarının sinirsel bağıntılar arasındaki özellikler ve ortak noktalar hakkında her zamankinden daha karmaşık soruları yanıtlamasına yardımcı olacaktır.

Nöronal bilinç genellikle iki farklı boyutu içeren bir durum olarak tanımlanmaktadır: Bunlar, uyarılma ve içeriktir. Beynin herhangi bir içeriğin bilincinde olması için yüksek bir uyarılma durumunda olması gerekir. Uyanık ve rüya halleri temelde farklı bilinç halleri olsa da, ikisi de yüksek uyarılma durumlarıdır (Goldman, 1993). Ayrıca uyku, deneyimleyebileceğimiz birçok bilinç türünden sadece biridir ve çeşitli bilinç durumlarından oluşur.

Popüler bir teori, farklı bilinç durumlarının üretilmesinde farklı beyin dalgaları modellerini içermektedir (Weber ve Weekes, 2009). Araştırmacılar, bir elektroensefalograf (EEG) kullanarak ve kafa derisine elektrotlar yerleştirerek beyin dalgalarını veya beyindeki elektriksel aktivite izlerini kaydedebilir. Dört tip beyin dalgasının (alfa, beta, teta ve delta) her biri bir zihinsel duruma karşılık gelir (sırasıyla rahat, uyanık, hafif uykuda ve derin uykuda) (Jackendoff, 1987).

Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

Bilinçli Farkındalık, kökleri Budist uygulamalara kadar dayanan şimdiki zamana odaklı ve yargılayıcı olmayan bir farkındalık uygulamasıdır (Kang ve Whittingham, 2010). Olayların an be an dikkat odağında gerçekleştiği bir mekanizmayı ifade eden bu kavram, geçmişte ya da gelecekte planlanmış olası deneyimlerden ve duygulardan etkilenmeden anı kabul etmekten geçmektedir (Black, 2011). Bilinçli farkındalık kişiyi yargılamadan o ana odaklanmasını sağlamaktadır. 2500 yıl öncesine kadar dayanan bu fikir, özellikle son yıllarda birçok araştırmacının ilgisini çekmiştir. Psikopatolojilerin tedavisi için farkındalık önerilmiş ve bunun sonucunda ise çeşitli müdahale yaklaşımları geliştirilmiştir. Daha yakın zamanlarda, bilincin belirli bir yönü veya yanı olarak kabul edilen farkındalık, psikoloji literatüründe giderek öne çıkmıştır (Williams, 2010).

Bilinçli farkındalık, arka planda sürekli iç ve dış dünyayı gözlemleyen bilincin "*yakalayıcı*"sıdır. Kişi bu uyarılara dikkat etmese bile bu uyarıcıların farkında olabilir. Westen'in (1999) açıkladığı gibi, bilinçli farkındalık sınırlı bir duyum yelpazesinde büyük hassasiyet sunmaya odaklı bir uygulama olarak bilinmektedir.

Bilinçli farkındalığı bilişsel bir beceri olarak kavramsallaştıran kişilerin terapötik durumlardan daha olumlu şekilde etkilendikleri varsayılmaktadır. Bilinçli farkındalık kavramıyla ilgili atılmış olan en önemli adım, Dalai Lama'nın Akıl ve Yaşam Enstitüsü'nün kurulmasıdır. Bu kurum, bilimsel anlamda bilinçli farkındalığın geliştirilmesinde ve yaygınlaştırılmasında önemli bir rol oynamıştır (Moniz ve Slutzky, 2015). Bir dönüm noktası olarak, Dr. Jon Kabat-Zinn 1979'da Farkındalık Temelli Stres Azaltma Kliniği'ni kurarak, mindfulness hem doğu sınırlarını hem de dini öğretileri aşarak batıda popüler bir kavram haline getirmiştir. Klinik psikoloji ve farkındalık bağlamında bakıldığında ise; John Kabat-Zinn, önce farkındalığı, farkındalık temelli stres azaltma (MBSR) ile terapötik bir uygulama olarak sınıflandırılmıştır. Daha sonra diğer üçüncü dalga terapi yöntemleri ile beraber Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi (MBCT) ortaya çıkmıştır (Germer, 2004).

Bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan araştırmada Gallegos ve arkadaşları (2015) MBSR katılımcısı olmakla bilinçli farkındalık artışı arasında ilişki bulunmuştur (Gallegos vd., 2015). Çocukluk çağında fiziksel veya cinsel istismar, sevdiklerini ani kaybetme, aile içi şiddet gibi farklı travma türlerine maruz kalmış kadınlarla yürütülen 8 haftalık MBSR

programı sonucunda. Depresyon, algılanan stres, travma belirtileri, durumluk kaygı ve duygu düzenleme bozukluklarının azaldığı görüldü. Fiziksel ve cinsel mağduriyet yaşayan kadınlarda dahi; Farkındalıkla, duyguları başarılı bir şekilde düzenleme ve travma semptomlarını hafifletme yeteneklerini geliştirebildikleri gözlemlenmiştir (Gallegos ve ark., 2015).

5. sınıf ile 8. sınıf arasında 300 öğrenci ile yapılan bir çalışmada MBSR programı sonrasında olumsuz başa çıkma, olumsuz duygulanım, depresyon, somatizasyon, ruminasyon, kendine düşmanlık ve travma sonrası belirti şiddetinde belirgin bir azalma olduğu gözlemlenmiştir (Bishop ve ark., 2004). Sibinga ve ark., 2016). 2018 yılında 124 (%64) kadın ve 70 (%36) erkek olmak üzere 194 katılımcı ile yapılan çalışmada; Katılımcıların yaşının arttığı, mindfulness'a olan ilginin arttığı gözlemlendi. Cinsiyet açısından ise kadınların bilinçli farkındalık düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Farkındalığa olan ilgi ile algılanan stres arasında negatif bir ilişki gözlemlendi. Farkındalık arttıkça algılanan stres ve depresyonun azaldığı tespit edilmiştir (Arslan, 2018).

"*Bilinçli Farkındalık*" (mindfulness) terimi, kelime anlamıyla "*hatırlanan*" manasına gelen Sanskritçe "*Smrti*" kelimesinden gelmiştir. Bu nedenle "*mindfulness*" şimdiki ana dikkat etmek veya çekmek şeklinde anlatılmaktadır. Bilinçli farkındalığın üç temel özelliği: "*Amaç, Mevcudiyet ve Kabul*" (Naik ve diğerleri, 2013, s37). Bilinçli farkındalık, dikkatimizi amaçlı olarak yönlendirmeyi içermektedir, şu ana dikkat etmek ve o anda ortaya çıkan her şeye karşı yargılayıcı olmamak ile ilgilidir bir öğretiler (Glomb ve ark., 2011).

Bilinçli farkındalığın literatürüne baktığımızda, bilinçli farkındalık kavramı ile ilgili Jon Kabat-Zinn, 1979'da "*Bilinçli Farkındalığa Dayalı Stres Azaltma (MBSR)*" uygulamasını geliştirmiştir. 1992 yılında ise bir terapi yöntemi olarak "*Bilinçli Farkındalığa Dayalı Bilişsel Terapi (MBCT)*" yöntemi geliştirilmiştir. 2000'li yılların başında, öğretmenleri öz bakım, dayanıklılık ve sağlıklı yaşam konusunda eğiterek ve öğrencilere farkındalık uygulamalarını öğreterek eğitim alanında farkındalığı resmileştirmeye yönelik ilk girişimler de bulunulmuştur. Daha sonra Birleşik Krallık Ulusal Sağlık ve Klinik Mükemmellik Enstitüsü tarafından 2004 yılında ruh sağlığı alanında kullanılabilir bir yöntem olarak onaylanmıştır (Germer ve ark., 2013).

Costello ve Lawler (2014) bilinçli farkındalığı mümkün olduğu kadar anda tam olarak mevcut olmak şeklinde tanımlamıştır. Yaklaşık olarak 2.500 yıllık bir gelenek olan bilinçli farkındalık kavramı, gelecek hakkında endişelenmeden geçmişe takılı kalmadan yalnızca o anda mevcut olma bağlamında tanımlanmaktadır. Bir başka söylenim ile “*şimdiki an farkındalığı*” olarak da kabul edilen bu kavram insanlara günlük yaşamın acil zorluklarıyla yüzleşmek için daha büyük bir kapasite sağlamaktadır (Costello ve Lawler, 2014, s41) Hanh (1976) bilinçli farkındalığı, bireyin bilincini mevcut gerçeklikte canlı tutmak olarak tanımlamaktadır. Kabat-Zinn'e (1994) göre bilinçli farkındalık, mevcut yaşamlarımızla derin bir ilgisi olan eski bir Budist uygulamasıdır. Ancak bu kavram hiçbir zaman Budizm veya Budist olmak anlamına gelmemektedir.

Bilinçli farkındalık temelde “*uyanmayı*” ve kişinin kendisiyle ve dünyanın geri kalanıyla uyum içinde yaşamasını vaad etmektedir. Kim olduğumuzu keşfetmeyi, dünya görüşümüzü ve içindeki dünyamızı sorgulamayı, çiçek açtığımız her anın zenginliği için şükretmeyi ima eder. Hayata sıkı sıkıya bağlanmakla ilgisi vardır (Sternberg, 2000). Bilinçli farkındalığın gücü, uygulama şekline bağlıdır. Bilinçli Farkındalık “*belirli bir şekilde dikkati vermektir: bilerek, şu anda ve yargılamadan burada olabilmektir.*” (Kabat-Zinn, 1994, s13). Ayrıca Bishop ve diğerleri (2004), bilinçli farkındalığı, dikkatin kendi kendini düzenlemesinden oluşan iki yönlü bir fenomen olarak işlevselleştirir. Bu sayede anlık deneyimler daha sürdürülebilir hale gelir, böylece şimdiki anda zihinsel olayların daha fazla tanınmasına izin verilir. Kişilerin deneyimlerine yönelik şimdiki an yönelimi “*...merak, açıklık ve kabul ile karakterizedir*”. Bu tür dikkat durumları, şimdiki an gerçekliğindeki bilinçli farkındalığın artmasına fırsat sağlamaktadır (Kabat-Zinn, 1994, s61).

Bilinçli farkındalık, hayatın anlardan ortaya çıkıyor olmasından ileri gelmektedir. Şimdiki an deneyimlerini kaçırmak, aslında hayatı kaçırmak manasına gelmekte, insanların hayatında en değerli olanı zamanı israf ettiğini göstermektedir (Baer, 2011). Bu farkındalığın bilincinde olmak sadece dikkat çekmek ile ilgili temel bir beceri değildir. Ayrıca çevremizdeki bir dünyayı birçok yönden kabul etmekle ilgilidir. Ve yargılayıcı olmadan yaşamının, değersiz yaşama manasına gelmediğini öğütlemektedir. Çünkü yargılamak temelde insanı yoran ve şimdiki zamandan alıkoyan bir durumdur (Davis ve ark., 2007).

Meditasyonun öncülerinden olarak kabul edilen Krishnamurti (2009) “Freedom from the Known” kitabında,

“Bireyin ve toplumun bilinci olan kendi benliğimin farkına varmalıyım. Ancak o zaman, zihin bu bireysel ve toplumsal bilincin ötesine geçerek, asla sönmeyen bir ışık olabilir.” (Krishnamurti, 2009, s47)

Bu dünyadaki herhangi bir şeyi anlamak için onunla yaşamak veya onu gözlemlemek gerekmektedir. Tüm içeriğini, doğasını, yapısını ve hareketini bilmek ancak bu yol ile mümkündür (Langer ve Moldoveanu, 2000). Kişinin “*kendi ile yaşamaya*” başlaması tam olarak bu andan itibaren ortaya çıkmaktadır. Kendinin durağan olmadığını anlayan özne, taze bir canlı olduğu gibi zihnini de canlı tutmaya çalışır. Bu durum ancak fikirlere, yargılara ve değerlere takılıp kalınmadan elde edilebilir (Heidegger, 2006, s57).

Bilinçli farkındalık en çok pozitif psikoloji alanından atıf alan bir yöntemdir. Çalışma belleğini geliştirmek, refahı teşvik etmek, stresi azaltmak gibi çok önemli faydaları olan bilinçli farkındalık hem bireysel hem de toplumsal anlamda birçok olumlu etkiye sahiptir. Bu olumlu etkinin referans alınarak araştırıldığı alan olan pozitif psikoloji, bireylerin ve toplulukların olumlu özelliklerine odaklanan bilimsel bir çalışma alanıdır.

1998 yılında Martin Seligman tarafından öncülük edilen bu alan aynı zamanda Mihaly Csikszentmihalyi ve Christopher Peterson’ı da ortaklaştırmıştır. Bilinçli farkındalık uygulamaları, Pozitif psikolojik bakış açısıyla karar vermenin bir başlangıç noktası veya araçlarından biri olarak tanıtılmıştır. Seligman’ın (2017) iddiasına göre,

“... pozitif psikoloji, bireysel, kolektif ve toplumsal analiz seviyelerinde, pozitif olarak sapsmış davranışların sonuçlarının ve süreçlerinin incelenmesine ve gözlemlenmesine odaklanan bir bilim alanıdır.” (Seligman, 2017, s32)

Bilinçli farkındalık kişilerin bilişsel ve duyuşsal işleyişini optimize ederek refahı teşvik etmek için becerileri geliştirme ve araçları artırma gibi pozitif psikoloji ile ortak amaçlara sahiptir. Bilinçli farkındalık, insanların rutinlerinden kurtulmalarına ve olaylara yeni perspektiflerden bakmalarına yardımcı olabilmektedir (Germer, 2004). Mckenze ve Hassed'e (2012) göre bilinçli farkındalık, temelde olumlu sadelik ve doğallık hali olarak tanımlanabilmektedir. Bu sadelik ve doğallık ise ancak bilinçli farkında olma süreci ile mümkündür.

Bilinçli farkındalık sadece bir süreç değil, aynı zamanda bir sonuçtur. İnsanlara nasıl dikkatli olunacağını uygulatarak öğretmektedir (Sternberg, 2000). Bu meditasyon

uygulamasını, kişiye uzun süreli bir mevcudiyet (varolma) durumuna dayanma yeteneği verir. Bu yeteneğin içerisinde derin algı, zihin özgürlüğü, donmuş düşünce kalıplarından bağımsızlık ve dünyayı tanımanın ve ona tepki vermenin farklı yollarını keşfetmek bulunmaktadır (Germer, 2013).

Bilinçli farkındalık sadece renkli bir terim değildir. Kişinin kendi bedeninde ve zihninde uyum içinde yaşaması durumudur. Korkusu ve öfkesi olmadan hayatı açıklık ve tolerans ile deneyimleme yeteneğidir (McCown ve ark., 2010). Bilinçli farkındalık uygulamasını, insanların dünyayı olduğu gibi net bir şekilde görmelerini sağlamak ile birlikte, kişilerin her davranışına huzur, farkındalık ve nezaket getirmektedir (Siegel ve ark., 2009).

Bilinçli farkındalık aynı zamanda kişinin zihinsel sağlığına da katkıda bulunmaktadır. Farkındalık programları, katılımcılar arasında stres düzeylerinde ve depresyon belirtilerinde azalma (Bluth ve diğerleri, 2015; Costello & Lawler, 2014) ve duygusal iyilik halinde artış (Viafora, Mathiesen ve Unsworth, 2014) ile sonuçlanmaktadır. Bilinçli farkındalık, strese karşı sağlıklı tepkileri tetiklemek (Mendelson ve diğerleri, 2010) ve kendine zarar vermeyi azaltmak (Britton ve diğerleri, 2014) gibi bir çok olumlu psikolojik değişkeni de pozitif şekilde etkilediği görülmüştür.

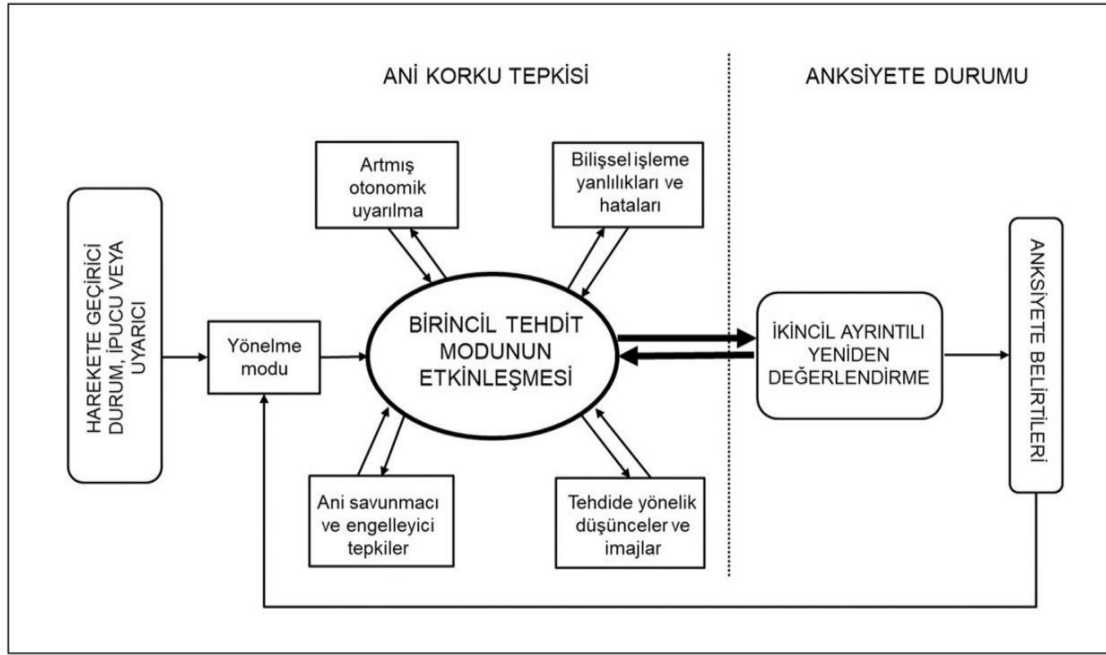
Örneğin Bluth ve ark. (2015), etnik olarak çeşitli risk altındaki ergenlere haftalık 50 dakikalık bir sömestr boyunca 'Nefes Almayı Öğrenme' müdahalesi uygulamıştır. Sonuçlar, bilinçli farkındalık grubundaki katılımcıların depresyon ve streslerinde azalma görülmüştür.

Carboni, Roach ve Fredrick (2013) çok oturumlu bilinçli farkındalık müdahalesi uygulayarak dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu olan sekiz yaşındaki erkek çocuklarla çalışmışlardır. Deneklerin sınıfta gelişmiş görev davranışı gösterdiğini saptamış ve sonuç olarak, farkındalık müdahalelerinin görev sırasındaki davranışı iyileştirebileceği sonucuna varılmıştır.

Anksiyete

Anksiyete kelimesi, katılık anlamına gelen “*angh*” kökünden türetilmiştir. Anksiyete, olayların hem kontrol edilemez hem de tahmin edilemez olduğu hissiyle ilişkili bir korku veya endişe duygusudur (Durmuş ve Günay, 2007). Kaygı, sorunun ne olduğu bilinmeden hissedilen belirsiz bir korku hissidir. Ayrıca anksiyete, çocuklarda ve yetişkinlerde hoş olmayan bir gerginlik ve sinirlilik hissi yaratabilmektedir (Türkçapar,

2004). Belirlenmemiş bir tehlikeye tepki olarak da tanımlanan anksiyete, olası durumlardan dolayı endişeli, kuşkululu ve gergin hissederek kendini tehlikedeymiş gibi hissetme durumu ile karakterizedir (Nutt ve Ballenger, 2008). Yüksek düzeyde kaygısı olan kişiler, işlerini rutin olarak yapabilmesine rağmen endişeli olabilmektedir (Noyes Jr ve Hoehn-Saric, 1998). Bu duruma “*Patolojik kaygı*” adı verilmektedir. Patolojik kaygı, normal davranış kalıplarını ve işlevselliği bozarak, kişide ciddi zorluklara ve sorunlara neden olabilmektedir (Cimilli, 2001).



Şekil 5 Anksiyetenin Bilişsel Modeli

Kaygı literatürel açıdan iki boyutta ele alınmaktadır (Bal ve ark., 2013). Bunlardan ilki olan durumluk kaygı, tehlikeli olduğu anlaşılan durumlardan önce veya sırasında ortaya çıkan ve bu durumlarda birinin tehdit altında olduğu hissinden kaynaklanan duygusal tepkidir (Neimeyer ve Van Brunt, 2018). İkinci boyut olan sürekli kaygı, kişinin genellikle yakın tehdit altında olması nedeniyle oluşabilmektedir (Saatçioğlu, 2001). Tehdit olmayan durumların bile tehlikeli olarak algılanması kişilerde memnuniyetsizlik ve mutsuzluk duygusuna neden olmaktadır. Geçtan'a (2012) göre kaygı arttıkça, davranış, duyu ve dikkatte ki bozulma o oranda artmaktadır. Ayrıca anksiyete bozukluklarına eşlik eden en sık ruh sağlığı sorunu depresyondur (Tiller, 2013).

Anksiyete bozuklukları en sık görülen psikiyatrik bozukluklardır. Anksiyete (özellikle yaygın anksiyete bozuklukları veya panik bozukluklar) ile depresif bozukluklar

veya anksiyete bozuklukları arasında tedaviyi daha karmaşık hale getiren yüksek bir komorbidite vardır (Craske ve ark., 2011). Anksiyete (özellikle yaygın anksiyete bozuklukları veya panik bozukluklar) ile depresif bozukluklar arasında yüksek bir komorbidite ve ilişki vardır. Bu durum uzman olmayan kişiler için anksiyete tedavisini daha da karmaşık hale getirmektedir (Suadiye ve Aydın, 2009). Bu durumda sonucu anksiyete bozuklukları birinci basamak sağlık hizmetlerinde genellikle yetersiz teşhis edilmekte ve yetersiz tedavi sunulmaktadır (Uzbay, 2004).

Anksiyete bozukluklarının tedavisinde hem psikoterapinin hem de farmakoterapinin etkili olduğu görülmüştür (Karamustafalıoğlu ve Yumrukçal, 2011). Yarar/risk dengesi nedeniyle, birinci basamak tedavilerde seçici serotonin geri alım inhibitörleri ve seçici serotonin norepinefrin geri alım inhibitörleri önerilmektedir (Julian, 2011). Mevcut tedavi kılavuzları, potansiyel yan etkileri nedeniyle etkili olmasın rağmen benzodiazepinleri birinci basamak tedaviler olarak önermemektedir (Stein ve Stein, 2008)

Anksiyete bozukluklarının etiolojisinin mevcut kavramsallaştırması, çocuklukta yaşanan sıkıntılar veya stresli olaylar gibi psikososyal faktörlerin ve genetik bir kırılganlığın etkileşimini içermektedir (Dilbaz, 2000). Ayrıca sosyo-çevresel faktörlerden ebeveynlik davranışları da anksiyete bozukluklarının ortaya çıkmasında rol oynamaktadır (Salecl, 2004).

Yaygın Anksiyete Bozukluğu

Yaygın anksiyete bozukluğu, bireyin genellikle önemsiz olarak kabul edilen şeyler hakkında sürekli endişe duyması durumudur (Özen ve ark., 2010). Yaygın anksiyete bozukluğu olan kişiler, kötü bir şey olacağına dair sürekli korku ve mantıksız stres hissetmektedir (Basowitz ve ark., 1955). Yaygın Anksiyete Bozukluğu Belirtileri,

- A. En az 6 ay boyunca her gün ortaya çıkan, bir dizi olay veya etkinlik (iş veya okul performansı gibi) hakkında aşırı kaygı ve endişe (endişeli beklenti).
- B. Bireysel endişenin kontrol edilmesinde zorlanılır.
- C. Psikopatolojik anksiyete ve endişe, aşağıdaki altı semptomdan en üçü (ya da daha fazlasıyla) ile ilişkilidir (en azından bazı semptomların son 6 aydan daha uzun süredir mevcut olması);

Not: Çocuklarda izlenmesi için bir semptom yeterlidir.

- Gerginlik veya huzursuzluk
- Kolay yorulma; normalden daha yorgun hissetme
- Bozulmuş konsantrasyon hissi
- İzlenen Sinirlilik (başkaları tarafından gözlemlenebilir veya görülmeyebilir)
- Artan kas ağrıları
- Uyuma güçlüğü (uykuya dalma veya uykuyu sürdürme zorluğu)

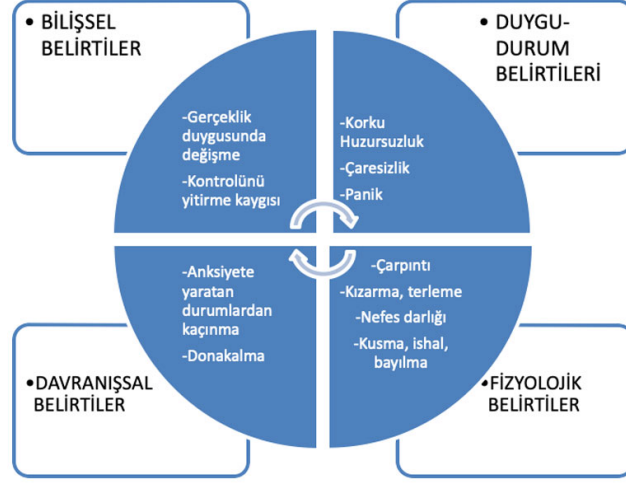
D. Anksiyete, endişe ya da fiziksel belirtilerin, klinik açıdan belirgin bir sıkıntıya ya da toplumsal, işle ilgili alanlarda ya da önemli diğer işlevsellik alanlarında bozulmaya neden olur.

E. Bu bozukluk durumu, bir maddenin (örn. kötüye kullanılan bir ilaç veya uyuşturucu) veya başka bir tıbbi durumun (örn. hipertiroidizm) fizyolojik etkilerine bağlanamaz.

F. Bu bozukluk durumu, başka bir ruhsal bozuklukla daha iyi açıklanamaması (örn. panik bozukluğunda panik atak geçirme kaygısı ya da endişesi, sosyal anksiyete bozukluğunda [sosyal fobi] olumsuz değerlendirilme endişesi, obsesif-kompulsif bozuklukta bulaşma ya da diğer saplantılar ile ilgili endişeler, toplumda bağlanma figürlerinden ayrılma endişesi vb.).

Anksiyetenin fizyolojik belirtileri ise şu şekilde sıralanabilir (Demir ve ark., 2000):

- Kalp çarpıntısı, kalp ritim bozuklukları ve taşikardi,
- Kan basıncındaki değişiklikler,
- Bayılma,
- Derin nefes alma, nefes darlığı,
- bitkinlik,
- Karın, baş ve vücudun diğer bölgelerinde ağrı,
- Uyku ve yorgunluk sorunları,
- Cinsel sorunlar,
- Mide bulantısı.



Şekil 6 Yaygın Anksiyete Bozukluğunun Belirti Şeması

Yaygın Anksiyete Bozukluğu (YAB) belirtileri duygusal, somatik, bilişsel ve davranışsaldır (Özen ve ark., 2010). Duygusal ve somatik ile ilgili en sık görülen 5 YAB belirtisi sırasıyla sıklıklarıyla verilmiştir. Rahatlayamama (%96,6), Gerginlik (%86,2), Korku (%79,3), Sinirlilik (%72,4) ve Titreme (%62,1). Buna ek olarak Bilişsel ve Davranışsal ile ilgili en sık görülen YAB belirtileri sıklıkları ile birlikte verilmiştir. Konsantrasyon Zorluğu (%86,2), Kontrolü Kaybetme Korkusu (%75,9), Reddedilme Korkusu (%72,4) (Rapee, 2001).

Epidemiyolojisi

Wittchen'e (2002) göre YAB'nin yaşam boyu yaygınlığı %5,1 iken 12 aylık YAB yaygınlığı ise %3,1 olarak saptanmıştır. Amerika Birleşik Devletleri genel popülasyonunda ise 12 aylık YAB yaygınlığı yetişkinlerde %2,9 olarak tespit edilmiştir. Kadınların erkeklerden iki kat daha fazla YAB'a maruz kaldıkları belirlenmiştir. YAB prevalansı orta yaşlı grupta zirvededir. Ruscio et al. (2017), YAB'nin yaşam boyu yaygınlığı %3,7 ve 12 aylık YAB yaygınlığı %1,8 olarak bulunmuştur. En düşük yaygınlık yaş grubu %2 ile 15-24, en yüksek yaygınlık yaş grubu ise 45-55 ve %6,9 arasında bulunmuştur. YAB için ortalama ve medyan başlangıç yaşları sırasıyla 32.7 ve 30.6 idi. YAB, beyaz yetişkinlerde Asyalı, Hispanik ve siyah yetişkinlerden önemli ölçüde daha yaygındır (Grant ve ark. 2005). Türkiye'de Kılıç'a (1998) göre 12 aylık YAB yaygınlığı %0.7, Doğan ve ark. (2002), son bir

yıl için %10,5 ve yaşam boyu yaygınlık için %12.1 olarak bulmuşlardır (aktaran Ünsalver ve Balcıoğlu, 2006).

Etiyolojisi

Anksiyete, somatik ve otonomik semptomlar ile subjektif duygu huzursuzluğu ve rahatsızlıkla karakterizedir (Kierkegaard, 2013). Normal şartlar altında, gerçek veya potansiyel bir tehlike karşısında kaygı oluşması normaldir (Motan ve Gençöz, 2007). Ancak herhangi bir stres etkeni veya uyaran olmaksızın ortaya çıkan ve günlük aktivitelerin yapılmasını engelleyen bir aşırı endişe varsa bu durum anksiyete bozukluğu olarak tanımlanır (Özen ve Temizsu, 2010). Amerikan Psikiyatri Birliği, yaygın anksiyete bozukluğu tanısını ilk kez yirmi yıl önce DSM-III'te sınıflandırmıştır. O zamandan önce, yaygın anksiyete bozukluğu, anksiyete nevrozunun iki temel bileşeninden biri olarak kabul gören, panik üzerinden kavramsallaştırılmıştır (Levitt, 2015). Yaygın anksiyete bozukluğu ve panik sıklıkla birlikte ortaya çıkması nedeni ile ancak DSM-III'de ayrı şekilde sınıflandırılmıştır (Ersoy ve 2003).

DSM-III'ün yaygın anksiyete bozukluğu, kontrol edilemeyen ve yaygın (yani tek bir büyük yaşam sorununa odaklanmayan) şekilde görülen, nesnel yaşam koşullarına göre aşırı veya gerçekçi olmayan ve bir aydan daha uzun süre devam eden endişe şeklinde tanımlanmıştır (De Botton, 2008). Ayrıca uygulama kapsamında genelleştirilmiş anksiyete bozukluğu tanısı için birkaç ilişkili psikofizyolojik semptom da bakılmıştır (Spielberger, 2013). Bu tanıma göre DSM-III'ü değerlendiren erken klinik çalışmalar, bozukluğun nadiren başka bir eştaniya veya duygudurum bozukluğunun olmaması durumunda ortaya çıktığını tespit etmiştir. Yaygın anksiyete bozukluğu ve majör depresyonun komorbiditesi arasındaki bu güçlü ilişki ise araştırmaları doğrular niteliktedir. Ayrıca bazı araştırmacılar bu dönemde yaygın anksiyete bozukluğunun bağımsız bir bozukluktan ziyade bir prodrom, kalıntı veya şiddet belirteci olarak kavramsallaştırılabileceğini öne sürmüştür (Tekin ve Tekin, 2014). Yaygın anksiyete bozukluğunun diğer bozukluklarla birlikte görülme oranı yaygın anksiyete bozukluğunun süresi uzadıkça azalmaktadır (Kim ve Gorman, 2005). Bu bulguya dayanarak, DSM-III-R yaygın anksiyete bozukluğu komitesi, bozukluk için gereken sürenin altı aya çıkarılmasını talep etmiştir. Bu değişiklik, DSM-III-R'nin son versiyonunda uygulanarak yayımlanmıştır. DSM-IV'te de aşırı endişe tanımında ve gerekli sayıda ilişkili psikofizyolojik semptomda ek değişiklikler yapılmıştır (Akın ve Çetin, 2007).

Tanı kriterlerindeki bu değişiklikler, yaygın anksiyete bozukluğunun epidemiyolojisine ilişkin verilerin toplanmasında da gecikmelere yol açmıştır. Bununla birlikte, bu tür veriler son on yılda erişilebilir hale gelmesi ise bozukluğun bilinmesindeki hızı arttırmıştır (Şahin ve ark., 2011). Bu yeni veriler, yaygın anksiyete bozukluğunun diğer bozuklukların bir prodromu, kalıntısı veya şiddet göstergesi olarak kavramsallaştırılması gerektiği görüşüne meydan okumuş, bunun yerine, yaygın anksiyete bozukluğunun yaygın bir bozukluk olduğunu ve sıklıkla diğer ruhsal bozukluklarla birlikte görülmesine rağmen, diğer anksiyete veya duygudurum bozukluklarının çoğunda bulunanlardan daha yüksek bir komorbidite oranına sahip olmadığını öne sürmüştür (Mantar ve ark., 2011). Son olarak bu yeni veriler ayrıca DSM-V'de yer alan eşik kararlarının geçerliliğine de tartışma getirmiştir (Akt., MacLeod, 1999).

Komorbidite

Yaygın Anksiyete Bozukluğunun (YAB) Komorbiditesi ile ilgili olarak, bazı psikolojik problemlerin YAB ile birlikte ortaya çıktığı sonucuna varılmıştır. Noyes (2001) tarafından gerçekleştirilen araştırmaya göre YAB'da komorbiditesinin saf YAB'ye göre daha fazla bozulma, daha kötü sonuçlar ve daha fazla tedavi arama sonuçları ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Ayrıca YAB olan hastaların, YAB olmayan hastalara göre en az bir ek psikolojik bozukluk tanısı alma olasılığı anlamlı derecede daha yüksektir.

Herhangi bir anksiyete bozukluğunda eştanı olarak YAB olanlarda %55.9, depresif bozukluğu olanlarda %59 olarak tespit edilmiştir (Carter 2001). Wittchen ve ark. (1994) tarafından gerçekleştirilen araştırmaya göre, YAB için ek tanıların ve yaşam boyu tanıların oranı %66 ve %90 olduğu bulunmuştur. Garyfallos ve ark. (1999) tarafından, hastaların %65'inde agorafobili veya agorafobisiz panik bozukluk ve distimi de dahil olmak üzere en az bir ek psikolojik bozukluğun olduğunu ve bunların sırasıyla sosyal fobi ve majör depresyon olduğu saptanmıştır. Ayrıca Garyfallos ve ark. (1999) tarafından, YAB'li hastaların herhangi bir anksiyete bozukluğunda eştanı oranını %37, herhangi bir depresif bozuklukta eştanı oranını %51 olarak saptamıştır.

Yaygın Anksiyete Bozukluğunda Risk Faktörü

DSM-V'e göre YAB için mizaç, çevresel ve genetik risk faktörleri bulunmaktadır (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013). Mizaç risk faktörleri ile ilgili olarak, nevrotiklik, davranışsal engelleme ve zarardan kaçınma mizaçları kabul edilemektedir (Stein ve Sareen,

2015). Sağlıklı çocukların yaklaşık %20'si beklenmedik uyarılara aşırı tepki vermeye ve yeni durumlardan ve insanlardan kaçınmaya yatkın hale getiren mizaçsal bir yatkınlıkla doğmaktadır (Kagan ve Snidman, 1999). Ayrıca YAB, tehdit edici deneyimler ve olumsuz yaşam olayları gibi çevresel faktörler ile de yakından ilişkilidir.

Aşırı korumacı, kontrolcü ve ilgili olmak YAB üzerindeki ebeveyn etkileri olarak gösterilmektedir. (Nordahl ve diğerleri, 2010). Silove ve arkadaşları (1991) kaygılı çocukların ebeveynlerinin daha az sevecen ve aşırı koruyucu olduğunu tespit etmiştir (Şahin, 2019). Ayrıca, düşük sosyoekonomik durum ve kötü muamele gibi olumsuz aile ortamı, Yaygın Anksiyete belirtilerini yordamıştır (Kendler ve ark. 2003).

APA'ya göre YAB riskinin üçte biri genetikdir. Bu oranın belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen aile ve ikiz çalışmalarına göre genetik kalıtsallık %31,6 olarak tespit edilmiştir (Gottschalk ve Domschke, 2017). Noyes ve arkadaşları (1987) birinci derece akrabalarda yaygın anksiyete bozukluğu yaygınlığının diğer akrabalara göre 5 kat daha fazla olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca YAB hastaları için en sık rastalanan problemlerin kişilerarası sorunlar olduğu bulunmuştur (Roemer, Molina ve Borkovec, 1997). Örneğin, evlilik stresi (Whisman, 2007), evlilik memnuniyetsizliği, yakın arkadaşın olmaması (Whisman, Sheldon ve Goering, 2000) ve eş ve çocuk sorunları arasında yüksek ilişki sorunları bildirilmiştir. Kişilerarası zorluklardaki değişiklikler, semptomlardaki ve endişedeki iyileşmelere neden olabilmektedir (Crits-Christoph ve ark., 2005). Pincus ve Borkovec'e (1994) göre, YAB hastaları daha yüksek düzeyde kişilerarası kaygı ve katılığa sahiptir (aktaran Newman ve diğerleri, 2008). Bu nedenle YAB'nin kişilerarası faktörlere karşı savunmasız olabileceği kabul edilmektedir (Borkovec ve ark. 2002).

Yaygın Anksiyete Bozukluğunun Bilişsel Teorileri

Bu bölümde yaygın anksiyete bozukluk hakkında varolan bilişsel kuramlar açıklanmaya çalışılacaktır.

Metacognition Teori

Araştırmanın bu bölümünde ilk olarak üstbilgi kuramına yer verilmiştir. Flavell (1979) üst bilişi, temelde düşünceler hakkında düşünmek olarak tanımlamıştır. Üstbilgi, kişinin düşüncelerini değerlendirmek, izlemek ve yönetmekten sorumlu olan biliş bileşenidir. YAB, üstbilişsel modele göre kaygının bir başa çıkma tekniği olarak kullanılması, endişenin olumsuz değerlendirilmesiyle ve endişe yönetimi girişimlerinin

olumsuz sonuçlanması ile ilişkilidir (Wells, 1995). İki tür endişe vardır. Tip 1 endişe, dış olaylar ve bilişsel olmayan iç olaylar hakkında endişelenmekle ilgilidir. Örneğin, “*Endişe başa çıkmama yardımcı olur*” ve “*Gelecekte tehlike hakkında endişelenirsem, geldiğinde ondan kaçınabileceğim*” Ancak Tip 2 endişe, kişinin kendi endişe verici düşüncesiyle ilgili endişe duyması anlamına gelen meta-endişedir (Wells, 1995, s61). Örneğin, “*Endişelerim üzerinde hiçbir kontrolüm yok*” ve “*Endişelenmek beni çıldırtacak*” gibi durumların düşünülmesine neden olmaktadır. Ayrıca YAB hastalarının endişeleri konusunda hem olumlu hem de olumsuz tutumları vardır. Olumlu endişe inançları, hastaların endişelerinin yararlı, koruyucu olduğuna ve baş etme rolü olduğuna inandıklarını göstermektedir (Taylor ve ark., 1991, s44). Olumlu inançlar, Tip 1 endişe ile ilişkilidir. Olumsuz inançlar ise endişenin kontrolsüz ve zararlı olarak olumsuz değerlendirilmesine neden olur (Wells, 2010). Bu olumsuz değerlendirmeler, Tip 2 endişeyle bağlantılıdır. Endişelenmeyle ilgili olumsuz inançlar, kişinin başa çıkmadaki güvenlik ve güvence hissini azaltır (Uyar ve Korhan, 2011). Wells'e (2010) göre bu noktada baş etme davranışları ve düşünce kontrol stratejileri olmak üzere iki sorun vardır (Deniz ve Sümer, 2010). YAB hastaları endişeyi bir başa çıkma işlevi olarak kullandıklarında, bu strateji bazı yönlerden sorunlu hale gelir. Wells (2010) endişe paradoksunu açıklarken, Patolojik endişede, endişe, endişeyle ilgili konular hakkındaki şüpheleri veya düşünceleri bastırmaya çalışır. Hastalar, endişeyi bir başa çıkma stratejisi olarak kullandıklarında, tehdit edici bilgilerin saptanmasına daha fazla odaklanılır ve bu düşünce bastırılmazsa, YAB hastasının kaygısı hafiflemez. Bunun sonucunda tehdit edici bilgilerin tespiti sürdürülür ve tekrar endişe tetiklenebilir (Raglin ve Hanin, 2000).

Duygu Düzenleme Teorisi

Duygu Düzenleme, anlık bağlamsal ihtiyaçlara yanıt olarak bir bireyin duygusal kalıplarını düzenlemenin devam eden bir eylemi olarak tanımlanır (Cole, Michel ve Teti, 1994). Bu ihtiyaçların ve bireyin ilişkili duygularının düzenlemeye yönelik kaynakları farklıdır. Duygu kontrol modellerindeki bireysel farklılıklar, kişiliğin özellikleri haline gelmektedir (Üzümcü ve ark., 2018). Duygu düzenleme kalıpları, işleyişi bozar ve belirli koşullar altında psikopatolojinin semptomları haline gelebilir (Ebrinç ve ark., 2002). Mennin ve arkadaşları (2002), YAB hastalarının duygusal deneyimlerini anlamakta ve değiştirmekte zorlanabileceğini varsaymıştır. Duyguları öznel olarak tiksindirici olarak algılayabilen YAB hastaları, endişe verici ve uyumsuz kişilerarası davranışların yanı sıra duygusal deneyimleri kontrol etmek ve bunlardan kaçınmak gibi savunmacı stratejiler de kullanabilmektedir (Uğuz ve ark., 2004).

Endişe, insanların duygusal deneyimleri soyut düzeyde algılamasına izin verir ve kısa vadede hoş olmayan duygulardan, otonomik uyarılmadan ve şiddetli hoş olmayan duygulardan kaçınmaya yol açar (Borkovec ve diğerleri, 2004). Cicchetti, Ackerman ve Izard (1995) iki duygu düzenleme sorunu tanımlamıştır:

- Duygusal deneyimleri modüle etme veya ifade etme zorluğu
- Duygusal deneyimleri bastırma girişimleri

Modülasyon veya ifade ile ilgili problemlerde bireyler duyguları yoğun bir şekilde deneyimleseler de onları modüle edemezler. Örneğin, bireyler kendilerini yatıştırıramaz, sakinleştiremezler (Mantar, 2008). Duygusal deneyimlerin bastırılmasıyla ilgili bir diğer problemde ise bireyler duygusal deneyimlerin engellenmeye çalışılması, bu şekilde kişi duygudan kaçınmakta ve acıdan uzaklaşmaktadır (Sevinçok, 2007). Newman ve arkadaşları (2004), acı veren duygulardan kaçmaya çalışmanın olumsuz kişilerarası sonuçları olduğunu varsaymıştır. Kendilerini başkalarından bekledikleri eleştiri ve reddedilmelerden korumak için YAB hastaları, ilişkilerinde nasıl hissettiklerini, neye ihtiyaç duyduklarını veya ne istediklerini başkalarına söylemekten kaçınmaktadır, ancak yine de duygusal talepleri karşılanmadığında öfke ve hayal kırıklığı sergilemektedir (Newman ve diğerleri, 2004). Sonuç olarak, YAB hastalarının uyarıcı duygusal deneyimlerde daha rahat olmalarına, uyarlanabilir problem çözmede duygusal bilgilerin daha fazla farkında olmalarına ve duygusal deneyimleri daha ılımlı hale getirmelerine yardımcı olmak YAB tedavisinde avantajlı olacaktır (Mennin ve ark. , 2002).

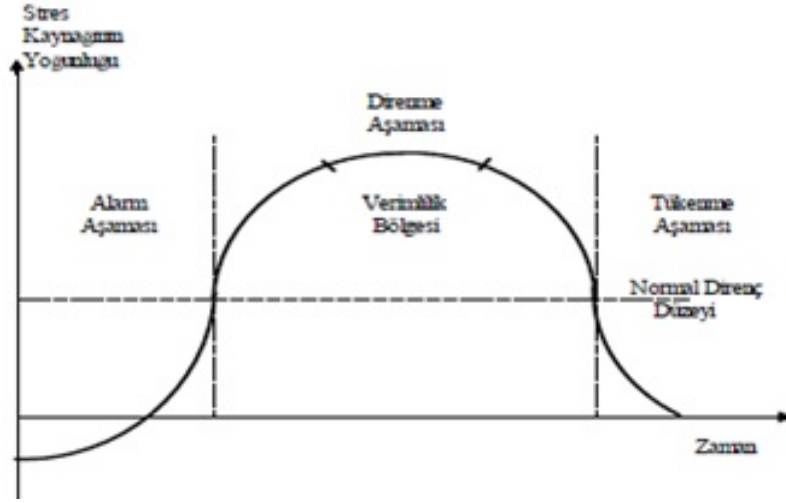
Belirsizliğe Hoşgörüsüzlük Teorisi

Belirsizlik, gelecekle ilgili kesin beklentilerin olmaması olarak tanımlanmaktadır. (Sarıçam vd., 2014). Küçükkömürler (2017) belirsizliği günlük hayatta sıklıkla karşılaşılan ve yönetilmesi ya da azaltılması gereken bir olgu olarak tanımlamıştır (Fricchione, 2004). Günlük yaşamın bir parçası haline gelen belirsizlik, kişinin kendisiyle, ilişkilerle ve çevreyle ilgili olarak toplumsal ya da bireysel olarak yaşayabileceği durumları içermektedir (Demiral ve ark., 2006). Örneğin başka bir şehre taşınmak, önemli bir sınavın sonucunu beklemek ve biriyle tanışmak günlük hayattaki bireysel belirsizliklere örnektir. Bunun yanı sıra Bazen toplumsal belirsizlikler de olabilir. Örneğin işsizlik, hukuki veya adli güvensizlik ve ekonomik dalgalanmalar toplumda belirsizlik algısına yol açabilmektedir (Küçükkömürler, 2017).

Budner (1962) belirsizliği, yenilik, karmaşıklık ve çözülemeyen olmak üzere üç özellik ile tanımlamıştır. Yeni, karmaşık veya çözülemeyen belirsiz bir durum ortaya çıktığında, bir kişi belirsizliğe karşı hoşgörüsüz olarak kabul edilebilir (Reiss ve ark., 1986). Belirsizliğe Hoşgörüsüzlük, olumsuz olayların meydana gelme olasılığı düşük olmasına rağmen, insanların olumsuz olayları kabul edilemez olarak görme konusundaki aşırı eğilimidir (Dugas, Gosselin ve Ladouceur, 2001). İnsanlar hoşgörüsüzlük gösterdiğinde, durumu rahatsız edici ve kaçınılması gerektiği şeklinde değerlendirirler (Ladouceur, Gosselin ve Dugas, 2000). Ayrıca, Liao ve Wei (2011) belirsizliğe tahammülü olmayan insanlar için belirsizliğin rahatsız edici olduğunu ve bu durumu kaygı, olumsuz ruh hali ve stres kaynağı olarak görülebileceğini varsaymışlardır (Barlow ve ark., 1986). Belirsizlikten kaçınmanın yüksek olduğu toplumlarda, bireyler belirsiz durumlarda kendilerini güvensiz ve tehdit altında hissederler (Reiss ve ark., 1986). Ladouceur, Gosselin ve Dugas'a (2000) göre belirsizliğe tahammülü olmayan bir bireyin tolerans eşiğı, belirsizliğe tahammül edebilen bir bireye göre daha düşüktür (Canan ve Ataoğlu, 2010). Bunun yanı sıra belirsizlik, bireyler için öznel bir durumdur ve tolerans düzeyi, bireylerin belirsiz durumları algılamasından dolayı farklılık gösterebilir (Ladouceur, Gosselin ve Dugas, 2000).

Stres

Küreselleşmenin hızlanması, rekabetin yoğunlaşması, teknolojik gelişmelerin ve ekonomik krizlerin sonucunda işsizliğin artması da dahil olmak üzere ancak bunlarla sınırlı olmamak kaydı şartıyla insanların hem fiziksel hem de psikolojik olarak tükenmelerinin sayısız nedenleri vardır (Selye, 1957). Bu ve diğer faktörlerin doğrudan veya dolaylı olarak yarattığı stres, günümüzde modern yaşamı etkileyen en önemli sorunlardan biri haline gelmiştir (Storz ve Imlayt, 1999). İnsanlar günlük yaşamlarında sıklıkla bir tür stres yaşamalarına rağmen, zihinsel bir durum olarak ifade edilmesinden dolayı bu fenomenin tam bir tanımını oluşturmak zordur (Güçlü, 2001). Bu kapsamda yapılan çeşitli tanımlardan birisi Kulaksız (2016) tarafından “*Modern toplumların bir hastalığı olarak kabul edilen stres, en temel şekliyle çevredeki tehditlere karşı duygusal ve fiziksel bir tepki*” şeklinde yapılmıştır (Kulaksız, 2016, s 88) Bu açıklamanın genel olarak yeterli olduğu yaygın olarak kabul edilse de, son yıllarda stres tanımının genişletilmesi ve dallara ayrılması ile beraber eksik olduğu kanıtlanmıştır (Hammen, 2005). Birey çok sayıda durumda stresin etkilerinden kaynaklanan sorunlarla karşı karşıya kalabileceğinden, stresin tek boyutlu bir karakterizasyonunun yanlış olduğu ve bunun yerine birden çok konu ve teori ile açıklanması gerektiğı daha akla yatkındır (Basut, 2006).



Şekil 7 Stresin Oluşum Aşamaları

“*Stres*” kelimesi ilk olarak on dördüncü yüzyılda zahmet ve karmaşıklık anlamında bir terim olarak kullanılmaya başlanmıştır (Kaba, 2019). Çok daha sonraları on yedinci yüzyılda fizikçi ve biyolog Robert Hooke tarafından ilk bilimsel kullanımı gerçekleştirilmiştir (Güler 2008). “*Stres*” terimi, yapı üzerindeki ağırlık nedeni ile gerilme ve sonucunda ortaya çıkan bozulma sürecini tanımlamaktadır. Fizyoloji, psikoloji ve sosyoloji gibi disiplinlerle ilgili kullanımında ise sistemler üzerindeki dış yükler veya talepler anlamına gelmektedir (Lazarus 1993).

Hans Selye (1936), insan vücudunun herhangi bir talebe tepki verme ve uyum sağlama yeteneğiyle ilgili ilk çalışmasında, insan stresinin böyle bir tanımını yapan ilk kişi olmuştur. (Taşbaşı 2002). Bu tanımı, stres tepkisiyle sonuçlanan uyarıcıları “*stres etkeni*” olarak adlandırarak, vücudun kendi baskısına karşı genel bir tepkisi olarak daha da rafine bir hale getirmiştir. Uzun bir çalışma süresinin ardından Selye, vücudun strese karşı kısa ve uzun vadeli tepkilerini tanımlamak için kullanılan Genel Uyum Sendromunu (GAS) kavramını geliştirmiştir (Akt., Habib ve ark., 2001).

Selye (1936), GAS sürecinde endokrin (hormon) ve sinir sistemlerindeki değişikliklerle ilişkili üç aşama olduğunu öne sürmüştür: *alarm*, *direnç* ve *tükenme* (Jones ve Bright 2001, s.5). Vücudun ilk tepkilerini kapsayan alarm aşamasında, stres faktörleri fark edilir ve biyokimyasal işlemler yürütülür, bu da vücudun, örneğin yüksek tansiyon yoluyla kendini korumaya daha hazır hale gelmesine neden olur (Kaytez ve ark., 2015). Kişi etkileyen strese uyum sağladığında, vücut direnç aşamasından çıkar, ancak bu etkenlerin varlığı belirli bir süre sonra hala devam ederse, vücut zayıflamaya başlar ve tükenme

aşamasına geçer. Bu son aşama olan tükenme aşamasında vücut hastalıklara karşı savunmasız hale gelir (Şahin 1995). GAS, bilimsel olarak kabul edilen bazı çalışmaların ana konusu olmaya devam etse de, stres tanımının nispeten kısa tarihsel arka planı nedeniyle stres üzerine araştırmalar ilerlemiş ve gelişmeye devam etmektedir. Bu özellikle Selye'nin (1936) teorilerinde olduğu gibi sadece tıp alanının ötesine ve daha geniş bir kapsama doğru ilerleme şeklinde gerçekleşmiştir.

Stres hakkında psikolojinin bilimsel çalışmalarına yönelik en iyi bilinen ve temel yaklaşımlarından biri stresin “*kişi ve çevre arasındaki bir ilişki*” olduğu durumudur. Gündelik hayatta kullanıldığı şekli ile stres ise bu ilişkinin doğurduğu duygudurumu ifade etmektedir. McGrath (1970) ise stresi “*talep (fiziksel veya psikolojik) ile tepki yeteneği arasındaki, talebin karşılanamamasının durumunu yarattığı önemli bir dengesizlik*” olarak tanımlamıştır (McGrath 1970, s 47). Dolayısıyla stresi sosyo-psikolojik bir süreç olarak nitelendirerek

- I. Bireye toplum tarafından fiziksel veya psikolojik bir talep yüklenir.
- II. Birey sosyal talebi algılar ve buna nasıl tepki vereceğine karar verir.
- III. Birey, algılanan talebe ilk tepkiyi verir.
- IV. Bu tepkilerden sonra davranışsal sonuçlar ortaya çıkar.

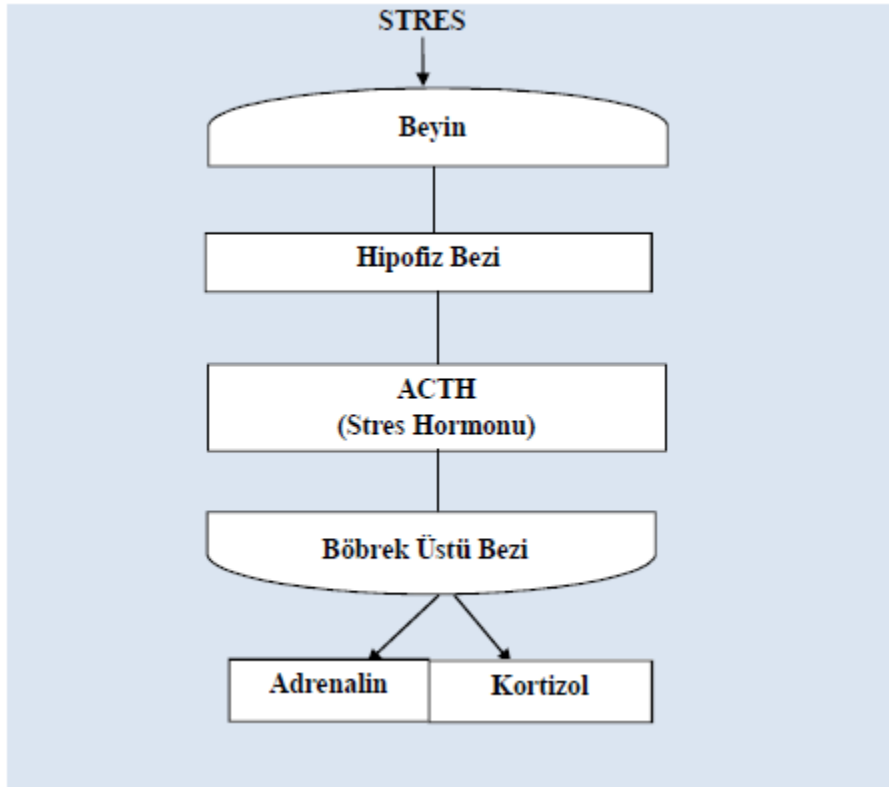
Özetle stres, beklenmeyen bir duruma karşı fizyolojik ve psikolojik bir tepki olarak tanımlanabilir. Başlangıçta tamamen olumsuz bir kavram olarak algılanabilse de, bazıları olumlu olabilen çok çeşitli stres tepkileri nedeniyle stres tamamen negatif şekilde karakterize edilemez.

Stres Türleri

Genel olarak, stres olumsuz bir kelime olarak algılanmaktadır. Çok sayıda iyi bilinen olumsuz etkisi nedeniyle, çoğu insan mantıksal olarak, kişinin yalnızca olumsuz koşullarda stres hissedebileceğini varsaymaktadır. Bununla birlikte, çeşitli stres türleri arasında bazıları insanlar üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir ve sonuç olarak onu olumsuz bir kavram olarak nitelendirmek doğru olmaz (Selye, 1956).

Stres türleri konusu altında, her biri stresin hem olumlu hem de olumsuz türleri olduğu fikrine atfita bulunan çok sayıda araştırma vardır (Rice, 1999). Stres çeşitleri

kavramı üzerine ilk kapsamlı araştırma Hans Selye tarafından yapılmıştır. Fizyolojik stresin anlaşılmasında öncü olan Selye (1936), stresi bir dizi fizyolojik tepki olarak tanımlamıştır.

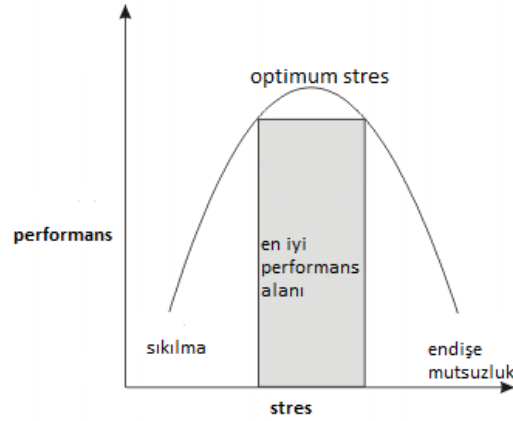


Şekil 8 Stresin Hormonal Mekanizması

Daha sonraki yıllarda Selye (1976), pozitif sağlık durumuyla ilişkili stresi “*Eustress*” ve olumsuz sağlık durumuyla ilişkili stresi “*Distress*” olarak iki ana kategoriye ayırmıştır (Güler 2008, s.4). Ayrıca negatif stres örüntüleri nedeniyle, kronik ve akut stresler de negatif stresler içerisinde kategorize edilmektedir (Göksel ve Tomruk, 2016).

Eustress (Pozitif Stres)

Olumlu stres türleri eustress olarak adlandırılır (Vaz 2006). Yunanca “*iyi*” anlamına gelen “*eu-*” ön ekinden türetilen ve ona “*iyi stres*” kelimesinin gerçek tanımını veren bir kelimedir. Terim, Selye (1974) tarafından çok çeşitli stres faktörleri ile stresin tezahürleri arasında ayırım yapmaya yardımcı olacak bir alt grup yaratma girişimi sonucunda ortaya çıkmıştır (Favier, A. 2003). Ayrıca Milsum (1985), pozitif stresin iyi işleyen bir homeostatik denge durumuna yanıt olarak ortaya çıkabilecek bir ideal olarak da değerlendirilmektedir (akt., Altunkol, 2011).



Şekil 9 Pozitif ve Negatif Stres Şeması

Stres, çok az ve çok fazla arasında uygun bir düzeyde kaldığında (Altıntaş 2003) birey üzerinde olumlu bir etkiye sahip olabilir. Bu durumda yenilik ve motivasyonda artış, performans artışı, devamsızlıkta azalma ve daha yüksek performans ile sonuçlanabilir (Uğuz ve ark., 2004). Ek olarak, pozitif stres, negatif stresi ortadan kaldırabilir. Birey için uyarıcı ve teşvik edici bir rol oynayan pozitif stres (Yiğit 2000) insanın büyümesine, yetkinlik gelişimine ve kendine hakim olmasına önemli bir katkı sağlar ve kişinin çalışmasının artması için tetikleyici bir neden olabilir (Evans, 1983).

Distress (Negatif stres)

1974'te Selye tarafından stres tepkilerinin uyumlu (olumlu) ve adaptif olmayan (olumsuz) etkilerini ayırt etmek için pozitif stres terimiyle birlikte tanımlanan negatif stres terimi psikoloji literatüründe psikolojik durumları ifade etmek için kullanılır (Savcı ve Aysan, 2014). En yaygın olarak, bu şemsiye terim, anksiyete ve depresyon gibi semptomların içselleştirilmesi için bir vekil olarak kabul edilmektedir (Steele, Phipps ve Srivastava 1999).

Uyum sağlayamayan bir durum olarak nitelendirilen negatif stres, bireyin stresle baş edememesi ve olumsuz etkilere yol açması durumunda görülmektedir (Yoshikawa ve Naito, 2002). Bu olgunun bir örneği olarak, bir kişinin terfi etmesinden ve dolayısıyla meslektaşları tarafından kıskanılmasından sonra gözlemlenebilir (Asıcı ve Uygur, 2017). Bazıları kıskançlığını gelecekteki başarıya götürebilecek bir motivasyon aracı olarak kullanırken (eustress), diğerleri kıskançlıkları tarafından tükenebilir, motivasyonu bozulabilir ve daha sonra düşük performans sergileyebilir (Kemeny, 2003). Selye'nin (1976) stres kavramının gelişmesine ve yaygınlaşmasına önemli katkılarda bulunduğuna şüphe olmamasına rağmen,

fizyolojik stres reaksiyonlarının Selye'nin önerdiğinden çok daha karmaşık olduğu ve stresin akut ya da kronik şekilde kategorize edilmesi gerektiği anlaşılmıştır (Yurtsever, 2009).

Akut Stres

Aniden hissedilen strese akut stres denir (McPheat 2010). Bireyin refahını olumsuz yönde etkileyen akut stres, doğal olarak bir sıkıntı türüdür ancak etkileri kalıcı ve uzun süreli olmadığı için kronik strese göre daha az zararlıdır (Aydın ve ark., 2011). Akut stresin semptomları arasında kalp hızında ve kan basıncında kısa süreli bir artış, ardından muhtemelen bir gerilim tipi baş ağrısı ve öfke veya korku gibi anlık güçlü bir duygusal tepki yer alır (McPheat 2010). Kronik stresten farklı olarak, iyileşme hızlıdır ve sınavın başında bir stres nöbeti yaşayan ancak daha sonra sakinleşip geri kalanına konsantre olabilen bir öğrenci örneğinde olduğu gibi, normal faaliyetlere sonradan devam edilebilir (Lazarus, 1998).

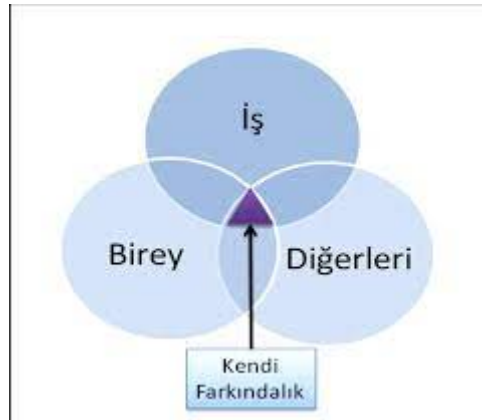
Kronik Stres

İkinci tür stres olan kronik stres, tekrarlayan akut stres atakları birey için norm haline geldiğinde ve ara sıra görülen atakların aksine normal bir durum hali olarak seyrettiğinde gözlemlenebilir (McPheat 2010). Kronik veya kalıcı stresin uzun bir süre boyunca meydana gelmesi ve hızlı veya kolay bir çözümü olmaması nedeniyle, vücut sistemleri yavaş yavaş dengesiz hale getirdiğinden, bireyler akut stresten daha olumsuz sağlık etkileriyle karşı karşıya kalacaklardır (Cohen ve ark., 2007). Bu stres düzeyi ve ardından gelen istikrarsızlaşma, genellikle hem kişisel hem de profesyonel düzeyde bir bireyin sağlığı ve iyiliği için çok tehlikeli olan çok sayıda semptomla sonuçlanmaktadır (Nekzada ve Tekeste 2013).

Stresin Nedenleri

Hiçbir zaman iki birey durumları aynı şekilde deneyimlemediğinden, stresten de çok farklı şekilde etkilenebilirler. Bir bireyde olumlu bir stres tepkisini tetikleyen şey, diğerinde ya kısa bir akut stres atağı ya da kalıcı bir kronik stres tepkisine yol açabilir. Stresi “*vücudun herhangi bir talebe spesifik olmayan tepkisi*” olarak tanımlayan Selye (1936, s 51), stres etkenini herhangi bir zamanda stres oluşturan herhangi bir stresör olarak tanımlamıştır; bir durum kişiyi stresi hissedecek şekilde etkiliyorsa buna stresör denir (Selye 1936). Temel olarak bir kişinin çevresinde strese neden olan herhangi bir olay veya durumuna stresör denir (Greenberg, Carr ve Summers 2002). Stres yaratan bu algılanan zorluklardan, her birey farklı

şekilde etkilenebilir. Bu nedenle literatürde bir stresör, hem konuya özel hem de genel olmak üzere birçok şekilde tanımlanmıştır (Korkmaz ve Durmaz, 2017).



Şekil 10 Stres Kaynakları

Robbins (2003, s.564) potansiyel stres kaynaklarını üç kategoride gruplandırmıştır: bireysel, örgütsel ve çevresel. Ancak strese neden olan faktörlerin çok sayıda olduğu ve bu nedenle sınırlamalar koymamanın zor olduğu da unutulmamalıdır (Uzun ve Yiğit, 2011). Buna göre, farklı bireyler üzerindeki farklı etkileri nedeniyle, yukarıda belirtilen kategorilerdeki tüm stresörler aslında her bireyde strese neden olmayabilir (Sandi, 2013).

Bireysel Nedenler

Stres kaynaklarının etki oranı kişiden kişiye farklılık göstermekte olup, bazı araştırmalar kişinin hayatındaki küçük değişikliklerin bile yüksek düzeyde bir stres kaynağı olabileceğini göstermektedir (Ekmekçi 2008, s.10). Bireysel ihtiyaçlar, kapasite ve karakter, bireysel stres kaynaklarını oluşturan önemli olgulardır (Wolff, 1953). Kişisel stresin yaygın bir kaynağı aile sorunlarıdır; aile bireyleri arasındaki ilişkiler, çocukların yetiştirilmesi ve/veya eğitimi, eşlerin eve iş sorunları getirmesi, boşanma ve ölüm bu kategoride sıklıkla görülen stresörlerdir (Eren Gümüştekin ve Öztemiz 2005, s.277).

Bazı durumlarda, bazı kişiler olayları ve durumları daha stresli bir şekilde yorumladığından, bireysel stresin kaynağı aslında kişinin kendisi olabilir. Bireyin çevresini algılaması, değişimlere tepkisi, çevresiyle ilişkileri ve kişiliği ile ilgilidir (Özcan, Alper, Cığır ve Algür 2010). Kişiliğin yaşa göre değişmesi nedeniyle kişinin yaşı da bireysel bir stres nedeni olarak kabul edilebilir (Kat, 2009). Bu noktayı açıklamak için, bireyin yaşlandıkça çevresel ve psikolojik stresle daha az başa çıkabilmesine rağmen, belirli bir yaştan sonra hırs, yerine getirme sorumlulukları ve başarılı olma baskısında sıklıkla bir

azalma yaşadıkları da gözlemlenebilir. (Ekmekçi, 2008). Başka bir deyişle, yaş, bireyin yaşadığı stres düzeyini gösterme olasılığı düşük olsa da, kişinin stresinin doğası hakkında tahminde bulunamaya yarayabilir (Vollrath, 2001).

Ekonomik sorunlar sıklıkla bireysel stresin bir nedenidir; Bireyin yaptığı işten aldığı ücret ihtiyaçlarını karşılamıyorsa, bu neredeyse kesinlikle bir stres kaynağı olacaktır. Daha az basit bir stres etkeni türü duygusaldır ve bireyin düşüncelerinden ve algılarından kaynaklandığı için kişinin geçmiş deneyimlerinden ve değer yargılarından büyük ölçüde etkilenir (Selma ve Yılmaz, 2011). Bu nedenle, duygusal stres kişiden kişiye farklılık gösterir, çünkü benzer olaylar kişinin kişiliğine birçok farklı şekilde yansıtılabilmektedir (Ekmekçi 2008).

Dış etkenlerin stres üzerinde tetikleyici bir etkisi olsa da, stresin çoğunun kaynağının kişinin kendisinden kaynaklandığı gözlemlenebilir (Ulukuş 2003). Bu nedenle, bireysel stres kaynağındaki en önemli faktör kişiliktir, yanı sıra durumsal belirsizlikler (Ekmekçi 2008), kalıtsal hastalıklar ve genetik, kültürel yapı, beklentiler, inançlar ve beslenme düzensizliği gibi duruma özgü stres faktörleri de ek bireysel stres kaynaklarıyla olarak sınıflandırılmaktadır (Ekmekçi 2008).

Organizasyonel Nedenler

En az iki kişinin belirli bir amaca ulaşmak için oluşturdukları topluluklar olarak tanımlanan örgütler, yapıları, ayrıcalıkları, ekonomik ve coğrafi durumları, işleyiş biçimleri gibi kavramlar aracılığıyla bireysel üyelerini etkilemektedir (Öztürk 2003). İş örgütlerinde çalışanlar, genellikle zamanlarının çoğunu işyerinde geçirdikleri için belirli rol ve görevleri yerine getirirken örgütsel çevreden kaynaklanan 'örgütsel stres' ile karşılaşabilmektedirler (Yılmaz ve ark., 2017).

Günümüzün tempolu her alanda sürekli yenilik isteyen ortamında kuruluşlar, çalışanlarından hızlı ve sürekli değişim/gelişim merkezli bir işgörme durumu beklemektedir (Fisher, 2015). Bu kesintisiz değişim, büyük fırsatları beraberinde getirirken kaçınılmaz tehlikeleri de yanında getirmektedir (Siegrist, 2001). Tehlikeleri görmek, tehditleri aşmak ve fırsatlar elde etmek isteyen örgütler ise üyelerine stresi kaçınılmaz halde aktarmak durumundadır. Bu nedenle örgütsel stres literatürde geniş bir tartışma konusu haline gelmiştir (Şimşek ve ark., 2011).

Örneğin, "*Stres Yönetimi*" kitabının yazarı Jere E. Yates (1979), örgütsel stresleri beş başlık altında sınıflandırmıştır (Saito ve Posas, 2012):

- Can sıkıntısı
- Fiziksel çalışma koşulları
- Zaman baskısı ve son tarihler
- Aşırı iş talepleri
- Bilgi bombardımanı
- İş tasarımı ve teknik sorunlar (Dalbudak, 2012).

Organizasyondaki Rolü Nedeni ile (Resick, 2014).

- Rol Çatışması
- Rol Belirsizliği
- Bölgesel Sınırların Belirsizliği
- Kariyer Gelişimi Kaygısı
- İş Güvenliği Eksikliği
- Engellenen Hırslar
- Başarıdan Uzaklaşma

İş Yerinde İlişkiler Nedeni İle (Akpınar, 2013).

- Akranlar, Astlar ve Patronla Zayıf İlişkiler
- Aşağıdan Gelen Tehditler

Organizasyon yapısı ve iklimi Nedeni ile (Sklar ve Anisman, 1981).

- Katılım Eksikliği
- Bürokratik Küçüklük
- Uygunluğa Yönelik Baskılar
- Duyarlılık Eksikliği

İşle ilgili örgütsel stresörler, işletmelerde en yaygın olarak teknoloji, çevresel koşullar, fiziksel koşullar, üyelerin konumları, örgüt içindeki deneyimler ve eğilimler, örgütsel çatışmalar, örgütsel yapı, politikalar ve süreçlerle ilgili olmak üzere çeşitli biçimlerde ortaya çıkabilir. Akmel' e göre (1992) örgütsel faktörler, iş ve zaman

kısıtlamaları, rol çatışması ve rollerin belirsizliği, fiziksel koşullar, ekonomik faktörler, sorumluluk, karar verme ve kararlara katılım, iş güvenliği, yönetim tarzı, kariyer engelleri ve teknolojik gelişmelere yol açmaktadır (Ekmekçi 2008). , s.8). Örgütsel stresin birçok nedeninden anlaşılabilceği gibi, oyun içinde olan ve sonuç olarak herhangi bir örgütün yapısını oluşturan işçilerin verimliliğini doğrudan etkileyen belirgin bir şekilde bireysel bileşenler vardır (Shalev, 2001). Ayrıca örgütsel stres kaynaklarından etkilenme boyutu da doğal olarak kişiliğe göre değişmektedir (Toch, 2002).

Çevresel Faktörler

Bireysel ve örgütsel nedenlere ek olarak, stresörlerin üçüncü kategorisi, bireylerin sürekli olarak çevreleriyle temas halinde olmaları ve dolayısıyla çevrelerinden etkilenmeleri nedeniyle çevresel nedenlerdir (Güner ve ark., 2014). Bir kişiyi etkileyen dış faktörler gibi, çevresel stresin nedenleri de kişinin işyerindeki sosyal çevresi kadar basit olabilir (Odacı ve Çıkrıkçı, 2017). Ancak bu stresli etkiler kişinin vücudunun homeostatik dengesini bozar ve endişe duymasına neden olur (Ekmekçi 2008, s.8).

Bireysel stres nedeni olarak bahsedilen belirsizlik faktörü, kişinin çevresindeki belirsizliklerden de kaynaklanabilir (Cook, 1994). Örneğin, ulusal veya küresel ekonomik ve/veya politik belirsizliklerin çevresel faktörler olması muhtemeldir (Naidoo, Botha ve Bisschoff 2013, s.179); Siyasi manzaradaki veya ekonomideki değişiklikler çalışanların kontrolü dışında olsa da, meydana gelen herhangi bir küçülme onları bir şekilde stres açısından etkileyecektir (Bloisi ve diğerleri 2007, s.320).

Teknolojik gelişmeler, yeni teknolojinin adaptasyon ihtiyacını ve insan emeğine olan ihtiyacın azalması tehdidini de beraberinde getirdiğinden (Nekzada ve Tekeste 2013, s.19) işçilerde kaygı yaratabilmekte, bu da insanları mevcut işlerin kalıcılığı konusunda endişelendirebilmektedir (Yılmaz ve Murat, 2008). Ayrıca, 21. Yüzyılın modern şehirlerin çevre ve ulaşım sorunları ile işçileri büyük ölçüde etkilemekte (Eren 1998, s.230), yerel ve küresel terör tehdidinin bir bütün olarak nüfus için bir stres kaynağı halinde kabul edilmektedir (Yargıç 2007).

İlgili Araştırmalar

Bilinçli Farkındalık, kişinin odaklanma ve dikkat kapasitesini var olan duruma ve şimdiiçin kullanması olarak kabaca tanımlanabilir. Bu durum öznenin fiziksel ve zihinsel benliği üzerinde tam kontrolü manasına da gelmektedir. Bu nedenle bilinçli farkındalığı

yüksek olan kişiler kendilerini daha iyi bilen fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçlarının farkında olan ve bu nedenle daha az kaygıya ve daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olan kişilerdir. Bu kapsamda Özyeşil (2011) tarafından üniversite öğrencilerinin bilinçli-farkındalık ve öz-anlayış düzeylerinin araştırıldığı çalışmada Selçuk Üniversitesi'nin öğrencileri katılımcı olarak kabul edilmiştir. 1. ve 4. sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçildiği araştırmanın katılımcı sayısı 644'dür. Öğrencilerin öz-anlayış durumlarını belirlemek için “Öz-Anlayış Ölçeği”, bilinçli-farkındalık düzeylerini belirlemek için “Bilinçli-Farkındalık Ölçeği” kullanılmıştır. Korelasyon ve farklılık testlerinin yer verilen araştırmada, Cinsiyet ve sınıf gruplarının öz-anlayış puanları açısından birbirlerinden farklı olduğu laşma bulunmamıştır. Ayrıca öğrencilerin öz-anlayış puanları ile bilinçli-farkındalık puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde ilişki bulunmuştur.

Şen (2013) tarafından gerçekleştirilen “*Psikosomatik deri hastalığı (Ürtiker, seboreik dermatit ve nörodermatit) tanısı almış ve almamış kişilerde stres, bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş halleri arasındaki ilişki*” isimli araştırma, psikosomatik durumların temel tetikleyicilerinden biri olan stresin yıkıcı etkisine işaret etmektedir (Şen, 2013, s 14) Literatür tarafından defalarca araştırılmış bir ilişki olan Strese azalmış tolerans ve stresle baş edememe durumlarının psikosomatik hastalık geliştirmeye yatkınlığı durumu, bu araştırma kapsamında bilinçli farkındalık düzeyinde irdelenmeye çalışılmıştır. Bu araştırma psikosomatik deri hastalıkları olan kişiler ile psikosomatik tanı almamış ruhsal sağlıklı kişilerin karşılaştırılmasının analizi sunulmuştur. Psikosomatik tanısı olan 149 kişi ile psikosomatik tanısı olmayan 150 kişi arasında gerçekleştirilen araştırmanın sonuçları tanısı olmayan kişilerin bilinçli farkındalığının daha yüksek olduğunu ve bilinçli farkındalık ile esmptom şiddeti arasında pozitif ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Eğitim alanında gerçekleştirilen bir başka bilinçli farkındalık araştırmasında ise kişilerin depresyon ve stres düzeyleri ele alınmıştır. Deneysel yöntemin seçildiği araştırmada bir grup öğrenciye bilinçli farkındalık temelli bir eğitim programı hazırlanarak uygulanmıştır. Öntest ve sontest yaklaşımının kullanıldığı araştırmanın sonuçlarına göre Bilinçli farkındalık temelli eğitim programının uygulandığı grup, uygulanmayan gruba göre depresyon ve stres açısından daha olumlu bir seviyeye sahiptir. (Demir, 2014). Ayıca gerçekleştirilen kalıcılık ölçümünde depresyon ve stres puanlarında bu azalmanın on hafta süresince devam ettiği gözlenmiştir.

Şehidoğlu (2014) tarafından Ergenlik dönemi katılımcıları ile gerçekleştirilen bilinçli farkındalık araştırması 15-17 yaş arası ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Gerçekleştirilen farklılık testleri sonucunda kızların bilinçli farkındalık düzeyleri ile problemlili internet kullanımı güçlü bir ilişki tespit edilmiştir. Erkekler de ise bu ilişkinin orta düzey gerçekleştiği tespit edilmiştir. Problemlili internet kullanımı kavramı öz denetimden, benlik saygısına kadar birçok psikolojik olgu ile ilişki içerisinde. Bu nedenle bir olumsuz davranış olarak kabul edilen problemlili internet kullanımı davranışı bilinçli farkındalık yaklaşımı ile çözülmesi muhtemel bir sorun olduğu varsayılabilir.

Artık psikolojik bir konu olarak literatürde yeterli bir büyüklüğe sahip olan bağlanma konusu bilinçli farkındalık açısından da ele alınmıştır. Albayrak (2015) tarafından 452 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilen araştırmada kişilerin bağlanma biçimleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik belirtilerinin düzeyi araştırılmıştır. Yaygınlıkla kullanılan ölçeklerin veri toplama aracı olarak seçildiği araştırmada bu yol ile güvenilirlik ve geçerlilik yükseltmek istenmiştir. İstatistiksel analiz sonuçlarına göre; bilinçli farkındalık düzeyi ile olumsuz bir bağlanma türü olan kaygılı bağlanma biçimi arasında negatif istatistiksel anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık düzeyi ve kaçınan bağlanma türü arasında pozitif ilişki saptanmıştır. Gerçekleştirilen regresyon analizi göstermiştir ki bağlanma biçimi, bilinçli farkındalık düzeyini yordamaktadır. Bu durum göstermektedir ki eğitim veya terapi görmeden var olan kişilerin bilinçli farkındalığı bağlanma stilleri açısından farklılık gösterebilir. Kara (2016) tarafından gerçekleştirilen bir diğer bağlanma ve bilinçli farkındalık araştırmasında çalışma grubu olarak üniversite öğrencileri seçilmiştir. Araştırmanın istatistiksel analiz sonuçları göstermiştir ki bilinçli farkındalık ile depresyon arasında öz-kontrolün aracılık etkisi vardır. Ayrıca bilinçli farkındalık ile öz kontrol arasında pozitif ilişki tespi edilirken, depresyon ile negatif ilişki saptanmıştır.

Duygu düzenleme hem psikolojik bir belirteç hem psikolojik bir kaynak niteliğindedir. Psikolojik bir belirteç olması herhangi olumlu veya olumsuz psikolojik durumda duygu düzenlemenin rolü açıkça izlenebilir veya analiz edilebilir. Merkez olması ise yatkınlık veya eğilim yaratması durumundan ileri gelmektedir. Gündüz (2016) tarafından gerçekleştirilen duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık araştırmasında sosyal medya üzerinden 286 kişilik bir çalışma grubuna oluşturulmuştur. Katılımcılara online olarak ulaşan formları uygun şekilde doldurmaları istenmiştir. Hem örnekleme yönteminde, hem de uygulama yönteminde ciddi sıkıntılara sahip olan bu araştırma da Bilinçli

Farkındalık Ölçeği ve Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerin sonucunda katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin duygu düzenleme ile negatif yönlü ilişkide olduğu tespit edilmiştir.

Bir başka pozitif psikoloji kavramı olan psikolojik iyi oluş kavramı bilinçli farkındalık ile yakından ilişkili olduğu varsayılmaktadır. Psikolojik iy oluş durumu kendinde bir miktar içgörüyü ve bilinçli farkındalığı bulundurmaktadır. Nevrotik kaygı veya yıkıcı stres tam olarak içgörü ve bilinçli farkındalık durumlarının nedeni ile ortaya çıkmaktadır. Genç yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumlarının araştırıldığı çalışma 20-35 yaş arası 115 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Veri toplama aracı olarak Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Başa Çıkma Tutumları Değerlendirme Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği kullanılmıştır. Yapılan istatistiki analizler sonucunda, bilinçli farkındalık ile olumlu yeniden yorumlama arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Çelikler, 2017).

İnsan sosyal bir varlıktır. Bu varsayım birçok alan ve kitap içerisinde bulunan büyük bir sosyal bilim olgusudur. İnsanın sosyal bir varlık olmasına vurgu yaparak ontolojisini sosyolojine bağlamaktadır. Yani sosyal olma insan için bir varolma biçimidir. Sağlıklı şekilde varolmak ancak pozitif sosyallik ile mümkündür. Sosyal anksiyete ise, bu pozitif sosyallığı tehdit eden olan birçok psikolojik rahatsızlıklardan biridir. Bu nedenle sosyal anksiyete il yaşam deneyimi arasında yakın bir ilişki olduğu varsayılmaktadır. Tuncer (2017, s17) tarafından gerçekleştirilen “*Bir grup üniversite öğrencisinin sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*” isimli araştırmada ise bu ilişki bilinçli farkındalık olgusu ile beraberce irdelenmiştir. Toplamda 227 katılımcı ile gerçekleştirilen bu araştırmada 3 farklı ölçme aracından yararlanılmıştır. Gerçekleştirilen korelasyon ve farklılık testleri sonucunda, üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyeteleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında negatif istatistiksel anlamlı ilişki saptanmıştır. Üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeylerinin bilinçli farkındalık düzeylerini azaltmakta olduğu tespit edilmiştir.

Aydın (2017, s 12) tarafından gerçekleştirilen “*Kimlik kargaşası olan ve olmayan ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeylerinin karşılaştırılması*” isimli araştırmada çalışma grubu olarak Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk, Ergen Ruh

Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı'na başvuran 12-18 yaş arasındaki 104 ergen seçilmiştir. Veri toplama aracı olarak, Duygu Düzenlemede Güçlükler Ölçeği ve Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerin sonucunda, kimlik kargaşası olan ve olmayan ergenler bilinçli farkındalık açısından birbirlerinden anlamlı şekilde farklılaşmıştır. Bu araştırma insanların kimlik gibi çok karmaşık psikolojik bir durumuna bile bilinçli farkındalığın anlamlı derecede etki ettiğini göstermiştir.

Bilinçli farkındalık, oyun bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin 12-55 yaş arasındaki kişilerde araştırıldığı çalışmada 1119 kişi katılımcı olarak kabul edilmiştir. Bu araştırmanın sonuçlarına göre Yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık çevrimiçi oyun bağımlılığını negatif yönde yordadığı belirlenmiştir. Ayrıca bilinçli farkındalığın çevrimiçi oyun bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü olduğunu saptanmıştır (Dönmez, 2018).

Balcı (2018) tarafından gerçekleştirilen araştırma bilinçli farkındalık uygulamasına katılan bir grubun duygusal zekâsı ve psikolojik dayanıklılığı değerlendirilmiştir. On beş kadın katılımcıdan oluşan araştırmanın çalışma grubu, 6 haftalık bir bilinçli farkındalık eğitimi verilmiştir. 90'ar dakikalık 6 oturumdan ibaret olan bu eğitimin sonunda bireylerin kendilik algısı, psikolojik dayanıklılık ve duygusal zekâ puanları açısından olumlu bir katkı izlenmiştir. Araştırmanın tasarlanma sürecinde değişkenlerin seçimi, bilişsel mekanizmaları kapsamı amacıyla bu şekilde seçilmiştir.

Psikolojik bozukluklar ve hastalıklar konusunda “içgörü” önemli bir semptom, gerekli bir belirteçdir. Kişinin bozulan içgörüsü birçok psikolojik rahatsızlıkların ilk semptomu olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle İçgörünün kontrol edilmesi teşhis ve tedavi sürecinde “ilk yapılması gerekenler” başlığı altında sınıflandırılmaktadır. Stres için de bu durum geçerlidir. Yıkıcı veya negatif stres, sıklıkla eksik içgörü nedeni ile ortaya çıkar veya şiddetlenir. Kişi hem içinde bulunduğu durumu hem de karşılaşması muhtemel olayları yanlış şekilde değerlendirmektedir. Bir başka söylem ile “farkındalığı” bozulmuştur. Kıran Gen (2020) tarafından 8 haftalık bir bilinçli farkındalık temelli stres azaltma (MBSR) programının etkinliğini araştırmak ve kişilik özelliklerinin ılımlı rolünü keşfederken, farkındalık eğitiminin farkındalığı nasıl artıracakını belirlemek amacıyla araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmanın amacı bilinçli farkındalığın psikolojik sıkıntıyı hafifleteceğini ve olumlu psikolojik etkiyi nasıl teşvik edeceğini ampirik olarak göstermekti. MBSR programının değiştirilmiş bir versiyonunu, klinik olmayan çalışan yetişkinlere

(N=59) uygulanmıştır. Ön test–son test analizi sonucu, müdahaleyi takiben bilinçli farkındalık, psikolojik sermayeyi ve psikolojik esnekliği önemli ölçüde arttırmıştır. Literatürle uyumlu olarak bilinçli farkındalık ile açıklık özelliği arasında pozitif, bilinçli farkındalık ile nevrozizm özelliği arasında negatif bir ilişki gözlenmiştir. Moderasyon analizi sonucunda ise, dışa dönüklere kıyasla içe dönüklerin ve daha az açık olanlara kıyasla oldukça açık katılımcıların, eğitimden sırasıyla psikolojik sermayede artış ve ruminatif düşünmede azalma açısından en fazla fayda sağladığını ortaya koymuştur. Genel olarak, bu çalışma, uluslararası literatürdeki bilinçli farkındalık eğitim programlarının ampirik sonuçlarına ilişkin benzer çalışmalarla uyumlu sonuçlara ulaşmıştır. Ek olarak, bu çalışma, belirli kişilik özelliklerini kullanan bir ılımlılık analizi sağlayarak, farkındalık eğitimlerinin başarısını etkileyen bireysel farklılıkların faktörleri üzerine literatürü genişletmiştir.

Psikolojik duruma olumlu etki yapmak kadar var olan olumlu psikolojik durumu korumakta psikolojik açıdan önemlidir. Öğretmen adaylarının bilinçli farkındalık bilişsel esneklik ve ruhsal belirtilerinin incelenmesi amacıyla Gürpınar (2021) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarına göre bilinçli farkındalık ve bilişsel esnekliğin ruh sağlığını koruyucu yapılar olduğu, bilinçli farkındalık düzeyindeki artışın bilişsel esneklik düzeyindeki olumlu etkilere neden olacağı tespit edilmiştir. Bu durum bilinçli farkındalık programlarının ve terapi yaklaşımının tedavi edici niteliği ile etkili olduğu kadar, önleyici hizmetler noktasında da katkı sağlayabileceğini göstermektedir. Yorulmaz (2021) tarafından genç hemşirelerin katılımcı olarak seçildiği bilinçli farkındalık araştırmasına göre bilinçli farkındalık ve spiritüel iyi oluş puanlarının beraber arttığı gözlemlenmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlar ile bilinçli farkındalık yaklaşımının önleyici önemine eklenebilir. Bilinçli farkındalığın, önleyicilik gücünü araştırmak amacıyla evli bireyler arasında gerçekleştirilen araştırmaya göre evlilik doyumu ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında ise pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Bilinçli farkındalık aynı zamanda sosyal bir belirleyicidir. Sosyal gruplar içerisinde varolan insanın hem kendisi hem bulunduğu grup için bir dış göz niteliğindedir. Erken çocukluk dönemi sosyal becerilerin gelişimini açıklamak için kullanılan “*zihin teorisi*” (Theory of mind), insanın kendine baktığı veya değerlendirdiği 3. Bir gözün gelişimi ile sosyal uyum becerisine sahip olduğunu vurgulamaktadır. Bu noktada yalan söyleme davranışının görülmesini bu yaş grubunda sosyal uyum becerisinin gelişiminin tamamlandığının göstergesi olarak kabul edilmektedir. Karaağaç (2021) tarafından gerçekleştirilen “*Erken çocukluk döneminde sosyal becerilerin yordayıcıları olarak evlilikte*

bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık isimli araştırmada erken çocukluk döneminde sosyal beceriler, evlilikte bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte bilinçli farkındalık arasındaki ilişkileri incelenmiştir (Karaağaç, 2021, s 1) 279 evli ve ebeveyn katılımcı ile gerçekleştirilen araştırmanın sonuçları, çocukların sosyal becerileri ile ebeveynlerin evlilikte kişilerarası bilinçli farkındalık ve ebeveynlikte kişilerarası bilinçli farkındalıkları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bu araştırma da göstermektedir ki bilinçli farkındalık ve sosyal beceriler psikolojik açıdan ilişkili olgulardır.

Karakurt (2021) tarafından gerçekleştirilen *“Bilinçli farkındalık ile duygusal yeme arasındaki ilişki üzerinde bilişsel duygu düzenlemenin aracılık etkisi”* isimli araştırmada bilinçli farkındalık, duygusal yeme ve bilişsel duygu düzenleme değişkenleri araştırılmıştır. Bilinçli farkındalığı yüksek olan kişilerin daha az duygusal yeme davranışı sergilediği sonucuna varılmıştır. Duygusal yeme davranışı *“yalnızlık, depresyon, anksiyete gibi duygu değişimlerine karşılık olarak genellikle normalden daha fazla yemek yemeye neden olan psikolojik yeme çeşidi olarak da tanımlanmıştır”* şeklinde tanımlanmaktadır. Bu tanımdan da anlaşılacağı gibi bilinçli farkındalık ile duygusal yeme davranışı arasında sıkı sıkıya bir ilişki olması muhtemeldir (Karakurt, 2021, s 12).

Saltaş’ın 2022 yılında bilinçli farkındalık eğitiminin depresyon ve anksiyete gibi temel ruh sağlığı sorunlarına nasıl etki ettiğinin araştırıldığı çalışmaya göre, üniversite öğrencilerinin depresyon ile anksiyete düzeyleri arasında pozitif yönlü istatistiksel anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin depresyon ve anksiyete düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında negatif yönlü istatistiksel anlamlı ilişki bulunmuştur. Bugün artık yaygınlığı neden ile bir halk sağlığı problemi gözü ile bakılan anksiyete ve depresyon durumlarında, bilinçli farkındalık merkezli tedavilerin daha efektif ve sürdürülebilir olduğu söylenebilir. Bu etkililiğin daha ileri yaşlarda da sürdürülebilir olup olmadığının araştırıldığı çalışmaya göre bilinçli farkındalık eğitim programı yaşlıların algıladıkları stres ve geriatik depresyon düzeylerini azaltma noktasında etkili bir yöntemdir. Ayrıca yaşlı kişilerin ruh sağlığının korunması ve geliştirilmesi amacı ile bilinli farkındalık eğitim programının yöntem olarak kullanılması önerilmiştir (Yıldız, 2022).

Psikoloji literatüründe her zaman ayrı bir başlık açılması gereken, kişilik bozuklukları ve bağımlılık gibi kötüye kullanım durumlarında farkındalık ve bilinçli farkındalık olguları büyük öneme sahiptir. Kişilik belli bir örüntü içerisinde kişinin sahip olduğu davranış örüntüsüdür. Bu örüntü yıllar içerisinde içsel ve dışsal birçok durum ve

olaydan etkilenmiştir. Kızılay (2022) tarafından gerçekleştirilen “*Yetişkinlerde internet bağımlılığı, kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi*” isimli araştırmaya göre, bilinçli farkındalık puanları ile internet bağımlılığı puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca kişilik özelliklerinden dışadönüklük, uyumluluk, öz disiplin ve deneyime açıklık alt boyutlarıyla bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü, nevrotiklik alt boyutuyla ise negatif yönlü anlamlı ilişki bulunmuştur (Kızılay, 2022, s 11) Analizler sonrasında varılan bu sonuçlar, bilinçli farkındalığın geniş bir spektrumda etkili olduğu belirlenmiştir.

BÖLÜM III

Yöntem

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve toplanan verilerin istatistiksel analizleri sunulacaktır.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın, “*Nedensel Karşılaştırma*” modelinde hazırlanmıştır. Nedensel karşılaştırma, ortaya çıkmış ya da daha önceden gerçekleşmiş bir durumun ya da olayın nedenlerini, bu nedenleri etkileyen değişkenleri ya da bir etkinin sonuçlarını belirlemeye yönelik bir araştırma türüdür (Karasar, 2005, s71).

Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evreni lisanslı olarak spor faaliyeti yürüten kişilerdir. Araştırmanın örnekleme ise 2022-Ocak ile 2022-Mart ayları arasında İstanbul Büyükşehir Belediyesine bağlı lisanslı olarak spor faaliyeti yürüten 418 kişidir. Bu katılımcı sayısı %95 güven aralığı %5 hata payı ile oluşturulmuştur (Büyüköztürk, 2002). Kişilerin araştırmaya katılabilmesi için sporcu lisansına sahip olmaları istenmiştir. Araştırmanın örnekleme yöntemi amaçsal örnekleme yöntemidir. Bu örnekleme yönteminde katılımcıların evreni tam ve sağlıklı şekilde temsil ettiği varsayımı hakimdir (Gurbetoğlu, 2018).

Veri toplama Süreci

Araştırmanın 2021 Aralık-2022 Ocak ayı sürecinde etik kurul başvuruları tamamlanmıştır. Etik kurula sunulan uygulama formları, çalışma grubu sayısı kadar basılarak onam formları eklenmiştir. Araştırmanın uygulama formu; il sayfada Onam formu, ikinci sayfada Sosyodemografik Bilgi Formu, üçüncü sayfada Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve dördüncü ve son sayfada ise Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği bulunmaktadır.

İstanbul ilinde İstanbul Büyükşehir Belediyesi Spor A.Ş.'ye bağlı spor kompleksleri, antreman sahaları, müsabaka sahaları ve dinlenme tesislerine fiziki olarak gidilerek sadece lisanslı sporcular araştırmaya dahil edilmiştir. Yüzyüze şekli ile gerçekleştirilen araştırmanın uygulama safhası yaklaşık 15-20 dk arasında sürmüştür. Bu süre zarfında olabildiğince ortam sükuneti sağlanmaya çalışılmış, katılımcıların uygulamayı sağlıklı ve tam bir şekilde tamamlamaları sağlanmıştır. Araştırmanın uygulama safhası 2022-Ocak ile 2022-Mart arasındaki 6 haftasonu SPOR A.Ş. kurumlarına gidilerek gerçekleştirilmiştir. Uygulama sırasında katılımcılar tarafından yöneltilen her soru cevaplanmıştır

Veri toplama Araçları

Bu araştırmada sporcuların bilinçli farkındalık düzeyinin anksiyete ve depresyonla başa çıkma düzeylerine olan etkisini değerlendirmiştir. Araştırmada analiz edilen veriler iki ölçme aracı ile toplanmıştır. Bilinçli farkındalık verileri Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile anksiyete ve strese ilişkin veriler ise Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği ile toplanmıştır. Ayrıca katılımcıların yaş, cinsiyet gibi demografik bilgileri elde etmek için Kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Sosyodemografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan bu form katılımcıların demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla kullanılmıştır. Bu formda sporcuların yaşı, cinsiyeti, eğitim düzeyleri, spor branşları, çalışma durumları ve gelir algıları ile ilgili sorulara yer verilmiştir.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği

İlk defa Bilinçli Farkındalık Ölçeği Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiştir. Kişilerin odağının şu an da olup olmadığını değerlendiren bu ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması, Özyeşil ve ark.(2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek 15 ifade ve tek boyuttan oluşmaktadır. 6'lı likert tip hazırlanan ölçekte, ters kodlaması yapılan ifade bulunmamaktadır. Ölçekten alınan puanların yüksek olması bireyin bilinçli farkındalık seviyesinin yüksek olduğunu gösterirken puanın düşük olması düşük bilinçli farkındalığa işaret etmektedir. Özyeşil ve ark.(2011)'nin çalışmasında ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,82 olarak belirlenmiştir. Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0,84 olarak tespit edilmiştir.

Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği

Araştırmada katılımcıların depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini belirlemek amacıyla Yılmaz, Boz ve Arslan (2017, s9) tarafından güvenilirlik ve geçerlilik çalışması yapılan “*Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin (DASS 21) Türkçe Kısa Formunun Geçerlilik-Güvenilirlik Çalışması*” ölçeği kullanılarak veriler toplanmıştır. Yılmaz, Boz ve Arslan (2017)'in kullandığı 21 soruluk DASS ölçeği Henry ve Crawford, (2005) ve Mahmoud vd., (2010) çalışmalarından alınarak geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Bu ölçek 21 sorudan oluşmakta olup sorulara verilen yanıtlar 4'lü likert tipi oluşturulmuş ölçekte yer alan seçenekler hiç değil, biraz, genellikle, tamamen olacak şekilde düzenlenmiştir. Ölçeğin puanlaması yapılırken ölçekte yer alan sorulara verilen yanıtlar üzerinden yapılmış olup

1=hiç değil, 2=biraz, 3=genellikle ve 4=tamamen olacak şekilde puanlanmıştır. Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği her biri 7 sorudan oluşan depresyon, anksiyete ve stres alt boyutlarından oluşmaktadır. Yılmaz ve arkadaşlarının (2017) çalışmasında ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,87 olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,80 olarak tespit edilmiştir

Çalışma Planı ve Süreci

Araştırmada kullanılacak veriler 2022-Ocak ile 2022-Mart arasında İstanbul Büyükşehir Belediyesine bağlı kurumlarda toplanmıştır. Uygulama sırasında ölçeklerin doğru ve samimi şekilde cevaplanması amacı ile gerekli durumlar gözetilmiştir. Araştırmaya dahil olan her katılımcıya bilgilendirilmiş onam verilmiş ve ayrıca sözlü olarak onam açıklanmış ve rızası alınmıştır. Araştırma sırasında istediği anda araştırmadan çıkabileceği ve istediği soruyu yanıtlamamayı seçebileceği belirtilmiştir. Yapılan bu uygulamalar sonucunda uygulama formu resmi zorunlu tarihe kadar saklanacak ve kimsenin ulaşmasına izin verilmeyecektir. Ayrıca araştırma kapsamında toplanan verilerin akademik amaç ile kullanılacağı yinelenmiştir. Katılımcılara kimlikleriyle ilgili herhangi bir bilgi vermelerine gerek olmadığı ama uygulama sonuçları hakkında bilgi almak isteyenlerin araştırmacıdan bilgi alabilecekleri belirtilmiştir. Uygulamanın her safhasında katılımcı gruba, araştırmanın amacı ve önemi hakkında açıklama yapılmış ve veri toplama araçlarını samimi ve doğru bir şekilde cevaplanmasının araştırmanın geçerliğini yükselteceğinin altı çizilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında katılımcılardan kişisel bilgi formu ve ölçekler yolu ile toplanan veriler çözümleme yapılması amacı ile SPSS paket programına yüklenmiştir. İstatistiksel analizlerin gerçekleştirilmesi amacı ile IBM SPSS v23.0 paket programı kullanılmıştır. Veri toplama aracı olarak kullanılan her ölçek orijinal geliştirme formunda belirtildiği gibi alt ölçeklerine göre ayrılmıştır. Ters kodlama yapılması belirtilen maddeler ters şekilde kodlanmıştır.

Araştırmanın istatistiksel analizlerine geçmeden önce kullanılacağı düşünülen istatistiksel testlerin varsayımları sınanmıştır. Ençok test içerisinde varsayım olarak belirtilen normallik dağılımı kolmogorov-smirnov ve basıklık-çarpıklık değerleri ile sınanmıştır. Verilerin dağılımındaki uç değerleri tespit etmek üzere tüm sürekli değişkenlere ait puanlar standart z puanlarına çevrilmiş; ± 3 z standart puanının dışında kalan uç değerler (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010) ayıklanmıştır. Bu analizler sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği

tespit edilmiştir. Normal dağılım durumunda kullanılacak olan parametrik testler kullanılmıştır.

Katılımcıların bilinçli farkındalık, anksiyete ve stres düzeyleri kategorik olan demografik değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığına bakılmıştır. Bu amaçla bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Ayrıca bilinçli farkındalık, anksiyete ve stres düzeyleri arasındaki ilişkiler Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu tekniği ile test edilmiştir. Ayrıca bilinçli farkındalığın, anksiyete ve stres düzeyleri üzerindeki etkisini analiz etmek amacı ile regresyon testi kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerin anlamlılığı .05 düzeyinde sınanmıştır.

BÖLÜM IV

Bulgular

Araştırmanın bu kısmında, elde edilen verilerin analiz salt sonuçları sunulacaktır.

Bulgular

Tablo 1 Normallik Dağılımı Tablosu

<i>Kolmogorov Smirnov</i>	,079
<i>Basıklık</i>	-,651
<i>Çarpıklık</i>	,876

Araştırmanın istatistikî analizlerine geçmeden önce verilerin normallik sınaması gerçekleştirilmiştir. Gerçekleştirilen normallik testi sonucunda verilerin normal dağıldığı hem Kolmogorov Smirnov sonuçlarına göre hem de basıklık ve çarpıklık değerlerine göre kanıtlanmıştır.

Tablo 2 Ölçeklerin Cronbach Alpha Değerleri

<i>Ölçekler</i>	<i>Cronbach Alpha Değerleri</i>
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	,841
Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği	,802

Araştırma kapsamında veri toplama aracı olarak kullanılan ölçeklerin seçilen çalışma grubundaki açıklayıcılık gücünün belirlenmesi amacı ile yapılan güvenilirlik analizi göstermektedir ki verilerin açıklayıcılık gücü sosyal bilimler alanında kabul gören seviyededir.

Tablo 3 Katılımcıların Demografik Değişkenler Açısından Dağılımları

	<i>Demografik Değişkenler</i>	<i>N</i>	<i>%</i>
<i>Cinsiyet</i>	Kadın	230	55,8
	Erkek	182	44,2
<i>Yaş</i>	18-21 arası	65	15,8
	22-24 arası	88	21,4
	25-28 arası	259	62,9
<i>Medeni Durum</i>	Bekar	387	94,1
	Evli	24	5,9
<i>Şuan İçin Eğitim Düzeyiniz</i>	Lise	46	9,5
	Lisans	317	76,9
	Yüksek Lisans	49	13,6
<i>Çalışma durumunuz Nedir</i>	Çalışmıyorum	238	57,8
	Çalışıyorum	174	42,2
<i>Gelir Algınız</i>	Düşük	153	37,1
	Orta	215	52,2
	Yüksek	44	10,7

Tablo 1’de araştırmaya katılan kişilerin sosyodemografik değişkenler açısından dağılımları gösterilmiştir. Araştırmaya katılanların 230’u (%55,8) kadın, 182’si (%44,2) ise erkek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların yaş dağılımlarına bakıldığında 18-21 yaş arasında olanlar 65 (%15,8), 22-24 yaş arasında olanlar 88 (%21,4) ve 25-28 yaş arasında olanların ise 259 (62,9) kişi olduğu belirlenmiştir. Bekar olan katılımcılar 387 (%94,1) kişi iken evli olan katılımcılar ise 24 (%5,9) kişidir. Katılımcıların eğitim düzeylerine bakıldığında ise lise eğitimine devam eden katılımcı sayısı 46 (%9,5), Lisans eğitimine devam eden 317 (%76,9) ve son olarak yüksek lisans eğitimine devam eden kişi sayısı 49 (%13,6)’dır. Katılımcıların 174’ü (%42,2) “*çalışıyor*” olduğunu belirtirken, 238’u (%57,8) çalışmadığını beyan etmiştir. Kendilerine dönük gelir algıları sorulduğunda, düşük olarak niteleyen 153 (%37,1) kişi, orta olarak niteleyen 228 (%52,2) kişi ve yüksek olarak niteleyen 44 (%10,7) kişi olduğu saptanmıştır.

Tablo 4 Demografik Değişkenler Açısından Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Durumlarının Farklılık Testi Analizi

Bağımlı Değişken	Demografik Değişken Grupları	N	\bar{X}	SS	$t (f)$	p	Gruplar	
Bilinçli Farkındalık	Cinsiyet							
		Kadın	230	61,9	12,4	,472	,032	
		Erkek	182	56,7	10,3			
		Yaş						
		18-21 yaş arası (a)	65	56,1	11,7	6,262	,002	a-b, b-c, a-c
		22-24 yaş arası (b)	88	59,8	18,6			
		25-28 yaş arası (c)	259	63,7	20,3			
		Medeni Durum						
		Bekar	387	61,2	21,1	-1,399	,163	
		Evli	24	60,5	19,1			
		Eğitim Düzeyi						
		Lise (a)	46	57,2	10,3	3,038	,000	a-b, a-c, b-c
		Lisans (b)	317	58,4	16,5			
		Yüksek Lisans (c)	49	60,8	21,6			
		Çalışma Durumu						
	Çalışmıyor	238	62,3	13,8	-1,751	,075		
	Çalışıyor	174	64,8	12,5				
	Gelir Algısı							
	Düşük (a)	153	53,4	24,5	3,567	,092		
	Orta (b)	215	54,7	18,4				
	Yüksek (c)	44	51,6	17,2				

Katılımcıların cinsiyet grupları arasında bilinçli farkındalık düzeyi açısından istatistiksel anlamlı şekilde fark olduğu tespit edilmiştir ($p < .05$, $p = .032$). Kadınların erkeklere göre daha yüksek bilinçli farkındalık düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Tablo 2'ye göre katılımcıların yaş grupları arasında bilinçli farkındalık düzeyi açısından istatistiksel anlamlı şekilde fark olduğu tespit edilmiştir ($p < .05$, $p = .002$). Hangi gruplar arasında farkın olduğunun belirlenmesi amacı ile Posthoc yapılmıştır. 18-21 yaş arasında olanlar ile 22-24 yaş arasında olanlardan, 22-24 yaş arasında olanlarından 25-28 yaş arasında olanlardan anlamlı şekilde birbirlerinden fark olduğu belirlenmiştir. Belirlenen bu farkın niteliğinin açıklanması amacı ile grupların ölçek ortalamalarına bakılmıştır. Sonuç olarak 18-21 yaş arasındaki kişilerin en düşük bilinçli farkındalık düzeyine sahip olduğu, en yüksek bilinçli farkındalık düzeyine ise gelecekte 25-28 yaş arasındaki katılımcılar olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların eğitim grupları arasında bilinçli farkındalık düzeyi açısından istatistiksel anlamlı şekilde fark olduğu tespit edilmiştir ($p < .05$, $p = .000$). Hangi gruplar arasında farkın olduğunun belirlenmesi amacı ile Posthoc yapılmıştır. Lise düzeyinde eğitim alanlar ile lisans düzeyinde eğitim alanlar, lisans düzeyinde eğitim alanlar ile yüksek lisans düzeyinde eğitim alanlar arasında ve son olarak lise düzeyinde eğitim alanlar ile yüksek lisans

düzeyinde eğitim alanların anlamlı şekilde birbirlerinden fark olduğu belirlenmiştir. Belirlenen bu farkın niteliğinin açıklanması amacı ile grupların ölçek ortalamalarına bakılmıştır. Sonuç olarak lise düzeyinde eğitim gören kişilerin en düşük bilinçli farkındalık düzeyine sahip olduğu, en yüksek düzeyde bilinçli farkındalık düzeyi ise yüksek lisans eğitimine sahip olan katılımcılar olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5 Demografik Değişkenler Açısından Katılımcıların Anksiyete Durumlarının Farklılık Testi Analizi

Bağımlı Değişken	Demografik Değişken Grupları	N	\bar{X}	SS	$t (f)$	p	Gruplar	
<i>Anksiyete</i>	Cinsiyet							
		Kadın	230	15,7	3,1	,456	,040	
		Erkek	182	13,8	2,7			
		Yaş						
		18-21 yaş arası (a)	65	14,0	2,2	,351	,592	
		22-24 yaş arası (b)	88	15,2	2,4			
		25-28 yaş arası (c)	259	15,8	3,2			
		Medeni Durum						
		Bekar	387	13,3	2,1	,764	,273	
		Evli	24	13,2	1,2			
		Eğitim Düzeyi						
		Lise (a)	46	11,2	1,2	2,311	,000	a-c
		Lisans (b)	317	12,3	2,7			
		Yüksek Lisans (c)	49	14,5	3,9			
		Çalışma Durumu						
	Çalışmıyor	238	11,5	3,2	1,031	,500		
	Çalışıyor	174	12,7	4,1				
	Gelir Algısı							
	Düşük (a)	153	15,3	10,2	3,124	,000	a-b, a-c	
	Orta (b)	215	13,0	7,3				
	Yüksek (c)	44	13,4	7,7				

Katılımcıların cinsiyet grupları arasında, anksiyete düzeyleri açısından istatistiksel anlamlı şekilde fark olduğu tespit edilmiştir ($p < .05$, $p = .040$). Erkeklerin kadınlara göre daha düşük anksiyete seviyesine sahip olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların eğitim grupları arasında anksiyete düzeyi açısından istatistiksel anlamlı şekilde fark olduğu tespit edilmiştir ($p < .05$, $p = .000$). Hangi gruplar arasında farkın olduğunun belirlenmesi amacı ile Posthoc yapılmıştır. Lise düzeyinde eğitim alanlar ile yüksek lisans düzeyinde eğitim alanların anlamlı şekilde birbirlerinden fark olduğu belirlenmiştir. Belirlenen bu farkın niteliğinin açıklanması amacı ile grupların ölçek ortalamalarına bakılmıştır. Sonuç olarak lise düzeyinde eğitim gören kişilerin en düşük anksiyete düzeyine sahip olduğu, en yüksek düzeyde anksiyete ise yüksek lisans eğitimine sahip olan katılımcılar olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların kendi gelir algılarına göre oluşturulan gruplar arasında anksiyete düzeyleri açısından istatistiksel

anlamli şekilde fark olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$, $p=000$). Hangi gruplar arasında farkın olduğunun belirlenmesi amacı ile Posthoc yapılmıştır. Düşük gelir algısına sahip olan kişiler ile orta gelir algısına sahip olan kişilerin , orta gelir algısına sahip olan kişiler ile yüksek gelir algısına sahip olan kişilerin anlamli şekilde birbirlerinden farklı olduğu belirlenmiştir. Belirlenen bu farkın niteliğinin açıklanması amacı ile grupların ölçek ortalamalarına bakılmıştır. Sonuç olarak yüksek gelir algısına sahip kişilerin daha düşük anksiyete düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6 Demografik Değişkenler Açısından Katılımcıların Stres Durumlarının Farklılık Testi Analizi

Bağımlı Değişken	Demografik Değişken Grupları	N	\bar{X}	SS	$t(f)$	p	Gruplar	
<i>Stres</i>	Cinsiyet							
		Kadın	230	14,3	2,6	2,112	,022	
		Erkek	182	12,6	1,4			
		Yaş						
		18-21 yaş arası (a)	65	15,0	1,4	,574	,682	
		22-24 yaş arası (b)	88	14,7	1,6			
		25-28 yaş arası (c)	259	15,6	2,8			
		Medeni Durum						
		Bekar	387	14,1	3,4	,462	,399	
		Evli	24	16,5	4,2			
		Eğitim Düzeyi						
		Lise (a)	46	15,6	2,1	1,237	,104	
		Lisans (b)	317	15,7	3,6			
		Yüksek Lisans (c)	49	15,1	4,4			
		Çalışma Durumu						
	Çalışmıyor	238	14,6	2,7	,107	,995		
	Çalışıyor	174	15,4	3,9				
	Gelir Algısı							
	Düşük (a)	153	14,4	9,6	,469	,000	a-b, a-c, b-c	
	Orta (b)	215	13,3	8,7				
	Yüksek (c)	44	12,1	7,1				

Katılımcıların cinsiyet grupları arasında stres düzeyi açısından istatistiksel anlamli şekilde fark olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$, $p=022$). Kadınların erkeklere göre daha fazla stres düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların kendi gelir algılarına göre oluşturulan gruplar arasında stres düzeyleri açısından istatistiksel anlamli şekilde fark olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$, $p=000$). Hangi gruplar arasında farkın olduğunun belirlenmesi amacı ile Posthoc yapılmıştır. Düşük gelir algısına sahip olan kişiler ile orta gelir algısına sahip olan kişilerin , orta gelir algısına sahip olan kişiler ile yüksek gelir algısına sahip olan kişilerin ve son olarak düşük gelir algısına sahip olan kişiler ile yüksek gelir algısına sahip olan kişilerin anlamli şekilde birbirlerinden fark olduğu belirlenmiştir. Belirlenen bu farkın niteliğinin

açıklanması amacı ile grupların ölçek ortalamalarına bakılmıştır. Sonuç olarak yüksek gelir algısına sahip kişilerin daha az stres düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7 Değişkenlerin Korelasyon Tablosu

Değişkenler	1	2	3	4	5	6
1. Yaş	*					
2. Eğitim Düzeyi	,762**	*				
3. Gelir Algısı	,126	,370*	*			
4. Bilinçli F.	,617**	,436**	,015	*		
5. Anksiyete	,161	-,356*	,203	-,517**	*	
6. Stres	,262	,108	-,520*	-,472**	,681**	*

Tablo 7’de katılımcıların sosyodemografik değişkenleri ve ölçeklerden aldıkları puanlar arasında korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Yapılan analiz sonucunda; Yaş ile eğitim düzeyi ($r=,762$) ve bilinçli farkındalık ($r=,617$) arasında pozitif istatistiksel anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Eğitim düzeyi değişkeni ile gelir algısı ($r=,370$) ve bilinçli farkındalık ($r=,436$) arasında pozitif istatistiksel anlamlı ilişki, anksiyete ($r=-,356$) ile ise negatif istatistiksel anlamlı ilişki saptanmıştır. Bilinçli farkındalık ile anksiyete ($r=-,517$) ve stres arasında ($r=-,472$) ise negatif istatistiksel anlamlı ilişki saptanmıştır.

Tablo 8 Bilinçli Farkındalığın Anksiyete Seviyesini Yordama Düzeyi

Değişkenler	B	sH	β	t	p
Sabit	2.222	.281		7.919	.000*
Anksiyete	1.533	.090	-.517	17.099	.000*
R=-.517	R ² =.324				
F=292.387	p=.000				

* $p \leq .01$

Tablo 8 incelendiğinde, anlamlılık düzeyi $p=.000$; $p<0.01$ olduğu için kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Regresyon analizi sonucuna göre, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri ile anksiyete seviyeleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki ($R= -.517$, $R^2= .324$, $F= 292.387$, $p<.01$) bulunmuştur. Sonuç olarak

katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri, anksiyete seviyelerini ($\beta=-.517$, $p< .01$) negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir.

Bu sonuçlara göre, bilinçli farkındalık (toplam puan), anksiyete düzeyini, negatif yönde ve orta düzeyde etkilemektedir. R^2 değeri .324 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, bilinçli farkındalığın kişilerin anksiyete seviyesini yaklaşık % 32'sini açıkladığını göstermektedir.

Tablo 9 Bilinçli Farkındalığın Stres Seviyesini Yordama Düzeyi

Değişkenler	B	sH	β	t	p
Sabit	1.734	.376		5.893	.000*
Stres	1.171	.080	-.472	12.389	.000*

R=-.472 R²=.221
F=218.178 p= .000

* $p\leq .01$

Tablo 9 incelendiğinde, anlamlılık düzeyi $p=.000$; $p<0.01$ olduğu için kurulan regresyon modelinin anlamlı olduğu anlaşılmaktadır. Regresyon analizi sonucuna göre, katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri ile stres seviyeleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki ($R= -.472$, $R^2= .221$, $F= 218.178$, $p<.01$) bulunmuştur. Sonuç olarak katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri, stres seviyelerini ($\beta=-.472$, $p< .01$) negatif yönde anlamlı düzeyde yordadığı görülmektedir.

Bu sonuçlara göre, bilinçli farkındalık (toplam puan), stres düzeyini, negatif yönde ve orta düzeyde etkilemektedir. R^2 değeri .221 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgu, bilinçli farkındalığın kişilerin stres seviyesini yaklaşık % 12'sini açıkladığını göstermektedir.

BÖLÜM V

Tartışma

Tartışma

Bilinçli farkındalık durumu birçok değişkenden etkilendiği gibi birçok demografik durum da etkilemektedir. Cinsiyet değişkeni de bu durumlardan yalnızca birtanesidir. Vural ve Okan (2021) tarafından sporda bilinçli farkındalık isimli araştırma 120 erkek 76 kadın olmak üzere 196 sporcu üzerinde gerçekleştirilmiştir. İstatistiksel analizler noktasında farklılık testlerine başvurulmuştur. Yapılan analiz sonucunda cinsiyet gruplarının bilinçli farkındalık açısından birbirinden istatistiksel anlamlı şekilde farklı olduğu tespit edilmiştir. Bu farkın neden olarak cinsiyetler arası kültürel farklar olarak kabul edilmiştir. Belirtilen sonuçlar bu araştırmanın “Kadınların erkeklere göre daha yüksek bilinçli farkındalık düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir.” sonuçları ile benzerlik taşımaktadır. Aynı zamanda literatür ile paralellik göstermektedir. Kaynakçı (2017) tarafından duygu düzenleme güçlüklerinin aracılık etkisiyle bilinçli farkındalığın beş yönü ve psikolojik sıkıntı araştırılmıştır. Bunun sonucunda psikolojik sıkıntı ile bilinçli farkındalık arasında negatif ilişki tespit edilmiştir. Bir psikolojik sıkıntı olarak kabul edilen stres ve anksiyete ile benzer sonuçların izlenmesi literatür ile benzerlik taşımaktadır. Balcı (2018) tarafından gerçekleştirilen ve sadece kadınların çalışma grubunu oluşturduğu bilinçli farkındalık araştırmasında duygusal zekâ ve psikolojik dayanıklılık değerlendirilmiştir. On beş kadın katılımcının çalışma grubunu oluşturduğu bu çalışmada, 6 haftalık bilinçli farkındalık eğitimi verilmiş, sonrasında ise kadınların kendilik algısı, psikolojik dayanıklılık ve duygusal zekâ puanları açısından olumlu bir katkı izlenmiştir. Araştırmanın sonucunda test öncesi ve test sonrası bilinçli farkındalık puanları açısından anlamlı olumlu bir fark tespit edilmiştir. Bu sayede 6 haftalık bilinçli farkındalık eğitiminin olumlu ve anlamlı etkisi kanıtlanmıştır.

Bilinçli farkındalık ve anksiyete arasındaki ilişki literatürde negatif yönlü olarak geliştiği kabul edilmektedir. Sears ve Kraus (2009) tarafından gerçekleştirilen bilinçli farkındalık çalışmasında katılımcılara uygulamalı meditasyon ölçümleme yapılmış ve kişilerin anksiyete seviyelerinde istatistiksel anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Ayrıca aynı çalışmanın bir diğer sonucu ise bilinçli farkındalık meditasyonu umut düzeyinde de belirgin şekilde artışa neden olmuştur (Sears ve Kraus, 2009).

Bilinçli farkındalık alanında gerçekleştirilen bir diğer çalışma ise, Kabat-Zinn ve arkadaşları (1985) tarafından gerçekleştirilmiştir. Kaygı bozukluğu tanısına sahip 22 hastanın katılımcı olarak seçildiği bu araştırmada 2 aylık “Farkındalık Temelli Stres ile Başa Çıkma” çalışması sonucunda, hastaların kaygı ve depresyon seviyelerinde istatistiksel anlamlı şekilde bir düşüş tespit edilmiştir. Ayrıca bilinçli farkındalık uygulamasına 3 yıl boyunca devam eden hastaların, hastalık seyrinde pozitifleşme durumu tespit edilmiştir (Kabat-Zinn ve ark., 1985).

Bir başka demografik değişken olan yaş, bilinçli farkındalık için önemli ve belirleyicidir. “Psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık düzeyleri ile umut ve sürekli kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi” isimli araştırmaya göre bilinçli farkındalık yaş grupları açısından farklılaşmaktadır. Bu farkın oluşması ise psikolojik büyüme ve uyum olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle yaşın artmasının, aynı kişilerde bilinçli farkındalık düzeyinde artmasını neden olacağı varsayılmaktadır. Varılan bu sonuçlar bulgular kısmında verilerin “18-21 yaş arasındaki kişilerin en düşük bilinçli farkındalık düzeyine sahip olduğu, en yüksek bilinçli farkındalık düzeyine ise gelecekte 25-28 yaş arasındaki katılımcılar olduğu tespit edilmiştir.” sonucu ile benzerlik taşımaktadır.. Bir yönü ile adaptasyon ile yakından ilişkilidir. Adaptasyon kişilerin yaşadıkları çevre ile tutturdıkları uyum ve ahenk ile ilgilidir. Bu nedenle literatür artan yaşamın olumlu veya olumsuz uyma ve boyun eyme davranışını arttırdığını göstermektedir. Daha büyük çalışma grubu gerçekleştirilen bilinçli farkındalık araştırmasında oyun bağımlılığı ile yaşam doyumu değişkenleri bilinçli farkındalık açısından değerlendirilmiştir.

Shapiro, Schwartz ve Bonner (1998) ise 7 haftalık farkındalık temelli müdahale programı tasarlayarak bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmanın sonucunda müdahale programı kişilerin depresyon ve anksiyetelerinin azalmasına neden olduğu düşünülmektedir. Ayrıca empati düzeyinin artmasına ve psikolojik dayanıklılığın yükselmesine neden olmuştur. Teasdale ve arkadaşları (2000) depresyon tanısı alan kişileri 60 haftalık bilinçli farkındalık temelli bir eğitime alıyor ve süreç sonucunda ölçme gerçekleştiriliyor. Araştırmanın sonucunda, bilinçli farkındalık seviyesinin artışı, 3 ya da daha fazla depresyon epizodu olanlarda depresyon tekrarını önlemede anlamlı düzeyde etkili olduğu bulgulanmıştır.

Sonuç olarak bilinçli farkındalığın çevrimiçi oyun bağımlılığını negatif yönde etkilediği ortaya çıkmıştır. Ayrıca bilinçli farkındalığın çevrimiçi oyun bağımlılığı ve yaşam doyumu arasındaki ilişkide kısmi aracılık rolü olduğunu saptanmıştır (Dönmez, 2018). Bu durum göstermektedir ki yaşam doyumu gibi çok bileşenli bir pozitif psikolojik kavramı bilinçli farkındalık olumlu şekilde etkilemektedir. Yaşam doyumunun bilinçli farkındalık açısından ele alındığı bir diğer araştırma Tuncer tarafından 2017 yılında gerçekleştirilmiştir. 227 katılımcı ile gerçekleştirilen bu çalışmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile sosyal anksiyete düzeyleri arasında negatif, yaşam doyumu düzeyleri ile ise pozitif anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Kabat-Zinn, Lipworth ve Burney (1985) tarafından gerçekleştirilen bir diğer çalışmada, kronik ağrı değişkeni ile bilinçli farkındalık temelli stres azaltma uygulaması değerlendirilmiştir. Araştırmanın bulgularına göre, bilinçli farkındalık temelli stres azaltma uygulaması sonrasında katılımcıların kaygı, depresyon, kronik ağrı ve negatif ruh durumu düzeylerinin de olumlu bir azalma belirlenmiştir (Kabat-Zinn ve ark., 1985). Bu sonuçlara benzer başka bir çalışma bulgusu ise Cash ve Whittingham (2010) tarafından tespit edilmiştir. Zen meditasyonu uygulamalarından seçilmiş olan 106 kişinin kaygı, stres ve depresyon seviyeleri incelenmiş ve bilinçli farkındalık uygulamasının bu psikopatolojik durumlara olumlu şekilde etki ettiği tespit edilmiştir.

Gündelik yaşam ile yakından ilişkili bir diğer demografik değişken ise eğitim düzeyidir. Bulgular kısmında verilen “Lise düzeyinde eğitim gören kişilerin en düşük bilinçli farkındalık düzeyine sahip olduğu, en yüksek düzeyde bilinçli farkındalık düzeyi ise yüksek lisans eğitimine sahip olan katılımcılar olduğu tespit edilmiştir.” literatürde bireysel psikolojik kazanımlar şeklinde ele alınmaktadır. Eğitim amaçlı ve planlı bir davranış değiştirme girişimidir. Bu girişim ancak kazanımlar yolu ile ölçülmekte ve verimliliği belirlenmektedir. Eğitimin birçok birincil ve ikincil kazanımları vardır. Birincil amaç ve kazanımları kalifiye eleman yetiştirerek üretim sektörünü ayakta tutmaktır. İkinci kazanımları ise bireysel olarak bilişsel gelişmeyi örgütlemekte ve desteklemektedir. Ancak literatür içerisinde sadece eğitim düzeyi ile bilinçli farkındalığı ele alan bir çalışma bulunmamaktadır. Bilinçli farkındalık, psikolojik sağlık durumunu pozitif şekilde yordamaktadır (Kocaefe, 2019). Bu durum Kocaefe'nin (2019) çalışmasında saptanmıştır. Psikolojik sağlık birçok değişkeni

içinde barındıran bir ruh sağlığı durumudur. Şehidoğlu (2014) tarafından Ergenlik dönemi katılımcıları ile gerçekleştirilen araştırmada bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlili internet kullanımı arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonuçları, bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlili internet kullanımı arasında istatistiksel anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Araştırmanın sonuçları problemlili internet kullanımı davranışı bilinçli farkındalık yaklaşımı ile çözülmesinin muhtemel olduğunu göstermiştir.

Kronik ağrı durumlarında bilinçli farkındalık uygulamalarının kullanılması birçok araştırmaya konu edilmiştir. McCracken ve Thompson tarafından (2009) gerçekleştirilen araştırma da bilinçli farkındalık ve şu ana odaklanma yetisinin depresyon seviyesini istatistiksel anlamlı şekilde etkilediği bulunmuştur (McCracken ve Thompson, 2009). Alan yazında bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan araştırmalar genellikle meditasyon uygulaması ile ilgili çalışmalar olduğu bilinmektedir. Broderick'in 2005 yılında öğrenciler arasında gerçekleştirdiği araştırmaya göre bilinçli farkındalık meditasyonu, disforik duygu durumu azaltmada etkili olduğu sonucuna varılmıştır.

Bilinçli farkındalığın getirdiği önyargısız kabulleniş hali, kişinin yaşadığı problemlilerle başa çıkmasına katkı sağlamaktadır. Son yıllarda yapılan araştırmalar bilinçli farkındalık temelli stres azaltma yöntemlerinin, kişinin stres düzeylerini etkili bir şekilde azalttığını göstermektedir (Shapiro, Warren Brown ve Biegel, 2007). Tablo 8 ve 9 da bilinçli farkındalığın, anksiyete ve stres düzeylerini, negatif yönde ve orta düzeyde etkilemekte olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar literatür ile örtüşmektedir.

Bu araştırma sporcular özelinde ve anksiyete ile stres açısından gerçekleştirilen bir araştırmadır. Kişilerin sahip oldukları bilinçli farkındalık düzeylerinin referans alındığı bu çalışmada herhangi bir deneysel müdahale methodu benimsenmemiştir. Bu nedenle kişilerin kısıtlılık durumları bu araştırma kapsamında sınırlılık olarak aktarılmaktadır. Ancak bu araştırmanın güçlü tarafı özel ve anksiyete ile stres ile ortaklaşmış bir grubu araştırma öznesi haline getirmesidir.

BÖLÜM VI

Sonuç ve Öneriler

Sonuç

Sporcuların anksiyete ve stres ile yakından ilişkili bir hayatı olması beklendik bir sonuçtur. Bu yakın ilişki aynı zamanda anksiyete ve stres ile ilgili araştırmaların bu grupta daha sıkça gerçekleştirilmesini olanaklı hale getirmektedir. Bu kapsamda faal ve resmi lisanslı sporculardan oluşan bir grup bu araştırma kapsamında çalışma grubu olarak kabul edilmiştir. Bu araştırma sporcular özelinde bilinçli farkındalık durumunun anksiyete ve stres üzerindeki etkilerini amaçlamayı hedeflemiştir. Yapılan alan araştırması ve istatistiksel analizler sonucunda ise istatistiksel anlamlı şekilde bilinçli farkındalığın fark yarattığı tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık, hem literatürel hem de uygulama açısından yaygınlıkla kullanılan ve atıf alan bir olgudur. Bu yaygın kullanıma sahip durum aynı zamanda büyük bir etkilenme alanına sahiptir. Bu etkinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilen analizler sonucunda kadınların erkeklere göre daha yüksek bilinçli farkındalık düzeyine sahip olduğu bu araştırma kapsamında belirlenmiştir. Bir başka demografik değişkenin analize konu edildiği sonuca göre ise 18-21 yaş arasındaki kişilerin en düşük bilinçli farkındalık düzeyine sahip olduğu, en yüksek bilinçli farkındalık düzeyine ise gelecekte 25-28 yaş arasındaki katılımcılar olduğu tespit edilmiştir.

Bilinçli farkındalık, birçok değişken ile ilişkili olduğu literatür tarafından kabul edilmektedir (Yıldırım, 2020; Saltaş, 2022). Lise düzeyinde eğitim gören kişilerin en düşük bilinçli farkındalık düzeyine sahip olduğu, en yüksek düzeyde bilinçli farkındalık düzeyi ise yüksek lisans eğitime sahip olan katılımcılar olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç ise yaş grupları açısından gerçekleştirilen analiz sonuçları ile benzerlik taşımaktadır. Gerçekleştirilen analizler göstermektedir ki yaş arttıkça bilinçli farkındalık düzeyinin de artmakta olduğu saptanmıştır.

Anksiyete hem kendisi YAB şeklinde hem de bir semptom olarak sıkça ruh sağlığı alanında gözlemlenmektedir. Araştırmanın örneklemini olarak da seçilen sporcularının çalışma veya faaliyet alanlarında doğal olarak anksiyeteye neden olmaktadır. Bu araştırmanın analizleri erkeklerin kadınlara göre daha düşük anksiyete seviyesine sahip olduğu belirlenmiştir. Lise düzeyinde eğitim gören kişilerin en düşük anksiyete düzeyine sahip olduğu, en yüksek düzeyde anksiyete ise yüksek lisans

eğitimine sahip olan katılımcılar olduğu tespit edilmiştir. Son olarak, y¼ksek gelir algısına sahip kişilerin daha d¼ř¼k anksiyete d¼zeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlar g¼stermektedir ki anksiyete durumu da hayli dışsal etkiye açık bir ruh sağlığı durumudur.

Araştırmanın temel sorularını cevaplamaya y¼nelik gerçekleştirilen regresyon analizi, bilinçli farkındalık, anksiyete ve stresi d¼zeyini negatif sekilde yordadığını sonucunu g¼stermiřtir. K¼klerini oldukça eski tarihlerden alan bilinçli farkındalık fikri, bu araştırma kapsamında tekrar işlevselliğini ve ruh sağlığı açısından pozitif etkisini kanıtlamıştır. Bu araştırmanın sonuçları g¼stermektedir ki hem anksiyetenin hem de stresin negatif etkisinin azaltılması bilinçli farkındalık yolu ile sağlanabileceği g¼sterilmiřtir.

¼neriler

Araştırmanın bu kısmında araştırma sırasında veya sonucunda elde edilen bilgiler işığında pratisyenlere ve araştırmacılara ¼nerilerde bulunulacaktır.

Politika Yapıcılara

- ¼nleyici hizmetlerin sunuluşunda risk gruplarının oluşturulması ve bu hizmetlerde bilinçli farkındalık uygulamalarına yer verilmesi ¼nemlidir.
- Bir ruh sağlığı uygulaması olarak bilinçli farkındalık terapisinin ve eğitiminin resmi kapsamda ele alınması resmi sağlık kurumlarında uygulanması gereklidir.
- Ruh sağlığı eğitimi alan kişilere, lisans eğitimleri boyunca en azından tanıtıcı mahiyette bilinçli farkındalık kavramının ¼đretilmesi elzemdir.

Klinisyenlere

- Cinsiyet odaklı bilinçli farkındalık durumlarını anlayarak daha dezavantajlı cinsiyet grubu için ayrı bir çalışma tasarımı oluşturulabilir.
- Araştırmanın korelasyon analizi artan yaşın artan bilinçli farkındalığa işaret ettiğini tespit etmiştir. Bir başka okuma ile azalan yaş azalan bilinçli farkındalığa işaret etmektedir bu nedenle daha erken yaşlardaki kişilerin bilinçli farkındalık konusunda daha dezavantajlı olduğu s¼ylenebilir. Bu nedenle varsayılan bu yaş grubu ile ayrıca ele alınma veya g¼z ¼n¼nde tutulmalıdır.

Araştırmacılara

- Demografik özelliklerin tanımlandığı veya anlamlandırıldığı bir bilinçli farkındalık düzeyi araştırmasının gerçekleştirilmesi önerilmektedir.
- Bilinçli farkındalık ile ilgili sosyal bilşenlerin belirlenmesi değişkeni daha ari bir hale getirecektir. Bu sayede anlaşılması ve ölçülmesi daha kolay hale gelebilir.
- İlgili araştırmalar kısmında da görülmektedir ki alanda konu ile ilgili geliştirilmiş sadece 1 ölçek vardır. Birçok alt boyuta sahipbaşka bir ölçek ihtiyacı görülmektedir. Var olan ölçme aracının ek olarak yeni ölçek geliştirilmesi veya uyarlanması gerekmektedir.

KAYNAKÇA

- Akın, A., & Çetin, B. (2007). Depresyon anksiyete stres ölçeği (DASÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türkiye Klinikleri psikoloji derneği dergisi* 12(11), 80-88.
- Akpınar, B. (2013). Öğretmen adaylarının stres nedenleri. *İstanbul Üniversitesi eğitim fakültesi dergisi*, 55(1), 833-851.
- Albayrak, B. (2015) *Üniversite öğrencilerinin bağlanma biçimleri, bilinçli farkındalık düzeyleri ve psikolojik belirtileri arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tez özeti). Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Albrecht, K. (2010). *Stress and the Manager*. Simon and Schuster.
- Altıok, H. Ö., & Üstün, B. (2013). Hemşirelik öğrencilerinin stres kaynakları. *Public Health Journal* 11(1), 10-18.
- Altunkol, F. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bilişsel esneklikleri ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Anderson, P., & Kedersha, N. (2009). Stress granules. *Current biology*, 19(10), R397-R398.
- Angell, J. R. (1908). *Psychology: An introductory study of the structure and function of human consciousness*. H. Holt.
- Arikan, G. (2017). Preventive Intervention in Clinical Psychology/Klinik Psikolojide Önleyici Müdahale. *Türkiye Klinikleri J Psychol-Special Topics*, 2(1), 80-8.
- Asıcı, E., & Uygur, S. S. (2017). Duygusal öz-yeterlik ve affetmenin algılanan stres düzeyini yordayıcı rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 1353-1375.
- Aslan, M. (1995). *Öğretmenlerin örgütsel stres kaynakları*. Ankara:Nobel yayınevi
- Augoustinos, M. (1999). Ideology, false consciousness and psychology. *Theory & Psychology*, 9(3), 295-312.
- Aydın, A., Üçüncü, K., & Taşdemir, T. (2011). Akademik performansı etkileyen stres kaynaklarının belirlenmesine yönelik bir alan çalışması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 387-399.
- Aydın, İ. (2017). *Kimlik kargaşası olan ve olmayan ergenlerde duyu düzenleme ve bilinçli farkındalık düzeylerinin karşılaştırılması* (Tıpta Uzmanlık tez özeti). Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.
- Aytaç, S. S. (2005). Çalışanların işlerine ilişkin duygularının stres tepkileri üzerindeki etkisi. *İstanbul Üniversitesi İktisat Fakültesi Mecmuası*, 55(1), 833-851.
- Baer, R. A. (2011). Measuring mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 241-261.
- Bal, U., Çakmak, S., Ve Şükrü, U., (2013). Anksiyete bozukluklarında cinsiyete göre semptom farklılıkları. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 22(4), 441-459.
- Balcı, Y. (2018). *Altı haftalık modifye bilinçli farkındalık uygulaması yapılan bir*

- örnekleme duygusal zekâ ve psikolojik dayanıklılığın değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tez özeti). Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Balcı, A. (2014). *Çalışanlarda stres kaynakları, stresle başa çıkma yöntemleri ve sağlık sektörü* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Barlow, D. H., Blanchard, E. B., Vermilyea, J. A., Vermilyea, B. B., & DiNardo, P. A. (1986). Generalized anxiety and generalized anxiety disorder: description and reconceptualization. *The American journal of psychiatry*, 25(6), 47-69.
- Barnett, R. C., Biener, L. E., & Baruch, G. K. (1987). *Gender and stress*. Free Press.
- Basowitz, H., Persky, H., Korchin, S. J., & Grinker, R. R. (1955). *Anxiety and stress*. McGraw-Hill.
- Basut, E. (2006). Stres, başa çıkma ve ergenlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(1), 31-36.
- Baum, A., Singer, J. E., & Baum, C. S. (1981). Stress and the environment. *Journal of social issues*, 37(1), 4-35.
- Bilal, E., & Dağ, İ. (2005). Eğitilebilir zihinsel engelli olan ve olmayan çocukların annelerinde stres, stresle başa çıkma ve kontrol odağının karşılaştırılması. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 12(2), 56-68.
- Bilge, F. (1990). Sporcuların Psikolojik İhtiyaçları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 10-17.
- Billig, M. (2006). A psychoanalytic discursive psychology: From consciousness to unconsciousness. *Discourse Studies*, 8(1), 17-24.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230.
- Black, D. S. (2011). A brief definition of mindfulness. *Behavioral Neuroscience*, 7(2), 109.
- Blackmore, S., & Troscianko, E. T. (2018). *Consciousness: an introduction*. London: Routledge.
- Broderick, P. C. (2005). Mindfulness and coping with dysphoric mood: contrasts with rumination and distraction. *Cognitive Therapy and Research*, 29(5), 501-510.
- Bulut Bozkurt, N. (2005). İlköğretim öğretmenlerinde, stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli değişkenlerle ilişkisi. *Gazi Üniversitesi Kastamonu Eğitim Dergisi*, 13(2), 467-478.
- Bulut, S., & Subaşı, M. (2020). *Pozitif psikolojiye giriş*. Ankara: Pozitif yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2002). Faktör analizi: Temel kavramlar ve ölçek geliştirmede kullanımı. *Kuram ve uygulamada eğitim yönetimi*, 32(32), 470-483.
- Burchfield, S. R. (1979). The stress response: a new perspective. *Psychosomatic Medicine*. 41(18), 48-73.
- Canan, F., & Ataoğlu, A. (2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11(38), 38-43.
- Carver, C. S., Scheier, M. F. ve Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies:

- A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cash, M., & Whittingham, K. (2010). What facets of mindfulness contribute to psychological well-being and depressive, anxious, and stress-related symptomatology?. *Mindfulness*, 1(3), 177-182.
- Chaudhuri, H. (1977). The evolution of integral consciousness. New York: Wiley.
- Cimilli, C. (2001). Cerrahide anksiyete. *Klinik psikiyatri*, 4(3), 182-186.
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *Jama*, 298(14), 1685-1687.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1994). Perceived stress scale. *Measuring stress: A guide for health and social scientists*, 10(2), 1-2.
- Cook, R. D. (1994). *Modeling for Stress Analysis*. New York: Wiley.
- Craske, M. G., Rauch, S. L., Ursano, R., Prenoveau, J., Pine, D. S., & Zinbarg, R. E. (2011). What is an anxiety disorder?. *Focus*, 9(3), 369-388.
- Dalbudak, İ. (2012). *13-15 yaş arası görme engelli sporcuların stres ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Davis, L. W., Strasburger, A. M., & Brown, L. F. (2007). Mindfulness. *An Intervention for anxiety in schizophrenia. J Psychosoc Nurs*, 45, 23-29.
- De Botton, A. (2008). *Status anxiety*. Vintage.
- Deater-Deckard, K. (2008). *Parenting stress. In Parenting Stress*. Yale University Press.
- Demir, R., ve Fulya, T., (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.
- Demir, T., Eralp-Demir, D., Türksoy, N., Özmen, E., & Uysal, Ö. (2000). Çocuklar için sosyal anksiyete ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirliği. *Düşünen Adam*, 13(1), 42-48.
- Demir, V. (2014) *Bilinçli farkındalık temeli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tez özeti). Arel Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Demiral, Y., Akvardar, Y., Ergör, A., & Ergör, G. (2006). Üniversite hastanesinde çalışan hekimlerde iş doyumunun anksiyete ve depresyon düzeylerine etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 20(3), 157-164.
- Deniz, M. E., & Sümer, A. S. (2010). Farklı özanlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158).
- Dilbaz, N. (2000). Sosyal anksiyete bozukluğu: tanı, epidemiyoloji, etiyoloji, klinik ve ayırıcı tanı. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 3(Supp: 2), 3-21.
- Dönmez, Ş. (2018). *Çevrimiçi oyun bağımlılığının bilinçli farkındalık ve yaşam doyumunu ile ilişkisi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tez özeti). Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Dunham, J. (2002). *Stress in teaching*. Routledge.
- Durmuş, S., & Günay, O. (2007). Hemşirelerde iş doyumunu ve anksiyete düzeyini etkileyen faktörler. *Erciyes Tıp Dergisi*, 29(2), 139-146.
- Ebrinç, S., Açıklık, C., Başoğlu, C., Çetin, M., & Çeliköz, B. (2002). Yanık merkezi

- hemşirelerinde anksiyete, depresyon, iş doyumu, tükenme ve stresle başa çıkma: Karşılaştırmalı bir çalışma. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3(3), 162-168.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Guthrie, I. K. (1997). Coping with stress. In *Handbook of children's coping* (pp. 41-70). Springer, Boston, MA.
- Erdoğan, N., & Kocaekşi, S. (2015). Elit Sporcuların Sahip Olması Gereken Psikolojik Özellikler. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 57-64.
- Ersoy, F., Edirne, T., & Oğuz, T. F. (2003). Birinci basamakta anksiyete bozuklukları. *Sted*, 12(10), 366-369.
- Evans, G. W. (1983). *Environmental stress*. Cambridge University Press.
- Farthing, G. W. (1992). *The psychology of consciousness*. Prentice-Hall, Inc.
- Favier, A. (2003). Le stress oxydant. *L'actualité chimique*, 108(10), 863-832.
- Folkman, S. ve Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219- 239. <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Fireman, G. D., McVay, T. E., & Flanagan, O. J. (Eds.). (2003). *Narrative and consciousness: Literature, psychology, and the brain*. Oxford University Press on Demand.
- Fisher, S. (2015). *Stress and strategy*. Routledge.
- Freud, S. (1936). Inhibitions, symptoms and anxiety. *The Psychoanalytic Quarterly*, 5(1), 1-28.
- Freud, S., Strachey, J., & Strachey, A. (1977). *Inhibitions, symptoms and anxiety* (p. 94). New York: Norton.
- Fricchione, G. (2004). Generalized anxiety disorder. *New England Journal of Medicine*, 351(7), 675-682.
- Germer, C. (2004). What is mindfulness. *Insight Journal*, 22(3), 24-29.
- Germer, C. K. (2013). *Mindfulness: What is it? What does it matter?*. The Guilford Press.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2013). *Mindfulness and psychotherapy*. The Guilford Press.
- Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., & Yang, T. (2011). Mindfulness at work. In *Research in personnel and human resources management*. Emerald Group Publishing Limited.
- Goldman, A. I. (1993). Consciousness, folk psychology, and cognitive science. *Consciousness and Cognition*, 2(4), 364-382.
- Gökler, R. (2012). The Disease of Modern Era; Stress and its Effects. *Journal of history culture and art research*, 1(3), 154-168.
- Göksel, A., & Tomruk, Z. (2016). Akademisyenlerde stres kaynakları ile stresle başa çıkmada ve stres durumunda gösterilen davranışların ilişkisi. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 20(2), 315-343.
- Göksu, Ö., & Kumcağız, H. (2020). Covid-19 Salgınında Bireylerde Algılanan Stres Düzeyi ve Kaygı Düzeyleri. *Electronic Turkish Studies*, 15(4).
- Göral, F. S., Kesimci, A., & Gençöz, T. (2006). Roles of the controllability of the event

- and coping strategies on stress-related growth in a Turkish sample. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 22(5), 297-303. <https://doi.org/10.1002/smi.1107>
- Grof, S. (2019). *Psychology of the future: Lessons from modern consciousness research*. Suny Press.
- Gurbetoğlu, A. (2018). Bilimsel araştırma yöntemleri. *Erişim Adresi: <http://agurbetoglu.com/files/2%20ARA%C5%9ETIRMA>*, 20.
- Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1).
- Gündüz, H. (2016) *Yetişkinlerde bilinçli farkındalık (Mindfulness) ve duygu düzenleme arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tez özeti). Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Güner, F., Çiçek, H., & Ali, C. A. N. (2014). Banka çalışanlarının mesleki stres ve tükenmişlik düzeylerinin iş doyumunu ve yaşam doyumunu düzeyleri ile ilişkisi. *Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi*, 6(3).
- Günişik, E. (2019) Spor Psikolojisi. *Beden Eğitimi Ve Spor Araştırmaları Dergisi*, 1(3), 34.
- Habib, K. E., Gold, P. W., & Chrousos, G. P. (2001). Neuroendocrinology of stress. *Endocrinology and Metabolism Clinics*, 30(3), 695-728.
- Hammen, C. (2005). Stress and depression. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 1, 293-319.
- Heidegger, M. (2006). *Mindfulness*. A&C Black.
- Hilgard, E. R. (1980). Consciousness in contemporary psychology. *Annual review of Psychology*, 31(1), 1-28.
- Hobfoll, S. E. (1988). *The ecology of stress*. Taylor & Francis.
- İlbar, Z. (1994). Kültür ve stres. *Kriz Dergisi*, 2(1), 177-179.
- İlker, K. (2019). Stres, ruh sağlığı ve stres yönetimi: güncel bir gözden geçirme. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (73), 63-81.
- Jackendoff, R. (1987). *Consciousness and the computational mind*. Massachusetts: The MIT Press.
- Julian, L. J. (2011). Measures of anxiety. *Arthritis care & research*, 63(0 11).
- Suadiye, Y., & Aydın, A. (2009). Anksiyete bozukluğu olan ergenlerde bilişsel hatalar. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 12(4), 172-179.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future*. Princeton University Press.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of behavioral medicine*, 8(2), 163-190
- Kahn, R. L., & Byosiere, P. (1992). Stress in organizations. *Journal of Social psychology* 14(3), 389.
- Kara, E. (2016) *Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık ile ilişkisi: Öz kontrolün aracılık rolü* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tez özeti). Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

- Karamustafalıoğlu, O., & Yumrukçal, H. (2011). Depresyon ve anksiyete bozuklukları. *Şişli Etfal Hastanesi Tıp Bülteni*, 45(2), 65-74.
- Kat, H. (2009). *Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Kaynakçı, F., Z., Ü. (2017) *Üniversite öğrencilerinde psikolojik sıkıntıya yönelik bir model testi: Bilinçli farkındalık, merkezlesizleştirme, bilişsel yeniden değerlendirilmede duygu düzenleme güçlüklerinin dolaylı etkisi* (Yayımlanmamış Doktora tez özeti). Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kaytez, N., Durualp, E., & Kadan, G. (2015). Engelli çocuğu olan ailelerin gereksinimlerinin ve stres düzeylerinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 197-214.
- Kelly, M. H., & Bock, J. K. (1988). Stress in time. *Journal of experimental psychology: human perception and performance*, 14(3), 389.
- Kemeny, M. E. (2003). The psychobiology of stress. *Current directions in psychological science*, 12(4), 124-129.
- Kesebir, S. (2004). Depresyon ve somatizasyon. *Klinik psikiyatri*, 1, 14-19.
- Kıran Gen, K. (2020) *8 haftalık modifiye edilmiş bilinçli farkındalık temelli stres azaltma (mbsr) programının bilinçli farkındalık, algılanan stres, psikolojik sermaye, ruminasyon ve psikolojik esneklik üzerindeki etkililiğinin ve kişilik özelliklerinin düzenleyici rolünün araştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tez özeti). İstanbul Bilgi Üniversitesi Lisansüstü programlar enstitüsü, Ankara.
- Kızılay, B. (2022) *Yetişkinlerde internet bağımlılığı, kişilik özellikleri ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tez özeti). İstanbul Kent Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kierkegaard, S. (2013). The concept of anxiety. In *Kierkegaard's Writings, VIII, Volume 8* (pp. 1-6). Princeton University Press.
- Kim, J., & Gorman, J. (2005). The psychobiology of anxiety. *Clinical Neuroscience Research*, 4(5-6), 335-347.
- Korkmaz, H., & Durmaz, A. (2017). Bitkilerin Abiyotik Stres Faktörlerine Karşı Geliştirilen Cevaplar. *Gümüşhane Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 7(2), 192-207.
- Küçükler, S. (2001). Erken eğitimin gelişimsel geriliği olan çocukların anne-babalarının stres ve depresyon düzeyleri üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 3(01).
- Langer, E. J., & Moldoveanu, M. (2000). Mindfulness research and the future. *Journal of social issues*, 56(1), 129-139.
- Lazarus, R. S. (1998). The stress and coping paradigm. *Fifty years of the research and theory of RS Lazarus: An analysis of historical and perennial Issues*, 182-220.
- Lazarus, R. S., & Cohen, J. B. (1977). Environmental stress. In *Human behavior and environment* (pp. 89-127). Springer, Boston, MA.

- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Springer
- Levitt, E. E. (2015). *The psychology of anxiety*. Routledge.
- Lotfi, S., Yazdanirad, S., Pourabdiyan, S., Hassanzadeh, A., & Lotfi, A. (2017). Driving behavior among different groups of Iranian drivers based on driver coping styles. *International journal of preventive medicine*, 8(1), 52. doi:10.4103/ijpvm.IJPVM_313_16
- MacLeod, C. (1999). Anxiety and anxiety disorders. *Handbook of cognition and emotion*, 447.
- Mc Cracken, L. M. ve Thompson, M. (2009). Components of mindfulness in patients with cronic pain. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 31:75-82.
- Mandler, G., & Watson, D. L. (1966). Anxiety and the interruption of behavior. *Anxiety and behavior*, 263, 288. doi:10.1016/b978-1-4832-3131-0.50016-0
- Mantar, A. (2008). *Anksiyete Duyarlılığı İndeksi-3'ün Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması* (Doctoral dissertation, Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi).
- Mantar, A., Yemez, B., & Alkın, T. (2011). Anksiyete duyarlılığı ve psikiyatrik bozukluklardaki yeri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(3), 187-193.
- McCown, D., Reibel, D., & Micozzi, M. S. (2010). Teaching mindfulness. *A practical guide for clinicians and educators*. US: Springer.
- Moscovici, S. (1998). Social consciousness and its history. *Culture & Psychology*, 4(3), 411-429.
- Motan, İ., & Gençöz, T. (2007). Aleksitimi Boyutlarının Depresyon ve Anksiyete Belirtileri ile İlişkileri. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 18(4).
- Neimeyer, R. A., & Van Brunt, D. (2018). Death anxiety. *Dying: Facing the facts*, 1(6) 49-88.
- Noyes Jr, R., & Hoehn-Saric, R. (1998). *The anxiety disorders*. Cambridge University Press.
- Nutt, D. J., & Ballenger, J. C. (Eds.). (2008). *Anxiety disorders*. John Wiley & Sons.
- Ocak, Ş., & Arda, T. B. (2014). Okul öncesi dönemde önleyici müdahale edici programların karşılaştırılması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(4), 171-188.
- Odacı, H., & Çikrikci, Ö. (2017). Problemler internet kullanımında depresyon, kaygı ve stres düzeyine dayalı farklılıklar. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 4(1), 41-61.
- Ornstein, R. E., & Halle, L. J. (1972). The psychology of consciousness.
- Özbekçi, F. (1989). *Farklı spor dallarında yaşanan müsabaka stres düzeylerinin araştırılması* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Özçelik, İ. Y., İmamoğlu, O., Çekin, R., & Başpınar, S. G. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri Üzerine Sporun Etkisi. *Spor Ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 12-18.
- Özen, D. Ş., & Temizsu, E. (2010). Anksiyete ve depresif bozukluklarda örtüşen ve ayrışan belirtiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(1), 1-14.
- Özen, E. M., Serhadlı, Z. N. A., Türkcan, A. S., & Ülker, G. E. (2010). Depresyon ve

- anksiyete bozukluklarında somatizasyon. *Düşünen Adam Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 23(1), 60-65.
- Özkaya, M. O., YAKIN, V., & Ekinci, T. (2008). Stres düzeylerinin çalışanların iş doyumunu üzerine etkisi Celal Bayar Üniversitesi çalışanları üzerine ampirik bir araştırma. *Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 15(1), 163-179.
- Özlem, A., Hazar, G., Kılıç, E., & Korkmaz, A. (2015). Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 213-232.
- Özmen, S. K., & Özmen, A. (2012). Anne baba stres ölçeğinin geliştirilmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 42(196), 20-35.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayımlanmamış Doktora tez özeti). Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Polkinghorne, D. E. (2005). Narrative psychology and historical consciousness. *Narrative, identity, and historical consciousness*, 3-22.
- Raglin, J. S., & Hanin, Y. L. (2000). Competitive anxiety. *Emotions in sport*, 93-111.
- Rapee, R. M. (2001). The development of generalized anxiety. *The developmental psychopathology of anxiety*, 481-503.
- Reiss, S., Peterson, R. A., Gursky, D. M., & McNally, R. J. (1986). Anxiety sensitivity, anxiety frequency and the prediction of fearfulness. *Behaviour research and therapy*, 24(1), 1-8.
- Reiss, S., Peterson, R. A., Gursky, D. M., & McNally, R. J. (1986). Anxiety sensitivity, anxiety frequency and the prediction of fearfulness. *Behaviour research and therapy*, 24(1), 1-8.
- Resick, P. A. (2014). *Stress and trauma*. Psychology Press.
- Resnick, H. S., Kilpatrick, D. G., Best, C. L., & Kramer, T. L. (1992). Vulnerability-stress factors in development of posttraumatic stress disorder. *Journal of Nervous and Mental Disease*.
- Rice, P. L. (1999). *Stress and health*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing.
- Rout, U. R., & Rout, J. K. (2002). Occupational stress. *Stress management for primary health care professionals*, 25-39.
- Saatçioğlu, Ö. (2001). Yaygın anksiyete bozukluğunun tedavisi ve yeni yaklaşımlar. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 11(1), 60-77.
- Saito, H., & Posas, F. (2012). Response to hyperosmotic stress. *Genetics*, 192(2), 289-318.
- Salecl, R. (2004). *On anxiety*. Routledge.
- Sandi, C. (2013). Stress and cognition. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science*, 4(3), 245-261.
- Sarp, N. (2000). Hekim ve stres yönetimi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, (14)3, 44-56.
- Savcı, M., & Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile

- stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 44-56.
- Sears, S. ve Kraus, S. (2009). I think therefore I am: Cognitive distortions and coping style as mediators for the effects of mindfulness meditation on anxiety, positive and negative affect, and hope. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 561-573.
- Seaward, B. L. (2017). *Managing stress*. Jones & Bartlett Learning.
- Selma, A., & Yılmaz, F. (2011). Sağlık yüksek okulu öğrencilerinin ilk klinik stres düzeyleri. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 14(4), 32-37.
- Selye, H. (1956). What is stress. *Metabolism*, 5(5), 525-530.
- Selye, H. (1957). *Stress*. Ed. Scientifche Einaudi.
- Selye, H. (1965). The stress syndrome. *The American Journal of Nursing*, 97-99.
- Selye, H. (1985). The nature of stress. *Basal facts*, 7(1), 3-11.
- Sevinçok, L. (2007). Yaygın anksiyete bozukluğunun nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri*, 10(5), 3-12.
- Shalev, A. Y. (2001). What is posttraumatic stress disorder?. *Journal of Clinical Psychiatry*, 62, 4-10.
- Shamoa-Nir, L., & Koslowsky, M. (2010). Aggression on the road as a function of stress, coping strategies and driver 61 style. *Psychology*, 1(01), 35-44. <https://doi.org/10.4236/psych.2010.11006>.
- Shapiro S. L., Schwartz, G. E. ve Bonner, G.(1998). Effects of mindfulness- based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581- 599
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from?. In *Clinical handbook of mindfulness* (pp. 17-35). Springer, New York, NY.
- Siegrist, J. (2001). A theory of occupational stress.
- Sies, H. (2000). What is oxidative stress?. In *Oxidative stress and vascular disease* (pp. 1-8). Springer, Boston, MA.
- Sklar, L. S., & Anisman, H. (1981). Stress and cancer. *Psychological bulletin*, 89(3), 369.
- Spielberger, C. D. (Ed.). (2013). *Anxiety and behavior*. Academic Press.
- Spielberger, C. D., Sarason, I. G., Strelau, J., & Brebner, J. M. (2014). *Stress and anxiety*. Taylor & Francis.
- Stein, M. B., & Sareen, J. (2015). Generalized anxiety disorder. *New England Journal of Medicine*, 373(21), 2059-2068.
- Stein, M. B., & Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *The lancet*, 371(9618), 1115-1125.
- Sternberg, R. J. (2000). Images of mindfulness. *Journal of Social Issues*. 22(11), 45-67.
- Storz, G., & Imlayt, J. A. (1999). Oxidative stress. *Current opinion in microbiology*, 2(2), 188-194.
- Sütçügil, L., & Aslan, S. (2012). Travma sonrası stres bozukluğunda prolonged exposure terapisi. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*,(1), 98, 104.

- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Şahin, N. H., Batıgün, A. D., & Uzun, C. (2011). Anksiyete bozukluğu: Kişilerarası tarz, kendilik algısı ve öfke açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 12(2), 107-113.
- Şahin, N. H., Güler, M., & Basım, H. N. (2009). A tipi kişilik örüntüsünde bilişsel ve duygusal zekânın stresle başa çıkma ve stres belirtileri ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(3), 243-254.
- Şehidoğlu, Z. (2014) *15-17 yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tez özeti). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Şen, Ö. (2013) *Psikosomatik deri hastalığı (Ürtiker, seboreik dermatit ve nörodermatit) tanısı almış ve almamış kişilerde stres, bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş halleri arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans tez özeti). Arel Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Şimşek, Ş., Fettahoğlu, E. Ç., & Özatalay, E. (2011). Cinsel istismara uğramış çocuklarda ve ebeveynlerinde travma sonrası stres bozukluğu. *Dicle Tıp Dergisi*, 38(3), 318-324.
- Taylor, S., Koch, W. J., & Crockett, D. J. (1991). Anxiety sensitivity, trait anxiety, and the anxiety disorders. *Journal of anxiety disorders*, 5(4), 293-311.
- Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G. ve Ridgeway, V. A. (2000). Prevention of relapse/ recurrence in major depression by mindfulness- based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(4), 615- 623.
- Tekin, M., & Tekin, A. (2014). Anksiyete bozukluklarında dissosiyatif belirtiler. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(4), 330-339.
- Tiller, J. W. (2013). Depression and anxiety. *The Medical Journal of Australia*, 199(6), 28-31.
- Toch, H. (2002). *Stress in policing*. American Psychological Association Press.
- Tuncer, N. (2017) *Bir grup üniversite öğrencisinin sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek lisans tez özeti). Işık Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Türkçapar, H. (2004). Anksiyete bozukluğu ve depresyonun tanısal ilişkileri. *Klinik Psikiyatri*, 4, 12-16.
- Uğuz, Ş., Toros, F., İnanç, B. Y., & Çolakkadıoğlu, O. (2004). Zihinsel ve/veya bedensel engelli çocukların annelerinin anksiyete, depresyon ve stres düzeylerinin belirlenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 7(1), 42-7.
- Uyar, M., & Korhan, E. A. (2011). The effect of music therapy on pain and anxiety in intensive care patients/Yogun bakım hastalarında muzik terapinin ağrı ve anksiyete üzerine etkisi. *Agri: The Journal of The Turkish Society of Algology*, 23(4), 139-147.
- Uzday, T. (2004). Anksiyete ve depresyonun nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 4(3), 1-11.

- Uzun, Ö., & Yiğit, E. (2011). Örgütsel stres ve örgütsel bağlılık ilişkisi üzerine orta kademe otel yöneticileri üzerinde yapılan bir araştırma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İİBF Dergisi*, 6(1), 181-213.
- Üzümcü, E., Akın, B., Nergiz, H., İnözü, M., & Çelikcan, U. (2018). Anksiyete bozukluklarında sanal gerçeklik. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 7(11), 81-103.
- Vollrath, M. (2001). Personality and stress. *Scandinavian Journal of Psychology*, 42(4), 335-347.
- Weber, M., & Weekes, A. (Eds.). (2009). *Process approaches to consciousness in psychology, neuroscience, and philosophy of mind*. London: SUNY Press.
- Wilber, K. (2000). *Integral psychology: Consciousness, spirit, psychology, therapy*. Shambhala Publications.
- Williams, J. M. G. (2010). Mindfulness and psychological process. *Emotion*, 10(1), 1.
- Wolff, H. G. (1953). Stress and disease. *Journal of psychology: human perception and performance*, 1(4), 38-59.
- Yarayan, Y. E., & İlhan, E. L. (2018). Sporda Zihinsel Antrenman Envanteri'nin (SZAE) Uyarılama Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 205-218.
- Yerlikaya, E. E. (2009). Üniversite öğrencilerinin mizah tarzları ile algılanan stres, kaygı ve depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.
- Yılmaz, M., Yaman, Z., & Erdoğan, S. (2017). Öğrenci hemşirelerde stres yaratan durumlar ve baş etme yöntemleri. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(2), 88-99.
- Yılmaz, Ö., Hakan, B. O. Z., & Arslan, A. (2017). Depresyon Anksiyete Stres Ölçeğinin (DASS 21) Türkçe kısa formunun geçerlilik-güvenilirlik çalışması. *Finans Ekonomi ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 2(2), 78-91.
- Yılmaz, Z., & Murat, M. (2008). İlköğretim okulu yöneticilerinin iş doyumları ile örgütsel stres kaynakları arasındaki ilişki. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(2), 203-222.
- Yoshikawa, T., & Naito, Y. (2002). What is oxidative stress?. *Japan medical association journal*, 45(7), 271-276.
- Yurtsever, H. (2009). *Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma* (Doctoral dissertation, DEÜ Sosyal Bilimleri Enstitüsü).
- Zeidner, M. (1995). Coping with examination stress: Resources, strategies, outcomes. *Anxiety, Stress, and Coping*, 8(4), 279-298.

EKLER

Ekler 1. Bilgilendirilmiş Onam Formu

AYDINLATILMIŞ GÖNÜLLÜ ONAM FORMU

Sayın Gönüllü,

Sizi İlhan Çelik tarafından yürütülen “*Sporcularda bilinçli farkındalık düzeyinin anksiyete ve stres üzerindeki etkisinin incelenmesi*” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz.

Bu araştırmanın amacı, sporcuların bilinçli farkındalık düzeyinin anksiyete ve stres üzerindeki etkisini incelemektir. Bu amaçla yapılacak olan görüşmelerde size konuyla ilgili bir takım sorular yöneltilecektir. Görüşme tahminen 25 dakika sürecektir. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, içtenlikle size en uygun gelen düşünceler çerçevesinde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda neden belirtmeksizin **çalışmayı bırakma hakkına da** sahipsiniz. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya yasangelisimakademisi@gmail.com e-posta adresinden ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının :

Adı-

Soyadı:.....

İmzası:

Araştırmacının

Adı-Soyadı: İlhan Çelik

İmzası:

Ekler 2. Sosyodemografik Bilgi Formu

Sosyodemografik Bilgi Formu

1. Cinsiyet Kadın () Erkek ()
2. Yaş:
3. Medeni Durum: Evli () Bekar () Diğer (.....)
Belirtmek İstemiyorum ()
4. Eğitim Düzeyiniz: İlkokul () Ortaokul () Lise ()
Üniversite () Yüksek Lisans ve Üstü ()
5. Çalışma Durumu: Çalışıyorum () Çalışmıyorum ()
6. Gelir Seviyenizi Nasıl tanımlarsınız: Düşük () Orta ()
Yüksek ()
7. Aylık Toplam Geliriniz Nedir : TL

Ekler 3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ

Aşağıda verilen maddelerdeki ifadelere ne derece katılıp katılmadığınızı altta verilen derecelendirmeyi kullanarak belirtiniz. Lütfen size en yakın gelen sayıyı cümlelerin önündeki boşluklara yazınız.

1	2	3	4	5	6
<i>Hemen hemen her zaman</i>	<i>Çoğu Zaman</i>	<i>Bazen</i>	<i>Nadiren</i>	<i>Oldukça seyrek</i>	<i>Hemen hemen hiçbir zaman</i>

- ___ 1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.
- ___ 2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırırım veya dökerim.
- ___ 3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.
- ___ 4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.
- ___ 5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.
- ___ 6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.
- ___ 7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatiğe bağlanmış gibi yapıyorum.
- ___ 8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.
- ___ 9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için

Ekler 4. Depresyon- Anksiyete-Stres Ölçeği

DEPRESYON- ANKSİYETE-STRES ÖLÇEĞİ

		<i>Hiç Değil</i>	<i>Biraz</i>	<i>Genellikle</i>	<i>Tamamen</i>
1	Ağızda kuruluk olduğunu hissettim.				
2	Soluk almada zorluk çektim. (fiziki egzersiz yapamadığım halde aşırı hızlı nefes alma,nefessiz kalma gibi)				
3	Geçerli bir neden olmadığı halde korktuğumu Hissettim				
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					

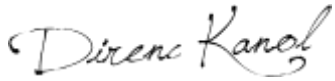
19					
----	--	--	--	--	--

Ekler 5. Etik Kurul Onayı

28.01.2022

Sayın İlhan Çelik

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na yapmış olduğunuz YDÜ/SB/2022/1203 proje numaralı ve **“Sporcularda Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Anksiyete Ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri Üzerinde Etkisinin İncelenmesi”** başlıklı proje önerisi kurulumuzca değerlendirilmiş olup, etik olarak uygun bulunmuştur. Bu yazı ile birlikte, başvuru formunuzda belirttiğiniz bilgilerin dışına çıkmamak suretiyle araştırmaya başlayabilirsiniz.



Doçent Doktor Direnç Kanol

Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu Raportörü

Not: Eğer bir kuruma resmi bir kabul yazısı sunmak istiyorsanız, Yakın Doğu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'na bu yazı ile başvurup, kurulun başkanının imzasını taşıyan resmi bir yazı temin edebilirsiniz.

Ek 6. Bilinçli Farkındalık Ölçeği İzin

...



Hakan BOZ 15:12



alıcı: ben, aytug.arslan, ÖZER v

Değerli Hocam Merhaba;

Çalışmanızda ölçeği kullanmanızdan memnuniyet duyarız. Aşağıdaki linkten makaleyi ve anketi elde edebilirsiniz.

...

21 soruluk ölçekte ise bu puanlar yarıya düşürülmelidir.

Konu ile ilgili ölçeğin (21 soruluk) orjinal sıralaması (İngilizce) ve puanlara ilişkin çalışma örneği (<http://serene.me.uk/> tarafından geliştirilen) aşağıda bulunmaktadır.

Hakan BOZ, PhD.
Assoc. Prof. of Marketing

Usak University,
Faculty of Applied Sciences, Department of International
Trade,
1 Eylül Kampüsü, Uygulamalı Bilimler Yüksekokulu, Kat:2
Ofis: 212, 64200, Usak / Türkiye

Founder of HBLab.
Human Behavior LAB- Praxeology - Research into Consumer
and Employee Behaviour
<http://www.hblab.org/>

Phone: 0090 276 221 21 21 - 7059

(HBLab) <http://www.hblab.org/> (Personel) <http://akbis.usak.edu.tr/Home/Index/hakan.boz>

<http://www.hblab.org/>

Academic Profiles: [ResearchGate](#) / [GoogleScholar](#) / [Academia](#) /

Scopus ID: 56087794500 / / Orcid ID: 0000-0002-9905-8573

Ek. 7. Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği İzin

Merhaba İihan çelik ben Akış kuramına dayalı stresle b...

10:06 4G

postmaster 11 Oca
Your message to kbaharaydin@ybu.edu.tr could not be delivered.

ben 11 Oca
alıcı: kbaharaydin ✓

...

Bahar Aydın 10:05
alıcı: ben ✓

Merhaba,

Ölçeği aşağıdaki linkten elde edebilirsiniz. Gözden geçirilmiş olanı kullanınız. Çalışmanız yayınlandığında bilgilendiriniz lütfen. Ölçeğin yayınlandığı kitabın yeni sayılarında kullanıcılarının bulgularını sunarak meta analiz yapmayı planlıyorum. Biz de bulguları elde etmeye çalışırken yazar/araştırmacı bilgilerine ihtiyaç duyuyoruz. İsminiz nedir? Hangi üniversitede öğrenci veya akademisyensiniz?

kolaylıklar,

<https://aniyayincilik.com.tr/kitaplar/psikolojik-olcekler-kulturler-arasi/>

Gönderen: Yaşam Gelişim Akademisi
<yasamgelisimakademisi@gmail.com>
Gönderildi: 11 Ocak 2022 Salı 10:43
Kime: kbaharaydin@ybu.edu.tr
<kbaharaydin@ybu.edu.tr>
Konu: Re: Ölçek izni

...

İLETİNİN TAMAMINI GÖSTER 1 yeni

← Yanıtla → Yönlendir

Ek 8. İntihal Raporu

TEZ

ORJİNALLİK RAPORU

% 12	% 11	% 1	% 5
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	% 2
2	openaccess.maltepe.edu.tr İnternet Kaynağı	% 1
3	mdturk.com İnternet Kaynağı	% 1
4	acikerisim.isikun.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	% 1
5	acikerisim.sakarya.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
6	Submitted to Bahcesehir University Öğrenci Ödevi	<% 1
7	dergipark.org.tr İnternet Kaynağı	<% 1
8	isamveri.org İnternet Kaynağı	<% 1
9	openaccess.hku.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1

Ek. 9. Özgeçmiş

1977 yılında Muş'ta doğdu. Muş Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi'nin ardından Newport Amerikan Üniversitesi Davranış Bilimleri Bölümünden mezun oldu. Sonrasında Anadolu Üniversitesi Sosyoloji bölümünden mezun oldu. Adnan Menderes Üniversitesinde Aile Danışmanlığı eğitimini tamamladı. Yeditepe Üniversitesinde Aile Danışmanlığı ve Oyun Terapisi eğitimlerini de tamamladı. Bunların dışında 2004 yılından beri telkin hipnoterapi alanında uzun süreli eğitimler almış ve araştırmalarda bulunmuştur.